



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE  
CAMPUS TAPACHULA  
LICENCIATURA EN NUTRICION  
PRACTICAS EN NUTRICION  
CLINICA II  
NOVENO CUATRIMESTRE  
SEGUNDO PARCIAL  
DOCENTE:  
PATRICIA DEL ROSARIO LUNA GUTIERREZ  
ALUMNA:  
VALERY CONCEPCION CABRERA CRISPIN**

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE, NUTRICIÓN Y SALUD PERSONAL

## Nutrición y crecimiento

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

La nutrición es un proceso que engloba aspectos psicológicos, biológicos y sociológicos que están involucrados en la obtención, asimilación y metabolismo de los nutrientes por parte del organismo

### se incluye

en la ingestión, la digestión, la absorción, el transporte, la utilización y la excreción de sustancias alimenticias, teniendo como objetivo asegurar al organismo un desarrollo óptimo.

### problemas derivados

Un problema derivado de una nutrición deficiente es la talla baja, debido a la escasa ingesta y mala absorción de alimentos que provoca un retraso en el crecimiento de los niños

## Tablas de crecimiento.

Las curvas de crecimiento se emplean para comparar la estatura, el peso y el tamaño de la cabeza del infante frente a niños de la misma edad. Las curvas de crecimiento pueden ayudarle tanto al nutriólogo o personal de salud a cargo de hacerle un seguimiento a su niño a medida que crece, como a los padres de familia.

### que son

Las curvas de crecimiento pueden medirse según percentiles o puntuación Z, ambas son medidas estadísticas para tener una noción lo más real posible de la realidad

### Las curvas de crecimiento están divididas:

- Peso para la talla (peso adecuado según la talla)
- Peso para la edad (talla adecuada según la edad)
- Talla para la edad (talla adecuada según la talla)

## Enfermedades cardiovasculares

La enfermedad cardiovascular es un término amplio para problemas con el corazón y los vasos sanguíneos. Estos problemas a menudo se deben a la aterosclerosis. Esta afección ocurre cuando la grasa y el colesterol se acumulan en las paredes del vaso sanguíneo (arteria). Esta acumulación se llama placa. Con el tiempo, la placa puede estrechar los vasos sanguíneos y causar problemas en todo el cuerpo. Si una arteria resulta obstruida, esto puede llevar a que se presente un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.

### ECV

Las ECV son la principal causa de mortalidad en el mundo industrializado, suponen una gran morbilidad y consumo de recursos.

### Cardiopatía coronaria

Es un estrechamiento de los vasos sanguíneos que suministran sangre y oxígeno al corazón. La cardiopatía coronaria (CC) también se conoce como arteriopatía coronaria.

### Insuficiencia cardíaca

La insuficiencia cardíaca es una afección en la cual el corazón ya no puede bombear sangre rica en oxígeno al resto del cuerpo de forma eficiente. Esto provoca que se presenten síntomas en todo el cuerpo

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE, NUTRICIÓN Y SALUD PERSONAL

## TRASTORNOS EL COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO

Son trastornos mentales caracterizados por un comportamiento patológico frente a la ingesta alimentaria y una obsesión por el control de peso. Son trastornos de origen multifactorial, originados por la interacción de diferentes causas de origen biológico, psicológico, familiar y sociocultural.

## Enfermedades esqueléticas

La desmineralización ósea (bien en forma de osteopenia o de osteoporosis) provoca que el hueso tenga más facilidad para las fracturas, además de una cierta predisposición familiar y la edad (más frecuente en mujeres posmenopáusicas por la disminución de estrógenos), se ha relacionado la incidencia de osteoporosis a un bajo consumo de calcio y fósforo y vitamina D, así como a un elevado consumo de proteínas y calorías totales.

## Anorexia nerviosa

Se define como un síndrome psiquiátrico multifactorial, que se manifiesta por la pérdida de peso voluntaria que condiciona una serie de alteraciones orgánicas

## ARTROSIS

esta es una enfermedad de las articulaciones que se caracteriza por una degeneración del cartilago y una proliferación del tejido óseo, lo cual les confiere un aspecto nudoso característico, la artrosis, al contrario que la artritis, no presenta inflamación. Provoca dolor, rigidez y un mal funcionamiento de la articulación. Su evolución suele ser lenta y está agravada por los esfuerzos y las tensiones.

## OSTEOGÉNESIS

Es una enfermedad hereditaria caracterizada por síntesis defectuosa de colágeno tipo I; las mutaciones en los genes conectados con el colágeno; el padecimiento se caracteriza por huesos delgados y mal desarrollados que son propensos a fracturas múltiples, estos niños tienen extremidades cortas y un cráneo delgado y blando

## Bulimia nerviosa

Trastorno alimenticio y psicológico caracterizado por la adopción de conductas alimentarias poco saludables (poca cantidad o exceso de alimentos), seguido de un período de arrepentimiento, el cual puede llevar al individuo a expulsar el exceso de alimento a través de vómitos o laxantes.

## TRASTORNO POR ATRACÓN

El trastorno por atracón es una condición psicológica de desorden alimentario, en la cual la persona come generalmente una cantidad de comida mucho mayor de lo normal y con características nutricionales de bajo valor.

## RAQUITISMO

- Es una enfermedad propia de la infancia y está causada por una carencia de vitamina D, calcio y fósforo, el raquitismo ha desaparecido prácticamente en numerosos países, Esta enfermedad se presenta, sobre todo, en los países menos desarrollados, donde las dosis de vitamina D administradas a los lactantes son muy insuficientes y no permiten el buen desarrollo de la estructura ósea durante el crecimiento.

## OSTEOPOROSIS

Se define como la enfermedad del hueso caracterizada por una menor resistencia del mismo, que se debe tanto a un déficit en la densidad mineral (cantidad) ósea como a una alteración en la microarquitectura (calidad) del hueso, o a ambos factores, lo que ocasiona una mayor fragilidad y una mayor predisposición a sufrir fracturas ante mínimos traumatismos

## OSTEOPENIA:

Es un padecimiento que es común en todas las enfermedades óseas metabólicas; se caracteriza por una disminución de la masa ósea mayor de la esperada para la edad, etnia o sexo, las causas principales de la osteopenia son: osteoporosis, osteomalacia, neoplasias malignas