



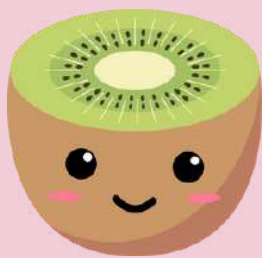
**Danna Harumi  
Puac Pineda.**



**Introduccion a la  
nutricion.**



**1er Parcial.  
1er semestre.**



**Nutricion.**



**Lean Lopez Jhoanna  
Guadalupe**

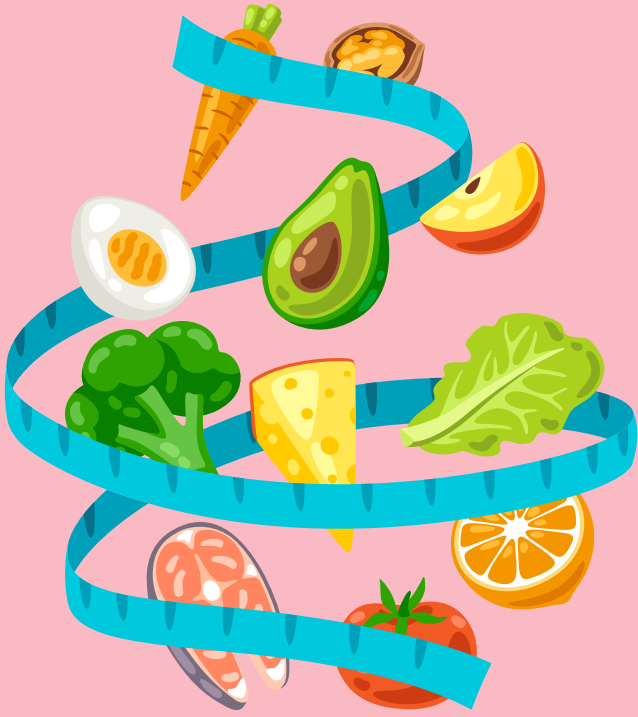


**Medicina Humana**

# NUTRICIÓN.

## Nutrición:

Ciencia que estudia los alimentos, nutrimentos y otras sustancias.



## Kilocaloría:

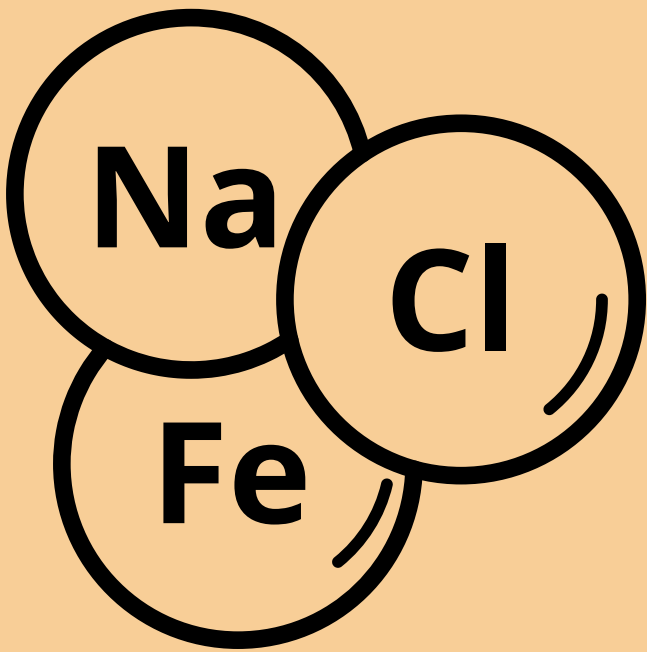
Unidad de energía térmica que equivale al calor necesario para elevar la temperatura de 1 g de agua.



## Micronutrientes.

Vitaminas y minerales que el cuerpo necesita para realizar funciones celulares.

- Hierro.
- Magnesio.



