

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

ALUMNO: MARTIN HERNÁNDEZ ROSALES

DOCENTE: LEAL LOPEZ JOHANA GUADALUPE

MATERIA: NUTRICIÓN

SEMESTRE: 3

GRUPO: A

FECHA: 07 DE SEPTIEMBRE DEL 2024

NUTRICIÓN

QUE ES NUTICIÓN

ES EL PROCESO DE CONocer LA IMPORTANCIA ASÍ MISMO, ES EL PROCESO EN EL QUE UN ORGANISMO INGERIERE, DIGIERE, ABSORBE, TRANSPORTA, UTILIZA Y ELIMINA LA SUSTANCIA



ES LA UNIDAD DE ENERGÍA QUE PROVEE AL SER HUMANO

MACRONUTRIENTES
CARBOHIDRATOS, PROTEÍNAS Y GRASAS
EJE. MANZANAS EN CARBOHIDRATOS, NUECES EN LÍPIDOS Y HUEVOS EN PROTEÍNAS



MICRONUTRIENTES
SON VITAMINAS, MINERALES EJE. LAS ZANAHORIAS COMO VITAMINAS Y COMO HIERRO, YODO, MAGNESIO, ETC PARA MINERALES

QUE ES DIETA



ES EL PROCESO BIOLÓGICO QUE OCURRE EN UN SER VIVO CUANDO SU ORGANISMO ABSORBE, DE LOS ALIMENTOS Y LÍQUIDOS LOS NUTRIENTES QUE NECESITA PARA SU CRECIMIENTO Y DESARROLLO DE LAS FUNCIONES VITALES. A TRAVÉS DE LA LAIMENTACIÓN, EL ORGANISMO INCORPORA HIDRATOS DE CARBONO, VITAMINAS, MINERALES, PROTEÍNAS Y GRASAS

NUTRICIÓN

PROBLEMAS NUTRICIONALES MÁS COMUNES

HIPERTENSIÓN, DIABETES, SÍNDROME METABOLICO

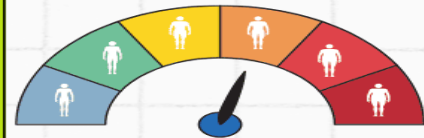


LOS PARAMETROS SALUDABLES

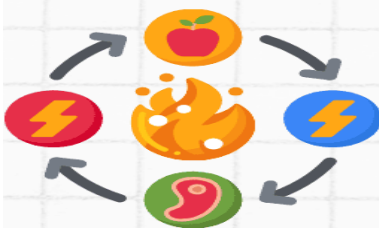
PESO Y ALTURA
COMPRESIÓN
IMC
GRASA CORPORAL

PARAMETROS DEL IMC

SALUDABLE <25
SOBREPESO 25-29.9
OBESIDAD 1 >30
OBESIDAD 2 >30-34.9
OBESIDAD 3 > 40



QUE ES METABOLISMO



CONJUNTO DE REACCIONES QUÍMICAS CONTROLADAS, SON EL CONJUNTO DE ENFERMEDADES QUE AFECTAN AL SER HUMANO

CONCLUSIONES

PUEDO DECIR QUE ES MUCHO DE LO QUE SE VE EN LA MATERIA, COMO YA LO AH DICHO LA NUTRIOLOGA NUTRICIÓN NO ES SOLO QUITAR “ALIMENTOS”, NI TAMPOCO HACER DIETAS Y CAMBIOS BRUSCOS. SI NO QUE NUTRICION ES LA FORMA MÁS CORRECTA Y SALUDABLE DE LLEVAR A NUESTRO CUERPO A UNA FORMA DE VIDA MEJOR, LA NUTRICIÓN SERIA COMO NUESTRA PRIMER BARRERA ANTE TODA ENFERMEDA, ES COMO EL PRIMER CRITERIO PARA PODER DETENER FUTURAS ENFERMEDAES.

BIBIOGRAFÍAS

DIAPOSITIVAS DE LA NUTRIOLOGA: LEAL JOHANA