



Materia: Nutrición.

Docente: Jhoanna Guadalupe Leal
López

Alumno. Danna Lourdes Rivera Gaspar

Licenciatura: Medicina humana

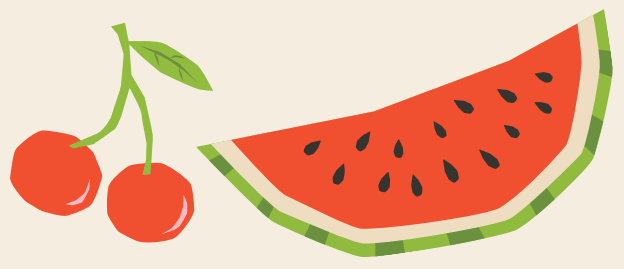
Semestre: 3

Fecha: 14-09-2024

NUTRICIÓN

¿QUE ES LA NUTRICIÓN?

Ciencia que estudia los alimentos, nutrimentos y otras sustancias; su acción, interacción y equilibrio respecto a la salud y a la enfermedad.

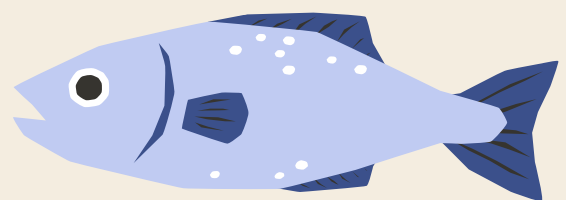


¿QUE ES UNA KILOCALORIA?

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

MACRONUTRIENTES

Los macronutrientes son aquellos compuestos que aportan la mayor parte de la energía metabólica del cuerpo. (CARBOHIDRATOS, LIPIDOS Y POTEINAS).



MICRONUTRIENTES

son necesarios en cantidades mucho menores, pero son esenciales para el funcionamiento adecuado del cuerpo. (VITAMINAS Y MINERALES).

DIETA

Todos los alimentos que se ingieren a lo largo del día.



PROBLEMAS NUTRICIONALES

- Obesidad.
- Diabetes.
- Hipertensión arterial.
- Desnutrición.

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

La presión arterial alta es una enfermedad común que afecta a las arterias del cuerpo. El corazón debe trabajar más para bombear sangre.



DIABETES

La diabetes es una enfermedad que ocurre cuando la glucosa en la sangre, también llamada azúcar en la sangre, es demasiado alta.

OBESIDAD

La obesidad es una enfermedad compleja que consiste en tener demasiada grasa corporal. Es un problema médico que aumenta el riesgo para muchas otras enfermedades y problemas de salud.

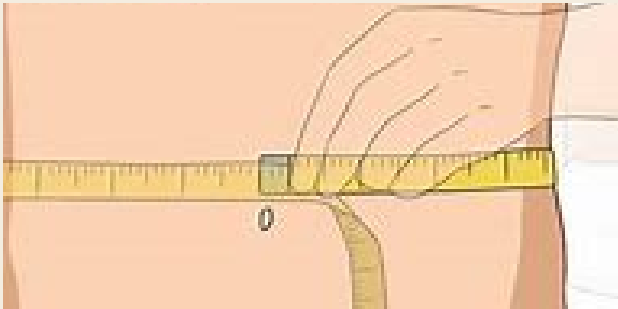
Existen 3 tipos de obesidad:
Obesidad tipo 1
Obesidad tipo 2
Obesidad tipo 3 / Obesidad mórbida



NUTRICIÓN

PARAMETROS SALUDABLES DE CIRCUNFERENCIA DE CINTURA

MUJERES: 88cm.

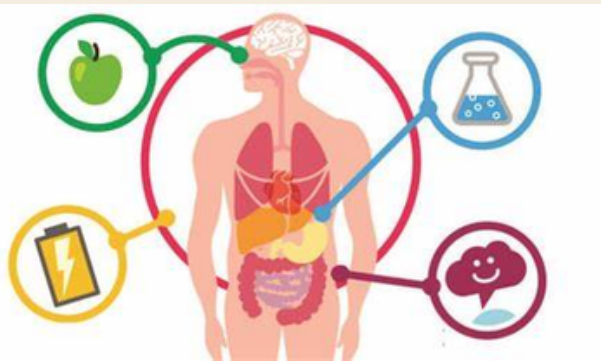
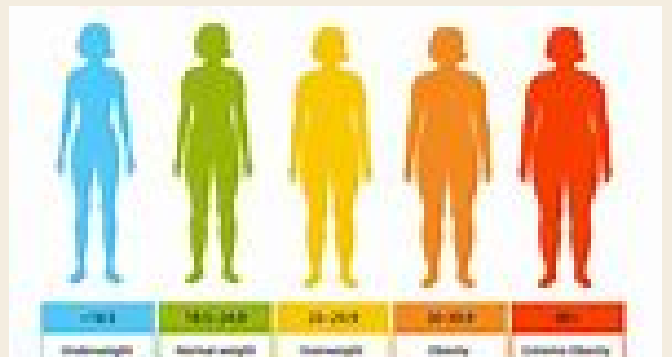


