

## **Nutrición**

**Actividad de plataforma**

**Docente :Lic .Leal Lopez  
Jhoanna Guadalupe**

**Alumno :Fredy Cesar peña  
Lopez**

**Licenciatura en medicina  
humana**

**Universidad del Sureste**

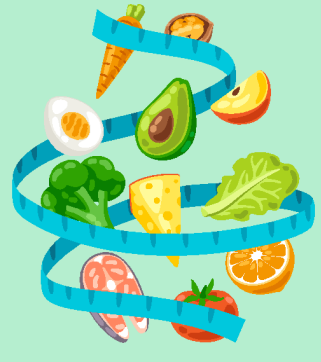


# INTRODUCCION A LA NUTRICION



## ¿QUE ES LA NUTRICION?

La nutrición es el proceso que se da en el cuerpo después de ingerir alimentos, que incluye la obtención, asimilación y digestión de los nutrientes.



## ¿QUÉ SON LAS KCAL ?

Las kilocalorías (kcal) son una unidad de medida que se utiliza para cuantificar la energía que aportan los alimentos y la que necesita el cuerpo humano para funcionar.



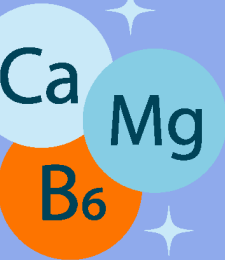
## ¿QUE ES DIETA?

Llamamos dieta los alimentos que consumimos diariamente. Además de calmar nuestra hambre, darnos placer y satisfacción al paladar, nos proporcionan la energía y los nutrimentos que necesitamos.



## MICRONUTRIENTES

Los micronutrientes son vitaminas y minerales que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades para realizar sus funciones celulares



Ejem. vitaminas. hierro. magnesio. probióticos.



## MACRONUTRIENTES

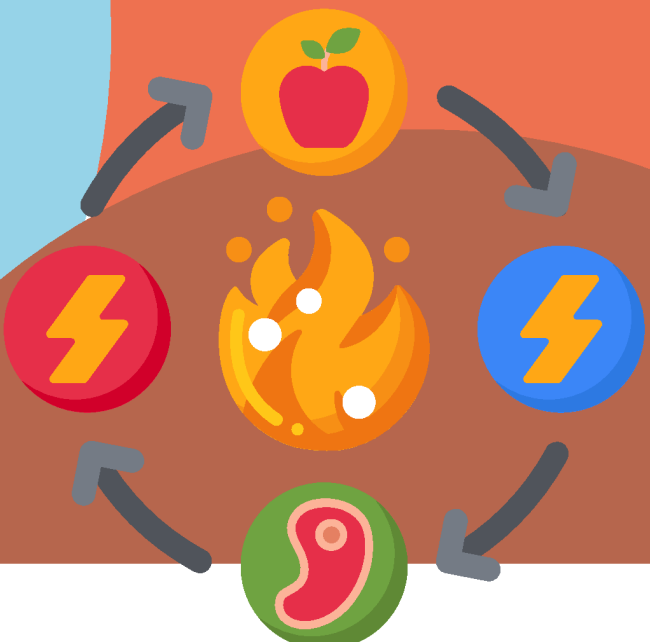
Los macronutrientes son compuestos orgánicos que se encuentran en los alimentos y que el cuerpo necesita en grandes cantidades para mantenerse saludable.

- Carbohidratos.
- Monosacáridos.
- Disacáridos.
- Polisacáridos.
- GRASAS.
- PROTEÍNAS.
- Aminoácidos.



