



**Nombre de alumnos: Kerilin Dominguez
Marquez**

**Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova
Ortiz**

**Nombre del trabajo: Mapa conceptual de
Alimentos, grupos de alimentos, tablas de
composición de alimentos, Tecnología
alimentaria y valor nutritivo y alimentos
funcionales y Valoración del estado nutricional
en el cual abordaran el ABCD de la evaluación
nutricional.**

Materia: Nutrición clínica

Grado: 3er Semestre De Lic En Enfermería

Grupo: Escolarizado

Pichucalco, Chiapas a 08 de junio del 2021.

PARCIAL 2 TEMA: ALIMENTACIÓN Y SALUD PÚBLICA

Objetivo: Adquirir conocimientos básicos en alimentación y salud pública, para ejercer la mejor alimentación tanto a nivel individuo como en comunidad.

MAPA CONCEPTUAL SOBRE ALIMENTOS, GRUPOS DE ALIMENTOS, TABLAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS.

Se denomina

Alimentos a las sustancias, que por lo general es todo aquel producto que comemos o bebemos y que aporta nutrientes a nuestras células, con el fin de nutrirnos, de modo que es el componente esencial de la vida desde el nacimiento hasta la muerte, porque proporciona una mezcla de sustancias químicas que hace posible que el cuerpo construya y mantenga sus órganos, de forma que le suministra la energía para desarrollar actividades.

Grupos de alimentos

Los grupos de alimentos están realizados según las funciones que cumplen y los nutrientes que proporcionan, es decir, están agrupados por su similitud en el aspecto nutricional y composición, es así como los siete grupos de alimentos son los siguientes:

Grupo 1: Leche y derivados. Función plástica, participan en la formación y mantenimiento de las distintas estructuras del organismo y son alimentos proteicos y su poder energético depende de la grasa que acompañe a las proteínas.

Grupo 2: Carnes, pescados y huevos. Función plástica, son alimentos que incorporan proteínas de alto poder biológico, hierro y vitaminas del grupo B.

Grupo 3: Patatas, legumbres, frutos secos. Función plástica y energética, en el sentido de que aportan energía gracias al contenido en hidratos de carbono, en cuanto a las legumbres aportan proteínas de origen vegetal de alto contenido biológico y fibra, los frutos secos aportan ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados, y vitaminas del grupo B.

Grupo 4: Verduras y Hortalizas. Función reguladora, indica que las hortalizas son cualquier planta herbácea hortícola que se puede utilizar como alimento, ya sea en crudo o cocinado y las verduras son las hortalizas en las que la parte comestible está constituida por sus órganos verdes (hojas, tallos, inflorescencia), de manera que aportan grandes cantidades de vitaminas, minerales y oligoelementos, fibra (especialmente soluble), además de un alto porcentaje de agua y pocas calorías de su baja proporción en hidratos de carbono, proteínas y grasas.

Grupo 5: Frutas. Función reguladora, su importancia en la dieta es similar a la del grupo 4, verduras y hortalizas, además son ricas en azúcares del tipo de la sacarosa, fructosa y glucosa, pero con un aporte calórico bajo.

Grupo 6: Cereales y derivados, azúcar y dulces. Función energética, lo cual aportan calorías de sus carbohidratos (los de los cereales más densos y nutritivos que otras fuentes de hidratos de carbono).

Grupo 7: Grasas, aceite y mantequilla. Función energética, lo cual el aporte calórico debe proceder tanto de este grupo como del anterior, por la diferencia de elementos que tiene cada uno, ya que este grupo es rico en vitaminas liposolubles.

Tablas de
composición de
alimentos

Son constituidas en una herramienta de gran utilidad para realizar valoraciones nutricionales de menús o estimar la ingesta de nutrientes, de modo que estos son utilizados, sobre todo, para valorar las ingestas de energía y nutrientes y planificar la alimentación individual y colectiva de personas sanas y enfermas.

MAPA CONCEPTUAL SOBRE TECNOLOGÍA ALIMENTARIA Y VALOR NUTRITIVO Y ALIMENTOS FUNCIONALES.

