

**JULIO
2022**

**NUNCA ES TARDE PARA CAMBIAR
TU ESTILO DE VIDA.**



**NO NECESITAS
COMER MENOS,
SOLO NECESITAS COMER
BIEN**

*“Deje que los alimentos
sean su medicina y que
la medicina sea su
alimento”*

*“Comer es una
necesidad, pero comer
de forma inteligente es
un arte”*



Canva Stories



Síguenos en:



EDITORIAL

Director general:

José F. Aguilar Gómez

Josefernandoaguilargomez2@gmail.com

Director editorial

Carlos Enrique Maldonado Juárez

dabaha5961@lodores.com

Director de arte

José Fernando Aguilar Gómez

dabaha5345@lodores.com

Ventas de publicidad

publicidad@voyvengo.com.mx

Canva.com.mx

Para empezar, debes saber que los macronutrientes y micronutrientes son un tipo de clasificación de los nutrientes. Además de ella, hay otras clasificaciones basadas en otros parámetros. Por ejemplo, podríamos dividir los nutrientes también según su importancia (esenciales o no esenciales), según su función (plásticos, reguladores o energéticos) o según su origen (vegetal, mineral o animal).

El organismo recibe agua de tres fuentes: La primera, los líquidos ingeridos (agua, bebidas, sopas, etc.); la segunda, el agua contenida en los alimentos sólidos; y por último, el agua producida durante el metabolismo de las sustancias nutritivas. La fibra es la sustancia no digerible que se encuentra en alimentos de origen vegetal y que pasa casi intacta a través del aparato digestivo, dándole cuerpo al bolo alimenticio y finalmente al material de desecho. Por eso es esencial para el correcto funcionamiento del aparato digestivo. A pesar de que la mayor parte de la fibra no se digiere, tiene varias ventajas para la salud.


La vista, el olfato, el oído, el tacto y el gusto son los cinco sentidos que permiten que el cuerpo perciba y obtenga información del mundo exterior.

Gracias a ellos es que se desarrollan las experiencias sensoriales; escuchar una melodía, ver a tus seres queridos, sentir los elementos que tienes a tu lado, oler las diversas fragancias o disfrutar los múltiples sabores primarios, todo se lo debes a estos cinco sentidos.

La Evaluación Del Estado Nutricional Es Aquel Estudio Que Ayuda A Conocer Los Indicadores Del Estado Dietético Y Estado De Salud De Los Pacientes, Todo Ello Bajo Un Enfoque Nutricional.

El aparato digestivo, que se extiende desde la boca hasta el ano, se encarga de recibir los alimentos, fraccionarlos en nutrientes (un proceso conocido como digestión), procurar su absorción por parte del torrente sanguíneo y eliminar del organismo los restos de alimentos no digeribles.



- 
- **Micro y macro nutrientes**
 - **Agua y fibra**
 - **Sabores Primarios**

INDICE

NUTRICION 30

- **ABCD Nutricional**
- **Partes del aparato digestivo**

MACRONUTRIENTES Y MICRONUTRIENTES

Cuando comemos, nuestro cuerpo digiere, absorbe y metaboliza los nutrientes que se encuentran en los alimentos. Por medio de distintos procesos (como la masticación, la deglución y la digestión), nuestro cuerpo va captando los nutrientes que necesita de la comida y los utiliza en nuestro organismo

Tanto los macronutrientes como los micronutrientes son necesarios para la salud de nuestro cuerpo y para que nuestro organismo pueda cumplir con sus funciones básicas. Que no te engañe su nombre, macro y micro no es una clasificación por importancia.

Los macronutrientes suministran gran parte de la energía que nuestro cuerpo necesita, por su lado, los micronutrientes son esenciales para la salud, pero no nos aportan energía.



¿POR QUE ES TAN IMPORTANTE EL CONSUMO DE MACRO Y MICRO NUTRIENTES



Por mucho que su denominación nos haga pensar que los macronutrientes son más importantes que los micronutrientes, son igualmente importantes para el correcto funcionamiento de nuestro organismo. Si los micronutrientes no cumplen con su función metabólica, al cuerpo le resultará imposible asimilar los macronutrientes que ingiere, y no tendrá la energía necesaria para funcionar, provocando fallos que se convertirán en problemas de salud o enfermedades.

La calidad y la cantidad de macronutrientes y micronutrientes que ingiramos son claves a la hora de mantener una buena salud y lograr una mejora de nuestra composición corporal o de nuestra condición física/rendimiento, por lo que si tenemos algún problema relacionado con la alimentación es de suma importancia ponerse en manos de un profesional.



1

2

Información nutricional

Tamaño de la porción 1/4 de taza (113 g)
 Porciones por envase 8

Cantidad por porción	
Calorías 100	Calorías de las grasas 20
% de valor diario*	
Grasa total 2g	3%
Grasas saturadas 1.5g	7%
Grasas <i>trans</i> 0g	
Colesterol 10mg	3%
Sodio 460mg	19%
Total de carbohidratos 4g	1%
Fibra 0g	0%
Azúcares 4g	
Proteína 16g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 8%	Hierro 0%

*Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2.000 calorías

3

4

5

Existen varias maneras para añadir macronutrientes y micronutrientes a tus comidas, Una de ellas es aprender a interpretar la información de la tabla nutricional que viene incluida en muchos productos, la cual te informa el porcentaje de nutrientes que tienen. También puedes poner en práctica los siguientes consejos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (2016), para lograr platillos equilibrados en sus macronutrientes y micronutrientes:

Trata de añadir dos a cuatro tazas de frutas y verduras frescas, enlatadas o congeladas a tus comidas.

Busca que las comidas incluyan varios tipos de granos, que preferiblemente sean granos integrales o enteros.

Haz que tus recetas tengan alimentos con proteínas, ya sean animal o vegetal como frijoles, soja, semillas y frutos secos.

Una alimentación sana es la base fundamental para mantener nuestro cuerpo nutrido y así evitar el riesgo de enfermedades no transmisibles. En la actualidad el aumento de producción de alimentos procesados, como los estilos de vida sedentarios, han transformado los hábitos alimenticios, generando repercusiones en la salud. Y ahora que conoces qué son los macronutrientes y micronutrientes, su importancia y lo variados que son, solo te queda poner en práctica cada consejo que te hemos dejado para que logres mantener una alimentación balanceada y disfrutar de un mayor bienestar.

