



**NOMBRE DE LA ALUMNA: Itzel Cruz Cruz**

**NOMBRE DEL PROFESOR: Joanna  
Judith Casanova**

**NOMBRE DEL TRABAJO: “Alimentos,  
grupos de alimentos, tablas de composición  
de alimentos.- Tecnología alimentaria y valor  
nutritivo y alimentos funcionales.- Valoración  
del estado nutricional. “**

**MATERIA: Nutrición Clínica**

**GRUPO, SEMESTRE Y ESCOLARIDAD:  
4TO semestre “A” escolarizado.**

## UNIDAD II ALIMENTACIÓN Y SALUD PÚBLICA

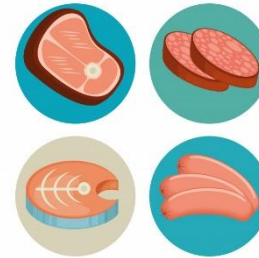
### ALIMENTOS



Los alimentos son sustancias de naturaleza compleja que contienen los elementos necesarios para el mantenimiento de las funciones vitales. En la actualidad, se reconocen en los alimentos más de 40 constituyentes esenciales.

### Grupo 2: Carnes, pescados y huevos.

Función plástica. Son alimentos que incorporan proteínas de alto poder biológico, hierro y vitaminas del grupo B. Son igual de necesarias las proteínas de la carne como la de pescado, aunque el pescado se considera más saludable por su contenido en grasas omega 3. Los huevos también son ricos en nutrientes esenciales.



### Grupo 3: Patatas, legumbres, frutos secos.

Función plástica y energética. 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 mono insaturados y poliinsaturados, y vitaminas del grupo B.



### GRUPOS DE ALIMENTOS

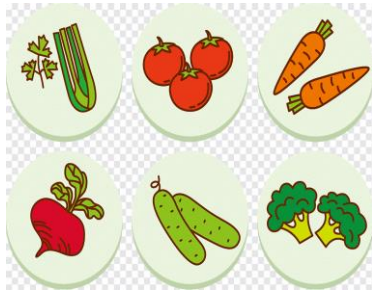
#### Grupo 1: Leche y derivados.

Función plástica. Son alimentos proteicos y su poder energético depende de la grasa que acompañe a las proteínas.



### Grupo 4: Verduras y Hortalizas

Función reguladora. 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. Aportan calorías de sus carbohidratos (los de los cereales más densos y nutritivos que otras fuentes de hidratos de carbono). Importante también la aportación de vitaminas del grupo B.



### Grupo 7: Grasas, aceite y mantequilla

Función energética. El aporte calórico debe proceder tanto de este grupo como del anterior, por la diferencia de elementos que tiene cada uno. Este grupo es rico en vitaminas liposolubles.



## TABLAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Las **tablas de composición de alimentos** 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.

Macronutrientes			Micronutrientes	
				
Hidratos de Carbono	Proteínas	Grasas o lípidos	Vitaminas	Minerales

# TECNOLOGÍA ALIMENTARIA - VALOR NUTRITIVO - ALIMENTOS FUNCIONALES

La tecnología de los alimentos es la ciencia que se encarga de estudiar y garantizar la **calidad microbiológica, física y química de los alimentos**; productos alimenticios en todas las partes de elaboración que son: proceso, empaque y embarque, así como durante las "Políticas de alimentación y nutrición".



El valor nutricional que un alimento tiene se determina por su composición química. Esta cualidad del alimento es a su vez función de los siguientes factores:

- ✓ Potencial genético del vegetal
- ✓ Estación de producción
- ✓ Climatología
- ✓ Características de la tierra de cultivo
- ✓ Tratamientos fitosanitarios y de fertilización
- ✓ Estado de madurez del fruto
- ✓ Almacenamiento
- ✓ Transformación



Los 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**.

Un ejemplo de alimento funcional que todos conocemos es la avena, ya que contiene fibra soluble que puede disminuir el colesterol. Algunos alimentos se modifican para que tengan beneficios para la salud. Por ejemplo, el **jugo de naranja** se fortifica con calcio para favorecer la salud de los huesos.

## Alimentos "funcionales" naturales



Ajo      Brócoli      Nueces      Aceite de oliva

## Alimentos funcionales procesados



Margarina con fitoesteroles      Zumos enriquecidos      Yogures probióticos      Cereales fortificados

## "VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL"

- ✚ La evaluación del estado nutricional de un individuo 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 historia dietética proporciona información sobre los hábitos alimentarios y los alimentos que se consumen.
- ✚ Los parámetros antropométricos permiten estimar de forma indirecta los distintos compartimentos corporales.
- ✚ Los cambios de peso corporal pueden tener un buen valor pronóstico.
- ✚ El IMC se utiliza como criterio indicador de peso insuficiente, adecuado, sobrepeso u obesidad.
- ✚ La circunferencia de la cintura es útil para conocer el tipo de obesidad (abdominal o central).
- ✚ Las concentraciones plasmáticas de proteínas de transporte (albúmina, transferrina y prealbúmina transportadora de tiroxina) son útiles para evaluar la desnutrición y su recuperación en pacientes hospitalizados o con patologías crónicas.
- ✚ Los métodos de cribado son de gran utilidad como primera etapa de la evaluación del estado nutricional.

## "ABCD DEL ESTADO 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. Los métodos que se utilizan para la obtención de los datos necesarios son clasificados en: Antropométricos, Bioquímicos, Clínicos y Dietéticos, los cuáles son referidos como el ABCD de la evaluación nutricional. Los datos a obtener incluyen la historia médica del individuo, su historia dietética, historia sociocultural, examen físico, mediciones antropométricas y pruebas de laboratorio. Los anteriores se obtienen a través de una entrevista con el paciente y en caso necesario, con sus familiares.

## BIBLIOGRAFÍA:

MAPA CONCEPTUAL 1

<https://www.spao.es/images/formacion/pdf/biblioteca/entrada-biblioteca-fichero-57.pdf>

<https://gastronomiaycia.republica.com/2009/01/17/grupos-de-alimentos/>

MAPA CONCEPTUAL 2

<https://lagarbancitaecologica.org/salud-y-alimentacion/valor-nutricional-de-los-alimentos/>

MAPA CONCEPTUAL 3

[https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs\\_es/images/nutrition/PDF/Manual\\_Nutricion\\_Kelloggs\\_Capitulo\\_07.pdf](https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs_es/images/nutrition/PDF/Manual_Nutricion_Kelloggs_Capitulo_07.pdf)

<https://nutricionportusalud.weebly.com/abcd-de-la-nutricioacuten.html>