Se base en

Tecnología alimentaria

Valor nutritivo

Alimentos funcionales

Suele ser la aplicación de las ciencias físicas, químicas y biológicas en el procesado y conservación de los alimentos, y al desarrollo de nuevos y mejores productos alimentarios, ya que se ocupa desde la composición, las propiedades y el comportamiento de los alimentos en el lugar de su producción hasta su calidad para el consumo en el lugar de venta, de modo que los alimentos son una materia compleja desde el punto de vista químico y biológico, así mismo podemos decir que la tecnología de los alimentos es una ciencia multidisciplinaria que recurre a la química, la bioquímica, la física, la ingeniería de procesos y la gestión industrial, de forma que los científicos y técnicos en alimentos son responsables de que éstos sean sanos, nutritivos y tengan la calidad exigida por el consumidor.

Es una tabla que nos brinda información sobre los nutrientes que este nos aporta y el porcentaje en el que debe ser consumido, de modo que determina el valor energético y la carga de nutrientes como suelen ser: grasas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas, vitaminas y minerales, sal, entre otros.

Así mismo se da en el

Seminarios de dietas equilibradas

DESAYUNO; Jugo de naranja 200ml (natural), 1 plato de acelga, 1 huevo estrellado y 1 pieza tortilla... COLACION (a media mañana); 1 plato de pepinos... COMIDA; 1 plato chico de Sopa de fideo, 1 pechuga de pollo aplanada, 1 plato de ensalada, 2 nopales, 1 Jugo de Zanahoria y 1 pieza de tortilla... COLACION (a medio tarde); 1 barra de amaranto chica... CENA; 1 taza de cereal Integral 200ml de leche Light con 2 duraznos chicos o uno grande

Son aquellos que además de sus propiedades nutritivas básicas, tienen un efecto beneficioso adicional sobre nuestra salud, ya que algunas características de los alimentos funcionales son:

- Tienen una presentación similar a la de un alimento convencional.
- Se consumen como parte de una dieta normal.
- Tienen propiedades beneficiosas para la salud o reducen el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas.

De forma que la base de la nutrición es una alimentación completa y variada, que nos aporte los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo, ya que los alimentos funcionales, complementan la función nutritiva y ayudan a la prevención de ciertas enfermedades, es por ello que los alimentos funcionales son, por ejemplo:

- **Probióticos:** contienen bacterias vivas que tienen efectos en el intestino: ayudan a la rehidratación (sobre todo en niños y ancianos), proporcionan antibióticos naturales que parecen reducir la intensidad de las diarreas, y algunas hipótesis afirman que podrían mejorar la respuesta inmune del organismo.
- **Prebióticos:** favorecen el desarrollo de determinadas bacterias beneficiosas presentes naturalmente en nuestro intestino. Los prebióticos pueden producir en el intestino ácidos grasos de cadena corta, que ayudan al funcionamiento del sistema digestivo y a la prevención de enfermedades, pudiendo incluso disminuir el riesgo de cáncer.
- **Fibra dietética:** se trata de materia vegetal que resiste a la digestión y absorción por el aparato digestivo. La fibra está naturalmente presente en vegetales, legumbres, frutas y cereales. Su consumo se asocia a diversos efectos beneficiosos sobre la salud: favorece el tránsito intestinal, menor riesgo de desarrollar enfermedades coronarias, disminución del colesterol en sangre o efecto protector frente al cáncer.
- **Ácidos grasos omega 3:** presentes en aceites de pescado, se han estudiado por su papel en la prevención de enfermedades como el cáncer de mama o enfermedades cardiovasculares.

VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL

El estado nutricional es la situación de salud y bienestar que determina la nutrición en una persona o colectivo. Asumiendo que las personas tenemos necesidades nutricionales concretas y que estas deben ser satisfechas, un estado nutricional óptimo se alcanza cuando los requerimientos fisiológicos, bioquímicos y metabólicos están adecuadamente cubiertos por la ingestión de nutrientes a través de los alimentos.

AGRUPACIÓN

DETERMINACIÓN DE LA INGESTIÓN DE NUTRIENTES

Consiste en cuantificar los nutrientes ingeridos durante un período que permita suponer que responde a la dieta habitual.

