



CAMPUS TAPACHULA
TRASTORNOS DE LA CULTURA ALIMENTARIA
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN
9° CUATRIMESTRE
CUADRO SINÓPTICO
LIC. EN NUTRICIÓN
ANTONIO CABRERA RAMIREZ

UNIDAD II
ALIMENTACIÓN
SALUDABLE; NUTRICIÓN Y
SALUD PERSONAL

2.1 Nutrición y crecimiento.

La alimentación de las mujeres embarazadas y los niños pequeños debe ser variada y nutritiva.

La base de una alimentación sana no es comer mucha cantidad sino tener presentes en la dieta diaria alimentos y nutrientes de todos los grupos.

Hay que encontrar el equilibrio justo para dotar al niño de lo que precisa, no hay que abusar de las grasas y los hidratos de carbono.

2.1.1 Periodos de crecimiento en la infancia

La etapa o fase prenatal es la primera de las etapas dentro del desarrollo del ser humano y precede a la infancia

- PERÍODO INTRAUTERINO (0-40 SEMANAS):
- ETAPA NEONATAL

- LACTANTE
- INFANTE PREESCOLAR

- INFANTE ESCOLAR
- ADOLESCENCIA

2.1.2 Tablas de crecimiento

Las curvas de crecimiento se emplean para comparar la estatura, el peso y el tamaño de la cabeza del infante

Las curvas de crecimiento pueden medirse según percentiles o puntuación Z, ambas son medidas estadísticas

Las tablas propuestas por la OMS se dividen en dos colores para representar y ubicar de manera más rápidas a tablas de niños vs las de niñas

2.2. Problemas nutricionales de las sociedades desarrolladas.

una adecuada alimentación es muy importante para la salud

la salud es uno de los principales motivos que tienen en cuenta los miembros de las sociedades

El gusto de los consumidores está siendo modificado lentamente y orientando hacia un consumo de alimentos

2.2.1 Enfermedades cardiovasculares

enfermedades cardiovasculares constituyen un problema de salud pública en muchos países

Para mantener la salud se necesita consumir nutrientes variados y otros compuestos, como los fitoquímicos, que han demostrado un papel protector en diversas afecciones.