



Presentado por: Ávila Delesma Clara del Rosario.

Nombre del Catedrático: Lic. Joanna Casanova Ortiz.

Nombre del trabajo: Mapa Conceptual, "Alimentación y Salud Pública."

Materia: Nutrición Clínica.

Grado: 3° Cuatrimestre, Enfermería.

Alimentos Y Salud Pública.

Alimentos

Son sustancias de naturaleza compleja que contienen los elementos necesarios para el mantenimiento de las funciones vitales. Los alimentos se han clasificado de acuerdo a su valor nutritivo en siete grupos básicos.

Aumentar el consumo de frutas frescas, verduras y hortalizas es un hábito muy importante para reducir el creciente aumento de enfermedades crónicas (cardiovasculares, diabetes tipo II, ciertos tipos de cáncer y obesidad).

Grupo de Alimentos.

Los alimentos se han clasificado de acuerdo a su valor nutritivo en siete grupos básicos.

Grupo 1. Leche y derivados.

Grupo 2. Carnes, pescados y huevos.

Grupo 3. Legumbres, tubérculos y frutos secos.

Grupo 4. Verduras y hortalizas:

Grupo 5. Frutas.

Grupo 6. Cereales y derivados.

Grupo 7. Grasas.

Tablas de Composición de Alimentos.

Recogen información sobre el contenido medio de nutrientes y otras sustancias que proporcionan los alimentos cuando son consumidos, son la base para poder transformar alimentos en energía y nutrientes (paso necesario para juzgar una dieta).

Son utilizadas, sobre todo, para valorar las ingestas de energía y de nutrientes y planificar la alimentación individual y colectiva de personas sanas y enfermas.

Alimentos Y Salud Pública.

Tecnología Alimentaria.

Ciencia que se encarga de estudiar y mejorar la calidad de los productos alimenticios, atendiendo a sus características físicas, químicas y biológicas. Los científicos y técnicos en alimentos son responsables de que éstos sean sanos, nutritivos y tengan la calidad exigida por el consumidor. Todos necesitamos comer, de modo que siempre seguirá existiendo demanda de tecnología alimentaria. En este punto se enfocan sobre los empaquetados de cada alimento que consumimos en nuestro día a día, en la forma en la que están elaborados, los productos que se utilizaron para su desarrollo y demás.

Valor Nutritivo.

Indicación de la contribución de un alimento al contenido nutritivo de la dieta. Este valor depende de la cantidad de alimento que es digerido y absorbido y las cantidades del nutriente esencial (proteína, grasa, hidratos de carbono, minerales, vitaminas) que éste contiene. Puedo decir que el valor nutritivo se enfoca en el porcentaje de lo que contiene cada cosa que consumimos, como las grasas saturadas, los azúcares, etc.

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. Entre los ejemplos de alimentos funcionales podemos mencionar los que están enriquecidos con vitaminas y minerales, como los cereales o los lácteos. Otros tienen modificados algunos de sus componentes, como los ácidos grasos, la fibra o su contenido en ácidos grasos omega 3.

Alimentos Y Salud Pública.

Valoración del Estado Nutricional.

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 VEN completa debe incluir la realización de la historia clínico-nutricional, incluyendo la valoración dietética, una correcta exploración y estudio antropométrico, y la valoración de la composición corporal

Los objetivos de la valoración de estado de nutrición son: a) conocer o estimar el estado de nutrición de un individuo o población en un momento dado, b) medir el impacto de la nutrición sobre la salud, el rendimiento o la supervivencia, c) identificar individuos en riesgo, prevenir la mala nutrición aplicando acciones profilácticas, planeación e implementación del manejo nutricional, d) monitoreo, vigilancia, y confirmar la utilidad y validez clínica de los indicadores

ABCD.

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 nutricional. El primer paso para proporcionar el manejo nutricional, consiste en recolectar todos los datos basales del paciente, seguido por una interpretación y análisis de los mismos con el propósito de identificar los problemas que afectan el estado nutricional del paciente, o en su caso el riesgo que tiene de desarrollarlos, estableciendo un listado de problemas a resolver.

Una forma práctica de valorar el estado nutricional de una gestante es mediante la medición antropométrica, la cual consiste en la toma de variables como talla y peso, este último será tomado cada vez que la gestante acuda a su control, así se podrá evaluar la ganancia de peso; siendo esencial explicar a la usuaria sobre estas mediciones para su colaboración. Los indicadores antropométricos utilizados son el índice de masa corporal pregestacional (IMC PG) y ganancia de peso según clasificación nutricional.