



Nutrición clínica

Actividad I Resumen



CATEDRÁTICO:

E.P.P. Elvi Pilicastró Flores

Alumno:

JESÚS ALEXIS LÓPEZ SÁNCHEZ

San Cristóbal de las casas, Chiapas a 28 de
junio del 2021



Introducción

En este trabajo veremos uno de los temas más importantes en el área de la salud, como se sabe la alimentación es un proceso esencial en nuestro cuerpo para su buen funcionamiento en el cual necesitamos nutrientes que nuestro cuerpo no puede generar y esto lo obtenemos por medio de los alimentos. Nosotros como profesionales de enfermería debemos estar capacitados para cualquier eventualidad para promover la salud del paciente, por medio de promoción y educación a la salud.

Contenido

NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-043-SSA2-2012, SERVICIOS BÁSICOS DE SALUD. PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN MATERIA ALIMENTARIA. CRITERIOS PARA BRINDAR ORIENTACIÓN	4
Conclusión	8
Referencias	9

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

La orientación alimentaria debe llevarse a cabo mediante acciones de educación para la salud, haciendo énfasis en el desarrollo de capacidades y competencias, participación social y comunicación educativa.

Plato del buen comer

Los alimentos se agruparán en tres grupos: Verduras y fruta, Cereales Leguminosas y alimentos de origen animal.



En cada una de las comidas del día incluye al menos un alimento de cada uno de los tres grupos y de una comida a otra varía lo más posible los alimentos que se utilicen de cada grupo.

Recomendaciones

Comer verduras y frutas en abundancia, en lo posible crudas y con cáscara, para disminuir la densidad energética en la dieta; prefiere las regionales y de temporada que son más baratas y de mejor calidad.

- ✚ Incluye cereales integrales en cada comida, combinados con semillas de leguminosas.
- ✚ Prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación.
- ✚ Toma en abundancia agua simple potable.
- ✚ Se debe recomendar realizar al día tres comidas principales y dos colaciones, además de procurar hacerlo a la misma hora.

- ✚ Se deben indicar los factores de riesgo de sobrepeso y obesidad e informar a la población sobre las consecuencias.
- ✚ Se debe señalar que las dietas que carecen de fundamento científico no son recomendables para la salud.
- ✚ Se debe orientar a las personas para cepillar en forma adecuada sus dientes, principalmente después del consumo de cualquier alimento
- ✚ Prepara y come tus alimentos con higiene, lávate las manos con jabón antes de preparar, servir y comer tus alimentos.
- ✚ Acumula al menos 30 minutos de actividad física al día.
- ✚ Se debe recomendar el consumo de pescado, aves como pavo y pollo sin piel y carne magra, asadas, horneadas, cocidas, así como leche semidescremada o descremada por su menor contenido de grasa saturada.

Promover la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida y a partir del sexto mes de vida la alimentación complementaria.

Señalar que los niños y las niñas en edad preescolar y las mujeres en edad reproductiva, particularmente la mujer embarazada, están en riesgo de padecer anemia por lo que pueden requerir suplementación con hierro, bajo estricta vigilancia médica.

Disposiciones Específicas

Se debe orientar a la población para planificar y distribuir la dieta familiar de acuerdo a la edad, estado de salud y nutrición de las personas que la integran, considerando los recursos económicos, disponibilidad de alimentos, costumbres y condiciones higiénicas.

Mujeres embarazadas

Se recomienda consumir ácido fólico en los tres meses previos al embarazo y hasta la semana doce de gestación. Se indicará que se incrementan las necesidades de hierro, fósforo, vitamina D y calcio. El estado de nutrición de los y las recién nacidas está íntimamente ligado con el estado de nutrición de la madre, antes, durante y después del embarazo.

Mujer en periodo de lactancia

Se debe indicar que la práctica de la lactancia incrementa las necesidades de energía y nutrientes, especialmente de calcio y fósforo por encima incluso de las necesidades de la mujer embarazada, por lo que podría ser necesario aumentar el consumo.

Grupo de edad menor de seis meses

Se debe promover el inicio de la lactancia materna en la primera media hora de vida continuando a libre demanda hasta el sexto mes en forma exclusiva. Iniciar la alimentación complementaria continuar la lactancia materna hasta los dos años de edad.

