



Nombre del alumno: Adrián Guadalupe Díaz Álvarez

Nombre del profesor: lisbeth Flores Vazquez

Nombre del trabajo: mapa conceptual y cuadro sinóptico

Materia: nutrición clínica

Grado: 3 cuatrimestre

Grupo: B

6 leyes de la alimentación

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. Al momento de servir un plato, se 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.

3. La dieta de ser variada

La alimentación saludable debe contener diferentes alimentos de cada grupo para obtener distintos nutrientes, colores, texturas y sabores. Se debe usar los recursos económicos de cada individuo y familia.

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.

No es lo mismo la energía y los nutrientes que los niños necesitan para el crecimiento, que lo que requiere una madre durante la lactancia para proveer de leche a su bebé recién nacido. Por ello, la alimentación debe ser suficiente para cada miembro de la familia.

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.

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.



Que es
El
Abcd

El ABCD de la evaluación del estado de nutrición delimita problemáticas y factores causales de la misma, asimismo da la base para el establecimiento de estrategias de apoyo tanto para el individuo como para las poblaciones al conocer su condición nutricia.

Valorar el estado de nutrición es la base para el establecimiento de indicaciones terapéuticas o preventivas en la práctica nutricional, ya que a partir de ello se pretende identificar y caracterizar la presencia o el riesgo de alteraciones nutricias..

El ABCD DEL VALOR NUTRICIONAL

el ABCD: Antropométricos, Bioquímicos, Clínicos y Dietéticos, e incluye las diferentes estrategias para su aplicación a partir de la evaluación ya sea de riesgo nutricional o de la evaluación diagnóstica, así como la propuesta para recolectar la información.

Bibliografía

<https://www.mheducation.es/el-abcd-evaluacion-del-estado-de-nutricion-9786071503374-spain>