



Mi Universidad

Infografía

Nombre del Alumno: Genesis Alyed Hernandez Martinez

Nombre del tema: Conceptos en Nutrición

Parcial: I

Nombre de la Materia: Nutrición

Nombre del profesor: Jhoanna Guadalupe Leal Lopez

Nombre de la Licenciatura: Medicina Humana

Semestre: 3

NUTRICIÓN

¿QUÉ ES LA NUTRICIÓN?

Ciencia que estudia la relación entre la alimentación y la salud humana, buscando entender cómo una dieta equilibrada puede prevenir enfermedades y promover el bienestar.

¿QUÉ ES UNA KILOCALORÍA?

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

KCAL

¿QUÉ SON LOS MACRONUTRIENTES?

Son nutrientes que aportan gran cantidad de energía al organismo.

-Ejemplo: Proteínas

¿QUÉ SON LOS MICRONUTRIENTES?

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

-Ejemplo: Vitamina A

¿QUÉ SON LOS MACRONUTRIENTES?

Son nutrientes que aportan gran cantidad de energía al organismo.

-Ejemplo: Proteínas

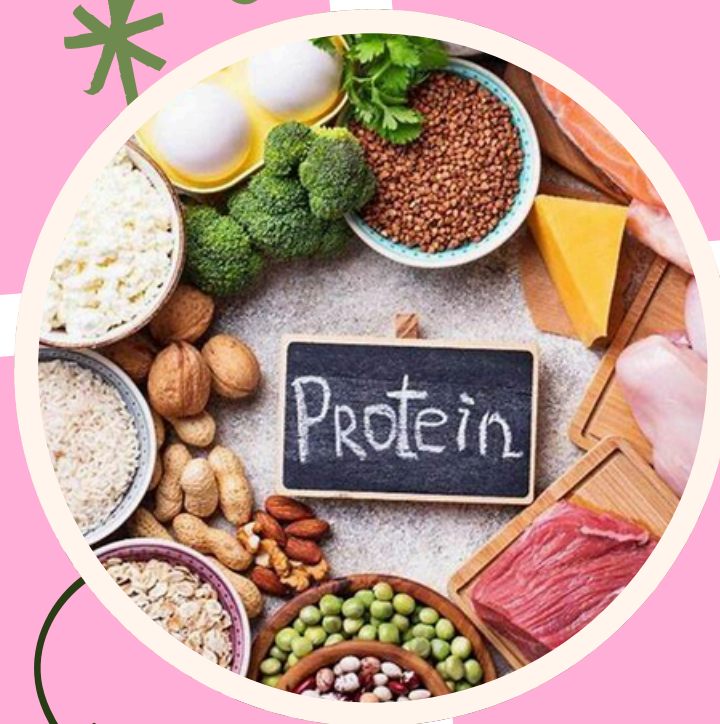
¿QUÉ SON LOS MICRONUTRIENTES?

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

-Ejemplo: Vitamina A

¿QUÉ ES DIETA

Son todos los alimentos que se ingieren a lo largo del día.



PRINCIPALES PROBLEMAS NUTRICIONALES

1 Sobrepeso

Afección que se caracteriza por una acumulación excesiva de grasa.



2 Hipertensión Arterial

Enfermedad crónica que se produce cuando la sangre fluye por las arterias con una fuerza mayor de lo normal.



3 Síndrome Metabólico

Conjunto de alteraciones metabólicas y cardiovasculares.



PARÁMETROS SALUDABLES

De circunferencia abdominal:

- Mujeres: 88 cm
- Hombres: 94 cm



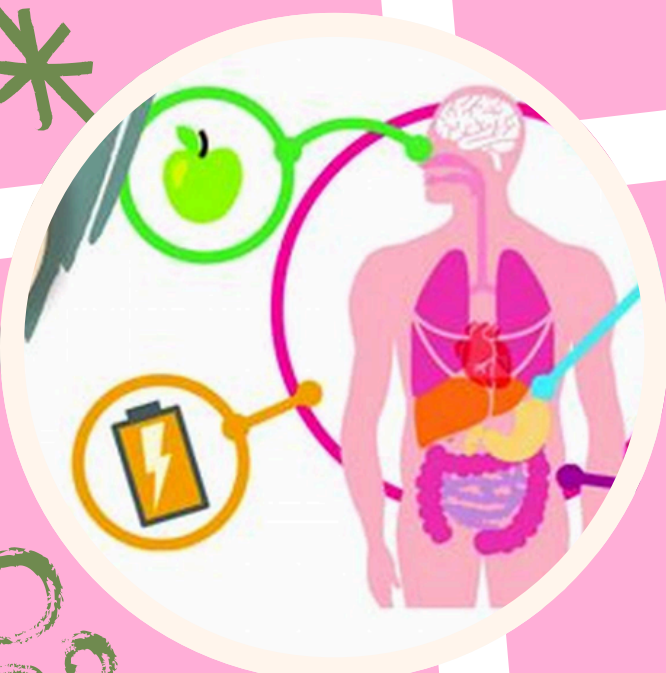
PARÁMETROS DE IMC

Puntos de corte para identificar desnutrición y obesidad en adultos.

IMC	Diagnóstico
< 18.5	Bajo peso
18.5 – 24.9	Normal
25 – 29.9	Sobrepeso
30 – 34.9	Obesidad I
35 – 39.9	Obesidad II
≥ 40	Obesidad III

¿QUÉ ES EL METABOLISMO?

Cambios químicos presentes en una célula u organismo, que producen energía y materiales para crecer y mantenerse sanos.



BIBLIOGRAFÍA

- Diapositivas proporcionadas por el Docente
- Bhupathiraju, S. N. (s/f). Introducción a la nutrición. Manual MSD versión para público general. Recuperado el 8 de septiembre de 2024, de <https://www.msdmanuals.com/es-mx/hogar/trastornos-nutricionales/introducci%C3%B3n-a-la-nutrici%C3%B3n/introducci%C3%B3n-a-la-nutrici%C3%B3n>
- Micronutrientes. (s/f). Paho.org. Recuperado el 8 de septiembre de 2024, de <https://www.paho.org/es/temas/micronutrientes>