



Mi Universidad

Infografía

Nombre del Alumno: Sonia Palomeque Ochoa

Nombre del tema: Introducción a la nutrición

Parcial: I

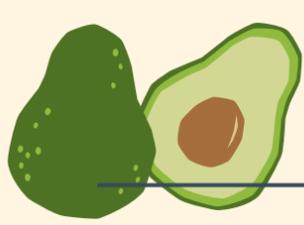
Nombre de la Materia: Nutrición

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



CLASIFICACIÓN GENERAL

INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN

NUTRICION

Ciencia que estudia los alimentos, nutrimentos y otras sustancias



KILOCALORIAS

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



MACRONUTRIMENTOS

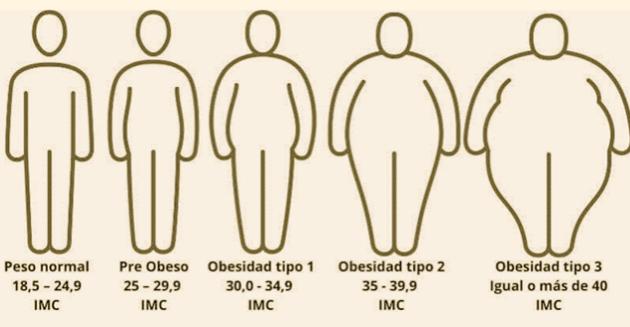
Son aquellas sustancias químicas que se encuentran en el organismo en mayor cantidad. Son conocidos como nutrientes proveedores de energía



MICRONUTRIMENTOS

Aquellas sustancias químicas que se encuentran en el organismo en menor cantidad necesaria para funciones celulares del sistema inmunológico

PARAMETROS IMC



VITAMINS and MINERALS



PARAMETROS CIRCUNFERENCIA DE CINTURA :

♀ 88 cm
♂ 94 cm



DIETA

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



METABOLISMO

Conjunto de procesos químicos y físicos que ocurren en el cuerpo para transformar los alimentos en energía

PROBLEMAS NUTRICIONALES MAS COMUNES EN LA POBLACIÓN



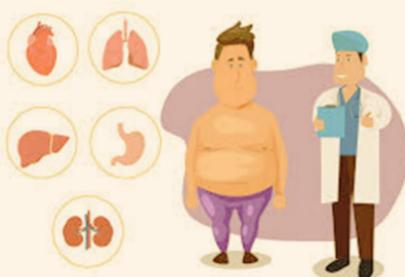
SOBREPESO Y OBESIDAD :

Consecuencia de un desequilibrio entre la ingesta calórica (alimentación) y el gasto calórico (actividad física)



SINDROME METABOLICO:

Conjunto de alteraciones metabólicas y cardiovasculares



HIPERTENSION ARTERIAL:

Enfermedad crónica que se produce cuando la sangre fluye por la arterias con una fuerza mayor de lo normal

CONCLUSIÓN

La nutrición es un aspecto fundamental de la salud que influye directamente en el bienestar general de las personas. En ella, se integran los conceptos de micronutrientes (vitaminas y minerales) y macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas), que juegan roles clave en el metabolismo del cuerpo, proporcionando energía y los elementos necesarios para el funcionamiento celular. Las kilocalorías son la medida de la energía que el cuerpo obtiene de estos nutrientes, las cuales deben ser ajustadas de acuerdo con las necesidades metabólicas de cada individuo.

Uno de los métodos más comunes para evaluar el estado nutricional es el índice de masa corporal (IMC), que relaciona el peso con la altura, aunque la talla de cintura también es un indicador clave para evaluar el riesgo de enfermedades relacionadas con la obesidad y la acumulación de grasa abdominal, como la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares.

El exceso de grasa abdominal, reflejado en una talla de cintura elevada, está estrechamente relacionado con enfermedades como el sobrepeso, la obesidad, la hipertensión arterial y el síndrome metabólico, una condición caracterizada por la combinación de factores como hipertensión, resistencia a la insulina, y niveles elevados de colesterol y triglicéridos.

Estas condiciones, impulsadas por una mala nutrición y desequilibrios energéticos, son algunas de las enfermedades nutricionales más comunes en la población actual. El sobrepeso y la obesidad no solo aumentan el riesgo de desarrollar hipertensión arterial, sino que también elevan la probabilidad de complicaciones cardiovasculares y metabólicas, lo que subraya la importancia de una dieta balanceada y el control adecuado de la ingesta de kilocalorías.

Las enfermedades nutricionales más comunes incluyen la desnutrición, obesidad, y deficiencia de micronutrientes como el hierro, vitamina D y calcio, que pueden afectar el desarrollo físico y cognitivo. Un metabolismo adecuado y balanceado, sostenido por una dieta rica en los nutrientes necesarios, es esencial para prevenir estas condiciones y promover una salud óptima.

REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

Jhoanna Guadalupe Leal López. (s.f.). Diapositivas proporcionadas anteriormente,
Nutrición.