



**Nombre de alumno: Luz Alejandra Pérez Hernández.**

**Nombre del profesor: LN. Daniela Monserrat Méndez Guillen.**

**Nombre del trabajo: mapa conceptual.**

**Materia: nutrición clínica.**

**Grado: 3.**

**Grupo: A.**

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas 7 de junio del 2021.

# Alimentación y salud pública

Alimentos, grupos de alimentos, tablas de composición de alimentos

Patrón de alimentación: cantidades proporcionales, variedad de combinaciones de los diferentes alimentos y bebidas y nutrimentos de la dieta

Grupos de alimentos

Forma de clasificar los alimentos según su composición nutrimental

Siete grupos de alimentos

Grupo 1: leche y derivados  
Grupo 2: carnes, pescados y huevos  
Grupo 3: patatas, legumbres y frutos secos  
Grupo 4: verduras y hortalizas  
Grupo 5: frutas  
Grupo 6: cereales y derivados, azúcar y dulces  
Grupo 7: grasas, aceite y mantequilla

Alimento: toda sustancia elaborada, semielaborada o bruta que se destina al consumo humano incluyendo bebidas

Los alimentos se pueden clasificar según distintos criterios, origen composición y componente predominante, principal función nutritiva que desempeña entre otros criterios

Criterio: origen (animal y vegetal)  
Criterio: composición química y componente predominante (glúcidos, proteicos y lipídicos)  
Criterio: función nutritiva (energéticos, plásticos o constructores y reguladores)  
Criterio: grupos que poseen un contenido similar de macronutrientes y calorías

## Tecnología alimentaria y valor nutritivo

La cadena alimentaria consta de 4 eslabones el primero corresponde a la producción primaria, el segundo la industria, el tercero la comercialización y por último esta los consumidores

Los alimentos que permanecen sin deteriorarse por más tiempo son aquellos que poseen escasa humedad

Los principales factores causantes de la alteración pueden clasificarse en físicos, químicos y biológicos

La conservación eficaz y duradera de los alimentos se logra eliminando o disminuyendo todos los factores de relevancia involucrados en la alteración de los alimentos

Métodos de conservación de los alimentos:

Físicos: esterilización, pasteurización, congelación, deshidratación, liofilización, concentración, salado o azucarado, irradiación

Químico: ahumado

Biológicos: fermentación

# Alimentación y salud pública

## Seminarios de dietas equilibradas

Dieta: todo lo que se consume en el transcurso de todo el día

Las normas generales que hay que tener en cuenta para diseñar, preparar y consumir una dieta equilibrada

El primer condicionante para que la dieta sea correcta y nutricionalmente equilibrada es que estén presentes en ella la energía y todos los nutrientes necesarios y en las cantidades adecuadas y suficientes para cubrir las necesidades nutricionales de cada persona y evitar deficiencias.

La dieta equilibrada será aquella que además de ser sana, nutritiva y apetecible contribuya también a prevenir las enfermedades crónicas degenerativas, es decir, aquella que dé lugar a una menor mortalidad total y a una mayor expectativa de vida

## Alimentos funcionales

“alimentos para uso específico de salud”

Alimentos naturales o procesados, los cuales, aparte de su contenido nutritivo, contienen ingredientes que desempeñan una actividad específica en las funciones fisiológicas del organismo humano, favoreciendo la capacidad física y el estado mental

Un alimento se puede considerar funcional si se demuestra que, además de tener un efecto nutricional adecuado, afecta de forma beneficiosa a una o varias funciones del organismo de modo que contribuya a mejorar la salud y el bienestar o a reducir el riesgo de padecer enfermedades.

Los alimentos funcionales no dejan de ser alimentos y deben demostrar sus efectos en las cantidades que se consideren normales para su consumo en la dieta

## Valoración del estado nutricional

Para que se aplica la valoración del estado nutricional: para conocer el estado de un individuo tiene como finalidad última establecer las estrategias alimentarias o nutricias que permitan mejorar o mantener el estado de nutrición del sujeto en particular

El ABCD de la evaluación del estado de nutrición

A: antropometría. Representa la medición tanto de la composición corporal como de las dimensiones físicas de la persona

B: métodos bioquímicos. La presencia de mala nutrición en sus diferentes etapas puede ser detectada a partir de la evaluación bioquímica o de laboratorio

C: métodos clínicos. La examinación física centrada en aspectos nutricios permite estimar la composición corporal del individuo, así como determinar la presencia de síndromes de mala nutrición

D: métodos dietéticos. Incluyen la evaluación del consumo de alimentos, así como la composición y adecuación de la ingesta de alimentos y nutrimentos, patrones de consumo de alimentos (considerando en ello los aspectos ambientales involucrados), tolerancia o intolerancia a diferentes alimentos y nutrimentos, modificaciones alimentarias o nutricias

# Alimentación y salud pública

## Calidad y seguridad alimentaria

La aplicación de prácticas adecuadas de higiene y sanidad, en el proceso de alimentos, bebidas, aditivos y materias primas

Norma oficial mexicana NOM-120-SSA1-1994, bienes y servicios

Esta norma incluye requisitos necesarios para ser aplicados en los establecimientos dedicados a la obtención, elaboración, fabricación, mezclado, acondicionamiento, envasado, conservación, almacenamiento, distribución, manipulación y transporte de alimentos

Establece las buenas prácticas de higiene y sanidad que debe observarse en el proceso alimenticio, es de observancia obligatoria

Norma oficial mexicana NOM-093-SSA1-1994 bienes y servicios

Establece las disposiciones sanitarias que deben cumplirse en la preparación de alimentos, es de observancia obligatoria

## Seminarios de valoración del estado nutricional

Métodos de evaluación del estado nutricional:  
Evaluación objetiva: indicada en pacientes desnutridos  
Evaluación global subjetiva: integra al diagnóstico de la enfermedad que motiva la hospitalización

Clasificaciones clásicas cualitativas de la desnutrición:

- 1.-marasmo o desnutrición calórica
- 2.-desnutricion proteica
- 3.-desnutricion mixta
- 4.-estados carenciales

Indicadores objetivos de diagnóstico del estado nutricional

- 1.-evaluacion antropométrica: medición de las dimensiones y composición global del cuerpo humano

IMC: signos de alerta y diagnósticos de distribución