



Nombre de alumno: Arelis Sánchez Gómez

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

Nombre del trabajo: Cuadro sinoptico

Materia: nutricion

Grado: 1er parcial

Grupo: "A"

Tacotalpa, Tabasco a 11 junio del 2021

ALIMENTOS

Por definición, todo alimento tiene valor nutrimental que es el aporte de nutrimentos

CARACTERISTICAS DEL ALIMENTO

- Biodisponibilidad: los nutrimentos pueden liberarse y absorberse en el aparato digestivo
- Inocuidad: No es perjudicial
- Accesibilidad: cantidad disponible y precio de venta
- Atractivo sensorial
- Aprobación cultural

CLASIFICACION DE ALIMENTOS

- Especies vegetales: Órganos y tejidos frescos de plantas superiores, Hongos, Algas, Semillas maduras
- Especies animales: Leche humana, Leches de otras especies, Órganos y tejidos animales, Huevos.
- Plantas superiores: 100 g de alimentos proporcionan:
 - 50 calorías, o menos.
 - Lípidos, en promedio 1 g, no contienen colesterol.
 - Proteínas, en promedio 1 g
 - Fuente de fibra soluble.
- Hongos
- Cereales
- Semillas maduras

GRUPOS DE ALIMENTOS

Los grupos de alimentos fueron creados por el programa de Educación en la Alimentación y Nutrición (EDALNU) en los años 60, esta clasificación era necesaria para disponer de una guía que ayude a conocer cómo realizar una dieta equilibrada a toda la población

Grupo 1: Leche y derivados. Función plástica. Participan en la formación y mantenimiento de las distintas estructuras del organismo.

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. Energética en el sentido de que aportan energía gracias al contenido en hidratos de carbono.

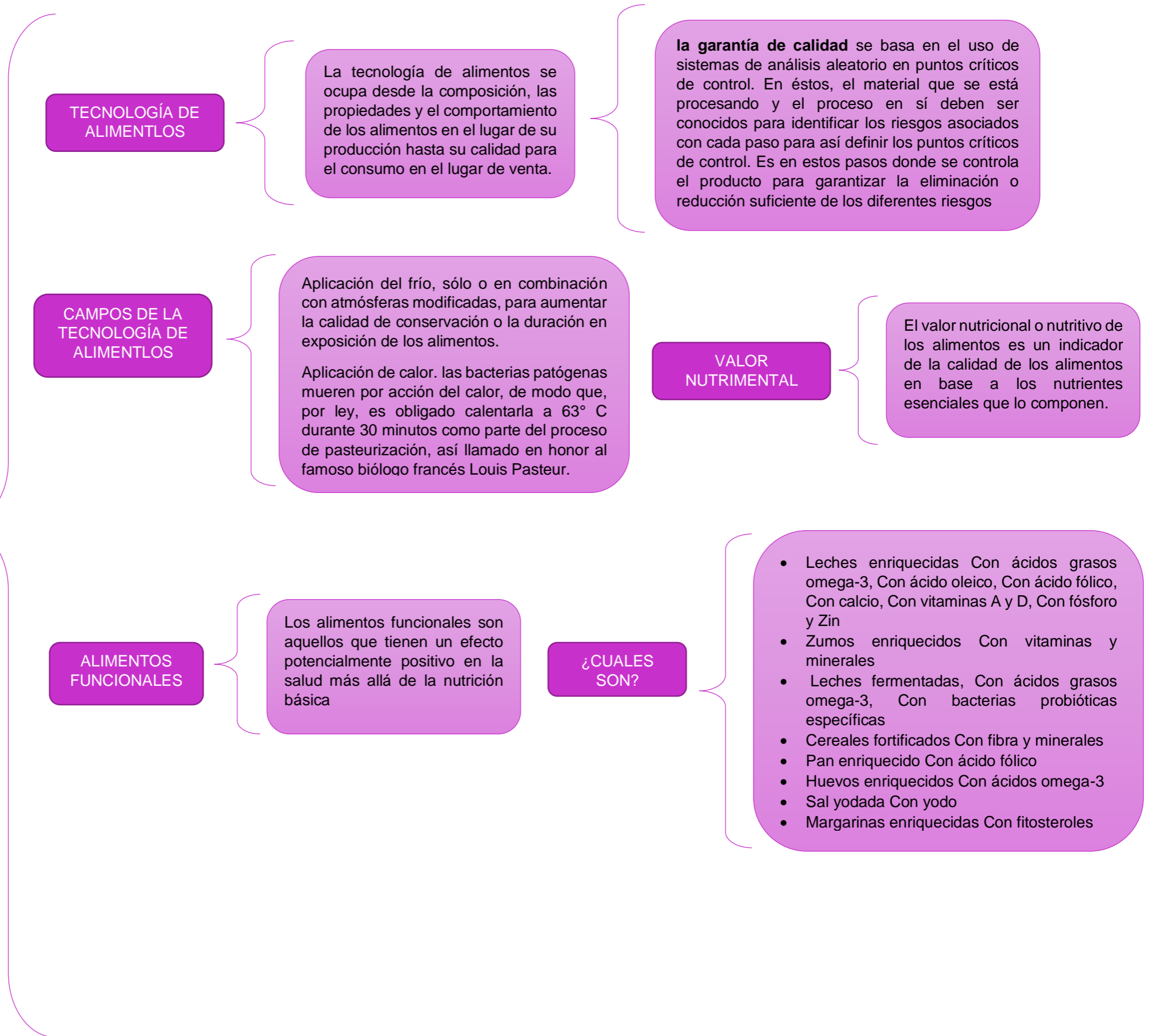
Grupo 4: Verduras y Hortalizas. Función reguladora. Aportan grandes cantidades de vitaminas, minerales y oligoelementos, fibra.

