



Mi Universidad

Karla Alejandra de la Cruz Anzueto

Primer parcial

Nutrición I

Dra. Lizbeth Anahí Ruíz Cordova

Licenciatura en Medicina Humana

Tercer semestre

Comitán de Domínguez, Chiapas a 13 de septiembre del 2024

PROBLEMAS NUTRICIONALES



El término «malnutrición» se refiere a las carencias, los excesos y los desequilibrios de la ingesta calórica o de nutrientes de una persona



Obesidad y sobrepeso

Una persona tiene sobrepeso o es obesa cuando pesa más de lo que corresponde a su altura

Causas

Un desequilibrio causado por una ingesta calórica excesiva y un gasto calórico insuficiente

Falta de actividad Física

Alimentación poco saludable

Grandes cantidades de estrés

Genética

Consecuencias

Enfermedades cardiovasculares

Diabetes Mellitus

Inseguridad

México es el primer tiene el primer lugar

1 de cada 20 niños menores de 5 años son obesos, así como 1 de cada 3 entre los 6 a 19 años

Desnutrición

Se presenta cuando faltan nutrientes en la alimentación o cuando el cuerpo no los absorbe

En relación con peso y talla se divide en:

Leve: IMC 18 – 18.4 Kg / m²

Moderada: IMC 16 – 16.9 Kg / m²

Severa: IMC menor a 16



Trastornos alimentarios:

Son enfermedades graves que afectan tanto la salud física como la mental

Anorexia

Bulimia

Anemia

Consecuencias

Discapacidad mental y física

Baja talla para la edad

Baja talla para la edad

Vulnerabilidad para enfermedades

Dificultades cognitivas

Lactancia

Es un factor determinante para la desnutrición los niños

La leche materna contiene proteínas, hidratos de carbono, vitaminas, minerales, anticuerpos, y vitamina D y agua en cantidad suficiente

Al no dar lactancia, se privan a los bebés de estos nutrientes

3 de cada 10 niños se alimentan únicamente con leche materna durante sus primeros 6 meses de vida

CAMPOS DE LA NUTRICIÓN



Alimentación y Nutrición en la salud y enfermedad

Comprende el ejercicio profesional en las áreas

Nutrición clínica

Nutrición poblacional

Nutrición en el curso de vida

Nutrición en el deporte

Información y comunicación en alimentación y nutrición

El nutriólogo proporciona orientación alimentaria, educación en alimentación y nutrición

A la población y a grupos específicos

Fomentando un estilo de vida saludable



Alimentos e industria alimentaria

Comprende las áreas de servicios de alimentación

Producción

Transformación

Regulación



Analizando



Calidad alimentaria

Consumo alimentario que indica la seguridad alimentaria

Industria culinaria y farmacéutica relacionada a la alimentación y nutrición

La asesoría, consultoría y supervisión del consumo de insumos para la salud de usos especiales

Suplementos alimenticios



Fórmulas de alimentación enterales especializadas



Docencia e investigación en alimentación y nutrición

Este campo comprende

Formación

Formación de recursos humanos en nutrición a nivel técnico, superior y posgrado

Generación

De conocimiento básico y aplicado en alimentación y nutrición

Innovación y emprendimiento en alimentación y nutrición

En este punto los nutriólogos aplican conocimiento para la generación de productos y servicios innovadores



NUTRICIÓN Y POBLACIÓN

IMPORTANCIA

Una nutrición saludable es fundamental para la prevención de

Factores de riesgo relacionados con

La dieta, como el sobrepeso y la obesidad, y las enfermedades no transmisibles asociadas.

Una buena nutrición está relacionada con la salud de madres, lactantes, un sistema inmune más reforzado

BENEFICIOS

Una buena nutrición se refleja en beneficios a nivel individual y colectivo

Individual

Ayuda a controlar el peso

Mejora el rendimiento personal

Fortalece el sistema inmune



Previene enfermedades crónicas

Colectivo

Personas más productivas

Menos incidencia en enfermedades, ya que el sistema inmune está en equilibrio

Mayor esperanza de vida



Mejora la salud mental

Consecuencias

Al tener malos hábitos alimenticios, dentro de las familias generan malos hábitos en los hijos

Dando como resultado

Problemas de salud mental

Aumento de costos de atención médica

Impacto ambiental negativo

Disminución de la calidad de vida



Ocasionando una población poco productiva

Situación en México

Es un tema complejo que abarca diferentes aspectos

Existe un problema de desnutrición, en niños menores de 5 años

Somos el primer lugar en obesidad a nivel mundial

Solo 3 de cada 10 bebés tienen lactancia materna, solo durante los primeros 6 meses de vida



Bibliografía

Ayuda en acción. (08 de Agosto de 2018). Obtenido de Atuda en acción: <https://ayudaenaccion.org/blog/derechos-humanos/tipos-de-desnutricion/>

Salud, O. M. (s.f.). *OMS*. Recuperado el 12 de Septiembre de 2024, de OMS: <https://www.paho.org/es/temas/nutricion#:~:text=Una%20nutrici%C3%B3n%20saludable%20es%20fundamental,las%20enfermedades%20no%20transmisibles%20asociadas.>

Universidad Riverra. (19 de Enero de 2023). Recuperado el 12 de Septiembre de 2024, de Universidad Rivera: <https://blog.universidadriviera.edu.mx/blog/los-cinco-campos-profesionales-de-la-nutrici%C3%B3n>

Vision, W. (03 de Septiembre de 2023). *World Vision*. Recuperado el 10 de Septiembre de 2024, de <https://worldvisionamericalatina.org/consecuencias-de-la-desnutricion/>