

RETROALIMENTACIÓN FORO 2



- 2.4.- **Alimentos funcionales:** qué son, beneficios y ejemplos.
- 2.5.- **Valoración del estado nutricional.** (investigar el abcd de la evaluación del estado de nutrición) concepto de cada uno, métodos que se utilizan en cada técnica del abcd.



Alimentos funcionales: aquellos que con independencia de aportar nutrientes, han demostrado científicamente que afectan beneficiosamente a una o varias funciones del organismo, de manera que proporcionan un mejor estado de salud y bienestar.

Ejercen un papel preventivo ya que reducen los factores de riesgo que provocan la aparición de enfermedades.

Probióticos (cereales integrales), **Prebióticos** ((Yogures bio), **Fibra dietética**, **omega 3 Y 6 (HUEVO)**



valoración del estado de nutrición: antropometría, bioquímica y clínica. dietética,

Indicadores Antropométricos.- representa la medición de la composición corporal, como de las dimensiones físicas, permite establecer presencia de desequilibrio en proteína y energía.

a) peso/talla, b) talla/edad, c) peso-edad (estos tres en menores de 5 años), d) medición de circunferencia de cintura y de cadera en adultos y e) índice de masa corporal, pliegues cutáneos. (los demás en adultos)

Indicadores bioquímicos.- Las pruebas bioquímicas permiten medir el nivel hemático (sanguíneo) de vitaminas, minerales y proteínas e identificar la carencia específica de éstos.

Indicadores Clínicos: Se realizan a través de la palpación y la observación, demuestran los cambios físicos que responden a una mala nutrición, y permiten identificar signos y síntomas de las deficiencias o exceso de nutrimentos y aquellos relacionados con una enfermedad.

Indicadores dietéticos: evaluación de consumo de los alimentos, patrones de consumo, tolerancia o intolerancia, modificaciones alimentarias o nutricias



Encuestas alimentarias: las encuestas alimentarias por registro y las encuestas alimentarias por interrogatorio.

las encuestas alimentarias por registro:

Encuestas de registro por pesada: se realizan pesando todos los alimentos que una persona consume y luego pesando los restos que dejaron.

Encuestas por registro gráfico o registro alimentario: consta en registrar todos los alimentos que son consumidos en un día, el registro lo hace la misma persona y puede ser realizado en un día o en múltiples días

Encuestas alimentarias por interrogatorio:

Recordatorio de 24 horas: como su nombre lo indica , tiene por objetivo conocer el consumo de alimentos del día anterior de la persona entrevistada.

La encuesta de tendencia de consumo: pregunta por el tipo, cantidad y frecuencia de consumo de un determinado alimento en un cierto período de tiempo (desde 1 semana hacia adelante).

