

Prácticas en nutrición clínica 1.

Nombre del alumno: Andrea Candelaria Guillen Rodriguez

Catedrático: Daniela Rodriguez Martínez

8 "A"

Licenciatura en Nutrición

Comitán de Domínguez, Chiapas

09 de Abril del 2021

“Hábitos alimentarios”.



Estudiante de Nutrición: **Andrea Candelaria Guillen Rodriguez.**



¿Cómo es una consulta nutricional?

Es la atención dietética que es otorgada por un profesional de salud que es el Nutriólogo (a), en el que la labor del profesional de salud es evaluar la situación del paciente, pudiendo identificar los problemas que afecten o puedan afectar al estado nutricional del paciente.



Objetivo.

Realizar una evaluación del estado nutricional del paciente para poder ayudar erradicar o controlar problemas relacionados con sus salud mediante indicaciones dietéticas.

Lo cual incluye:

- **Historia clínico-nutricional:**

Antecedentes heredofamiliares, médicos, socio-culturales, dietéticos, exploración física, evaluación antropométricas, pruebas de laboratorio del paciente, hábitos alimentarios, tratamiento médico., datos generales, historia dietética, exploración física, evaluación bioquímica.

- **Historia medica:**

Incluye antecedentes heredofamiliares, diagnóstico médico, revisión de problemas referidos al paciente, cirugías, antecedentes, de problemas relacionados con la salud, tratamientos médicos, hábitos (consumo de alcohol, tabaquismo), interacción entre fármaco y nutrientes, Interpretación de signos y síntomas, relacionados con deficiencia de vitaminas

- **Historia sociocultural:**

se integra con la información relacionada con el entorno del paciente, como elementos socio-económicos, creencias religiosas y culturales, gustos y preferencias de alimentos, capacidad del individuo para conseguir alimentos, si vive solo o come solo, si el mismo prepara sus alimentos, si sabe cocinar, si padece alguna discapacidad física o mental que le impida seleccionar y preparar sus alimentos.

- **Historia dietética:**

Consiste en recabar la información relacionada con el patrón de alimentación, incluidos numero de comidas por día, horarios, colaciones, en su caso, lugar donde consume sus alimentos, gustos y preferencias, tiempo que dedica a las comidas, intolerancias o alergias, etc.

- **Exploración física:**

Es un componente fundamental de la HCN; depende de una revisión de las distintas partes del organismo enfocada a la detección de problemas relacionados con la nutrición y a la identificación de signos relacionados con trastornos nutricionales. Consta de cuatro técnicas: inspección, palpación, percusión y auscultación.

- **Evaluación antropométrica:**

Es una técnica indispensable para evaluar el estado de nutrición, ya que permite identificar a individuos en riesgo nutricional o con problemas de deficiencias nutricionales (de desnutrición a obesidad) y evaluar la efectividad de una terapia nutricional.

- **Evaluación bioquímica:**

es un componente clave de la evaluación del estado de nutrición porque permite detectar deficiencias o excesos de ciertos nutrientes, así como alteraciones



Resistencia u obstáculos que presenta el paciente.



- **Interferencia ambiental:**

Puede ser producto de ruido, falta de privacidad, interrupciones durante la consulta, escasa ventilación, asientos incómodos.

- **Interferencia emocional:**

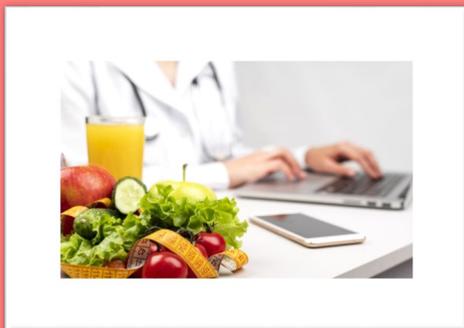
Tiene que ver con las emociones del propio paciente, como miedo a la enfermedad o al tratamiento, prejuicios, dolor, experiencias negativas con otros profesionales de la salud o con dietas anteriores, etc.

