



Nombre: Carlos Fernando Castro Ruíz

Institución: Universidad del Sureste

Semestre: 3do **Parcial:** 1ro

Actividad: Infografía-Plataforma

Asignatura: Nutrición

Docente: Leal Johanna López Guadalupe

Fecha: Sábado 14/09/2024

¿QUE ES LA NUTRICIÓN?

¿QUE ES LA NUTRICIÓN?

La nutrición es la ciencia que estudia los procesos fisiológicos y metabólicos que ocurren en el organismo con la ingesta de alimentos. La nutrición consiste en la reincorporación y transformación de materia y energía de los organismos (tanto heterótrofos como autótrofos) para que puedan llevar a cabo tres procesos fundamentales: mantenimiento de las condiciones internas, desarrollo y movimiento,¹ manteniendo el equilibrio homeostático del organismo a nivel molecular y microscópico

La nutrición es el proceso biológico en el que los organismos asimilan los alimentos sólidos y líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales. La nutrición también es el estudio de la relación que existe entre los alimentos, la salud y especialmente en la determinación de una dieta equilibrada con bases a la pirámide alimenticia.



KCAL.

Kilocaloría es una unidad energética que equivale a 1000 calorías. Su símbolo es kcal.

Las kilocalorías son la energía que necesita nuestro cuerpo para vivir. Para desarrollar nuestras funciones vitales debemos incorporar cada día alimentos que nos aporten energía. Nuestro organismo también necesita nutrientes como vitaminas y minerales, pero estos elementos que sirven para nutrirnos no se encargan de realizar un aporte de energía.

Existen cuatro tipos de elementos que aportan energía al cuerpo humano, claro que solo tres de ellos nos aportan nutrientes. Estamos hablando de los hidratos de carbono, las proteínas y las grasas. Y hay un cuarto elemento, el alcohol, que aporta kilocalorías pero que no aporta nutriente alguno.

¿Qué cantidad de energía aporta al cuerpo cada uno de estos elementos? Aproximadamente, los hidratos de carbono nos aportan 4 kilocalorías por gramo. De igual modo, las proteínas proporcionan 4 kilocalorías por gramo. Las grasas, 9 kilocalorías por gramo, y el alcohol 7 por gramo.

¿Y qué significan entonces las kilocalorías?

Simplemente se trata de una unidad de medida. Termodinámicamente, la caloría se define como la cantidad de energía calorífica necesaria para elevar un grado celsius la temperatura de un gramo de agua pura.



MICRONUTRIENTES

Los micronutrientes son elementos esenciales que los seres vivos, incluido el ser humano, requieren en pequeñas cantidades a lo largo de la vida para realizar una serie de funciones metabólicas y fisiológicas para mantener la salud.¹ Desempeñan importantes funciones metabólicas como cofactores enzimáticos, al formar parte de la estructura de numerosas enzimas (grupos prostéticos) o al acompañarlas (coenzimas).



MACRONUTRIENTES

En nutrición, los macronutrientes son aquellos nutrientes que suministran la mayor parte de la energía metabólica del cuerpo. Los principales son glúcidos, proteínas, y lípidos.¹ Otros incluyen alcohol y ácidos orgánicos. Se diferencian de los micronutrientes, las vitaminas y minerales, en que estos son necesarios en pequeñas cantidades para mantener la salud pero no para producir energía.

Los macronutrientes proporcionan la energía y los materiales de construcción para las innumerables sustancias que son esenciales para el crecimiento y la supervivencia de los organismos vivos.

Un nutriente es una sustancia usada para el metabolismo del organismo, y la cual debe ser tomada del medio ambiente. Los organismos no autótrofos (los heterótrofos) adquieren nutrientes a través de los alimentos que ingieren.

DIETA

Una dieta es el conjunto de las sustancias alimenticias que componen el comportamiento nutricional de los seres vivos. El concepto proviene del griego *diáita*, que significa «modo de vida». La dieta, por lo tanto, resulta un hábito y constituye una forma de vivir. En ocasiones, el término suele ser utilizado para referirse a los regímenes especiales para bajar de peso o para combatir ciertas enfermedades, aunque estos casos representan modificaciones de la dieta y no la dieta en sí misma.



SOBREPESO U 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. El sobrepeso y la obesidad se acompañan de alteraciones metabólicas que incrementan el riesgo para desarrollar comorbilidades tales como: hipertensión arterial, diabetes mellitus tipo 2, enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares, así como algunas neoplasias en mama, endometrio, colon y próstata, entre otras.

HIPERTENSIÓN 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. La HTA se caracteriza por un aumento sostenido de la presión en las arterias, que puede ser de 140/90 mmHg o más.



NOM 030

La HAS se clasifica, por cifras, de acuerdo a los siguientes criterios

Categoría	Sistólica mmHg.
Óptima	< 120
Presión arterial normal	120 a 129
Presión arterial frontera*	130 a 139
Hipertension 1	140 a 159
Hipertension 2	160 a 179
Hipertension 3	≥ 180
Hipertensión sistólica aislada	≥ 140

PARAMÉTROS DE CINTURA

MUJERES	HOMBRES
88..... Obesidad	102..... Obesidad
83..... Cerca a obesidad	97..... Cerca a obesidad
78..... Sobrepeso	92..... Sobrepeso
73..... Regular	87..... Regular
68..... Bueno	82..... Bueno

IMC

Clasificación	IMC (Kg/m ²)	Riesgo
Normal	18.5 - 24.9	Promedio
Sobrepeso	25 - 29.9	Aumentado
Obesidad grado I	30 - 34.9	Moderado
Obesidad grado II	35 - 39.9	Severo
Obesidad grado III	Más de 40	Muy Severo

Fuente: OMS (Organización Mundial de la Salud)

METABOLISMO

Se denomina metabolismo al conjunto de reacciones químicas controladas, mediante las cuales los seres vivos pueden cambiar la naturaleza de ciertas sustancias para obtener así los elementos nutritivos y las cantidades de energía que requieren en los procesos de crecimiento, desarrollo, reproducción, respuesta a estímulos, adaptación y sostén de la vida.

El metabolismo tiene lugar en el interior de las células de los organismos vivos, a través de un conjunto de sustancias orgánicas, de naturaleza proteica, llamadas enzimas, que son las encargadas de propiciar determinadas reacciones bioquímicas.

BIBLIOGRAFÍA

<https://www.who.int/es/health-topics/nutrition>

CONCLUSIÓN

A lo largo de toda la unidad 1 en lo que llevamos de nutrición puedo concluir que he aprendido a identificar que tenemos macronutrientes, micronutrientes y puedo identificar en que alimentos hay abundancia de los mismos, además de calcular IMC, y estados de valores (parámetros) para poder identificar clínicamente cuando una persona tiene el riesgo de desarrollar enfermedades nutricionales como la obesidad, sobrepeso, diabetes, síndrome metabólico e hipertensión arterial. Además de conocer algunas ramas y campos de la Nutrición y como van a influir todos estos conocimientos en la vida clínica de mi vida médica