## METABOLISMO

El metabolismo es el conjunto de procesos químicos y físicos que ocurren en el cuerpo para producir energía y materiales que permiten el crecimiento, reproducción y mantenimiento de la salud



# PARAMÉTROS DE IMC

Clasificación de Índice de Masa Corporal según la OMS

IMC < 18.5 Por debajo del peso normal

IMC > 18.5 y < 25 Peso normal

IMC > 25 y < 30 Sobrepeso

IMC > 30 y < 35 Obesidad grado I

IMC > 35 y < 40 Obesidad grado II

IMC > 40 Obesidad grado III

## VALORES DE CINTURA EN HOMBRES Y MUJERES

Valores de circunferencia abdominal	
HOMBRES	
< 95 cm	Normal
95 - 102 cm	Riesgo elevado
> 102 cm	Riesgo muy elevado
MUJERES	
< 82 cm	Normal
82 - 88 cm	Riesgo elevado
> 88 cm	Riesgo muy elevado



## ENFERMEDADES MAS COMUNES LIGADAS A NUTRICION

### Obesidad

Trastorno caracterizado por niveles excesivos de grasa corporal que aumentan el riesgo de tener problemas de salud.



La obesidad suele ser el resultado de ingerir más calorías de las que se queman durante el ejercicio y las actividades diarias normales.

### Diabetes mellitus tipo 2

La diabetes de tipo 2 afecta a la forma en que el cuerpo usa el azúcar (glucosa) para obtener energía, impidiendo que use la insulina adecuadamente, lo que puede aumentar las concentraciones de azúcar en la sangre si no se trata.

### Hipertencion Arterial

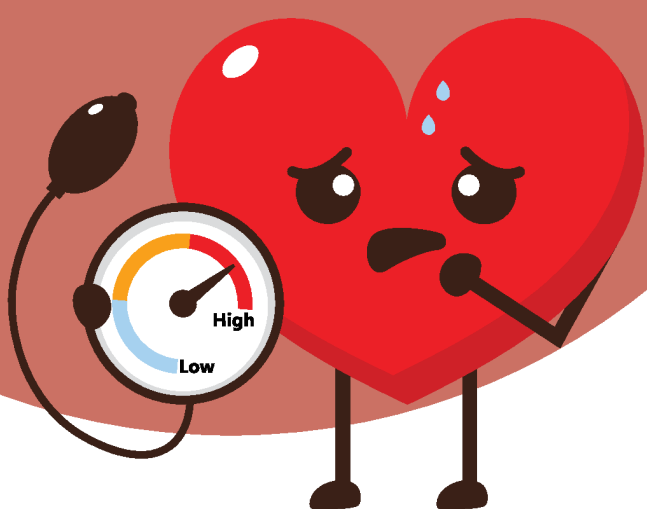
Se habla de hipertensión cuando la presión de la sangre en nuestros vasos sanguíneos es demasiado alta (de 140/90 mmHg o más).

Es un problema frecuente que puede ser grave si no se trata



### Síndrome metabólico

Conjunto de trastornos que aumentan el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, un derrame cerebral y diabetes. El síndrome metabólico incluye presión arterial elevada, azúcar en la sangre elevada, exceso de grasa corporal en la cintura y niveles anormales de colesterol. El síndrome aumenta el riesgo de una persona de padecer infartos y derrames cerebrales



# Conclusión:

En general los temas vistos , detallan fundamentos basicos de la nutricion relacionada al ambito medico , conceptos como nutrición, calorías y definiciones de obesidad u otras patologías que intervienen en los parametro regulares de peso talla o valores fisiologicos anormales , promueve la identificación para la prevencion y valoración de la poblacion o en su caso del paciente , cabe remarcar que aunque en mexico la obesidad y el sobrepeso son vistos cómo algo normal debido a el mal manejo nutricional de las poblaciones que promueven un ambiente obesigeno , sin embargo el resultado de todo esto desenvoca una cascada de patologías y sindromes que van desde desarrollar hiperglucemia hasta enfermedades crónico degenerativas , por tanto es factible optar por dietas saludables o interferir en abitos alimenticios .

# Bibliografía

<https://www.gob.mx/salud/articulos/indicadores-de-sobrepeso-y-obesidad?idiom=es>

<https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/sobrepeso-obesidad>

Add Text [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-519X2012000500011](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2012000500011)

<https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/hipertension-arterial>

<https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad>