



Nombre de alumnos: Lizbeth De Coss Ruiz
Nombre del profesor: Lic. Alfredo Agustín Vázquez Pérez

Nombre del trabajo: Alimentación y salud pública.

Materia: Nutrición clínica

Grado: 3er cuatrimestre

Grupo A

Comitán de Domínguez Chiapas a Junio de 2020.

PASIÓN POR EDUCAR

Alimentación y salud pública.

Alimentos, grupos de alimentos, composición de alimentos

¿Qué es?

Alimentos: Sustancia nutritiva que toma un organismo o un ser vivo para mantener sus funciones vitales.

- Grupos de alimentos
- **Grupo 1:** Leche y derivados. Función plástica. ...
- **Grupo 2:** Carnes, pescados y huevos. ...
- **Grupo 3:** Patatas, legumbres, frutos secos. ...
- **Grupo 4:** Verduras y Hortalizas. ...
- **Grupo 5:** Frutas. ...
- **Grupo 6:** Cereales y derivados, azúcar y dulces. ...
- **Grupo 7:** Grasas, aceite y mantequilla.

Tecnología alimentaria y valor nutritivo.

¿Qué es?

La **tecnología de los alimentos** es la ciencia que se encarga de estudiar y garantizar la calidad microbiológica, física y química de los alimentos; productos alimenticios en todas las partes de elaboración que son: proceso, empaque y embarque,

Alimentos funcionales.

¿Qué es?

Un alimento se puede considerar funcional si se demuestra que, además de tener un efecto nutricional adecuado, afecta de forma beneficiosa a una o varias funciones del organismo de modo que contribuya a mejorar la salud y el bienestar o a reducir el riesgo de padecer enfermedades.

Valoración del estado nutricional.

¿Qué es?

Cuando la evaluación del estado de nutrición es aplicada para conocer el estado de un individuo tiene como finalidad última establecer las estrategias alimentarias o nutricias que permitan mejorar o mantener el estado de nutrición del sujeto en particular.

Seguridad alimentaria

¿Qué es?

es un estado en el cual todas las personas gozan, en forma oportuna y permanente, de acceso físico, económico y social a los alimentos que necesitan, en cantidad y calidad, para su adecuado consumo y utilización biológica, garantizándoles un estado de bienestar general que coadyuve al logro de su desarrollo".

Tablas de composición de alimentos.

Grupo en el Sistema de Equivalentes	Tipos	Aporte nutrimental promedio			
		Energía	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
Verduras		25	2	0	4
Frutas		60	0	0	15
Cereales y tubérculos	a. Sin grasa	70	2	0	15
	b. Con grasa	115	2	5	15
Leguminosas		120	8	1	20
Alimentos de origen animal	a. Muy bajo aporte de grasa	40	7	1	0
	b. Bajo aporte de grasa	55	7	3	0
	c. Moderado aporte de grasa	75	7	5	0
	d. Alto aporte de grasa	100	7	8	0
Leche	a. Descremada	95	9	2	12
	b. Semidescremada	110	9	4	12
	c. Entera	150	9	5	12
	d. Con azúcar	200	8	5	30
Aceites y Grasas	a. Sin proteína	45	0	5	0
	b. Con proteína	70	3	5	3
Azúcares	a. Sin grasa	40	0	0	10
	b. Con grasa	85	0	5	10
Alimentos libres en energía		0	0	0	0
Bebidas alcohólicas		140	0	0	0

□ Nutrimento clave
○ Nutrimento que fundamenta la subdivisión para cada grupo



Se valora de acuerdo a:

A: antropometría. Representa la medición tanto de la composición corporal como de las dimensiones físicas de la persona.
B: métodos bioquímicos. Se detecta a partir de la evaluación bioquímica o de laboratorio, la deficiencia de un nutrimento resultará en la disminución de sus concentraciones.
C: Métodos clínicos: incluye la determinación de aquellas conductas o hábitos relacionados con su estado de salud y nutrición.
D: métodos dietéticos. Incluyen la evaluación del consumo de alimentos, así como la composición y adecuación de la ingesta de alimentos y nutrimentos.

Permite conocer el grado en que la alimentación cubre las necesidades del organismo.
Componentes de la evaluación del estado de nutrición. Objetivo fundamental el establecer diagnósticos nutricios, ya que esto permitirá al nutriólogo tomar decisiones fundamentadas para establecer medidas preventivas o correctivas relacionadas con el estado de nutrición del individuo,

CUATRO PASOS PARA LA SEGURIDAD ALIMENTARIA



EVALUACIÓN DEL ESTADO DE NUTRICIÓN