- **Interferencia fisiológica:**

Se relaciona con algunas deficiencias de visión o auditivas, dificultades para expresarse, problemas de memoria, etc.

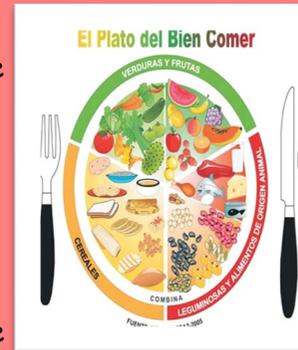
- **Factores económicos:**

Resulta ser un obstáculo en el tratamiento del paciente debido al grado de escolaridad, la situación de la vivienda y el acceso a los servicios de salud forman parte del entorno del sujeto, y conociéndolos, pero el nutriólogo puede otorgarle un tratamiento acorde a sus posibilidades.



Plato del bien comer.

El plato del buen comer es una guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, la cual establece criterios para la orientación nutritiva en México, que fue creada para orientar hacia una alimentación balanceada.



Grupo 1, verduras y frutas.

Proporcionan principalmente vitaminas, nutrientes inorgánicos (también llamados minerales), agua y fibra. Ejemplo de verduras: acelgas, verdolagas, flor de calabaza, brócoli, nopales, betabel. Ejemplo de frutas: papaya, manzana, plátano, melón, naranja.

Grupo II, Cereales.

Principalmente aportan energía, carbohidratos, vitaminas, minerales y fibra, lo cual se representan en amarillo ya que se deben consumir con moderación. Ejemplo: amaranto, avena, arroz, centeno, cebada, maíz, trigo. Ejemplo de tubérculos: Camote, papa y yuca, productos hechos con cereales: tortillas, pozole, harinas, galletas, pan.

Grupo III, Leguminosas y alimentos de origen

Son ricos en proteínas y energías por las grasas y aceites que contienen los alimentos y las leguminosas son fuente de fibra. Ejemplo de leguminosas: frijoles, lentejas, habas, garbanzo. Ejemplo de alimentos de origen animal: leche, quesos, yogurt, huevo, mariscos, embutidos.

Trastornos de conducta alimentaria.

Son trastornos psicológicos graves que conllevan alteraciones de la conducta alimentaria. La persona afectada muestra una fuerte preocupación en relación al peso, la imagen corporal y la alimentación, entre otros., esto es debido a estas alteraciones alimentarias, se pueden desencadenar enfermedades físicas importantes.



- **Anorexia nerviosa:**

Se caracteriza por la restricción y reducción de la ingesta nutricional que provoca una pérdida significativa de peso, provocado por la restricción alimentaria, ejercicio físico intenso o por auto provocarse el vomito.

- **Bulimia nerviosa:**

La persona trata de compensar de forma repetida lo ingerido para evitar el aumento de peso mediante el vómito autoprovocado, el ejercicio excesivo, el ayuno o el uso de laxantes, diuréticos u otros medicamentos.

Trastorno de la Conducta Alimentaria No Especificado:

Son habitualmente cuadros incompletos de Anorexia Nerviosa o Bulimia Nerviosa incompletos.

- **Vigorexia:**

Es la obsesión por un cuerpo musculoso, es un trastorno mental no estrictamente alimentario.

- **Ortorexia:**

Se entiende por la obsesión por la comida saludable.

<https://www.med.unc.edu/psych/eatingdisorders/learn-more/informacion-en-espanol/bfque-son-los-trastornos-de-la-conducta-alimentaria/>

<https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/trastornos-de-la-conducta-alimentaria/definicion>

<https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/trastornos-de-la-conducta-alimentaria/definición>

<https://www.insk.com/nutricion-practica/el-plato-del-bien-comer/>

Bibliografía:

Martines, D. R. (2021). Antología de Practicas en nutrición clínica 1. . Comitán de Domínguez : Universidad del Sureste .

Haua., A. S. (2010). EL ABCD DE LA EVALUCION DEL ESTADO DE NUTRICION. México: McGRAW-HILL INTERAMERICANA EDITORES, S. A. de C. V.