Grupo 5: Frutas. Función reguladora. Su importancia en la dieta es similar a la del grupo 4, verduras y hortalizas, además son ricas son 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. 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.

CUADRO 2



¿Quién debe y quién puede consumirlos?

Los alimentos funcionales pueden formar parte de la dieta de cualquier persona. Pero además, están especialmente indicados en aquellos grupos de población con necesidades nutricionales especiales (embarazadas, niños y ancianos)

VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL

La valoración del estado nutricional de una persona o de un grupo de población debe hacerse desde una múltiple perspectiva: dietética, antropométrica, bioquímica, inmunológica y clínica

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

OBTENCION DE DATOS NECESARIOS

Son clasificados en: Antropométricos, Bioquímicos, Clínicos y Dietéticos, los cuáles son referidos como el ABCD de la evaluación nutricional

Para la obtención de los datos basales, se debe tener una entrevista con el paciente estableciéndose una relación de apertura, respeto y confianza con el objetivo de obtener toda la información necesaria.

- ❖ **Datos personales y motivo de la consulta:** Se deben obtener datos generales del paciente como son nombre, edad, sexo, fecha de nacimiento, estado civil, escolaridad, ETC. Así mismo es importante conocer el motivo por el que el paciente acude a la consulta
- ❖ **Indicadores clínicos:** La evaluación clínica del paciente permitirá conocer de forma detallada su historiamédica, realizar una examinación física y el interpretar los signos y síntomas asociados con problemas de mala nutrición
- ❖ **Antecedentes de salud-enfermedad:** Determinar la presencia de síntomas o problemas gastrointestinales y bucales que puedan afectar el consumo, digestión o absorción de nutrientes
- ❖ **Estilo de vida**
- ❖ **Indicadores Antropométricos:** Los indicadores antropométricos permiten realizar la evaluación de las dimensiones físicas del paciente así como conocer su composición corporal
- ❖ **Indicadores Clínicos**
- ❖ **Indicadores Dietéticos**