

**NOMBRE DE LA UNIVERSIDAD: UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**NOMBRE DEL ALUMNO: GILBER JOVANY GONZALEZ MIGUEL**

**GRADO Y GRUPO: 3º "A"**

**NOMBRE DEL PROFESOR: L.N. DANIELA MONSERRAT MENDEZ GUILLEN**

**MATERIA: NUTRICION CLINICA**

**TRABAJO: MAPA CONCEPTUAL**

**FECHA DE ENTREGA: 11/06/21**

# ALIMENTACION Y SALUD PÚBLICA

Alimentos, grupos de alimentos, tablas de composición de alimentos

Las tablas de composición de alimentos son el instrumento que permite conocer la composición porcentual de energía y nutrientes de los alimentos

Información que tiene carácter relativo, ya que se encuentra influenciado por muchos factores, son:

1. Técnicas utilizadas para la determinación de sus componentes.
2. Origen de las tablas y de los alimentos analizados.
3. Variabilidad estacional del contenido nutritivo de los alimentos analizados.
4. Número de alimentos que componen las tablas.
5. Los valores se refieren a alimentos crudos

Tecnología alimentaria y valor nutritivo

La tecnología de los alimentos es la ciencia que se encarga de estudiar y garantizar la calidad microbiológica, física y química de los productos alimenticios

La tecnología de los alimentos son: Tratamientos térmicos, Tratamientos por baja temperatura, Eliminación del agua, Tratamientos físicos no térmicos, Tratamientos biológicos y Acidificación

El valor nutricional que un alimento tiene se determina por su composición química

Seminarios de dietas equilibradas

Una dieta equilibrada debe proveer suficientes nutrientes con funciones plásticas y reguladoras como proteínas, minerales y vitaminas

Se deben tener en cuenta las cantidades de cada uno de los nutrientes para que estén equilibrados entre sí

Las siguientes proporciones son para tener una dieta equilibrada:

1. Las proteínas deben suponer un 15 % del aporte calórico total
2. Los glúcidos nos aportarán al menos un 55-60 % del aporte calórico total
3. lípidos no sobrepasarán el 30 % de las calorías totales ingeridas

Alimentos funcionales

Los alimentos funcionales son aquellos que tienen un efecto potencialmente positivo en la salud más allá de la nutrición básica

La Administración de Alimentos y Medicamentos regula las afirmaciones de los fabricantes sobre los nutrientes de los alimentos funcionales y los efectos que causan en las enfermedades, la salud o el funcionamiento del cuerpo

Un alimento funcional que todos conocemos es la avena, ya que contiene fibra soluble que puede disminuir el colesterol

# ALIMENTACION Y SALUD PÚBLICA

## Valoración del estado nutricional

Este tema nos permite conocer el grado en que la alimentación cubre las necesidades del organismo

La historia clínica y psicosocial ayuda a detectar posibles deficiencias y a conocer los factores que influyen en los hábitos alimentarios

La OMS define el estado nutricional como la “interpretación de la información obtenida de estudios bioquímicos antropométricos, bioquímicos o clínicos, y que se utiliza básicamente para determinar la situación nutricional de individuos o poblaciones en forma de encuestas, vigilancia o pesquisa”

## Calidad y seguridad alimentaria

La calidad de los alimentos se debe proteger desde la granja hasta el consumidor

El control de la seguridad de los alimentos requiere leyes, reglamentos y normas sobre su calidad e inocuidad, además de un sistema para su inspección y el seguimiento que garantice el cumplimiento

## Seminarios de valoración del estado

Se determina si efectivamente se están cumpliendo las necesidades nutricionales de las personas, una vez que la comida está disponible y es de fácil acceso

La valoración del estado nutricional debe reunir ciertos puntos:

- Composición corporal: estudio de las medidas antropométricas
- Situación del metabolismo: estudio de los parámetros analíticos
- Situación fisiopatológica: historia clínica y exploración física
- Informe psicosocial: educación y hábitos nutritivos