



Mi Universidad

Nombre Del Alumno:

**José Manuel Arriaga
Nanduca**

Nombre Del Docente:

**Jhoanna Guadalupe Leal
López**

Asignatura: Nutrición

Semestre: 3ro

Institución: UDS

Fecha de entrega:

06/09/2024

NUTRICION

¿QUE ES?

Es la ciencia que estudia los alimentos, nutrimentos y otras sustancias; su accion, interaccion y equilibrio respecto a la salud y a la enfermedad.

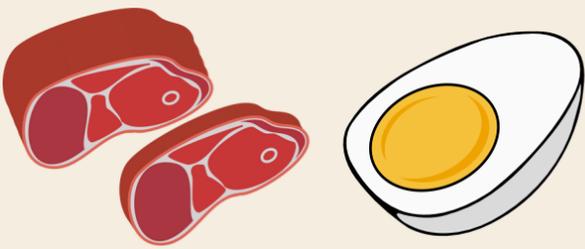


KILOCALORIAS

Es la unidad mínima que un individuo necesita ingerir de un nutrimento para mantener una correcta nutrición.

MACRONUTRIENTES

Los **macronutrientes** son nutrientes (**carbohidratos, proteínas, grasas**) que el cuerpo necesita en grandes cantidades para obtener energía y mantener funciones vitales.



MICRONUTRIENTES

Los **micronutrientes** son nutrientes (**vitaminas, minerales**) esenciales que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades para llevar a cabo diversas funciones metabólicas y fisiológicas.

DIETA

Son todos los alimentos que se ingieren a lo largo el día .



CIRCUNFERENCIA DE CINTURA EN HOMBRES

Se considera saludable una circunferencia de cintura de menos de **94 cm.**

CIRCUNFERENCIA DE CINTURA EN MUJERES

Una circunferencia de cintura saludable es de menos de **88 cm.**



PARAMETROS DE IMC

SALUDABLE: 25.0 Kg/m²
SOBREPESO: 25.29 Kg/m²
OBESIDAD Tip. 1 30.34 Kg/m²
OBESIDAD Tip. 2 35.39 Kg/m²
OBESIDAD Tip. 3 40 Kh/m²

METABOLISMO

El metabolismo es el conjunto de procesos químicos que ocurren en el cuerpo para mantener la vida.



PROBLEMAS NUTRICIONALES MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN

1. SOBREPESO Y OBESIDAD

El **sobrepeso** es una afección que se caracteriza por una acumulación excesiva de grasa.

La **obesidad** es una compleja enfermedad crónica que se define por una acumulación excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

2. HIPERTENSION ARTERIAL

Es una enfermedad crónica que se produce cuando la sangre fluye por las arterias con una fuerza mayor de lo normal. Es el factor de riesgo cardiovascular más frecuente y afecta a 1 de cada 3 personas adultas.

3. SÍNDROME METABÓLICO

El síndrome metabólico es un conjunto de condiciones que ocurren juntas y aumentan el riesgo de enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y diabetes tipo 2. Estas condiciones incluyen:

OBESIDAD ABDOMINAL.

HIPERTENSIÓN.

NIVELES ALTOS DE AZÚCAR EN LA SANGRE.

NIVELES ANORMALES DE COLESTEROL O TRIGLICÉRIDOS.

4. DIABETES

La **diabetes** es una enfermedad crónica que afecta la forma en que el cuerpo convierte los alimentos en energía.

DIABETES TIPO 1

DIABETES TIPO 2

DIABETES GESTACIONAL

CONCLUSION

El tema de nutrición es de suma importancia porque es una de las maneras de poder prevenir las enfermedades que suelen ser muy graves e incluso causar la muerte por no llevar una dieta sana.

Es por tanto que debemos de priorizar nuestra alimentación, evitar el sedentarismo y hacer actividad física que a lo largo del tiempo nos beneficiara prolongando más años de vida .

BIBLIOGRAFIA

DIAPPOSITIVAS VISTAS EN CLASES