



***Nombre del Alumno: Itzel Balbuena Rodríguez.***

***Nombre del tema: Infografía.***

***Nombre de la Materia: Nutrición.***

***Nombre del profesor: Lic. Jhoanna Leal López.***

***Nombre de la Licenciatura: Medicina Humana.***

***Semestre: 3° A***

***Parcial: 1°***

***14/09//2024.***

# Introducción a la NUTRICIÓN



## ¿Qué es?

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

## kilocaloría ¿Qué es?

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

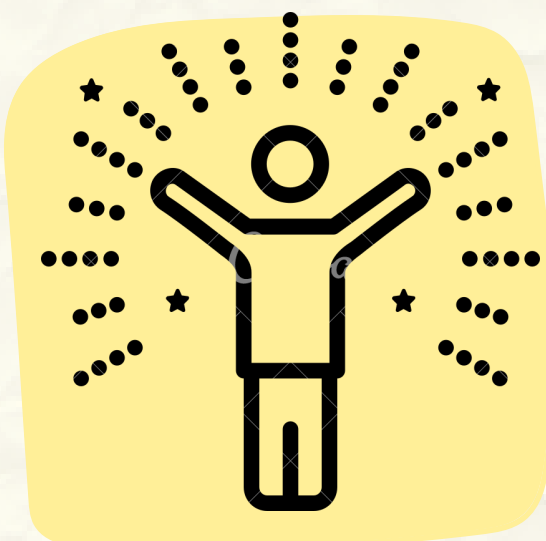


## Macronutrientes

Son aquellas sustancias que proporcionan energía al organismo para un buen funcionamiento, y otros elementos necesarios para reparar y construir estructuras orgánicas, para promover el crecimiento y para regular procesos metabólicos.

## Ejemplo macronutriente

Las proteínas pueden ser de **origen animal** cuando proceden de la carne, pescado, leche y huevos, así como de los derivados cárnicos.



## Micronutriente

Los **micronutrientes** son un grupo de sustancias esenciales que los seres vivos requieren para desarrollarse y funcionar correctamente. Aunque son indispensables para la vida, se consumen en cantidades muy pequeñas. (Vitamina K,E,D,A)

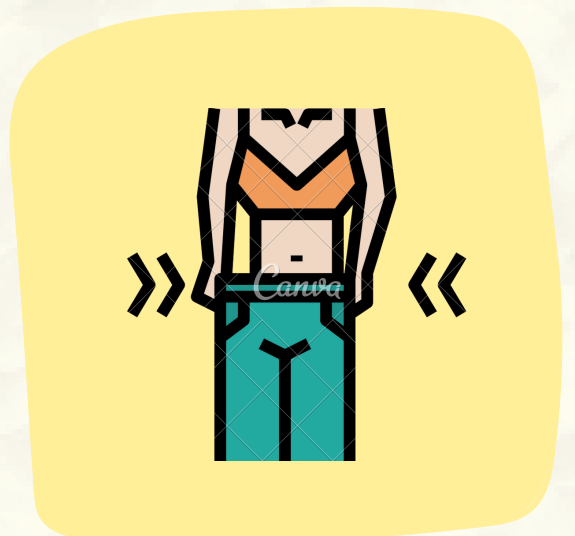
# Problemas nutricionales más comunes

- Desnutrición.
- Obesidad.
- Diabetes
- Hipertensión arterial.



## Desnutrición

Es el conjunto de las sustancias alimenticias que componen el comportamiento nutricional de los seres vivos. El concepto proviene del griego *díaita*, que significa «modo de vida». La dieta, por lo tanto, resulta un hábito y constituye una forma de vivir.



## Obesidad

Cuando se tiene un exceso de grasa en el cuerpo se dice que una persona padece de obesidad.

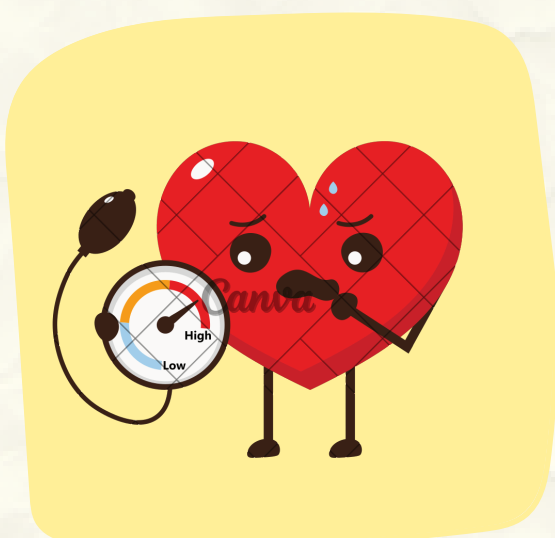
## Diabetes

La diabetes es una enfermedad metabólica que se presenta con mucha frecuencia entre la población general, y se caracteriza por tener altos niveles de azúcares (glucosa) en la sangre. Los dos principales tipos de diabetes son el tipo 1, que afecta en la infancia y adolescencia y el tipo 2 que afecta en los adultos.