PARAMETROS SALUDABLES DE CIRCUNFERENCIA DE CINTURA

HOMBRES: 94CM.

PARAMETROS DE IMC

- menor a 18.5 - Bajo peso.
- 18.5-24.9- Normal.
- 25-29.9- Sobrepeso.
- 30-34.9- Obesidad tipo 1.
- 35-39.9- Obesidad tipo 2.
- Mayor a 40- Obesidad tipo 3.

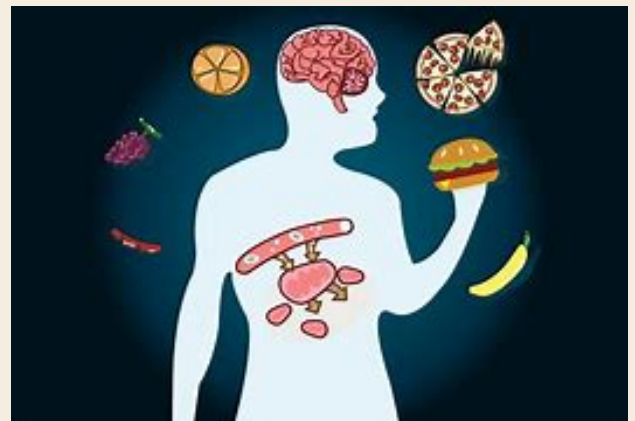


METABOLISMO

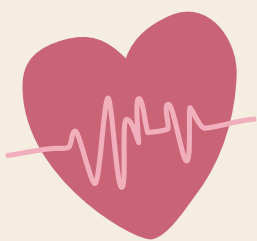
Estos cambios producen la energía y los materiales que las células y los organismos necesitan para crecer, reproducirse y mantenerse sanos

SINDROME METABOLICO

La diabetes es una enfermedad que ocurre cuando la glucosa en la sangre, también llamada azúcar en la sangre, es demasiado alta.



La prevención de medidas generales destinadas a la adopción de mejores hábitos de salud:



- Actividad física.
- Dieta adecuada y saludable.
- Manejo correcto de estrés.



Imágenes Diagnósticas de Mazatlán
...La imagen de su salud

¿QUÉ ES EL SÍNDROME METABÓLICO?

Hipertensión **Intolerancia a la glucosa**

Obesidad Central **Trombosis**

Triglicéridos

Contáctanos
www.imagenesmazatlan.com
(669) 989 0770 y (669) 990 26 50



BIBLIOGRAFIA

- Diapositivas de la clase.
- [Presión arterial alta \(hipertensión\) - Symptoms & causes - Mayo Clinic](#)
- [¿Qué es la diabetes? - NIDDK \(nih.gov\)](#)
- [Obesidad - Síntomas y causas - Mayo Clinic](#)
- [Macronutrientes: qué son, tipos y funciones en el cuerpo humano \(psicologiamente.com\)](#)

Conclusión

Comenzando con que se pudo comprender el concepto de que es la nutrición y en que nos beneficia tener una correcta alimentación así como conceptos importantes que se relacionan a ella como micronutrientes, macronutrientes, dieta, metabolismo basal, y los factores de riesgo que podrían elevar la probabilidad de adquirir alguna de las enfermedades como diabetes, obesidad, sobrepeso, hipertensión arterial, desnutrición etc.

BIBLIOGRAFIA

- Diapositivas de la clase.
- [Presión arterial alta \(hipertensión\) - Symptoms & causes - Mayo Clinic](#)
- [¿Qué es la diabetes? - NIDDK \(nih.gov\)](#)
- [Obesidad - Síntomas y causas - Mayo Clinic](#)
- [Macronutrientes: qué son, tipos y funciones en el cuerpo humano \(psicologiaymente.com\)](#)