



TEMAS:

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: Karla Guadalupe cornelio Jiménez

Materia: nutrición clínica

Grupo: G

Grado: 3er Cuatrimestre

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

DIETA COMPLETA

La alimentación ideal debe contener cada uno de los nutrientes que tu cuerpo necesita.

Por ello, hacer dietas donde algún nutriente falte romperían esta ley de alimentación saludable.

DIETA SUFICIENTE

Además de darle a tu cuerpo cada uno de los nutrientes que necesita, lo ideal es que él los reciba de forma total, cubriendo 100 % de sus requerimientos para realizar sus funciones.

Un ejemplo de no seguir esta ley es cuando consumes la mitad del agua que necesitas.

También significa que la cantidad de alimento debe ser suficiente, de forma que te permita quedar ligeramente satisfecha. Evitando tanto excesos como carencias.

DIETA EQUILIBRADA

Una dieta saludable respeta las proporciones entre nutrientes (proteínas, carbohidratos y grasas) que le aportas a tu organismo.

DIETA VARIADA

Alimentarte a base de diversos tipos de alimentos te permite obtener los beneficios particulares que cada alimento te puede ofrecer.

Además, si varías los alimentos, no sólo disfrutarás de una gama amplia de diversos tipos de sabores, texturas olores, sino también de fitonutrientes, pigmentos, etc.

DIETA INOCUA

Llevar una dieta nutricionalmente personalizada no sirve de nada si tu alimento está sucio o descompuesto. O si al prepararlo o ingerirlo lo haces bajo condiciones que lo contaminen con microorganismos, químicos o materiales que puedan dañar tu salud.

Siempre lava y desinfecta los alimentos que consumes y procura prepararlos y adquirirlos en sitios confiables que sigan las normas de higiene.

DIETA ADECUADA

Una dieta ideal es aquella adaptada a tu estilo de vida, donde se incluyan preparaciones y alimentos que sean compatibles y respeten tu cultura, tus creencias, tus gustos y tus recursos económicos.

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 chillaba en caso de un niño) nos indica que la vía aérea no está obstruida.

En este punto podemos ver si el paciente utiliza algún tipo de prótesis que pueda suponer un potencial riesgo en caso de pérdida de la consciencia

Si el paciente que estamos evaluando se encuentra en una unidad de cuidados intensivos o quirófano lo que debemos saber es a que longitud está colocado el tubo endotraqueal y que diámetro tiene.

Rating: respiración.

Evaluaremos los siguientes parámetros:

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

Circulación: 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.

Miraremos las infusiones intravenosas que está recibiendo el paciente (Fluidos intravenosos, sedación, catecolaminas, nutriciones parenterales o enterales...).

Disability: discapacidad física o neurológica del paciente. 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.

Exposure: exposición del paciente.

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

1. Bibliografía

No hay ninguna fuente en el documento actual.

<https://brainly.lat/tarea/10527184>

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