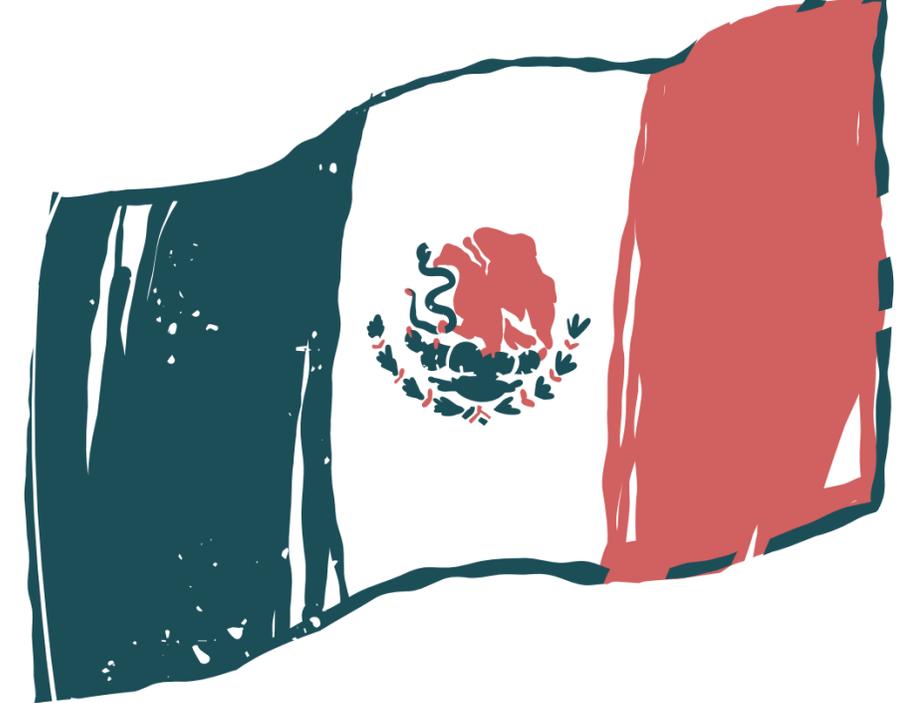




Mi Universidad



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE
PROBLEMAS NUTRICIONALES EN
SOCIEDADES DESARROLLADAS
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**

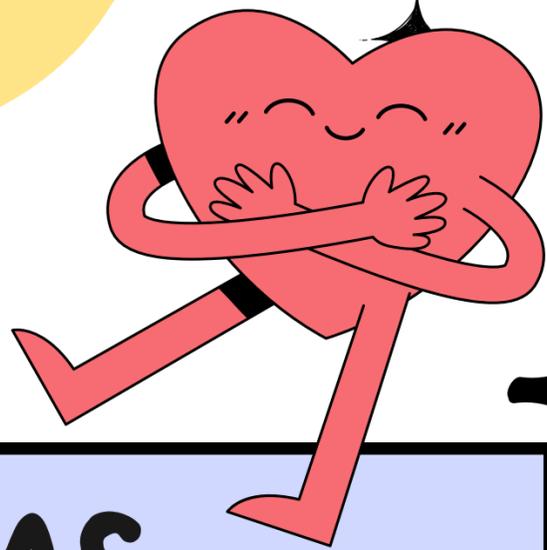
DOCENTE: ING ENRIQUE EDUARDO

ARREOLA JIMENEZ

**ALUMNA: DIANA FRANCCELIA BRIONES
RAMIREZ**



PROBLEMAS NUTRICIONALES EN SOCIEDADES DESARROLLADAS



ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

SON LA PRINCIPAL CAUSA DE MUERTE EN PAÍSES DESARROLLADOS.

- ESTÁN RELACIONADAS CON MALOS HÁBITOS ALIMENTICIOS:
 - * DIETAS RICAS EN GRASAS SATURADAS Y TRANS.
 - * ALTO CONSUMO DE AZÚCARES Y SODIO.
 - * BAJO CONSUMO DE FIBRA Y ANTIOXIDANTES.

- FACTORES DE RIESGO VINCULADOS A LA NUTRICIÓN:
 - * HIPERCOLESTEROLEMIA.
 - * HIPERTENSIÓN ARTERIAL.
 - * OBESIDAD ABDOMINAL.

- PREVENCIÓN NUTRICIONAL:
 - * DIETAS BALANCEADAS (DASH, MEDITERRÁNEA).
 - * REDUCCIÓN DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS.
 - * AUMENTO EN EL CONSUMO DE FRUTAS, VERDURAS Y GRANOS ENTEROS.

NEOPLASIA (CÁNCER)

• El cáncer es una causa creciente de morbilidad y mortalidad.

- Existen tipos de cáncer asociados directamente a la alimentación:
 - * Cáncer colorrectal, de mama, páncreas y próstata.

- Factores de riesgo alimentarios:
 - * Consumo excesivo de carnes rojas y procesadas.
 - * Deficiencia de fibra, vitaminas y antioxidantes.
 - * Dietas ricas en azúcares simples y grasas trans.
- Prevención nutricional:
 - * Incrementar el consumo de alimentos frescos y vegetales.
 - * Evitar el alcohol y productos procesados.
 - * Mantener un peso saludable mediante alimentación adecuada.



BIBLIOGRAFIA:

ANTOLOGIA DE LA UNIVERSIDAD DEL SURESTE DEL AÑO 2025