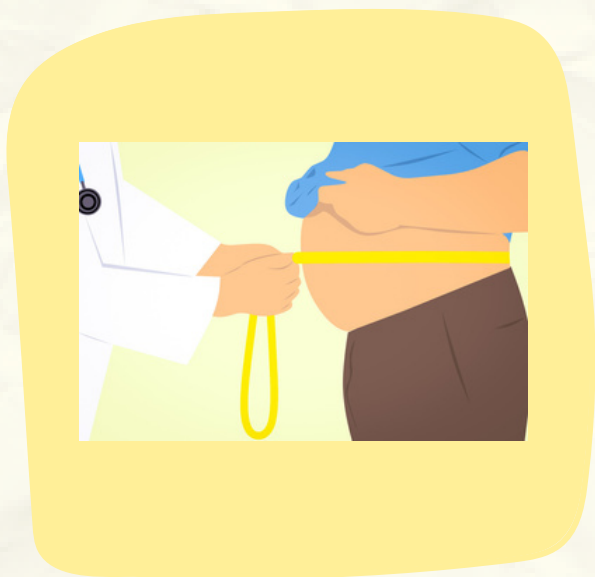


## Hipertensión arterial

Los **micronutrientes** son un grupo de sustancias esenciales que los seres vivos requieren para desarrollarse y funcionar correctamente. Aunque son indispensables para la vida, se consumen en cantidades muy pequeñas.





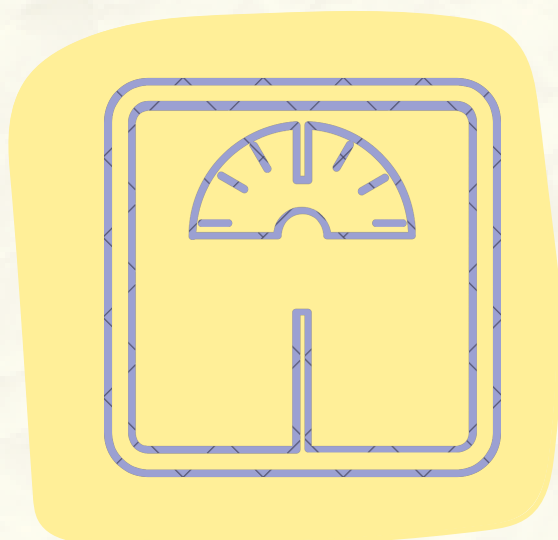


## Parámetros saludables de circunferencia de cintura en hombres y mujeres

Mujeres: 88 cm.  
Hombres: 94 cm.

## Parámetros de IMC

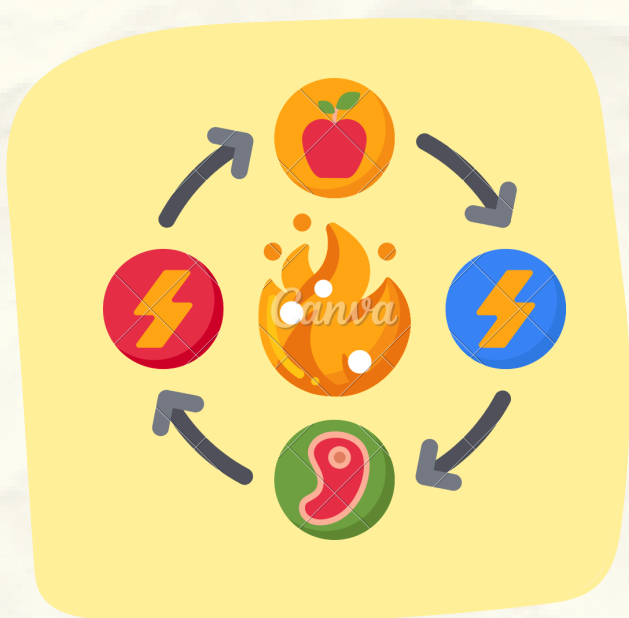
Saludable:  $<25.0 \text{ Kg/m}^2$   
Sobrepeso:  $25-29.9 \text{ Kg/m}^2$   
Obesidad 1:  $30-34.9 \text{ Kg/m}^2$   
Obesidad 2:  $35-39.9 \text{ Kg/m}^2$   
Obesidad 3:  $>40 \text{ Kg/m}^2$



## Metabolismo.

El metabolismo se refiere a todos los procesos físicos y químicos del cuerpo que convierten o usan energía, tales como:

- Respiración
- Circulación sanguínea
- Regulación de la temperatura corporal
- Contracción muscular
- Digestión de alimentos y nutrientes



### BLIBLIOGRAFÍA:

AdminHGalenia. (2018, 28 junio). Problemas de nutrición más comunes. Hospital Galenia.

<https://hospitalgalenia.com/problemas-de-nutricion-mas-comunes/>

## ***Conclusión:***

*La nutrición es un tema al que se le debe prestar atención, ya que tener un buen balance en nuestra alimentación nos ayuda a estar bien no solamente físicamente si no también mentalmente, además que nos fortalece quizás nos ayuda a tener músculos más fuerte o en su caso nos previene de enfermedades metabólicas.*