Datos de Nutrición

17 raciones por envase
Tamaño por Ración 1 rebanada

Cantidad por Ración	
Calorías	110
% valor diario*	
Grasa Total 1.5g	2%
Grasa Saturada 10.5g	3%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0g	0%
Sodio 130mg	5%
Carbohidrato Total 21g	7%
Fibra Dietética 2g	8%
Los azúcares totales 4g	
Incluye 0g Azúcares añadidos	0%
Proteínas 6g	

Debemos fijarnos en el tamaño de la porción

Este pan de trigo es saludable, bajo en grasa y colesterol



A la cantidad de carbohidratos se le restan los de la fibra, es decir que el pan tendría 19g de carbohidratos

Importancia del Agua

Regula
la temperatura
corporal

Necesaria para
la oxidación de la
grasa corporal

Interviene en
la absorción
de nutrientes

Colabora
con el correcto
funcionamiento
de los órganos

Evita
la retención
de líquidos



El agua es el elemento más importante para la vida. Es de una importancia vital para el ser humano, así como para el resto de animales y seres vivos que nos acompañan en el planeta Tierra, Resulta curioso que el 70 por ciento de la Tierra sea agua y que el 70 por ciento de nuestro cuerpo también sea agua. Quizás sea por eso que lo recomendable para tener una dieta saludable y una larga vida sea el comer alimentos con un porcentaje del 70 por ciento en agua.



El consumo de agua de mala calidad o agua contaminada, ocasiona enfermedades gastrointestinales, diarreas agudas y otras enfermedades que podrían incluso terminar en una tifoidea o hepatitis, esa es la principal importancia del agua potable. El 70% del planeta Tierra es agua, se calcula que del total de esa agua, el 97% es agua salada, y el 2.5% es considerada dulce. Sin embargo, el 90% de agua dulce se encuentra en la Antártida, y solo el 0.5% de agua dulce se encuentra en los depósitos subterráneos y el 0.01% en ríos y lagos.

En el ámbito de la nutrición, el agua es indispensable, pues tiene múltiples funciones en nuestro organismo. Este nutrimento es una molécula formada por dos átomos de hidrógeno y uno de oxígeno. Es un recurso natural que no tiene color, olor ni sabor, es móvil, deformable y fluye. Se encuentra en estado gaseoso, sólido y líquido. Reitero que la naturaleza nos la otorga a los seres vivos y es necesario no olvidar que las plantas y animales también son seres vivos. Sin agua, no tendríamos verduras, frutas, cereales, leguminosas, oleaginosas, carnes rojas o blancas, leche y derivados, huevo, etc. Por lo tanto, los humanos no existiríamos.

Sin embargo, el agua como nutrimento para el ser humano debe cumplir con ciertos requisitos: ser potable (carente de sustancias orgánicas en suspensión, como bacterias), clara, incolora, inodora e insípida. Como en todos los nutrimentos, existen necesidades y recomendaciones para el consumo del agua. La primera recomendación nutrimentaria es el consumo de un mililitro de agua por cada kilocaloría (Kcal) que contenga la dieta. Si consumimos una dieta de 2000 kilocalorías, se deberán tomar dos litros de agua al día. Esta recomendación es diferente para cada uno de nosotros, pues se debe considerar la pérdida de agua por actividad física o clima; estos parámetros aumentarán la recomendación anterior. También es conveniente tomar en cuenta la existencia de fiebre, si hay diarrea, vómito, hemorragias, gripe, etc., o si se padece de enfermedades renales,

Porcentaje de agua en el cuerpo humano





Nosotros estamos conformados por un 45% de agua. Si tenemos problemas de obesidad, en nuestro cuerpo tendremos menos agua. Nuestro cuerpo es un experto comunicador, ya que nos avisa cuando está cansado, enfermo, tiene sueño, dolor, frío, hambre o sed. Sin embargo, nosotros, los indicados para atenderlo, hacemos caso omiso a estos mensajes y de repente se nos olvida tomar agua o nos resistimos a orinar. Es necesario consumir dos litros de agua durante el día como mínimo, aún sin sed, pues esta sensación se va inhibiendo con la edad. Recuerde que los líquidos que llegan al organismo son principalmente el agua de bebida, agua de preparación de alimentos y agua de constitución.

En los adultos, el agua representa el 60% de su peso corporal, porcentaje que asciende al 75% en los recién nacidos y a más del 90% en el feto. Sin embargo, en las personas mayores disminuye al 50%. Según el experto, una de las principales diferencias con respecto al resto de nutrientes es la incapacidad de la homeostasis del agua para „depositarse“ en nuestro organismo, por lo que ha de mantenerse en una cantidad prácticamente constante, equilibrando sus pérdidas mediante su ingesta y la del resto de líquidos. En concreto, el organismo pierde agua a través de cuatro vías fundamentales: las pérdidas renales, las que se producen por vía cutánea, las pérdidas pulmonares -que pueden incrementarse debido a factores como el ejercicio físico, la fiebre o los ambientes fríos-, y las fecales.

En cuanto a las principales fuentes de hidratación que aportan agua al organismo, el Dr. Rafael Urrialde ha señalado que "el agua, junto con las bebidas no alcohólicas, que contienen un porcentaje de agua que oscila entre el 85%-99% y el 100%, son las que mayor cantidad de agua aportan a la dieta. Junto a ellos, los propios alimentos pueden aportar desde un 1-5% hasta un 80-85%, a lo que hay que añadir su aporte calórico y de otros nutrientes. Por ello, cualquier líquido que contenga agua también constituirá un suministro significativo de la misma, y bebidas como zumos, infusiones, bebidas refrescantes, y sopas y caldos son fuentes importantes de agua".

El agua es un nutriente esencial que interviene en prácticamente todas las funciones del organismo y es especialmente importante en la termorregulación. • El agua también se considera un alimento, pues contiene varios nutrientes y se incluye en las guías alimentarias. • El contenido de agua del organismo ($\approx 60\%$ del peso) varía con la composición corporal, la edad, el género y la AF. • El balance entre los ingresos (ingesta [alimentos + agua + bebidas] + agua metabólica + aire inspirado) y las pérdidas (orina + heces + aire espirado + sudor y evaporación) asegura una adecuada hidratación, que es esencial para la vida. • Una pérdida de agua de tan sólo un 2-3% del peso corporal se traduce en alteraciones físicas y cognitivas, de la termorregulación y de la función cardiovascular (CV). Una pérdida de más del 10% puede ser fatal.

Los requerimientos dependen de múltiples factores (edad, dieta, temperatura ambiental, humedad relativa, AF, etc.). Para un adulto se estiman en 2-2,5 litros/ día (incluyendo el agua de bebida, que debe ser la parte más importante, y el agua de los alimentos [frutas, verduras, etc.] y de toda clase de bebidas [leche, caldos, zumos, infusiones, refrescos, etc.]). Los valores de ingesta adecuada (AI) de agua están estimados para una AF y una temperatura ambiental moderadas.

Normalmente, la sensación de sed permite satisfacer nuestras necesidades de agua, pero no siempre ocurre así. Puesto que el mecanismo de la sed aparece cuando el proceso de deshidratación ya se ha iniciado, es aconsejable beber incluso aunque no se tenga sed.

