



NUTRICION

Paulina Paredes Recio

Profesor Rosendo Tovar
Medellin

NUTRICION

POR LA OPS

01

SEGÚN LA OPS UNA NUTRICION 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. EL CONSUMO DE ALIMENTOS Y BEBIDAS CON ALTO CONTENIDO DE NUTRIENTES CRÍTICOS (SAL / SODIO, AZÚCAR, GRASAS SATURADAS Y GRASAS TRANS) SE HA ASOCIADO CON UN MAYOR RIESGO DE FACTORES DE RIESGO RELACIONADOS CON LA DIETA Y ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES ASOCIADAS, ASÍ COMO EMACIACIÓN, RETRASO DE CRECIMIENTO Y ENFERMEDADES POR DEFICIENCIA.



LO QUE LA OPS HACE...

La OPS brinda liderazgo y cooperación técnica a los Estados Miembros en materia de nutrición saludable, como la lactancia materna y la alimentación complementaria, el etiquetado frontal, la prevención de la obesidad, la reducción de sal y la eliminación de ácidos grasos trans. La OPS promueve, genera y difunde información sobre estos temas clave, políticas e intervenciones basadas en evidencia, y monitorea las tendencias.

NUTRICION

POR UNIVERSIDAD VERACRUZANA

LA PALABRA **NUTRICIÓN** SE DEFINE COMO LA ACCIÓN Y EL EFECTO DE NUTRIR. ESTE VERBO SIGNIFICA AUMENTAR LA SUSTANCIA DEL CUERPO ANIMAL O VEGETAL A TRAVÉS DEL ALIMENTO. TAMBIÉN HACE REFERENCIA A AUMENTAR O DAR NUEVAS FUERZAS EN CUALQUIER LÍNEA, ESPECIALMENTE EN LO MORAL.



PARA LA MEDICINA, POR OTRA PARTE, LA NUTRICIÓN ES LA PREPARACIÓN DE LOS MEDICAMENTOS, CUANDO SE MEZCLAN UNOS CON OTROS PARA AUMENTARLES LA VIRTUD Y DARLES MAYOR FUERZA.

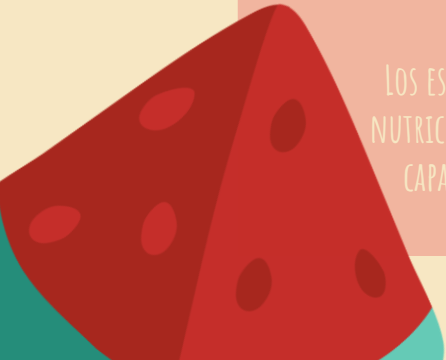
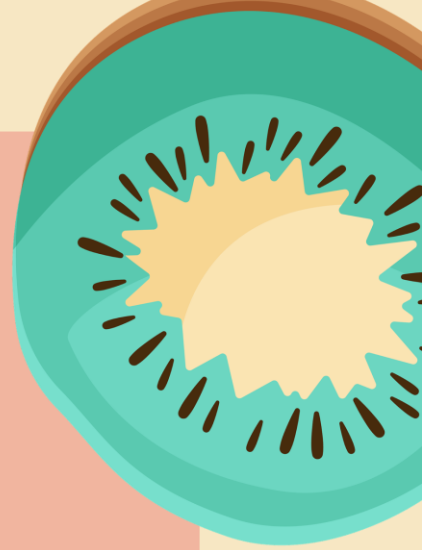
<https://www.uv.mx/veracruz/cess/vinculacion-y-extension/nutricion/>

EN DEFINITIVA, LA NUTRICIÓN ES EL PROCESO BIOLÓGICO MEDIANTE EL CUAL LOS ORGANISMOS ASIMILAN LOS ALIMENTOS Y LOS LÍQUIDOS NECESARIOS PARA EL FUNCIONAMIENTO, EL MANTENIMIENTO Y EL CRECIMIENTO DE SUS FUNCIONES VITALES. SE CONOCE COMO NUTRICIÓN, POR OTRA PARTE, AL ESTUDIO DE LA RELACIÓN ENTRE LOS ALIMENTOS CON LA SALUD.

MUCHAS VECES, LOS TÉRMINOS NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN SON UTILIZADOS COMO SINÓNIMOS. SIN EMBARGO, LA NUTRICIÓN HACE REFERENCIA A LOS NUTRIENTES QUE COMPONEN LOS ALIMENTOS Y COMPRENDE UNA SERIE DE FENÓMENOS INVOLUNTARIOS QUE ACONTECEN DESPUÉS DE LA INGESTIÓN DE LOS ALIMENTOS.

EN CAMBIO, LA ALIMENTACIÓN REFIERE AL CONJUNTO DE ACTOS VOLUNTARIOS Y CONSCIENTES QUE VAN DIRIGIDOS A LA ELECCIÓN, PREPARACIÓN E INGESTIÓN DE LOS ALIMENTOS. ESTOS FENÓMENOS SE ENCUENTRAN VINCULADOS AL MEDIO SOCIO-CULTURAL Y ECONÓMICO.

LOS ESPECIALISTAS DISTINGUEN ENTRE DOS TIPOS DE NUTRICIÓN EN LOS SERES VIVOS. POR UN LADO, LA NUTRICIÓN AUTÓTROFA ES AQUELLA QUE PRODUCE SU PROPIO ALIMENTO. LOS SERES AUTÓTROFOS TIENEN LA CAPACIDAD DE SINTETIZAR SUSTANCIAS ESENCIALES PARA SUS METABOLISMOS A PARTIR DE SUSTANCIAS INORGÁNICAS.



REFLEXION

Gracias a estos procesos llevados a cabo por la nutrición es que el organismo cuenta con la energía necesaria para realizar sus funciones vitales. Además de realizar las actividades cotidianas.

También, un cuerpo nutrido es más capaz de prevenir o curar enfermedades relacionadas con la alimentación. Por lo tanto, **la importancia de la nutrición** actualmente es fundamental para combatir la obesidad y el sobrepeso.

