



- 1. Investigar y documentar en un mapa conceptual las 6 leyes de la alimentación (Principios para una dieta equilibrada)*
- 2. Investigar y documentar en un cuadro sinóptico el ABCD de la nutrición (valoración nutricional)*

Nombre: Liri Yanet lopez Pérez  
Materia: Nutrición clínica  
Grupo: G  
Grado: 3er Cuatrimestre

## 6 leyes de la alimentación (Principios para una dieta equilibrada)

Completa

Consumir macro y micronutrientes de acuerdo con las necesidades de cada individuo.

Suficiente

Cubrir las necesidades de cada persona de acuerdo con su edad, género, estatura y actividad física o estado fisiológico.

Equilibrada

Que la proporción de los nutrientes favorezca la salud sin excesos o carencias de algún nutriente específico.

Variada

Que se incluyan diferentes alimentos y formas de preparación de los platos, así como alimentos propios de la estación.

Inocua

Que el consumo de alimentos no implique riesgos ya sea por la preparación o por la calidad de los mismos.

Adecuada

Dependerá de la edad de la persona, condiciones culturales, sociales, económicas, actividad física, clima, zona geográfica.

ABCD de la nutrición (valoración nutricional)

**A) irway/vía aérea**

En este caso buscamos determinar si las vías respiratorias son permeables, para ello primero debemos observar al paciente, si habla (llora o chilla en caso de un niño) nos indica que la vía aérea no está obstruida.

**B) Breathing/ respiración.**

Evaluaremos los siguientes parámetros:

- Saturación de oxígeno.
- Frecuencia respiratoria.
- Expansión de la cavidad torácica: es o no simétrica.
- Uso de musculatura accesoria

**C) Circulation/ componente cardíaco.**

Como parámetros nos debemos de fijar en:

- Tensión arterial.
- Presión arterial media.
- Frecuencia cardíaca.
- Pulsos central y periféricos.
- Llenado capilar ungueal.
- Ritmo cardíaco.

**D) Disability:/dis capacidad física o neurológica**

El parámetro que se evalúa en esta parte es la glucemia capilar.

En primer lugar, examinamos las pupilas documentando su tamaño, si reaccionan con la luz y si son simétricas.

**E) Exposure/ exposición del paciente.**

El parámetro que se evalúa en este punto es la temperatura.

Revisaremos toda la piel del paciente fijándonos en su color (cianosis, palidez, rojez...), buscando úlceras por presión, heridas por trauma, heridas quirúrgicas, apósitos o curas, hematomas, sarpullidos, hemorragias etc....

Por último, nos aseguraremos que todos los accesos que tenga el paciente, ya sean vías periféricas, centrales, arteriales, drenajes, sondas nasogástricas... y calibraremos la presión arterial y la presión venosa central.

# 1. Bibliografía

No hay ninguna fuente en el documento actual.

<https://www.mundosano.com/alimentacion/leyes-de-alimentacion-sistema-inmune-Que-le-pasa-a-tu-cuerpo-cuando-improvisas-dietas-nutriologo-dieta-keto-20200625-0001.html>

<https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/valoracion-inicial-del-paciente-mediante-el-sistema-abcde/>