



## **SEM BENJAMIN VAZQUEZ IBARIAS**

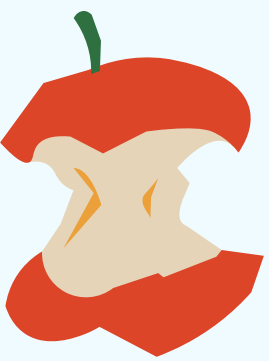


**SEMESTRE 3**

**PARCIAL 1**

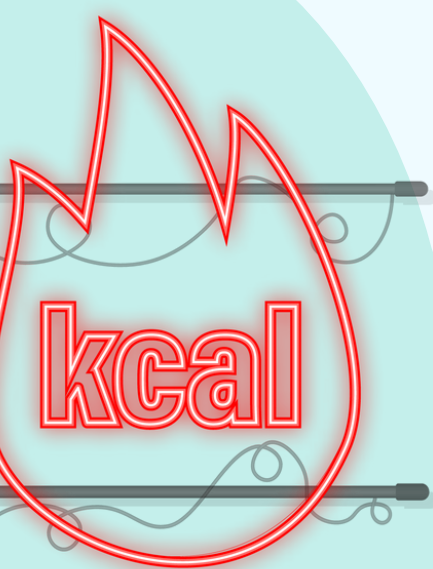
**NUTRICION**

**LIC. LEAL LOPEZ JHOANNA GUADALUPE  
LICENCIATURA EN MEDICINA HUMANA**



# INTRODUCCION

# A LA NUTRICION



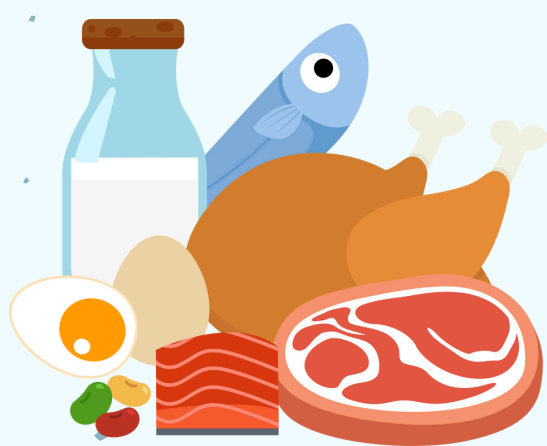
unidad de energía térmica que equivale al calor necesario para elevar la temperatura de 1 g de agua



## nutricion

proceso mediante el cual un organismo ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y elimina sustancias

## MACRONUTRIENTES



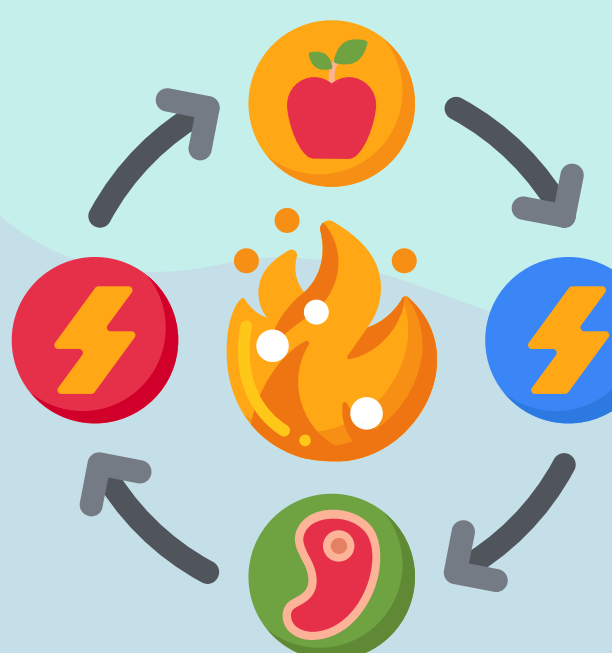
## DIETA

FORMA DE VIDA (TODO LO QUE SE CONSUME EN UN DIA)



## METABOLISMO

Cambios que producen la energía y los materiales que las células y los organismos necesitan para crecer, reproducirse y mantenerse sanos