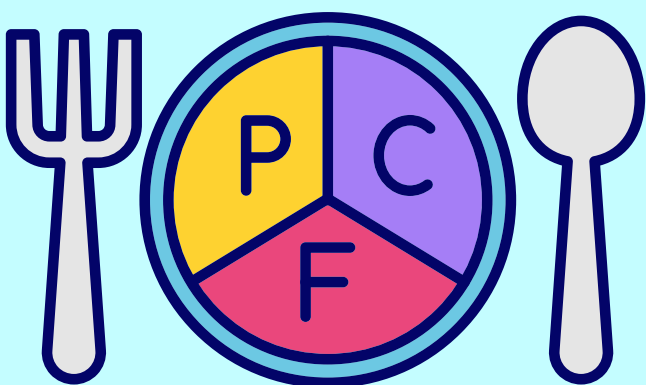
## Dieta.

Todo lo que consumimos a lo largo del día. "Forma de vida".



## Macronutrientes.

Compuestos orgánicos que se encuentran en los alimentos y que el cuerpo necesita.



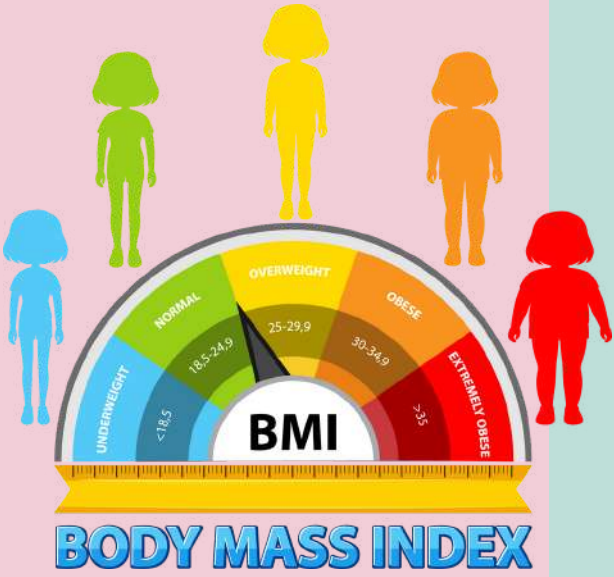
## Metabolismo.

Conjunto de procesos químicos y físicos que ocurren en el cuerpo para producir la energía.



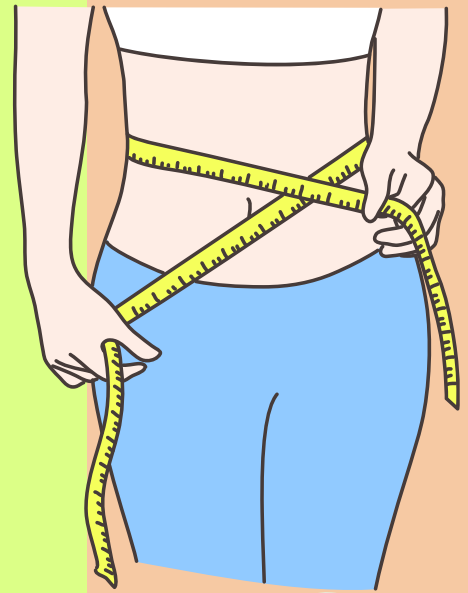
## PARAMETROS DE IMC.

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



## VALORES DE CINTURA EN HOMBRES Y MUJERES.

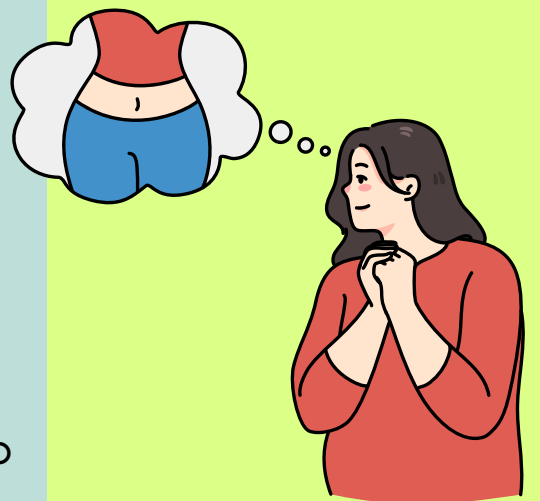
- Mujeres: 88 Cm.
- Hombres: 94 Cm.



