

Itzel Pérez González

3er cuatrimestre

Lic. en enfermería

Nutrición clínica



Una dieta equilibrada es aquella que respeta la proporción adecuada entre los grupos de alimentos y nutrientes (hidratos de carbono, grasas y proteína).

Un ejemplo claro donde se rompe esta ley es cuando las personas llevan una dieta DETOX a base de jugos de frutas y verduras, pues solo están aportando alimentos de un grupo, que no es saludable.

Esto se refiere a cubrir el 100% de las necesidades de nuestro cuerpo, tanto en calorías como en nutrientes.

Se debe evitar comer en exceso o insuficiente. Esta regla se rompe algunas veces cuando comemos excesivamente en encuentros sociales o de manera insuficiente por alguna enfermedad.

Esto se refiere a que tu dieta debe de tener cada uno de los nutrientes principales que el cuerpo necesita. En este caso hablamos de hidratos de carbono, proteína y grasa. Esto se consigue consumiendo alimentos de todos los grupos que son frutas y verduras, cereales, alimentos de origen animal, leguminosas y grasas.

1. Dieta completa

***6 leyes de la alimentación***



Una dieta variada es aquella que se basa en consumir diferentes tipos de alimentos de cada grupo, evitando caer en la monotonía y así, aburrirte. Seguir esta ley de la alimentación nos ayuda a tanto a conocer diferentes sabores, olores y texturas en los alimentos, como obtener los diferentes nutrientes de cada alimento.

4. Dieta variada

3. Dieta equilibrada

2. Dieta suficiente



6. Dieta adecuada



5. Dieta inocua

Esta ley de alimentación es importantísima. Una dieta adecuada es aquella que se adapta a tu estilo de vida, debe incluir alimentos y preparaciones que te gusten, además de ser compatible con tus recursos económicos.

Se refiere al lavado y desinfección de los alimentos para evitar contaminación de distintos microorganismos, y así distintas enfermedades.



El primer paso para proporcionar el manejo nutricio, consiste en recolectar todos los datos basales del paciente, seguido por una interpretación y análisis de los mismos con el propósito de identificar los problemas que afectan el estado nutricio del paciente, o en su caso el riesgo que tiene de desarrollarlos, estableciendo un listado de problemas a resolver. Los métodos que se utilizan para la obtención de los datos necesarios son clasificados en:

Rama de la antropología biológica o física que estudia las medidas del cuerpo humano.

Práctica común especificar los datos antropométricos en términos de números estadísticos llamados percentiles, que simplemente indican la cantidad de la población que tiene dimensiones del cuerpo hasta cierto tamaño.

Antropométricos



Mientras que la ciencia nutricional se compone de varios estudios en los componentes de los alimentos, nutrientes y sus funciones en relación con los seres humanos y otros mamíferos, bioquímica nutricional se centra específicamente en los componentes químicos de nutrientes, y cómo funcionan metabólicamente, fisiológica y bioquímicamente.

ABC -Valoración nutricional

Es la disciplina que estudia los regímenes alimenticios en la salud, de acuerdo con los conocimientos sobre fisiología de la nutrición; o en la enfermedad (dietoterapia), de acuerdo con los conocimientos sobre la fisiopatología del trastorno en cuestión.

Dietéticos

Los signos clínicos de etiología nutricional son manifestaciones objetivas tanto de deficiencias como de excesos en el aporte nutricional que se identifican a través de la Evaluación física del individuo. Los signos clínicos de etiología nutricional suelen aparecer tardíamente porque dependen de cambios estructurales a nivel tisular.

Clínicos

Bioquímicos