



NOMBRE DEL ALUMNO:

MIA ALEXANDRA ARRIOLA COLLAZO

NOMBRE DEL DOCENTE:

JHOANNA LEAL LOPEZ

**NOMBRE DE LA MATERIA: NUTRICIÓN
UDS**

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

MEDICINA HUMANA

3ER SEMESTRE GRUPO A



Nutrición



¿QUÉ ES LA NUTRICIÓN?

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

¿QUÉ ES DIETA?

Se considera la sustancia o unidad funcional mínima que la célula utiliza y la obtenemos por medio de la alimentación



¿QUÉ ES UNA KILOCALORIA?

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

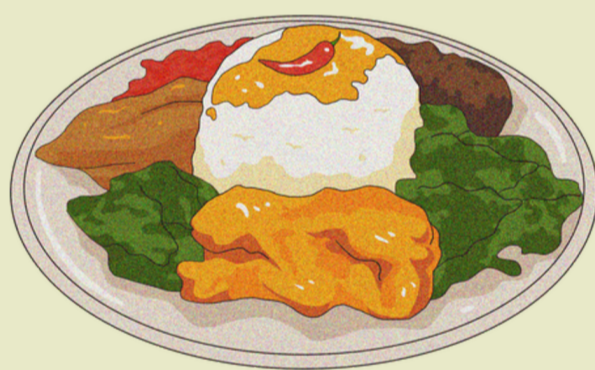
Macronutrientes

Carbohidratos
Lípidos
Proteínas.

Micronutrientes

Pequeñas cantidades de vitaminas y minerales requeridos por el cuerpo para la mayoría de funciones celulares

Vitamina A
vitamina D
Hierro
omega 3



METABOLISMO

Cambios químicos que se presentan en una célula u organismo
Estos cambios producen la energía y los materiales que las células y los organismos necesitan

PARAMETROS DE IMC

IMC [peso (kg)/talla ² (m)]	Clasificación de la OMS	Descripción popular
< 18.5	Bajo peso	Delgado
18.5 - 24.9	Adecuado	Aceptable
25.0 - 29.9	Sobrepeso	Sobrepeso
30.0 - 34.9	Obesidad grado 1	Obesidad
35.0 - 39.9	Obesidad grado 2	Obesidad
>40	Obesidad grado 2	Obesidad

CIRCUNFERENCIA DE CINTURA

Hombres :94cm
Mujeres:88cm

El sobrepeso u obesidad podría desencadenar problemas cardiovasculares
Diabetes-mellitus 2

CONCLUSIÓN:

UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA ES ESENCIAL PARA OBTENER TODOS LOS NUTRIENTES NECESARIOS PARA UNA BUENA SALUD.

UNA DIETA EQUILIBRADA DEBE INCLUIR UNA VARIEDAD DE ALIMENTOS DE TODOS LOS GRUPOS ALIMENTICIOS, COMO FRUTAS, VERDURAS, GRANOS ENTEROS, PROTEÍNAS MAGRA Y GRASAS SALUDABLES.

ESTO AYUDARÁ A ASEGURAR QUE SE OBTENGAN TODOS LOS NUTRIENTES NECESARIOS PARA MANTENER UNA BUENA SALUD Y REDUCIR EL RIESGO DE ENFERMEDADES CRÓNICAS COMO LA OBESIDAD, LA DIABETES Y LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES.

BIBLIOGRAFIA:
Apuntes de clases
diapositivas
(nutrición)