DETERMINACIÓN DE LA ESTRUCTURA Y COMPOSICIÓN CORPORAL

Se basan en tomar medidas de longitud y peso sobre el propio cuerpo y compararlas con valores de referencia en función de nuestra edad, sexo y estado fisiopatológico.

ESCALA NACIONAL: (hojas de balance alimentario que permiten conocer la disponibilidad de alimentos de un país).

ESCALA FAMILIAR: (encuestas de presupuesto familiar, inventarios dietéticos familiares).

ESCALA INDIVIDUAL: que es lo que genéricamente se conoce como encuestas nutricionales.

TALLA Y PESO: Los parámetros más habituales y que siempre se miden son la talla (T) y el peso (P). Existen numerosas tablas que nos indican el peso deseable en función de nuestra talla y sexo.

GRASA CORPORAL: Para hacer una estimación de la grasa subcutánea, que representa aproximadamente el 50% de la total, se suelen medir los pliegues subcutáneos de distintos puntos del cuerpo con un lipocalíper.

EVALUACIÓN BIOQUÍMICA DEL ESTADO NUTRICIONAL

La gran ventaja de los datos bioquímicos respecto al resto es su objetividad debido al control de calidad riguroso que debe tener cada laboratorio.

EVALUACIÓN CLÍNICA DEL ESTADO NUTRICIONAL

En caso de malnutrición específica de algún nutriente o generalizada, cuando llega a un grado importante de gravedad da lugar a la aparición de signos clínicos evidentes en ciertas zonas u órganos corporales tales como la cara, cabello, cuello, ojos, labios, dientes, etc.

OTROS SISTEMAS DE EVALUACIÓN

PARÁMETROS INMUNOLÓGICOS

El estado nutricional afecta claramente al sistema inmunitario, por lo cual se puede utilizar determinados parámetros para evaluar una situación nutricional disminuida.

GRADO DE MINERALIZACIÓN ÓSEA

Se suele utilizar la técnica de absorciometría de fotones basada en que el contenido mineral del hueso estudiado es directamente proporcional a la energía absorbida de un fotón emitido por radionúclido.

FACTORES DETERMINANTES DEL ESTADO NUTRICIONAL

ALIMENTACION

Disponibilidad de alimentos, acceso a los alimentos, consumo de alimentos inocuos y de buena calidad y costumbres alimentarias, gustos y preferencias.

ESTADO DE SALUD

Estado fisiológico, estado de salud, utilización personal de los servicios de salud, saneamiento eficaz del medio ambiente e higiene de las actividades domésticas.

CUIDADOS Y NUTRICION

Capacidad de la familia y de la comunidad para cuidar de las personas vulnerables o dedicar tiempo, atención, ayuda y conocimientos prácticos para cubrir las necesidades de estas personas.

MÉTODOS DE EVALUACIÓN NUTRICIONAL

MÉTODOS ANTROPOMÉTRICOS

Físicas y composición del cuerpo.

MÉTODOS DIETÉTICOS

Incluyen encuestas para medir la cantidad de alimentos consumidos durante uno o varios días o la evaluación de los patrones de alimentación durante varios meses previos.

METODOS BIOQUIMICOS

Incluyen la medición de un nutriente o sus metabolitos en sangre, heces u orina o medición de una variedad de compuestos en sangre y otros tejidos que tengan relación con el estado nutricional.

METODOS CLINICOS

Para obtener los signos y síntomas asociados a la malnutrición. Los síntomas y signos son con frecuencia no específicos y se desarrollan solamente en un estado avanzado de la depleción nutricional.

EVALUACIÓN DE RIESGOS DEL ESTADO NUTRICIONAL

NIÑOS Y ADOLESCENTES

- Peso para la talla.
- Circunferencia cefálica para la edad.
- Estatura para la edad.
- IMC.
- Anemia.
- Bajo el peso al nacer.

ANCIANOS

- Capacidad para valerse por sí mismo.
- Capacidad para preparar alimentos.
- Dentadura.
- Múltiples medicamentos.

ADULTOS

- Cambios en peso.
- Alergias alimentarias.
- Dieta.
- Valores de laboratorios: albúmina, hematocrito.
- Cambios en el apetito.
- Nauseas/vomito.
- Hábitos intestinales.
- Habilidad de masticación y deglución.
- Diagnóstico médico.