



Nombre de alumno: María Isabel Urbina Pérez

Nombre del profesor: DANIELA MONSERRAT MENDEZ GUILLEN

Nombre del trabajo: MAPA CONCEPTUAL

Materia: NUTRICION CLINICA.

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 3er cuatrimestre.

Grupo: "B"

Comitán de Domínguez Chiapas a 22 de Enero de 2021.

ALIMENTACION Y SALUD PUBLICA

Alimentos, grupos de alimentos, tablas de composición de alimentos.

LOS GRUPOS DE ALIMENTOS SON:

Granos
Verduras
Frutas
Productos lácteos
Proteínas

Los alimentos son sustancias de naturaleza compleja que contienen los elementos necesarios para el mantenimiento de las funciones vitales.

LAS TABLAS DE COMPOSICION

Constituyen una herramienta de gran utilidad en las Fuerzas Armadas para realizar valoraciones nutricionales de menús o estimar la ingesta de nutrientes.

Tecnología alimentaria y valor nutritivo.

Los procesos tecnológicos aplicados a los alimentos pueden modificar el valor nutritivo de los mismos, descubre cuáles son y cómo se modifican.

Los alimentos requieren de tratamientos que eviten su deterioro, ya que, con el paso del tiempo, se modifican bioquímicamente y no son aptos para el consumo.

Su valor nutritivo, hace referencia a la contribución de dicho alimento al aporte total de nutrientes de la dieta, es decir, los nutrientes que nos aporta y su biodisponibilidad, refinándose a la composición en términos de energía y nutrientes.

Seminarios de dietas equilibradas.

Son aquellos que nos aporte todos los nutrientes que necesitamos para el funcionamiento óptimo de nuestro organismo.

COMO MANTENER LA DIETA EQUILIBRADA:

Alimentos con almidón, incluidos el pan, las pastas, el arroz y las papas.
Frutas y verduras.
Leche y otros productos lácteos.
Carne, pescado, huevos, frijoles.
Alimentos con alto contenido de grasa o azúcar.

Alimentos funcionales.

Son aquellos que tienen un efecto potencialmente positivo en la salud más allá de la nutrición básica. Según sus defensores, los alimentos funcionales promueven una salud óptima y ayudan a reducir el riesgo de padecer enfermedades.

DONDE SE ENCUENTRAN LOS ALIMENTOS FUNCIONALES:

Huevos enriquecidos con ácidos grasos esenciales omega-3.
Leche y yogures fermentados con cultivos probióticos facilitan la digestión.
Cereales con ácido fólico, que ayudan a reducir el número de niños que nacen con espina bífida.

Valoración del estado nutricional.

En los adultos incluye: Historia clínica, datos socioeconómicos y psicosociales y estilo de vida. Historia dietética. Parámetros antropométricos y composición corporal.

Una correcta valoración del Estado Nutricional (VEN) permite identificar las alteraciones nutricionales por exceso y por defecto, y posibilita el adecuado abordaje diagnóstico y terapéutico. Una Valoración del Estado Nutricional completa debe incluir la realización de la historia clínico-nutricional, incluyendo la exploración dietética, una correcta exploración y estudio antropométrico, y la valoración de la composición corporal.

Calidad y seguridad alimentaria.

Acemos referencia a diferentes criterios que, una vez cumplidos, certifican que los alimentos que compramos y consumimos respetan las normativas necesarias para su venta, distribución y consumo seguros.

La calidad de los alimentos es el conjunto de cualidades que hacen aceptables los alimentos a los consumidores.

La seguridad alimentaria implica tener comida disponible, que haya un modo de conseguirla, que estos alimentos sean suficientes, inocuos y nutritivos para que nuestro cuerpo pueda conseguir la energía.

Seminarios de valoración del estado nutricional.

COMO SE VALORA:

Medidas antropométricas: Talla y peso, los parámetros más habituales y que siempre se miden son la talla (T) y el peso (P).
Grasa corporal.
Masa muscular.

Los indicadores directos más comunes son los antropométricos, pruebas bioquímicas, datos clínicos. Los indirectos son el ingreso per cápita, consumo de alimentos, tasas de mortalidad infantil, entre otros.