

M. AAZA  
Docente: Lucía Guadalupe Martínez Gómez

# UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Ciudad pública.

Conocer el papel de la nutrición y los  
metabólicos de prevención de la salud  
en el abordaje terapéutico en la atención  
sanitaria.

3<sup>o</sup> Cuatrimestre

Objetos, tareas:

Introducción y presentación

Utilizar formato (plataforma) PDF

Ortografía

Docente: Elvi Guadalupe Pilicastro Flores

1. Analizar el modelo.

Alumna: Paola Janeth Gómez López

El ser humano es un ser con poder de mejorarlo, que tiene  
conciencia sobre sí mismo y que hace cuenta con su propia  
identidad. Es decir: una persona capaz de vivir en sociedad  
y que tiene sensibilidad, además de contar con inteligencia  
y voluntad, aspectos típicos de la humanidad.

\* Concepto de salud

Es el estado de bienestar físico, mental y social completo  
y no meramente la ausencia del mal o la enfermedad.

\* Concepto de Enfermería

San Cristóbal de las Casas, Chiapas  
Ayuda y el desarrollo mediante la promoción de la  
salud, la prevención y el cuidado oportuno que lo necesite.

Docente: ELVI GUADALUPE PILICASTRO FLORES

NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-043-SSA2-2012,  
SERVICIOS BÁSICOS DE SALUD. PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN  
PARA LA SALUD EN MATERIA ALIMENTARIA.

CRITERIOS PARA BRINDAR ORIENTACIÓN.

Resumen.

La norma menciona que la orientación alimentaria deben ser coordinadas por el personal de salud capacitado y calificado con los programas de acuerdo con la norma.

La cual identifica tres grupos de alimento para fines de orientación alimentaria. Los cuales son:

- Verduras y Frutas
- Cereales
- Leguminosas y alimentos de origen animal

En donde indica que cada una de las comidas del día incluyen al menos un alimento de cada una de los tres grupos, variando lo más posible los alimentos que se utilicen, como en la forma de prepararlos. comiendo verduras y frutas en abundancia que sea crudas y con cáscaras y de temporada por la mejor calidad y los mejores precios, combinado con cereales ya sean semillas como leguminosas, así como también consumir los alimentos de origen animal con moderación ya sea carnes blancas como el pescado y el pollo sin piel y carnes rojas como la de cerdo y res. con lo menos posible de grasas, como aceites, azúcares, sal y edulcorantes y la toma de abundante agua pura potable.

Con la recomendación de consumir al día tres comidas

NUTRICI

D

L

principales con la variedad recomendada anteriormente y dos colaciones en una porción más pequeña que la principal, aparte de su variedad, consumir en suficiente cantidad ni porciones insuficientes como ni porciones excesivas, con una buena higiene como el lavado de las manos para la preparación, el servir y el consumir cualquier alimento.

Todo esto para mantener un peso saludable y adecuado para el bienestar de salud.

En el cual especifica las características al consumir los alimentos mencionados todos del Plato del Buen Comer

Comenzando con las verduras y frutas las cuales son preferentemente consumirlas crudas y con cáscaras la cual ayuda a reducir la densidad energética de la dieta y fuentes de vitaminas A y C como también de ácido fólico y de fibra dietéticas.

Cereales donde recomienda de preferencia el de grano entero y sus derivados, descartados por su aporte de fibra dietética y energía.

Como también consumir con variedad de frijoles y otras leguminosas ya que contienen fibra y proteínas.

Al igual de las de origen animal consumiendo con moderación ya que contienen un alto contenido de proteínas y hierro, como de colesterol y grasas saturadas.

Mencionando de igual manera el orientar el adecuado conocimiento sobre los procesos de conservación de los alimentos procesados, como conocer sus ingredientes, información nutrimental, modo de uso y la fecha de caducidad.

También hablo sobre la prevención de enfermedades ya que su equilibrada alimentación reduce el riesgo de padecer alguna deficiencia o exceso de alimentación teniendo como ejemplo caries, anemia, deficiencia de nutrimentos, obesidad, diabetes mellitus, cáncer y hipertensión arterial, y la adecuada desinfección previene las infecciones como las diarreicas y fiebre.

La cual también menciona sobre el correcto conocimiento por parte del profesional a cargo para poder disponer de una correcta planeación de menús como de la elaboración y la distribución de los alimentos en los centros de trabajo.

De esta manera explica detalladamente los alimentos a consumir de acuerdo a la edad del individuo comenzando desde el nacimiento el cual el alimento adecuado para esta edad de 0 a 6 meses es la leche materna exclusivamente, posteriormente seguir con la edad de 6 a 7 meses proporcionando pequeñas cantidades de carne roja y blanca sin grasa saturada, verduras y frutas y cereales como maíz, arroz, trigo, etc. continuando con leguminosas como frijol, haba, garbanzo, etc. para la edad de 7 a 8 meses estos alimentos proporcionándolos 3 veces al día, en pures, después integrando derivados de leche, huevo y pescado en picados fino y trocitos esto teniendo de 8 a 12 meses de edad y cuando el infante tenga mayor a 12 meses proporcionarle frutas cítricas, leche entera y poco a poco incorporándose a la dieta familiar comiendo con una de 4 a 5 veces al día.

Esto para orientar de la manera correcta a la población en general para optimizar la salud en las portaciones de nutrientes adecuadas para cada individuo.