INSTALACIONES
DE PRIMER NIVEL.

.....

SISTEMA DE
GESTIÓN DE LA
CALIDAD.

.....

UNIVERSIDAD DEL
EMPREENDEDOR.

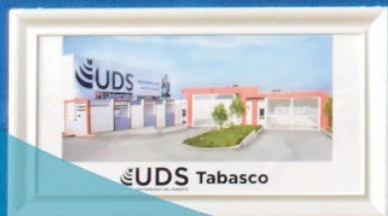


UNIVERSIDAD DEL SURESTE

EDUCACIÓN PARA
CHIAPAS

NUESTRA RED
10 UNIVERSIDADES

**VÍCTOR
ALBORES**
RECTOR



ENERO 2017

Pasión por educar

La fibra es un componente vegetal que contiene polisacáridos y lignina y que es altamente resistente a la hidrólisis de las enzimas digestivas humanas. La fibra tiene un papel fundamental en la defecación y en el mantenimiento de la microflora del colon. Además de ayudar a prevenir el estreñimiento, las dietas ricas en fibra se consideran preventivas de enfermedades como la diverticulosis colónica, y ayudan a controlar la diabetes mellitus, la obesidad o el cáncer de colon.

La fibra soluble atrae el agua y hace que el proceso digestivo sea lento. Además, reduce el colesterol. Se encuentra en el salvado de avena, la cebada, las nueces, las semillas, las lentejas y algunas frutas y verduras.

La fibra insoluble está en el salvado de trigo, las verduras y los granos integrales. Este tipo de fibra acelera el paso de los alimentos en el estómago y en los intestinos.

FUNCIONES

La fibra vegetal aporta volumen a la dieta; provoca una sensación de saciedad que puede ayudar a controlar el peso.

Además la fibra colabora estrechamente con la flora intestinal, el conjunto de bacterias que viven en el intestino y que son las encargadas de procesar algunos alimentos difíciles de digerir, absorber nutrientes y formar un ecosistema complejo que se autorregula y se mantiene en equilibrio. La fibra ayuda a dar consistencia a las heces y así favorece el tránsito intestinal. Además, reduce la absorción de colesterol, glucosa y ácidos biliares.

Una dieta pobre en fibra prolongada en el tiempo puede desencadenar problemas como estreñimiento crónico, diverticulosis, cáncer de colon, síndrome de intestino irritable o colitis ulcerosa.

Beneficios de la fibra

Según estudios recientes, el consumo regular de fibra procedente de los cereales integrales está asociado con una disminución de la mortalidad por enfermedades cardiovasculares, infecciosas y respiratorias, tanto en hombres como en mujeres.



Otros de los principales beneficios de la fibra es que contribuye a mantener limpio y sano el intestino, pues favorece el tránsito intestinal y evita el estreñimiento y la acumulación de toxinas en el organismo.

También ayuda a prevenir diversas enfermedades como la diverticulosis, una enfermedad causada por la excesiva presión sobre las paredes intestinales para evacuar heces inconsistentes, o la obesidad, al ser más saciantes que los alimentos sin fibra.

Por último, hay algunos estudios que señalan que aquellos que consumen mayor número de alimentos ricos en fibra tienen menor posibilidad de padecer cáncer de colon.

Riesgos

Una ingesta excesiva y descuidada de este componente vegetal puede provocar graves perjuicios en el organismo. Uno de los peligros del consumo elevado de fibra es que, al no permitir que la glucosa pase directamente al torrente sanguíneo, puede disminuir la absorción de minerales importantes para el organismo como el calcio, el hierro, el zinc y el cobre, además la ingesta de fibra puede causar menor digestibilidad.

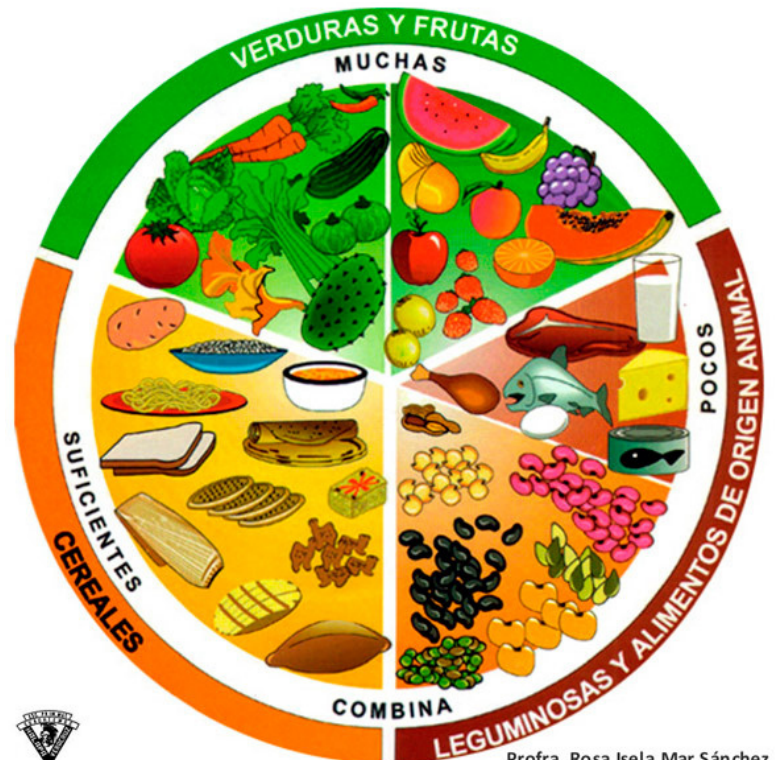
Alimentos ricos en Fibra



Las verduras son la mayor y más natural fuente de fibra. Las más ricas en este componente son la lechuga, las acelgas, las zanahorias crudas, las espinacas, las verduras tiernas cocidas, el brócoli, las alcachofas, las calabazas, las patatas, las judías verdes y los zumos de verdura. También hay una gran cantidad de fibra en las legumbres y en frutos secos tales como las semillas de girasol, las almendras, los pistachos y las nueces.

También se recomienda tomar fruta para aumentar el consumo de fibra. Las que más fibra contienen son las manzanas, los plátanos, los melocotones, las peras, las mandarinas, las ciruelas, los higos y otras frutas deshidratadas.

Otra de las fuentes principales de fibra más importante son los cereales: el trigo y sus productos derivados, el pan integral, el arroz integral, los cereales ricos en fibra, las pastas de trigo integral, etcétera.



Profra. Rosa Isela Mar Sánchez.



