



Nombre del alumno: Pamela Guadalupe Rueda Ramirez.

Nombre del profesor: Lisset del Carmen Flores Velásquez

Nombre del trabajo: Mapa conceptual de las leyes de alimentación y cuadro sinóptico del ABCD

Materia: Nutrición clínica

Grado: 3er Cuatrimestre Grupo: B

**VILLAHERMOSA, TABASCO A 17 DE
JULIO DEL 202**

LEYES DE LA ALIMENTACION

son

COMPLETA

Debe

contener todos los nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento del cuerpo humano. Es decir, la alimentación debe incluir tanto micronutrientes como macronutrientes. Además, debe contar con la cantidad suficiente de fibra y de agua.

EQUILIBRADA

Esta

Debería llenar con 50 % de verduras, 25 % de proteína (carne, aves o pescados) y 25 % de carbohidratos. De esta forma, se estaría logrando un equilibrio en la alimentación.

VARIADA

Deben ser

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.

SUFICIENTE

Debe contar

Con las necesidades calóricas de cada persona, lo cual puede variar de acuerdo con su edad, género, estatura y actividad física. No es lo mismo la energía y los nutrientes que los niños necesitan para el crecimiento, que lo que requiere una madre en la lactancia.

ADECUADA

Debe

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.

INOCUA

Esta

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.

Como se originaron las leyes

Ley de Cantidad: Todo plan debe cubrir las necesidades de alimentación del organismo. Se debe estimar el gasto energético de cada persona para mantener un balance.

Ley de calidad: La dieta debe ser completa, es decir, aportar carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. Estos nutrientes deben consumirse en las proporciones adecuadas.

Ley de Armonía: La dieta debe guardar las proporciones adecuadas en nutrientes.

Ley de adecuación: La alimentación debe adecuarse a los gustos, momento biológico, hábitos y patologías.

VALORACION NUTRICIONAL ABCD

¿QUÉ ES?

Se considera como ciencia y arte que unifica las metodologías y las técnicas para tratar a los pacientes.

A

Antropometría: cuantifica la distribución de componentes.

Esto se mide mediante la composición corporal que es de bajo costo y sencillo.

Se mide el balance energético y nutrimental.

En caso de los niños se ve que su crecimiento sea lineal.

B

Bioquímicos: evalúan la utilización de los nutrimentos.

Indican las muestras orgánicas que permiten detectar los estados de la alimentación y alteraciones del funcionamiento fisiológico.

C

Clínica: permite conocer la historia médica, realizar un examen físico e interpretar signos y síntomas asociados con problemas de nutrición.

D

Dietética: permite realizar una valoración cuantitativa y cualitativa del consumo de alimentos del individuo.

Objetivos generales

- Detectar problemas de nutrición.
- Determinar la presencia de deficiencias nutricionales.
- Identificar individuos en riesgo de nutrición.
- Conocer riesgos causales o preventivos de la mala nutrición.
- Ubicar posibles riesgos de enfermedades relacionadas con la nutrición.
-

BIBLIOGRAFIA

- Díaz, H. O. (2021, 26 febrero). *¿Conoces Las Leyes De La Alimentación?* | Nación Farma: Salud Y Medicina Para Todos. Nación Farma: Salud y medicina para todos. <https://nacionfarma.com/leyes-de-la-alimentacion/>
- S. (2021). *El ABCD De La Evaluacion Del Estado De Nutricion* (1.^a ed.). MCGRAW HILL EDDUCATION.