

**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

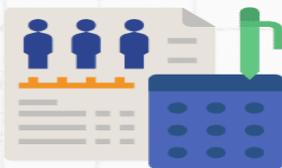


ES EL PROCESO BIOLÓGICO QUE OCURRE EN UN SER VIVO CUANDO SU ORGANISMO ABSORBE, DE LOS ALIMENTOS Y LÍQUIDOS LOS NUTRIENTES QUE NECESITA PARA SU CRECIMIENTO Y DESARROLLO DE LAS FUNCIONES VITALES. A TRAVÉS DE LA LAIMENTACIÓN, EL ORGANISMO INCORPORA HIDRATOS DE CARBONO, VITAMINAS, MINERALES, PROTEÍNAS Y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