ALIMENTOS
FRITURAS
ENFERMEDAD
VERDURAS
CEREALES
LEGUMINOSAS
OBESIDAD
GRASAS

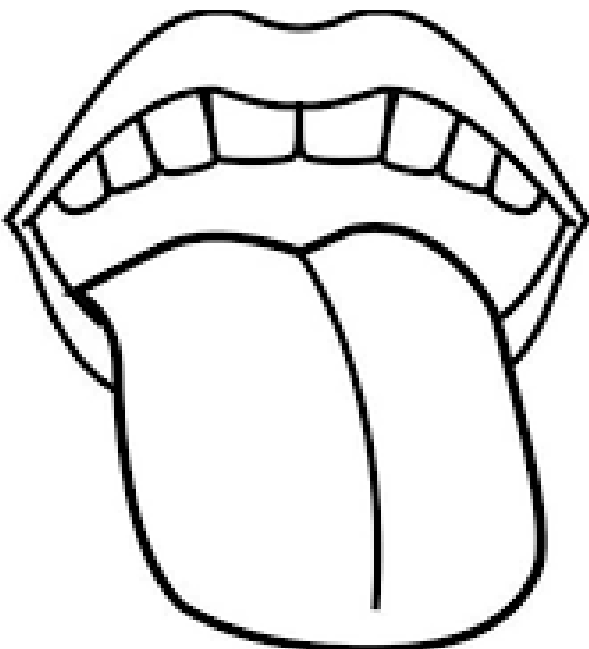
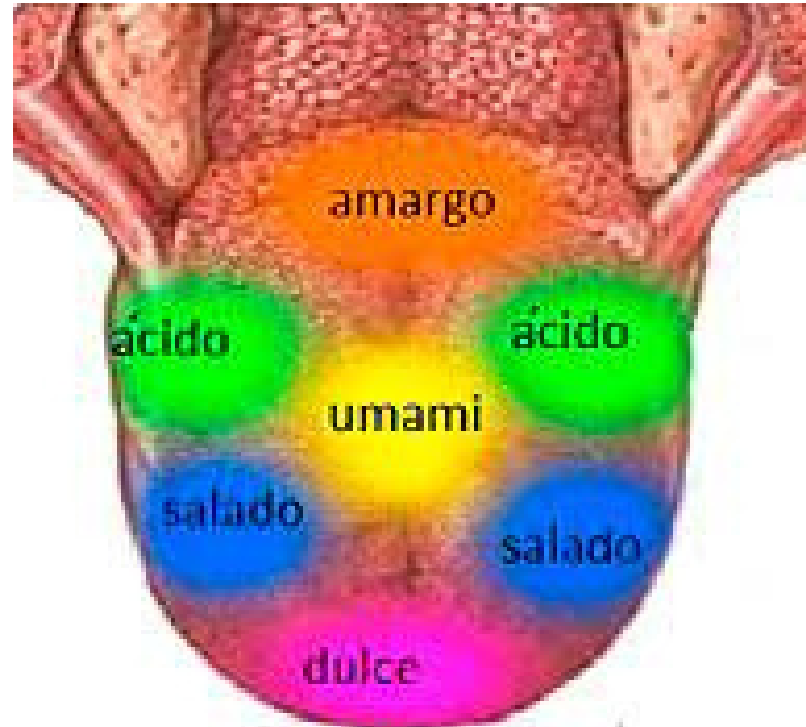
SANO
DULCES
GRUPO
FRUTAS
TUBÉRCULOS
ANIMAL
INFANTIL

H	J	K	F	L	Ñ	Z	X	C	V	B	N	M	Q	W	E
R	C	E	R	E	A	L	E	S	T	Y	U	I	O	P	A
S	D	F	U	G	H	J	K	L	Ñ	Z	X	C	V	B	N
M	Q	W	T	U	B	E	R	C	U	L	O	S	E	R	I
T	Y	U	A	I	O	P	A	S	D	F	G	H	J	K	N
L	L	Ñ	S	Z	X	C	V	B	N	M	Q	W	E	R	F
E	T	Y	U	I	O	P	A	S	D	F	G	H	J	K	A
G	L	Ñ	Z	X	C	E	V	B	N	M	Q	W	E	R	N
U	T	Y	U	I	O	N	P	A	S	D	D	F	G	H	T
M	J	K	L	Ñ	Z	F	R	I	T	U	R	A	S	X	I
I	C	O	V	B	N	E	M	Q	W	L	E	L	R	T	L
N	Y	B	U	I	G	R	U	P	O	C	O	I	P	A	S
O	D	E	F	G	H	M	J	K	L	E	Ñ	M	Z	X	C
S	V	S	B	N	M	E	Q	W	E	S	R	E	T	Y	U
A	N	I	M	A	L	D	I	O	P	S	A	N	O	A	S
S	D	D	F	G	H	A	J	K	L	Ñ	Z	T	X	C	V
B	N	A	V	E	R	D	U	R	A	S	M	O	Q	W	E
R	T	D	Y	U	I	O	P	A	S	D	F	S	G	H	J
K	L	Ñ	Z	X	C	V	B	N	M	Q	W	E	R	T	Y
U	I	O	P	A	S	G	R	A	S	A	S	D	F	G	H

De forma fisiológica, el ser humano está más predispuesto hacia los sabores dulces que hacia los picantes o los amargos. Mucho tiene que ver la glucosa que contienen, con la que obtenemos un mayor rendimiento energético. Pero esa predisposición natural cambia dependiendo donde nos hayamos criado los primeros años de nuestra vida, ya que esa etapa será fundamental para determinar cómo serán nuestros gustos futuros. Hablamos de los cinco sabores primarios del gusto.

El sabor es la sensación que producen los alimentos, u otros elementos, en el gusto. Dicha sensación está compuesta en un 80% por lo que percibimos por el olfato y el 20% restante por la lengua y el paladar. Es por ello que, cuando sufrimos un proceso gripal, y estamos congestionados, parece que los alimentos no tienen sabor.

En la lengua tenemos alrededor de 10.000 papilas gustativas, que se componen de unas células conectadas a ramificaciones nerviosas que envían señales al cerebro. Dependiendo de la localización de estas papilas en la lengua, tienen la habilidad de detectar mejor ciertos sabores.



Dulce

Se detecta en la punta de la lengua. De manera global, el sabor dulce goza de mayor aceptación por ser uno de los sabores más placenteros, sin límite de intensidad, porque constatamos que nos da placer y energía, mucha energía. Es el primer sabor que perciben los bebés a través de la leche materna. Se vincula a alimentos muy apetecibles, como los dulces o las frutas. Los transmiten los azúcares simples: sacarosa, glucosa y fructosa, contenidos, de forma natural, en la miel y en muchas frutas. Tradicionalmente se añade este sabor a postres y pastas, así como a bebidas (gran parte de los refrescos) a través de azúcares y edulcorantes.

Salado

Como el sabor dulce, se detecta en la punta de la lengua. Es un sabor muy aceptado por la inmensa mayoría de nosotros, salvo cuando es excesivo. A niveles altos lo rechazamos, pero no preocupa tanto como el ácido o el amargo. Los bebés lo rechazan hasta los 6 meses aproximadamente, que es cuando su paladar se ha “domesticado” un poco.

