



Mi Universidad

Introducción a la Nutrición

José Rodolfo Meza Velasco

Primer Parcial I

Nutrición

Dra. Lizbeth Anahí Ruíz Córdova

Medicina Humana

Tercer Semestre

Comitán de Domínguez Chiapas, a 13 de Septiembre del 2024.

Nutrición

Problemas Nutricionales

Obesidad y Sobrepeso

- Mala alimentación
- Falta de actividad física
- Factores genéticos
- Factores hormonales
- Problemas psicológicos
- Medicamentos

- Enfermedades cardiovasculares
- Diabetes tipo 2
- Apnea del sueño
- Mínima esperanza de vida

- Dieta balanceada
- Control de porciones
- Hidratación
- Reducir alimentos procesados

Desnutrición

- Ingesta alimentaria insuficiente
- Desequilibrio nutricional
- Problemas de absorción de nutrientes
- Enfermedades crónicas

- Sistema inmune débil
- Anemia
- Retraso del crecimiento
- Problemas congénitos

- Educación nutricional
- Mejora de ingesta de alimentos
- Atención médica regular

Lactancia materna

- Biología natural
- Vínculo madre-bebé
- Beneficios para el bebé
- Recuperación posparto
- Desarrollo cognitivo

- Nutrición óptima
- Reducción de enfermedades
- Sistema Inmunológico fortalecido
- Mejor digestión

- Educación prenatal
- Frecuencia para amamantar
- Hidratación
- Dieta saludable

Campos de la Nutrición

Nutrición deportiva

Ayuda a la condición y a mejorar el rendimiento físico

- Micronutrientes
- Hidratación
- Macronutrientes
- Medidas de alimentos

Nutrición clínica

Prevención de enfermedades

- Soporte nutricional
- Nutrición en CI
- Nutrición en pediatría

Nutrición salud pública

Mejorar la salud de las poblaciones

- Educación de la población
- Investigación poblacional
- Programas

Nutrición pediátrica

Nutrición en el crecimiento

- Trastornos
- Desarrollo de los infantes

Nutrición oncológica

Atención a pacientes con cáncer

- Prevención
- Educación nutricional

Nutrición y Población

Mejora la salud

Se basa en los problemas nutricionales

La calidad de vida

El bienestar de las comunidades

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1.De Salud, S. (s. f.-a). 044. Cerca de 12% de la población en México presenta insuficiencia nutricional. gob.mx.
<https://www.gob.mx/salud/prensa/044-cerca-de-12-de-la-poblacion-en-mexico-presenta-insuficiencia-nutricional>
- De Salud, S. (s. f.-b). ¿Qué hace un profesional de la nutrición? gob.mx.
<https://www.gob.mx/salud/articulos/que-hace-un-profesional-de-la-nutricion>