



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.

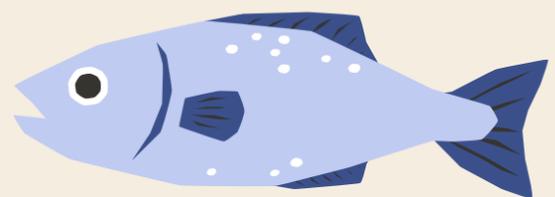


## ¿QUE ES UNA KILOCALORIA?

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.

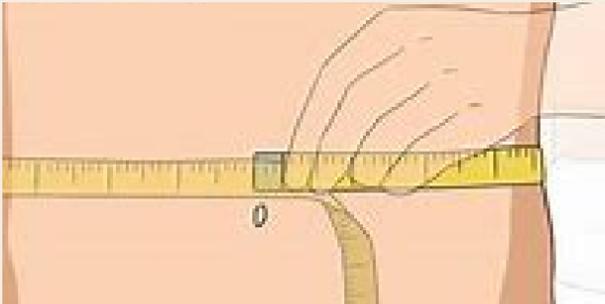
Existen 3 tipos de obesidad:  
Obesidad tipo 1  
Obesidad tipo 2  
Obesidad tipo 3 / Obesidad mórbida



# NUTRICIÓN

## PARAMETROS SALUDABLES DE CIRCUNFERENCIA DE CINTURA

MUJERES: 88cm.



## PARAMETROS SALUDABLES DE CIRCUNFERENCIA DE CINTURA

HOMBRES: 94CM.

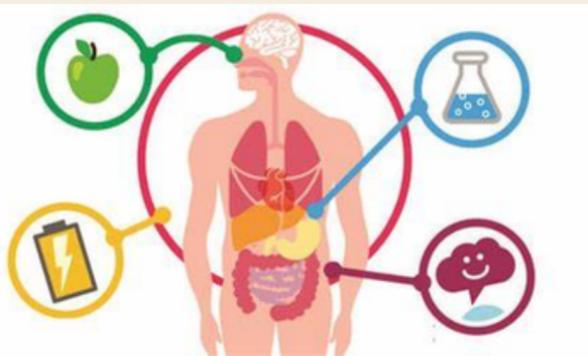
## PARAMETROS DE IMC

- 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.



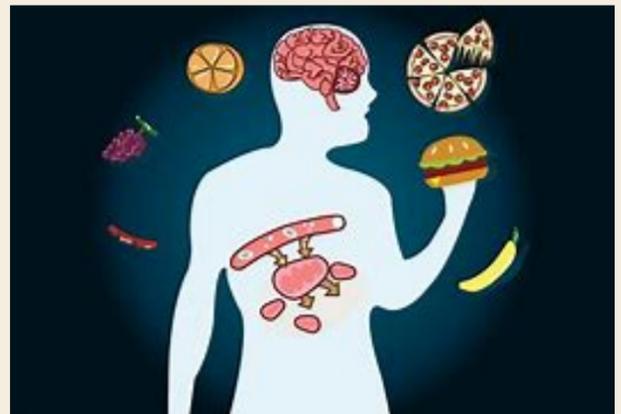
## METABOLISMO

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](http://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 \(psicologiaymente.com\)](#)