El sabor salado lo buscamos, ya que la naturaleza brinda alimentos salados sólo cuando proceden del mar, como es el caso de mariscos y algas. Lo proporciona la sal (el Cloruro Sódico, el único mineral comestible) y es imprescindible su presencia en el cuerpo humano para su buen funcionamiento.

ÁCIDO

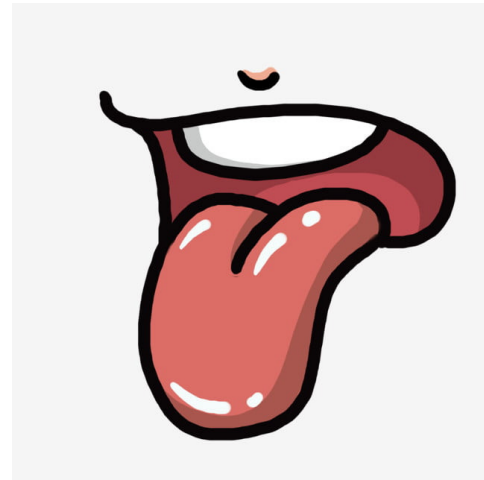
El ácido es un sabor que, habitualmente, nos pone en guardia si se dan niveles a los que no estamos acostumbrados. Nos gusta la acidez del vinagre y de algunas frutas, pero no excesivamente, muy ácido nos disgusta. A menudo se identifica con el sabor agrio.

Los más habituales son el ácido cítrico (presente en la naturaleza, muchas frutas lo tienen, especialmente limones y naranjas), el tartárico (que procede del hollejo de las uvas), el láctico (se produce en leches fermentadas por ciertos microbios) y el málico (de las manzanas).

Amargo

Es un sabor, el amargo, que detectamos en la zona posterior de la lengua. Lo asociamos mentalmente con los venenos, por tanto, lo aceptamos con cautela.

No aceptamos niveles altos de amargor, aunque nuestro nivel de tolerancia está más que dispuesto a aceptar la cerveza, el café, el chocolate negro, la escarola, la berenjena, la alcachofa, algunas naranjas o las endivias, entre otros.



Umami

Sabroso, o sabor agradable, es lo que significa umami, que proviene del japonés. Ha sido el último sabor en aparecer y fue bautizado, y patentado, en 1908 por el profesor Ikumelkeda de la Universidad Imperial de Tokio.

Este sabor ya estaba presente, de forma natural, en una gran variedad de alimentos, aunque no tenía nombre aún. Así, lo degustamos en el jamón, en los quesos, los pescados, los mariscos, en verduras como los espárragos, los champiñones, al beber té verde e, incluso, al saborear unas anchoas. Es el sabor de la salsa de soja o de los extractos de carne que se comercializan en pastillas para echar en los guisos. 12

Los Lagos^{MR}

AGUA OSMOPURIFICADA



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 cuales 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.



OBTENCIÓN DE DATOS

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, ocupación, dirección, teléfono. 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 historia médica, realizar una examen físico y el interpretar los signos y síntomas asociados con problemas de mala nutrición. Para ello se deben incluir aspectos de salud-enfermedad presentes y pasados, medicamentos, así como información de la vida cotidiana del paciente.



Antecedentes de salud-enfermedad

Determinar la presencia de síntomas o problemas gastrointestinales y bucales que puedan afectar el consumo, digestión o absorción de nutrimentos como por ejemplo si es edéntulo (presenta pérdida de piezas dentales), si presenta vómito, diarrea o estreñimiento. Se debe conocer si el paciente padece o ha padecido alguna enfermedad importante, y qué medicamentos toma para dicha enfermedad o padecimiento; ya que, algunos medicamentos pueden interactuar con nutrimentos y tener consecuencias nutricias para el paciente. También se debe conocer si el paciente consume laxantes, diuréticos, antiácidos o analgésicos regularmente. Así mismo, es importante determinar si el paciente tiene antecedentes familiares de problemas metabólicos (diabetes, hipercolesterolemias, etc.) que pudiesen representar un riesgo para él.

Antecedentes ginecológicos

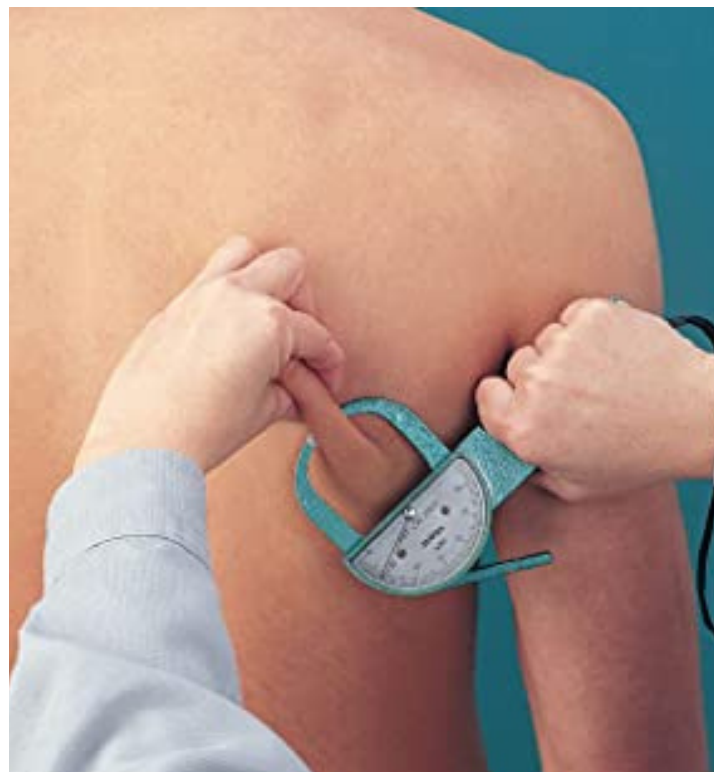
Se debe recabar información referente a los ciclos menstruales, embarazos y uso de tratamientos hormonales. Esta información es importante para saber si existe afectación en la absorción de nutrimentos o con la dieta que pueda llevar la paciente, así como para detectar cambios en el balance hídrico que afecten el peso corporal de la misma.

Estilo de vida

Esta sección tiene como objetivo conocer las actividades cotidianas del paciente así como la actividad física y ejercicio rutinario que realiza. Así mismo, se establece el consumo de alcohol, café y tabaco.