## PROBLEMAS NUTRICIONALES MAS COMUNES.

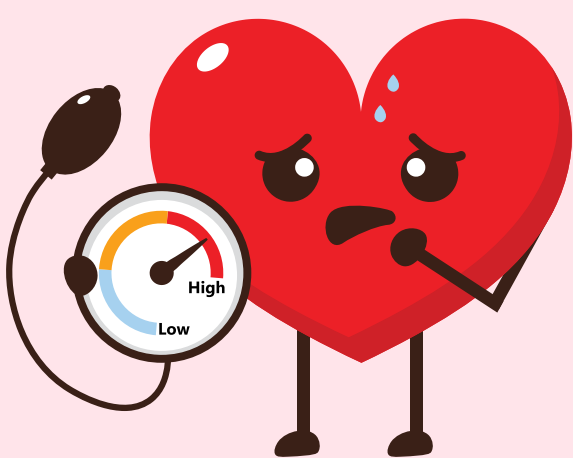
### SOBREPESO.

Afección común que se caracteriza por tener un peso mayor de lo que se cree que es saludable para la altura o estatura de una persona. El exceso de peso corporal puede deberse al exceso de grasa, músculo o líquido en los tejidos.



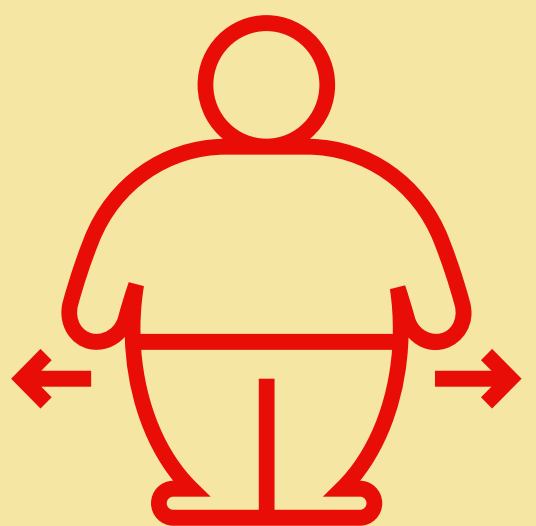
### HIPERTENSIÓN ARTERIAL.

La hipertensión arterial es una enfermedad crónica en la que aumenta la presión con la que el corazón bombea sangre a las arterias, para que circule por todo el cuerpo.



### OBESIDAD.

La obesidad es una enfermedad crónica, producida por el consumo excesivo de grasas, azúcares y carbohidratos, lo que provoca la acumulación de grasa en nuestro cuerpo.





# Conclusión.

La nutrición es un pilar fundamental para nuestra vida diaria, nos sirve para mantener una buena salud y bienestar general, una alimentación equilibrada y adecuada a las necesidades individuales puede prevenir muchas enfermedades, mejorar la calidad de vida y promover una mejor función física y mental. La clave está en adoptar un enfoque consciente hacia los hábitos alimenticios, entendiendo que la variedad y el equilibrio son esenciales para cubrir todas las necesidades nutricionales de nuestro cuerpo.

Además, es importante recordar que la nutrición no solo se trata de lo que comemos, sino también de cómo nuestros cuerpos procesan y utilizan los nutrientes.

# Bibliografía.

file:///C:/Users/ACER/Downloads/NUTRICIO%CC%81N%20U1%203ER%20SEM%20MED%20UDS.pdf