$$IMC = \frac{PESO}{(ESTATURA)^2}$$

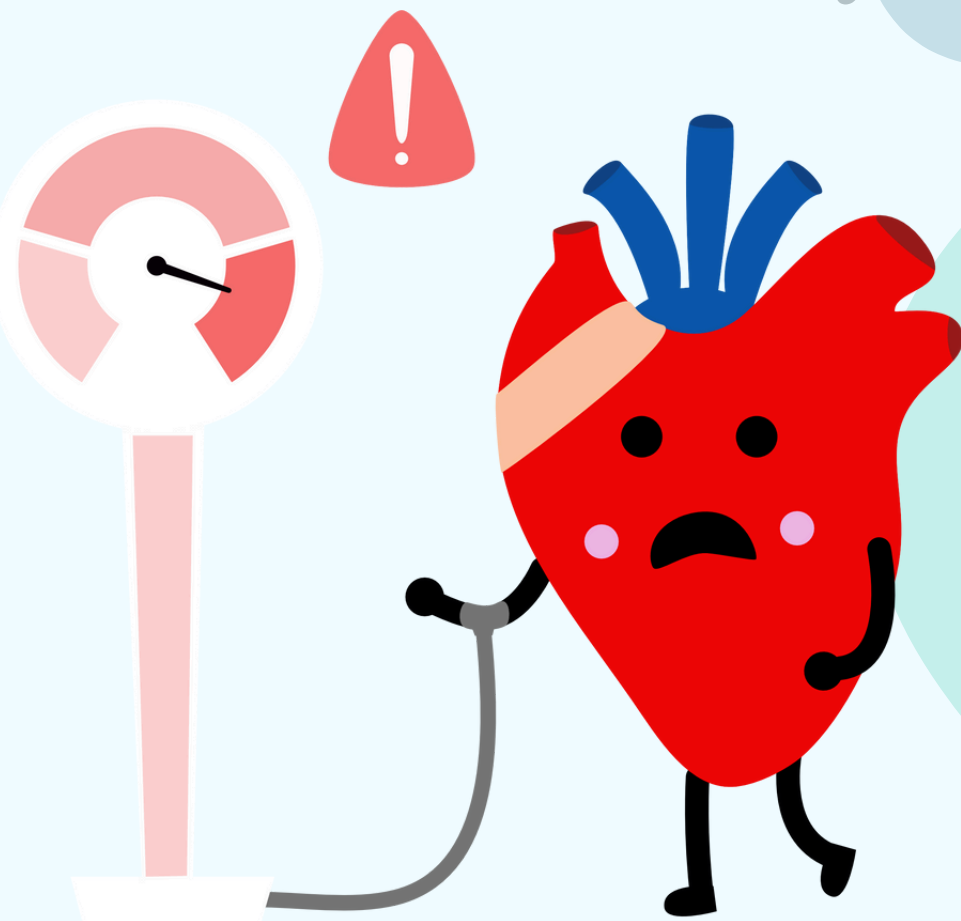
IMC	Diagnóstico
< 18.5	Bajo peso
18.5 – 24.9	Normal
25 – 29.9	Sobrepeso
30 – 34.9	Obesidad I
35 – 39.9	Obesidad II
≥ 40	Obesidad III

## CIRCUNFERENCIA ABDOMINAL

HOMBRE: 94 CM  
MUJERES: 88 CM

# PROBLEMAS NUTRICIONALES

# EN LA POBLACION



## HIPERTENSION

La HTA se caracteriza por un aumento sostenido de la presión en las arterias, que puede ser de 140/90 mmHg o más

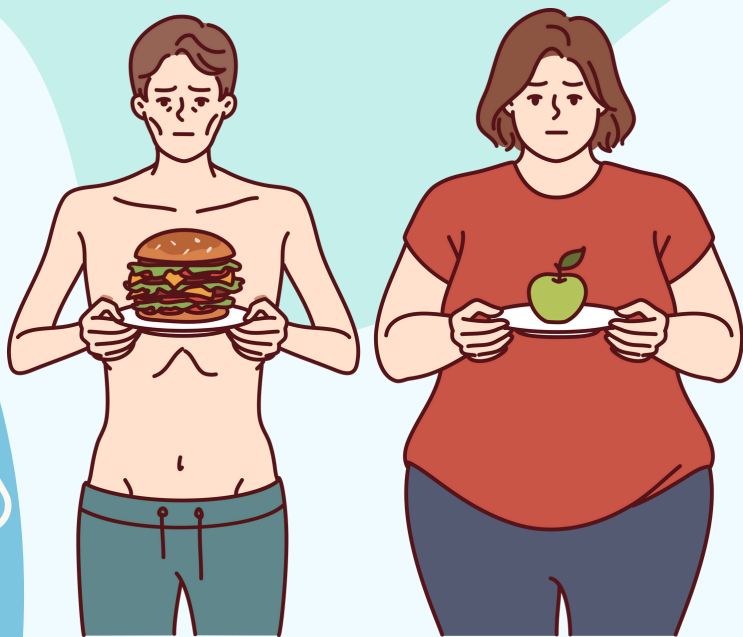
Categoría	Sistólica mmHg.
Óptima	< 120
Presión arterial normal	120 a 129
Presión arterial fronteriza*	130 a 139
Hipertension 1	140 a 159
Hipertension 2	160 a 179
Hipertension 3	≥ 180
Hipertensión sistólica aislada	≥ 140

## SINDROME METABOLICO

Conjunto de alteraciones metabólicas y cardiovasculares

## SOBREPESO Y OBESIDAD

son la consecuencia de un desequilibrio entre la ingesta calórica (alimentación) y el gasto calórico (actividad física)





# BIBLIORAFIA

- Macronutrientes y micronutrientes: definición, diferencias y tipos. (2022, January 14). Welthy. <https://welthy.es/magazine/macronutrientes-y-micronutrientes-definicion-diferencias-y-tipos/>
- Carámbula, P. (2014, March 5). Enfermedades causadas por la mala alimentación. Sanar. <https://www.sanar.org/enfermedades/enfermedades-producidas-por-mala-alimentacion>