Indicadores Antropométricos

Los indicadores antropométricos permiten realizar la evaluación de las dimensiones físicas del paciente así como conocer su composición corporal. Las mediciones antropométricas deben ser tomadas de acuerdo a la técnica de Lohman, por personas previamente estandarizadas de acuerdo al método de Habitch y con el equipo que cumpla con las normas de calidad establecidas internacionalmente. Las mediciones que se recomienda tomar a los pacientes adultos son: el peso, la estatura, el ancho de codo, la circunferencia de muñeca, los cuatro pliegues cutáneos o panículos adiposos: tricipital, subescapular, suprailíaco y bicipital, y las circunferencias de cintura, cadera, abdomen y brazo. Es importante considerar que las mediciones variarán de acuerdo a la edad, estado fisiológico y condición del paciente. En la actualidad existen una gran cantidad de métodos, técnicas y equipos alternativos a la antropometría para realizar la evaluación de la composición corporal del paciente, los cuales pueden determinar el porcentaje de grasa corporal total, la masa libre de grasa y el agua corporal total.



Indicadores Bioquímicos

Los indicadores bioquímicos permiten detectar deficiencias de nutrimentos mucho tiempo antes de que los indicadores antropométricos y clínicos se vean alterados. Así mismo, algunas de estas pruebas son útiles para evaluar el consumo reciente de algunos nutrimentos y se pueden aplicar en conjunto con indicadores dietéticos para evaluar el consumo de alimentos y nutrimentos. En los casos en que se amerite se deben solicitar las pruebas bioquímicas necesarias para complementar el diagnóstico del paciente de acuerdo al análisis subjetivo o posterior a la interpretación de los datos obtenidos. Uno de los principales nutrimentos a evaluar lo representa el estado proteico del organismo debido a su correlación con desnutrición energético-proteica. Para ello, se debe determinar en primera instancia la existencia o sospecha de que se presenta alguna alteración en los indicadores ACD relacionados con estenuamiento, para con base en ello seleccionar evaluaciones de proteína somática (excreción urinaria de creatinina) o visceral (albúmina, transferrina, prealbúmina) o inmunidad específica (cuenta total de linfocitos). En caso de encontrar en el paciente riesgo de desarrollar alteraciones metabólicas como Diabetes Mellitus o Hiperlipidemias, se deberán evaluar niveles séricos de glucosa, colesterol, lipoproteínas. En caso de sospechar deficiencia o exceso de nutrimentos inorgánicos o vitaminas, se deben seleccionar indicadores bioquímicos específicos como por ejemplo ferritina sérica, saturación de transferrina o hemoglobina para deficiencia de hierro o vitamina B6 en orina y plasma o transaminasas eritrocitarias para evaluar vitamina B6.

Indicadores Clínicos

Se debe realizar una evaluación de la apariencia o aspecto general del paciente, sus actitudes, y observar tejidos superficiales (piel, cabello, etc.) con el objeto de relacionar estos últimos con algún tipo de problema nutricional específico. Como parte de la identificación de los signos, se deberá medir la presión arterial del paciente.

Indicadores Dietéticos

Esta sección tiene como finalidad obtener información acerca del consumo de alimentos, los hábitos alimentarios, las condiciones de vida y otros factores psicosociales que pudieran afectar la selección, la preparación y el consumo de alimentos del paciente. Resulta importante considerar, que la evaluación dietética representa un indicador con un rango de error alto.



BENEFICIOS FISCALES
EN MATERIA VEHICULAR 2022
MOTOCICLETAS

AMIGO MOTOCICLISTA **¡APROVECHA!**

Sin importar la situación fiscal de tu motocicleta,
paga únicamente las contribuciones vehiculares del año 2022.

CASO #1

Si no haz realizado el **EMPLACAMIENTO**
(Modelos 2022 o anteriores)

SOLO

Paga la **ALTA**
VEHICULAR 2022

CASO #2

Si cuentas con **ADEUDOS**
de los ejercicios fiscales
2018 al 2022...

SOLO

Paga **BAJA DE PLACAS**
Y ALTA VEHICULAR 2022

CASO #3

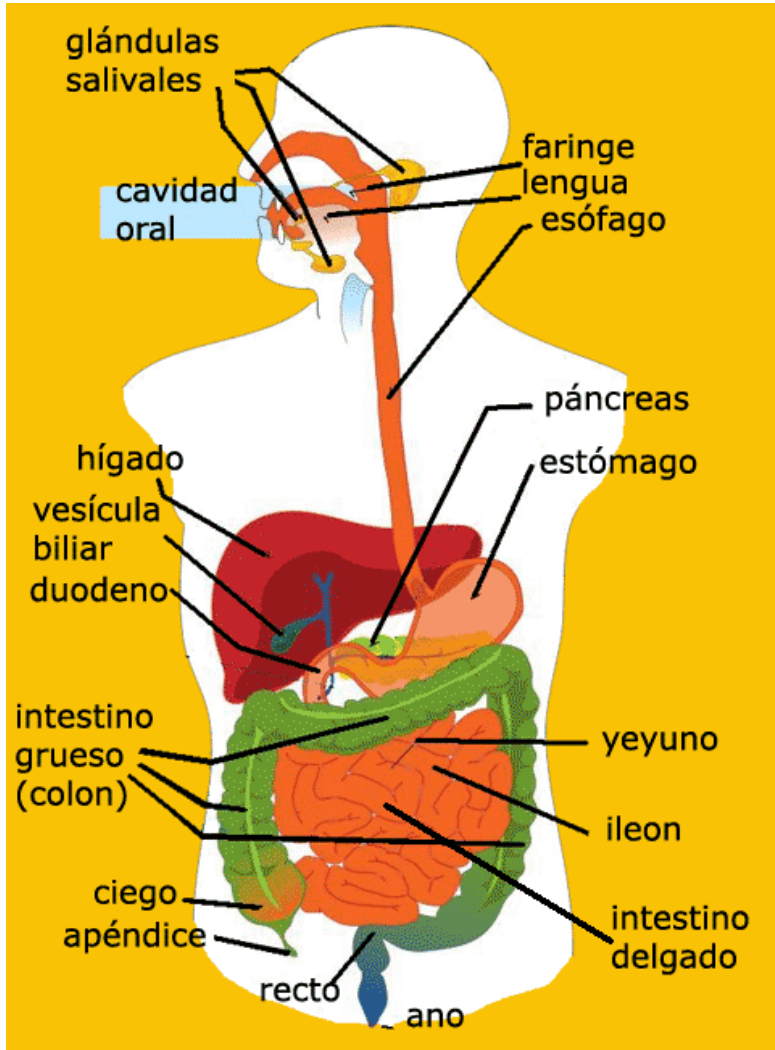
Si no haz realizado el
PAGO DE REFRENDO
2021 Y 2022...

SOLO

Paga el **REFRENDO**
VEHICULAR 2022

Acércate a las oficinas hacendarias y #PonteAlCorriente





Se conoce como aparato digestivo al conjunto de órganos que se encargan del proceso digestivo, es decir, la transformación de los alimentos para que puedan ser absorbidos y utilizados por todas las células del organismo. Además del ser humano, la mayor parte de los animales superiores cuentan con un aparato digestivo que lleva a cabo esta función.