Esquema de alimentación complementaria⁵

Edad Cumplida	Alimentos a introducir	Frecuencia	Consistencia
0- 6 meses	Lactancia materna exclusiva	A libre demanda	Líquida
6-7 meses	Carne (ternera, pollo, pavo, res, hígado), verduras, frutas, cereales (arroz, maíz, trigo, avena, centeno, amaranto, cebada, tortilla, pan, galletas, pastas, cereales infantiles <u>precocidos</u> adicionados)	2 a 3 veces al día	Purés, papillas
7-8 meses	Leguminosas (frijol, haba, garbanzo, lenteja, alubia),	3 veces al día	Purés, picados finos, alimentos machacados
8-12 meses	Derivados de leche (queso, yogurt y otros) huevo y pescado*	3-4 veces al día	Picados finos, trocitos
>12 meses	Frutas cítricas, leche entera** El niño se incorpora a la dieta familiar	4-5 veces al día	Trocitos pequeños

Explicar que la lactancia materna exclusiva implica que no es necesario dar ningún otro líquido, incluso agua.

Grupo de edad de seis a doce meses

Amamantar al niño o niña debe dársele de la misma comida que consume el resto de la familia, las cantidades y el número de comidas (3 comidas mayores y 2 colaciones) de acuerdo con sus necesidades. Se recomendará el uso de tazas, vasos y cucharas para la ingestión de líquidos, en lugar de biberones.

Vigilar el crecimiento del niño de acuerdo a la Norma Oficial Mexicana NOM-031-SSA2-1999, para la atención a la salud del niño.

Grupo de edad de uno a cuatro años

Se debe indicar que en esta etapa de la niñez disminuye la ingestión diaria, pues el crecimiento se desacelera; la comida se debe ofrecer en bocados pequeños y concediéndole el tiempo suficiente para ingerirla, para evitar el desarrollo de hábitos alimentarios incorrectos.

Ofrecerle al niño o la niña la misma comida que ingiere el resto de la familia, adecuando a sus necesidades las porciones, el número de comidas (3 comidas mayores y 2 colaciones) y los utensilios.

Se debe vigilar el crecimiento de las y los niños en esta etapa como se señala en la Norma Oficial Mexicana NOM-031-SSA2-1999, para la atención a la salud del niño.

Grupo de edad de cinco a nueve años

Se debe promover, según el caso, el hábito de desayunar o comer antes de ir a la escuela y que los refrigerios escolares estén preparados con higiene, sean de fácil conservación y contribuyan a la integración de alimentación correcta.

Se debe vigilar el crecimiento de las y los niños en esta etapa como se señala en la Norma Oficial Mexicana NOM-031-SSA2-1999, para la atención a la salud del niño.

Grupo de edad de diez a diecinueve años

Se debe orientar a este grupo de edad para que seleccione, prepare y consuma alimentos variados y en condiciones higiénicas.

Se debe orientar sobre los indicadores de riesgo en la aparición de trastornos de la conducta alimentaria y sobre la necesidad de referir los casos a los especialistas.

Grupo de edad de sesenta años y más

Se debe indicar que a pesar de que este grupo de edad suele requerir menor cantidad de energía, con frecuencia la alimentación es insuficiente e inadecuada, por lo que está en riesgo de enfermedades como desnutrición u obesidad.

Se debe fomentar el consumo de alimentos haciendo énfasis en el consumo de hierro, calcio, fibras dietéticas y agua simple potable y fraccionar la dieta en más de tres comidas al día.

Conclusión

La buena práctica del profesional de enfermería en la promoción de la salud en la nutrición debe ser excelente para evitar las futuras enfermedades ya vista, como son crónicas degenerativas hasta obesidad, así también conoce la importancia de la nutrición que tiene durante el embarazo y el recién nacido. El personal de enfermería sabe las pautas para una buena estrategia de educación hacia los pacientes, en esta Norma nos da los lineamientos a temas a tratar para los pacientes y tener una comunicación efectiva del personal-paciente.

Referencias

Secretaria de Salud. (28 de mayo de 2012). *NOM-043-SSA2-2012*. Obtenido de NOM-043-SSA2-2012: <https://www.cndh.org.mx/DocTR/2016/JUR/A70/01/JUR-20170331-NOR37.pdf>