

**Nombre de alumnos: María Fernanda
Aguilar Hidalgo**

**Nombre del profesor: Alfredo Agustín
Vázquez**

**Nombre del trabajo: Mapa
conceptual de 2da unidad**

Materia: Nutrición clínica

Grado: 3ro

Grupo: C

Las tablas de composición de alimentos son utilizadas, sobre todo, para valorar las ingestas de energía y nutrientes y planificar la alimentación individual y colectiva de personas sanas y enfermas.

Las necesidades de información sobre composición de alimentos y las aplicaciones de las tablas en los distintos países, guardan una estrecha relación con las características de la situación alimentaria y nutricional de la población, con el desarrollo de la investigación en el tema y con la prioridad que asignan los gobiernos a la búsqueda de soluciones a los problemas nutricionales. El uso de las tablas de composición nutricional de los alimentos es muy amplio. A nivel nacional, permiten evaluar la adecuación de la disponibilidad nacional de alimentos con respecto a las necesidades nutricionales de la población, en términos de nutrientes, permitiendo además identificar eventuales deficiencias en dicha disponibilidad.

El término "alimento funcional" propuesto en Japón en el año 1980 para su reglamentación, define a los "alimentos para uso específico de salud". Dentro de las muchas definiciones existentes, alimento funcional es, según la IFIC (Consejo Internacional de Información sobre Alimentos) "todo aquel alimento semejante en apariencia física al alimento convencional, consumido como parte de la dieta diaria, pero capaz de producir demostrados efectos fisiológicos 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".



Los alimentos funcionales son aquellos que tienen un efecto potencialmente positivo en la salud más allá de la nutrición básica. Según sus defensores, los alimentos funcionales promueven una salud óptima y ayudan a reducir el riesgo de padecer enfermedades. Un ejemplo de alimento funcional que todos conocemos es la avena, ya que contiene fibra soluble que puede disminuir el colesterol. Algunos alimentos se modifican para que tengan beneficios para la salud. Por ejemplo, el jugo de naranja se fortifica con calcio para favorecer la salud de los huesos. que todos conocemos es la avena, ya que contiene fibra soluble que puede disminuir el colesterol. Algunos alimentos se modifican para que tengan beneficios para la salud. Por ejemplo, el jugo de naranja se fortifica con calcio para favorecer la salud de los huesos.

2.2 Alimentos funcionales.

2.3 Valoración del estado nutricional.

La evaluación del estado de nutrición a nivel poblacional tiene como propósito final no sólo conocer la magnitud y distribución de los problemas de mala nutrición, sino determinar programas y políticas nacionales para corregir las situaciones encontradas. Por otra parte, 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.

Índice	Categoría	Límite
Prevalencia	Prevalencia	< 10%
	Prevalencia	> 10%
	Prevalencia	> 20%
Prevalencia	Prevalencia	< 10%
	Prevalencia	> 10%
	Prevalencia	> 20%
Prevalencia	Prevalencia	< 10%
	Prevalencia	> 10%
	Prevalencia	> 20%

2.1 ALIMENTOS, GRUPOS DE ALIMENTOS, TABLAS DE COMPOSICION DE ALIMENTOS

Alimento	Cantidad	Proteína (g)	Energía (kcal)	Lipido (g)	Carbohidrato (g)	Fibra dietética (g)
DESAYUNO						
Porción de leche	200	10	120	10	30	0
Leche de leche condensada	200	10	120	10	30	0
Café	100	0	0	0	0	0
Arroz	100	7	130	0	30	0
Manzana con cáscara	100	0	50	0	10	2
Huevo	100	10	150	10	0	0
Margarina	100	0	900	20	0	0
TOTAL		37	510	30	100	2

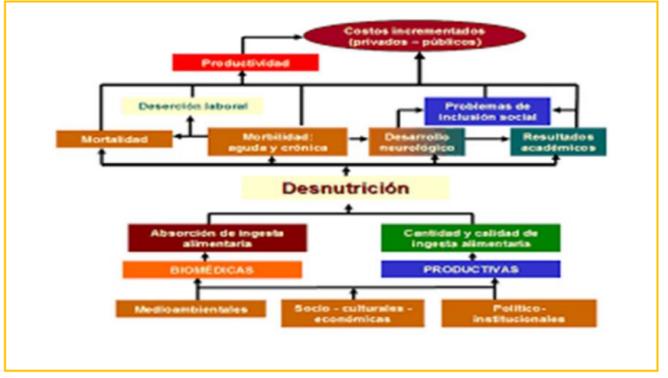
Grupo en el Sistema de Esquemas	Tipo	Energía	Proteína (g)	Lipido (g)	Máximo de Calcio (g)
Cereales y derivados	A. Sin grasa	70	0	0	100
	B. Con grasa	115	2	10	100
Leguminosas	A. Muy bajo aporte de grasas	130	10	0	30
	B. Alto aporte de grasas	180	10	10	30
Hortalizas	A. Sin grasa	110	0	0	100
	B. Con grasa	150	0	10	100
Frutas	A. Sin grasa	70	0	0	100
	B. Con grasa	110	0	10	100

En los estudios de consumo de alimentos de individuos y poblaciones, realizados a través de encuestas alimentarias, es necesario que los alimentos sean expresados en términos de nutrientes, para evaluar la adecuación de la ingesta con respecto a las necesidades nutricionales. En educación alimentaria y nutricional, 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. La composición de los alimentos producidos localmente puede variar de acuerdo al ambiente ecológico de los cultivos y las variedades genéticas. La información disponible sobre la composición nutricional de estos alimentos en los países de América Latina es incompleta, poco actualizada y en su análisis se han utilizado distintos criterios. Esto reafirma la necesidad de revisar los métodos actualmente en uso y la urgencia de estandarizar estos criterios para la elaboración de nuevas tablas. En lo que respecta a los alimentos elaborados, las nuevas tecnologías utilizadas en su procesamiento probablemente están introduciendo importantes cambios en su composición química, de los que no se tiene suficiente información. Por otra parte, la gran oferta y consumo de alimentos importados, de distinto origen, no todos los cuales tienen etiquetas informativas de su composición nutricional, dificulta la evaluación del consumo actual de ciertos nutrientes que podrían ser considerados factores de riesgo nutricional.

ALIMENTACION Y SALUD PUBLICA

2.4 Seguridad alimentaria.

El concepto de Seguridad Alimentaria surge en la década del 70, basado en la producción y disponibilidad alimentaria a nivel global y nacional. En los años 80, se añadió la idea del 68 acceso, tanto económico como físico. Y en la década del 90, se llegó al concepto actual que incorpora la inocuidad y las preferencias culturales, y se reafirma la Seguridad Alimentaria como un derecho humano. Según el Instituto de Nutrición para Centroamérica y Panamá (INCAP), la Seguridad Alimentaria Nutricional "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".



Etapa y estado de la alteración	Método(s) utilizado(s)
Dieta inadecuada	Dietético
Disminución de las concentraciones del nutrimento en: los tejidos de reserva - fluidos orgánicos	Bioquímicos
Disminución de los niveles de funcionalidad tisular o disminución de niveles enzimáticos dependientes del nutrimento	Antropométricos y bioquímicos
Aparición de síntomas y signos	Clinicos
Signos anatómicos	Clinicos