Durante la digestión o proceso digestivo, los distintos tipos de nutrientes que se encuentran en los alimentos consumidos (hidratos de carbono, lípidos y proteínas) se transforman en unidades más sencillas, gracias a las distintas enzimas digestivas. En estas condiciones, las partes más elementales aprovechables de los nutrientes pueden ser absorbidas y luego transportadas por la sangre hasta todas las células del cuerpo, donde son utilizadas para obtener energía y llevar a cabo todas las funciones indispensables para el sostén y desarrollo de la vida.

El proceso funcional del aparato digestivo comprende todos los sucesos que tienen lugar, desde el ingreso de la comida a la boca, hasta la expulsión de las heces fecales (restos indigeribles) por el ano, pasando por la absorción de los nutrientes a través de las paredes intestinales. Se trata de un proceso largo, que implica un conjunto de mecanismos complejos, en los que intervienen numerosos órganos y partes del cuerpo y que resulta indispensable para la vida, dado que los seres humanos (como todos los animales) somos heterótrofos, y por lo tanto sólo podemos incorporar la materia orgánica que necesitamos a través de la alimentación.



El aparato digestivo cumple con diversas funciones, pero las principales son cuatro: transporte de alimentos, secreción de jugos digestivos, absorción de nutrientes y excreción de heces.

Transporte de alimentos. Los alimentos ingresan en la boca, donde son triturados por los dientes y humedecidos por la saliva, y se convierten en el bolo alimenticio, que es empujado hacia el esófago con ayuda de la lengua.

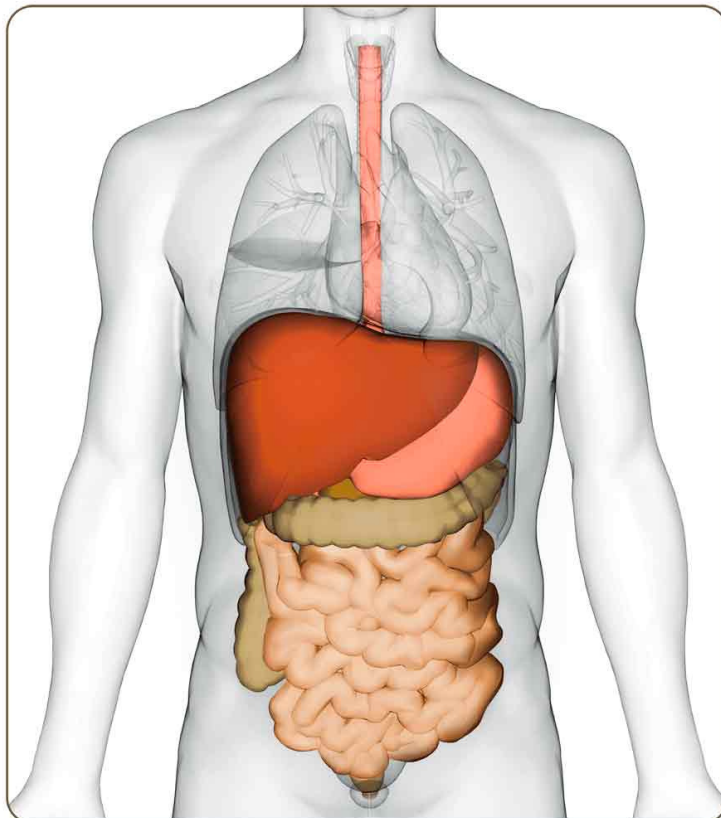
Secreción de jugos digestivos. A lo largo del tubo digestivo, los alimentos van recibiendo secreciones provenientes de distintos órganos, que permiten su digestión química. Ya en la boca las glándulas salivales secretan una enzima que comienza la transformación de los azúcares.

absorción de nutrientes. Una vez digeridos los alimentos (reducidos a sus formas más simples), los nutrientes son absorbidos en el intestino delgado, pasando luego a la sangre para ser distribuidos por el organismo.

Excreción de heces. Una vez extraídos los nutrientes de la comida, es preciso expulsar el material de desecho (los restos indigeribles que no fueron utilizados) fuera del cuerpo, lo que se hace a través del final del tracto digestivo.

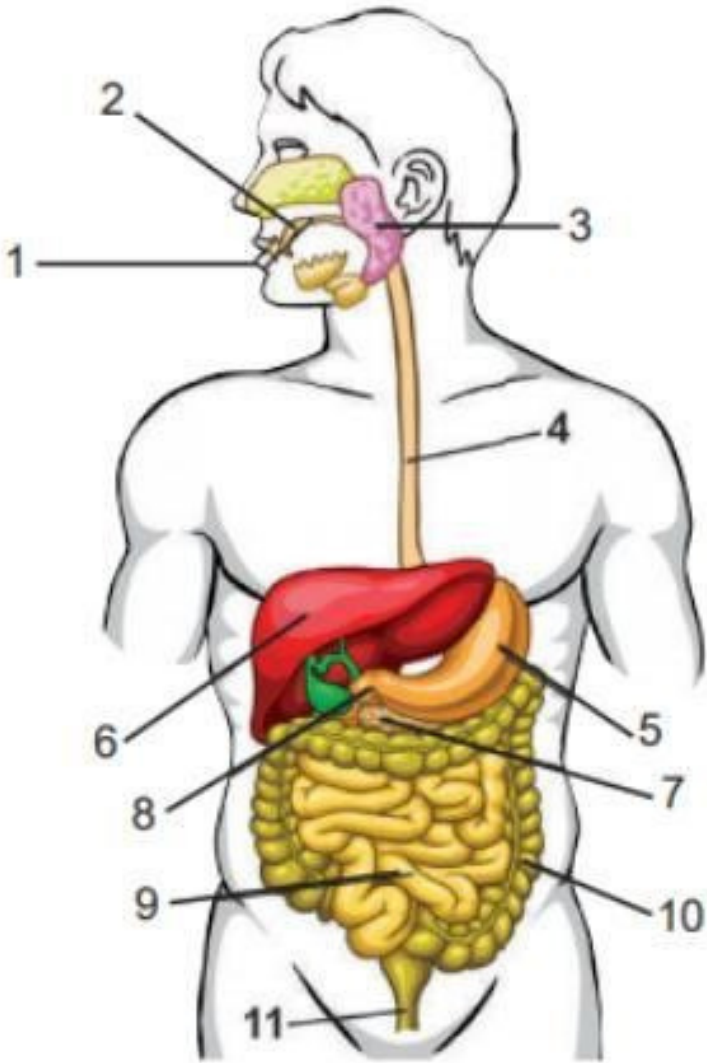


El aparato digestivo está formado por el tubo digestivo (que comienza en la boca y termina en el ano y mide alrededor de once metros) y las glándulas anexas (glándulas salivales, hígado y páncreas). A continuación, veamos cuáles son los órganos que forman parte de este aparato y las funciones que desempeñan.



