

Nombre de alumnos: Ventura Morales Danna Paola.

Nombre del profesor: Alfredo Agustín Vásquez.

Nombre del trabajo: Mapa Conceptual.

Materia: nutrición clínica.

Grado: 3er cuatrimestre.

Grupo: A.

Unidad II

Alimentos, grupos de alimentos, tablas de composición de alimentos.

USO DE TABLAS

CONOCIMIENTO EN LA COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Las tablas son esenciales para expresar las recomendaciones nutricionales en guías alimentarias que orienten a la población en la selección de una alimentación más saludable

El conocimiento de la composición de los alimentos locales es indispensable para definir la magnitud de las inadecuaciones dietarias, la prevalencia de enfermedades crónicas.

Alimentos funcionales

ES

“todo aquel alimento semejante en apariencia física al alimento convencional, consumido como parte de la dieta diaria, pero capaz de producir demostrados efectos metabólicos o fisiológicos, útiles en el mantenimiento de una buena salud física y mental, en la reducción del riesgo de enfermedades crónico-degenerativas, además de sus funciones nutricionales básicas”.

SON

Alimentos que contienen determinados minerales, vitaminas, ácidos grasos o fibra alimenticia, los alimentos a los que se han añadido sustancias biológicamente activas y los probióticos, que tienen cultivos vivos de microorganismos beneficiosos

B: métodos bioquímicos. La presencia de mala nutrición en sus diferentes etapas es detectada a partir de la evaluación bioquímica, utilizando diferentes pruebas del nutriente involucrado, ya sea a partir de su medición directa o a partir de la determinación de la funcionalidad orgánica relacionada con el nutriente en cuestión

Valoración del estado nutricional

A NIVEL POBLACIONAL

Conocer la magnitud y distribución de los problemas de mala nutrición, determinar programas y políticas nacionales para corregir las situaciones encontradas

A NIVEL INDIVIDUAL

Establecer las estrategias alimentarias o nutricias que permitan mejorar o mantener el estado de nutrición del sujeto en particular

El ABCD de la evaluación del estado de nutrición

A: antropometría. Representa la medición tanto de la composición corporal como de las dimensiones físicas de la persona

C: métodos clínicos. La examinación física centrada en aspectos nutricios permite estimar la composición corporal del individuo, así como determinar la presencia de síndromes de mala nutrición

D: métodos dietéticos. La evaluación del consumo de alimentos, la composición y adecuación de la ingesta de alimentos y nutrientes, patrones de consumo de alimentos, tolerancia o intolerancia a diferentes alimentos y nutrientes, modificaciones alimentarias o nutricias

Seguridad alimentaria

“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”.

Componentes básicos de la seguridad alimentaria

DISPONIBILIDAD de alimentos a nivel local o nacional, tiene en cuenta la producción, las importaciones, el almacenamiento y la ayuda alimentaria

ESTABILIDAD solventar las inseguridad alimentaria de carácter cíclico o estacional, tanto por la falta de producción de alimentos, como por el acceso a recursos de poblaciones dependientes de ciertos cultivos

CONSUMO Y UTILIZACIÓN BIOLÓGICA de los alimentos. Que las existencias alimentarias en los hogares respondan a las necesidades nutricionales, a la diversidad, a la cultura y las preferencias alimentarias

ACCESO Y CONTROL sobre los medios de producción (tierra, agua, insumos, tecnología, conocimiento...) y a los alimentos disponibles en el mercado