

**UNIVERSIDAD DEL
SURESTE**

**RENATHA CONCEPCION
BARREDO ROBLED0**

**MEDICINA HUMANA
3ER SEMESTRE**

NUTRICION

LN. JOHANA LEAL LOPEZ

14 DE SEP DEL 2024

NUTRICION

¿QUE ES NUTRICION?



CIENCIA QUE ESTUDIA LOS ALIMENTOS, NUTRIMENTOS Y OTRAS SUSTANCIAS (SU ACCION, INTERACCION Y EQUILIBRIO RESPECTO A LA SALUD Y ENFERMEDAD)

PROCESO MEDIANTE EL CUAL UN ORGANISMO INGIERE, ABSORBE, TRANSPORTA, UTILIZA Y ELIMINA SUSTANCIAS

KILOCALORIA

UNIDAD DE ENERGIA TERMICA QUE EQUIVALE AL CALOR NECESARIO PARA ELEVAR LA TEMPERATURA DE 1G DE AGUA



MACRONUTRIENTE
SON AQUELLOS NUTRIENTES QUE SUMINISTRAN LA MAYOR PARTE DE LA ENERGIA METABOLICA

CARBOHIDRATOS
LIPIDOS
PROTEINAS

VITAMINAS
MINERALES

MICRONUTRIENTE
PEQUEÑAS CANTIDADES REQUERIDOS POR EL CUERPO PARA LA MAYORIA DE LAS FUNCIONES CELULARES

DIETA

TODOS LOS ALIMENTOS INGERIDOS A LO LARGO DEL DIA SIGNIFICA "FORMA DE VIDA"

PROBLEMAS NUTRICIONALES

SOBREPESO: ES UNA AFECCION QUE SE CARACTERIZA POR UNA ACUMULACION EXCESIVA DE GRASA

OBESIDAD: ES UNA COMPLEJA ENFERMEDAD CRONICA QUE SE DEFINE POR UNA EXCESIVA ACUMULACION DE GRASA QUE PUEDE SER PERJUDICIAL PARA LA SALUD

EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD SE ACOMPAÑAN CON ALTERACIONES METABOLICAS QUE INCREMENTAN EL RIESGO PARA DESARROLLAR CORMOBILIDADES COMO:

- HIPERTENSION ARTERIAL
- DIABETES MELLITUS 2
- ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES



INDICE DE MASA CORPORAL PARAMETROS:

IMC

<18.5

18.8-24.9

25-29.9

30-34.9

35-39.9

>40

DX

BAJO PESO

NORMAL

SOBREPESO

OBESIDAD TIPO 1

OBESIDAD TIPO 2

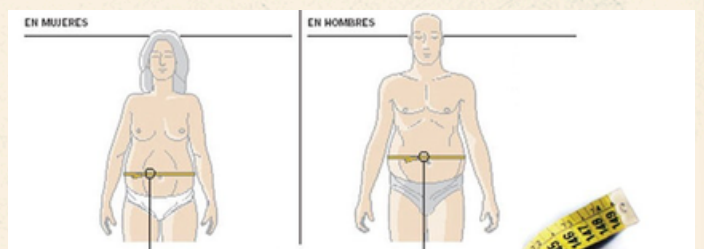
OBESIDAD TIPO 3



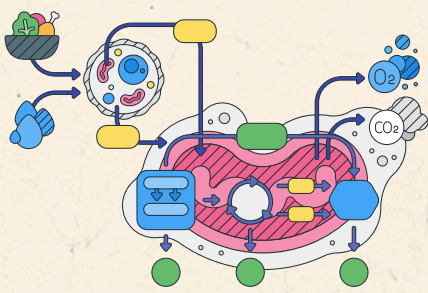
NUTRICION

Parámetros saludables de circunferencia de cintura en hombres y mujeres

- HOMBRES: 94
- MUJERES: 88

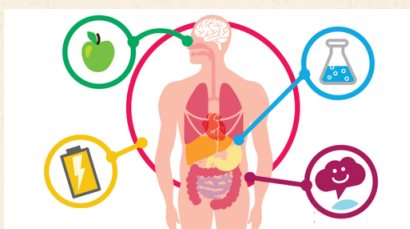


ES LA MEDICION DE LA DISTANCIA ALREDEDOR DEL ABODMEN EN UN PUNTO ESPECIFICO



METABOLISMO

TODOS LOS PROCESOS FISICOS Y QUIMICOS DEL CUERPO, CAMBIOS QUIMICOS QUE SE PRESENTAN EN UNA CELULA U ORGANISMO, PARA QUE LAS CELULAS PUEDAN REPRODUCIRSE, CRECER Y MANTENERSE SANOS

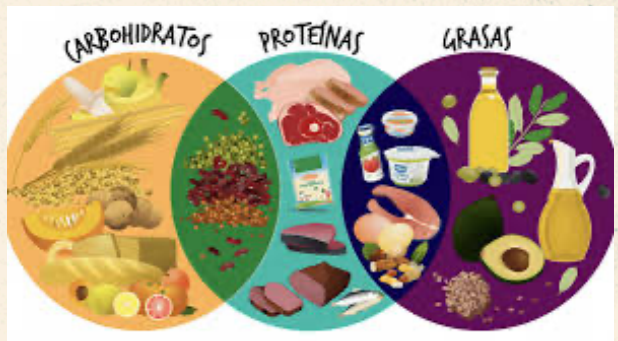


MACRONUTRIENTES

CARBOHIDRATOS: ARROZ, FRUTAS (MANZANA, PERA, GUINEO)

LIPIDOS: AGUACATE, ACEITE, MANTEQUILLA, MAYONESA, ALMENDRAS

PROTEINAS: PESCADOS, HUEVOS, SOJA, CREMA, ATUN, SARDINAS



MICRONUTRIENTES

MINERALES: CALCIO, FOSFORO, MAGNESIO, SODIO, POTASIO, CLORO Y AZUFRE

VITAMINAS: VITAMINA A (FORMACION Y MANTENIMIENTO DE DIENTES, TEJIDOS OSEOS) B (B-6, B-12) C (AYUDA AL CUERPO A ABSORBER EL HIERRO), D (VITAMINA DEL SOL), E (ANTIOXIDANTE), K (LA SANGRE NO SE COAGULARIA NORMALMENTE)



MI CONCLUSION

BUENO EN ESTA UNIDAD PUEDE ENTENDER Y COMPRENDER QUE LA NUTRICION ES MUY IMPORTANTE, Y QUE SI NOS ALIMENTAMOS MUY BIEN PODEMOS EVITAR LLEGAR AL GRADO DE ENFERMARSE, ES MUY IMPORTANTE LA DIETA, PUEDE APRENDER A SABER SI MI IMC ESTA BIEN E INCLUSO MIS COMPLEXIONES, LA NUTRICION ES BASADA EN MACRONUTRIENTES Y MICRONUTRIENTES QUE IGUAL SON MUY IMPORTANTES, OTRA COSA QUE PUEDE APRENDER FUE QUE LA DIETA PARA LA HIPERTENSION ES LA DIETA DASH

BIBLIOGRAFIA:

- **APUNTES DE CLASE**
- **DIAPOS DE CLASE**

LINKOGRAFIA:

[https://www.msmanuals.com/es-mx/hogar/trastornos-nutricionales/introducción-a-la-nutrición/introducción-a-la-nutrición#Evaluación-del-estado-nutricional v60557746](https://www.msmanuals.com/es-mx/hogar/trastornos-nutricionales/introducción-a-la-nutrición/introducción-a-la-nutrición#Evaluación-del-estado-nutricional) es