¡¡MENCIONA CUALES SON LAS PARTES DEL APARATO DIGESTIVO!!

?) :)



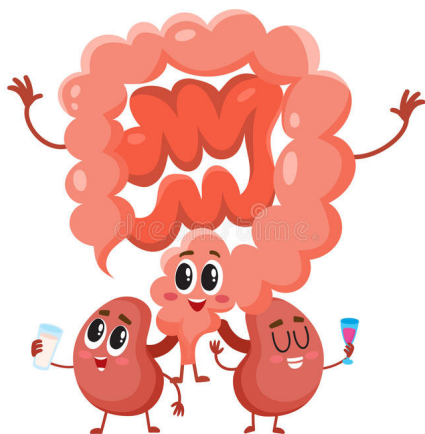
1.	_____
2.	_____
3.	_____
4.	_____
5.	_____
6.	_____
7.	_____
8.	_____
9.	_____
10.	_____
11.	_____

Boca y glándulas salivales. La boca o cavidad oral es el lugar por donde los alimentos ingresan al cuerpo. Este órgano contiene distintas estructuras, como los dientes (que permiten la masticación) y la lengua (que facilita la deglución).

faringe. Es una estructura con forma de tubo, que forma parte tanto del aparato digestivo como del respiratorio: conecta a la boca con el esófago (dejando pasar los alimentos por el tubo digestivo) y las fosas nasales con la laringe (dejando pasar el aire hacia los pulmones).

Esófago. Es un conducto muscular, que transporta la comida de la boca al estómago, atravesando el cuello, el tórax y el abdomen, y pasa por un agujero en el diafragma.

Estómago. En este órgano se acumula la comida. Las células que forman el estómago secretan los jugos gástricos, compuestos principalmente por pepsinógeno, un precursor enzimático, y ácido clorhídrico (HCl). Esta sustancia le otorga acidez al medio permitiendo la activación del pepsinógeno en pepsina (enzima digestiva que degrada proteínas) y funcionando además como bactericida. Las paredes internas del estómago están revestidas de una mucosa que las protege de la acción del ácido.



Intestino delgado. Esta primera porción del intestino, que mide entre 6 y 7 metros de longitud, comienza en el duodeno y llega hasta a la válvula ileocecal, donde se une con el intestino grueso. El intestino delgado está repleto de vellosidades y es el lugar donde se terminan de digerir los alimentos y se produce la absorción de los nutrientes.

Intestino grueso. Es el resto del intestino, que culmina en el recto y mide entre 120 y 160 cm de longitud. Este órgano cumple con varias funciones muy importantes para el organismo: es donde se forman las heces fecales, pero también es la porción del aparato digestivo donde se reabsorbe el agua y las sales.

Páncreas. Esta glándula se encuentra en contacto con el intestino y vierte en el duodeno su jugo pancreático, que contiene distintas enzimas indispensables para la digestión.

Hígado y vesícula biliar. El hígado constituye la mayor víscera del cuerpo (pesa kilo y medio) y tiene múltiples y variadas funciones. Este órgano produce la bilis, una sustancia necesaria para la digestión y la absorción de las grasas (permite su emulsificación).

Ano. La abertura anal es por donde se expulsan hacia el exterior del cuerpo humano las heces o materia fecal, mediante movimientos controlados del esfínter anal.





El H. Ayuntamiento y el Sistema Municipal DIF Comitán en Coordinación con la Secretaría de Salud en Chiapas Invitan a la Población en General a Beneficiarse con el :

CONVOY DE LA SALUD 2022

Instalaciones de la Feria

- Consulta Médica
- Consulta Odontológica
- Estudios de Laboratorio
- Densitometría
- Ultrasonido Obstétrico
- Electrocardiograma
- Mastografía
- Rayos X
- Ambulancias de Traslado
- Farmacia

Servicios Totalmente
Gratis



**Del 14 al 18
de Febrero**

**ENTREGA DE FICHAS
A PARTIR DE LAS
7:00 am**

*****Importante Presentar Credencial de Elector
en Original y Copia.**

Referencias bibliográficas

Welthy magazine. (23/09/2017). MACRONUTRIENTES Y MICRONUTRIENTES: DEFINICIÓN, DIFERENCIAS Y TIPOS. 24/07/2022, de Welthy magazine Sitio web: <https://welthy.es/magazine/macronutrientes-y-micronutrientes-definicion-diferencias-y-tipos/>

Menuprot. (10/11/2019). Macronutrientes y micronutrientes en la dieta ¿Qué son y cuál es su función?. 24/07/2022, de Menuprot Sitio web: <https://menuprot.com/macronutrientes-y-micronutrientes-en-la-dieta-que-son-y-cual-es-su-funcion/>

Cespt. (20/11/2021). La importancia del agua para la vida. 24/07/2022, de Cespt Sitio web: <https://www.cespt.gob.mx/informa/importanciaagua.aspx#:~:text=El%20agua%20es%20el%20elemento,nuestro%20cuerpo%20tambi%C3%A9n%20sea%20agua.>

Asociacion mexicana de de gerotologia y gereatria a.c. (22/01/2022). Importancia del agua en la alimentación. 24/07/2022, de Asociacion mexicana de de gerotologia y gereatria a.c Sitio web: <https://www.amgg.com.mx/sobre-el-envejecimiento/tips-nutricion/importancia-del-agua-la-alimentacion/#:~:text=Nosotros%20estamos%20conformados%20por%20un,%2C%20fr%C3%ADo%2C%20hambre%20o%20sed.>

Cuidate plus. (04/12/2021). Fibra alimentaria. 24/07/2022, de Cuidate plus Sitio web: <https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/diccionario/fibra.html#:~:text=La%20fibra%20es%20un%20componente,de%20la%20microflora%20del%20colon.>

La mesa habla. (04/04/2021). Los cinco sabores primarios del gusto. 24/07/2022, de La mesa habla Sitio web: <https://lamesahabla.com/sabores-primarios-gusto/>

Universidad iberoamericana. (03/08/2018). HISTORIA CLÍNICO-NUTRIOLÓGICA. 24/07/2022, de Universidad iberoamericana Sitio web: https://ibero.mx/campus/publicaciones/clinica_nutric/pdf/Documentonormativo.pdf

Editorial etece. (05/08/2015). aparato digestivo. 24/07/2022, de Editorial etece Sitio web: <https://concepto.de/sistema-digestivo/#:~:text=El%20aparato%20digestivo%20cumple%20con,Transporte%20de%20alimentos.>