



Nombre del Alumno: Ariadna Vianney Escobar López

Nombre del tema: Introducción a la nutrición

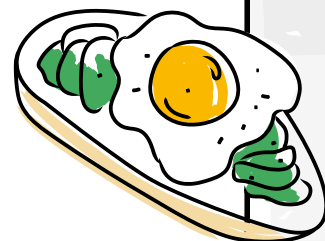
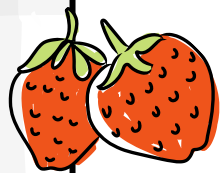
Parcial: I

Nombre de la Materia: Nutrición

Nombre del profesor: Jhoanna Guadalupe Leal López

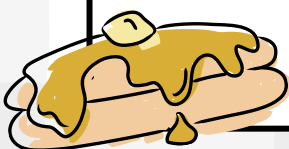
Nombre de la Licenciatura: Medicina humana

Semestre: 3



NUTRICIÓN

Es la ciencia que estudia los alimentos, nutrimentos y otras sustancias; su acción, interacción y equilibrio respecto a la salud y enfermedad



PASOS DE LA ALIMENTACIÓN



1. Consumimos el alimento
2. Digerimos
3. Absorbemos
4. Transportamos
5. Utilizamos
6. Eliminamos



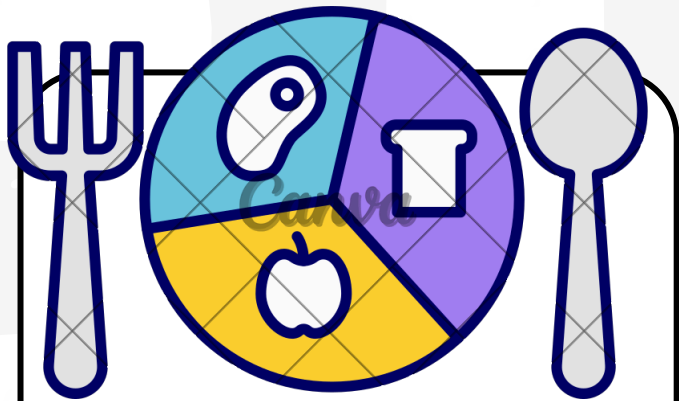
¿QUE ES UN MACRONUTRIENTE?

Son aquellos nutrientes que el cuerpo necesita en grandes cantidades para proporcionar energía y mantener la estructura



¿QUE ES UN MICRONUTRIENTE?

Son nutrientes que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades estos no aportan energía, pero son esenciales para el funcionamiento celular y el mantenimiento de la salud



EJEMPLOS DE MACRONUTRIENTES

- Son tres principales
 - Carbohidratos: se encuentran en el pan, pastas y frutas
 - Proteínas: Carne, legumbres y productos lácteos
 - Grasas: Aceites, nueces y aguacates



EJEMPLO DE MICRONUTRIENTE

- Vitaminas: Vitamina C, Vitamina D
- Minerales: Hierro y calcio

¿QUE ES UNA KILOCARÍA?

Es conocida como caloría. es la unidad de energía térmica que equivale al calor necesario para elevar la temperatura de 1g de agua



¿DIETA? Todos los alimentos que se ingieren a lo largo del día "forma de vida"

NUTRICIÓN

PROBLEMAS NUTRICIONALES MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN

SOBREPESO

Es una afección que se caracteriza por una acumulación excesiva de grasa

OBESIDAD

Es una compleja enfermedad crónica que se da por una acumulación excesiva de grasa

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Es una enfermedad crónica que se produce cuando la sangre fluye por las arterias con una fuerza mayor de lo normal. La presión aumenta a 140/90 mmHg o más

"CUIDAR TU ALIMENTACIÓN ES UNA INVERSIÓN EN TU BIENESTAR."

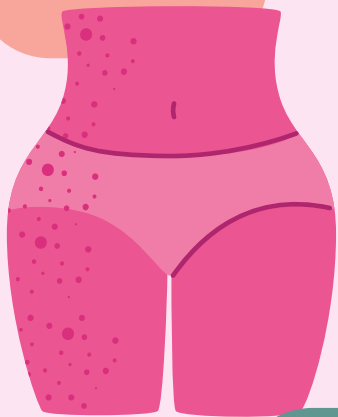
SÍNDROME METABÓLICO

Conjunto de alteraciones metabólicas y cardiovasculares, se encuentran relacionadas con resistencia a la insulina y obesidad

¿CUALES SON LOS PARAMETROS SALUDABLES DE CIRCUNFERENCIA DE CINTURA EN HOMBRES Y MUJERES?

MUJERES

88 cm



HOMBRES

94 cm



¿QUÉ ES EL METABOLISMO?

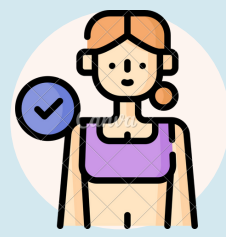
Procesos químicos y físicos que ocurren en el cuerpo para obtener y usar energía, permiten el crecimiento, la reproducción, la salud de las células y organismos

PARAMETROS DE IMC



BAJO PESO

<18.5



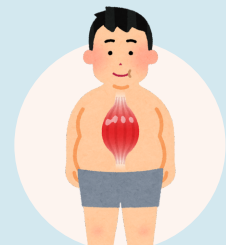
NORMAL

18.5-24.9



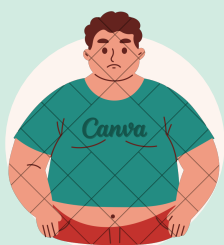
SOBREPESO

25-29.9



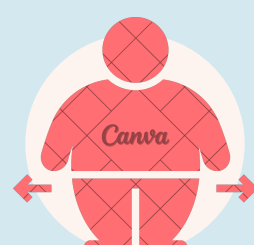
OBESIDAD I

30-34.9



OBESIDAD II

35-39.9



OBESIDAD III

>40

Conclusión

En este parcial aprendí que la energía que utilizamos para realizar distintas actividades ya sea a nivel orgánico o actividades físicas requieren de una buena alimentación basada en micronutrientes y macronutrientes, llevar una buena dieta de lo que consumes día a día es muy importantes, ya que si nuestros hábitos tanto alimenticios como físicos no son los correctos, nos pueden llevar a padecer de distintas patologías como, diabetes, obesidad, hipertensión e incluso llegar a tener un síndrome metabólico. Estas patologías se pueden prevenir cambiando nuestros hábitos, pero si de por medio hay factores genéticos que no se puedan modificar se puede llevar cierto control para no llegar a padecer de algo mucho más grave.

Bibliografía:

- Diapositivas proporcionadas por el docente