



LAS 6 LEYES DE LA ALIMENTACION Y EL ABCD DE LA NUTRICION



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

ALUMNA:

Valeria García Victoria

GRUPO:

3 B

CARRERA:

Lic. Enfermería

PROFESOR:

Lisset del Carmen Flores Velásquez

Villahermosa, Tab. a 16 de julio de 2021

6. LA ALIMENTACIÓN DEBE SER INOCUA

Este es un punto muy importante porque significa que la alimentación no debe implicar riesgos para la salud. Es decir, la comida tiene que estar libre de contaminantes o sustancias tóxicas que pudieran dañar la salud de quien la consume.



5. LOS ALIMENTOS DEBEN SER ADECUADOS

La alimentación tiene que adecuarse a las necesidades de cada persona y miembros de la familia. Se deben tomar en cuenta los gustos, preferencias, recursos económicos y hábitos alimenticios de cada individuo.



1. TODA ALIMENTACIÓN DEBE SER COMPLETA

Con esto se refiere a que toda dieta debe contener todos los nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento del cuerpo humano. Es decir, la alimentación debe incluir tanto micronutrientes como macronutrientes (proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales). Además, debe contar con la cantidad suficiente de fibra y de agua.



2. LA ALIMENTACIÓN DEBE SER EQUILIBRADA

Para que la alimentación sea equilibrada, se deben incluir las cantidades adecuadas de los grupos de alimentos (lácteos, frutas, verduras, cereales, legumbres, carnes, aves y pescados), y se debe combinar de forma que promuevan la salud y el crecimiento.

LEYES DE LA ALIMENTACIÓN

4. LA COMIDA DEBE SER SUFICIENTE

Este punto implica que la alimentación debe cumplir con las necesidades calóricas de cada persona, lo cual puede variar de acuerdo con su edad, género, estatura y actividad física.

3. LA DIETA DEBE SER VARIADA

La alimentación saludable debe contener diferentes alimentos de cada grupo para obtener distintos nutrientes, colores, texturas y sabores. Se deben incluir los alimentos de la temporada y ajustar los platillos a los recursos económicos de cada individuo y familia.

EL ABCD DE LA NUTRICION

¿QUÉ ES?

El método **ABCD** es una manera segura de realizar la valoración inicial de los pacientes en el ingreso, así como la **reevaluación** de los mismos mientras se encuentran ingresados. Permite recopilar todos los datos fácilmente porque se trata de un procedimiento sistemático.

EVALUACION ANTROPOMETRÍA

La antropometría tiene como propósito cuantificar la cantidad y distribución de los componentes nutrimentales que conforman el peso corporal del individuo por lo que representa la técnica que permite no sólo delimitar dimensiones físicas del individuo, sino también conocer su composición corporal, aspecto básico que se relaciona con la utilización de los nutrimentos en el organismo.

Se mide

Mide dimensiones físicas:

- Tamaño corporal
- Talla
- Forma de cuerpo
- % de grasa corporal
- % masa magra.

EVALUACION BIOQUÍMICA

Permiten detectar deficiencias de nutrimentos mucho tiempo antes de que los indicadores antropométricos y clínicos se vean alterados. Así mismo, algunas de estas pruebas son útiles para evaluar el consumo reciente de algunos nutrimentos y se pueden aplicar en conjunto con indicadores dietéticos para evaluar el consumo de alimentos y nutrimentos.

Pruebas bioquímicas

- Pruebas físicas
- Bioquímicas
- Moleculares
- Microscópicas
- Laboratorio

INDICADORES CLÍNICOS

La evaluación clínica implica conocer en detalle la historia médica del individuo, realizar un cuidadoso examen físico e interpretar los signos y síntomas asociados con el estado de nutrición, y así permitir hacer diagnósticos oportunos e intervenir, tratar adecuadamente y corregir los problemas nutricios, a modo de prevenir problemas futuros.

Se evalúa

- Historia medica
- Examen físico
- Signos y síntomas relacionados con trastornos del estado de nutrición
- Evaluación global subjetiva (EGS) y riesgo nutricio
- Características clínicas de las patologías nutricias más comunes

EVALUACIÓN DIATETICA

Esta sección tiene como finalidad obtener información acerca del consumo de alimentos, los hábitos alimentarios, las condiciones de vida y otros factores psicosociales que pudieran afectar la selección, la preparación y el consumo de alimentos del paciente. Resulta importante considerar, que la evaluación dietética representa un indicador con un rango de error alto.

Se evalúa

Cualitativa

- Completa
- Variada
- Inocua
- Adecuada

Cuantitativa

- Equilibrada: distribución de energía.
- Suficiente: energía para la edad, estado fisiológico, actividad física.

BIBLIOGRAFIA

Suverza Fernández. Araceli. (2010). El ABCD de la Evaluación del estado de Nutrición. Estados Unidos: McGraw-Hill.

Nación farma (2021). ¿conoces las leyes de la alimentación?. Recuperado el 16 de julio de 2021 de <https://nacionfarma.com/leyes-de-la-alimentacion/>