



Mi Universidad

Infografía

Nombre del Alumno: Andi Saydiel Gómez Aguilar

Nombre del tema: Introducción a la nutrición

Parcial: I

Nombre de la Materia: Nutrición

Nombre del profesor: LN. Jhoanna Guadalupe Leal López

*Nombre de la Licenciatura: **Licenciatura en Medicina Humana.***

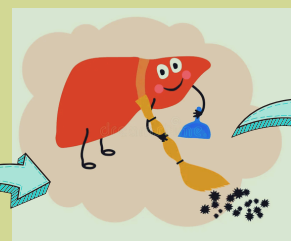
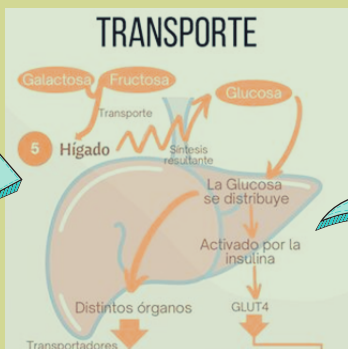
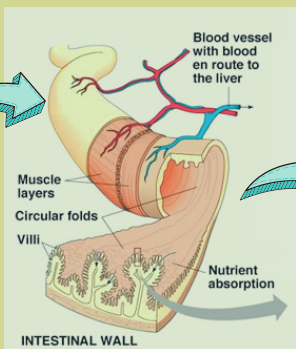
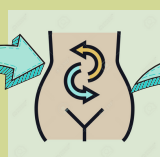
Semestre: III

Lugar y Fecha de elaboración: Tapachula, Chiapas a 07 de Septiembre del 2024

INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN

¿QUE ES LA NUTRICIÓN?

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

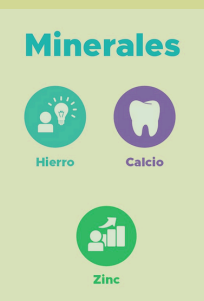


KILOCALORIA

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



MACRONUTRIENTES MICRONUTRIENTES



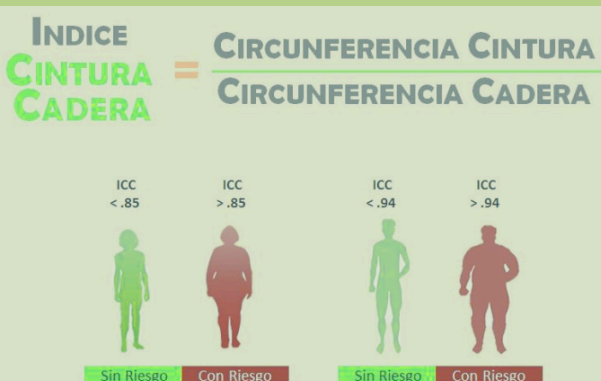
¿QUE ES DIETA?

Todos los alimentos que se ingieren a lo largo del día



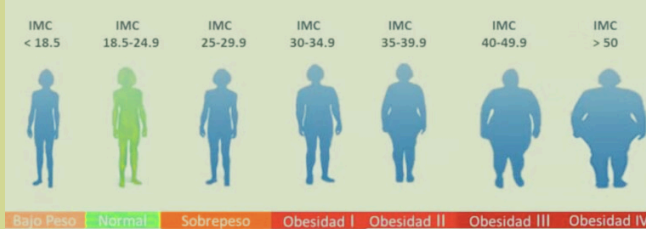
PARAMETROS DE CINTURA

H: ≤ 94 cm
M: ≤ 88 cm



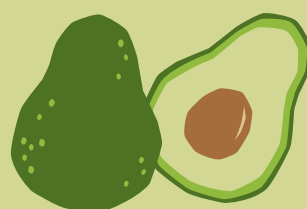
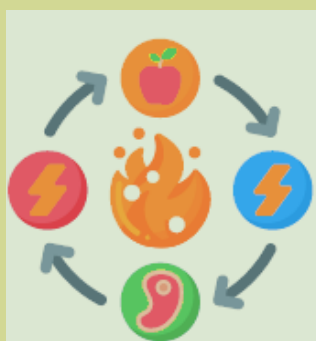
PARAMETROS DE IMC

FÓRMULA IMC = $\frac{\text{PESO}}{\text{ESTATURA} \times \text{ESTATURA (m)}}$



¿QUE ES METABOLISMO?

Cambios químicos que se presentan en una célula, estos producen energía, que los organismos necesitan para crecer



PROBLEMAS NUTRICIONALES

SOBREPESO Y OBESIDAD

Acumulación excesiva de grasa/
Compleja enfermedad crónica



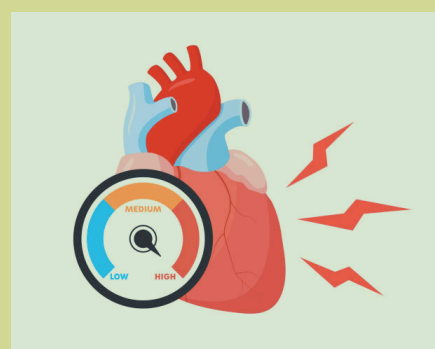
SÍNDROME METABÓLICO

Conjunto de alteraciones metabólicas y cardiovasculares



HIPERTENSION ARTERIAL

Cuando la sangre fluye por las arterias con una fuerza mayor a la normal



CONCLUSIÓN

La nutrición es fundamental para el bienestar humano, ya que implica el proceso mediante el cual el cuerpo obtiene y utiliza los nutrientes necesarios para su funcionamiento. Las kilocalorías, o calorías, son la unidad de medida de la energía que proporcionan los alimentos y son esenciales para que el cuerpo realice funciones vitales. Es importante también mencionar a los macronutrientes, como los carbohidratos (ejemplo: pan), proteínas (ejemplo: carne) y grasas (ejemplo: aceite de oliva), son necesarios en grandes cantidades para proporcionar energía y estructurar los tejidos. Por otro lado, los micronutrientes, como las vitaminas (ejemplo: vitamina C) y minerales (ejemplo: hierro), y sus roles clave en la regulación de procesos corporales y en la prevención de enfermedades.

Por su parte, el metabolismo es vital para convertir todos estos nutrientes en energía. Un metabolismo adecuado es esencial para mantener las funciones primordiales del cuerpo humano y un estado de salud óptimo. Por lo que tener una buena dieta debe ser balanceada, variada y adecuada a las necesidades individuales. Sin embargo, los problemas nutricionales comunes, como la obesidad, la desnutrición, las deficiencias de micronutrientes y los trastornos alimenticios, representan grandes desafíos para la salud pública.

Es por eso que se debe de tener un control del peso y se pueden usar para ello varios parámetros, como la circunferencia de cintura, que debería ser menor de 94 cm en hombres y 88 cm en mujeres para reducir el riesgo de enfermedades metabólicas. Además, el índice de masa corporal (IMC) es otra herramienta útil para evaluar si el peso de una persona está en un rango saludable, con parámetros que van de 18.5 a 24.9 para considerar un peso normal.

En resumen, la nutrición adecuada es clave para prevenir enfermedades y promover una vida saludable, subrayando la importancia de una alimentación equilibrada y el control de los indicadores físicos como la circunferencia de cintura y el IMC.

REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

Jhoanna Guadalupe Leal López. Nutrición. Diapositivas proporcionadas anteriormente.