



**Nombre de alumno: MARÍA CANDELARIA  
JIMÉNEZ GARCÍA**

**Nombre del profesor: JULIBETH  
MARTINEZ GUILLEN**

**Nombre del trabajo: CUADRO  
SINOPTICO**

**Materia: NUTRICIÓN CLINICA**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Grado: 3**

**Grupo: B**

Comitán de Domínguez a 8 de Julio de 2022

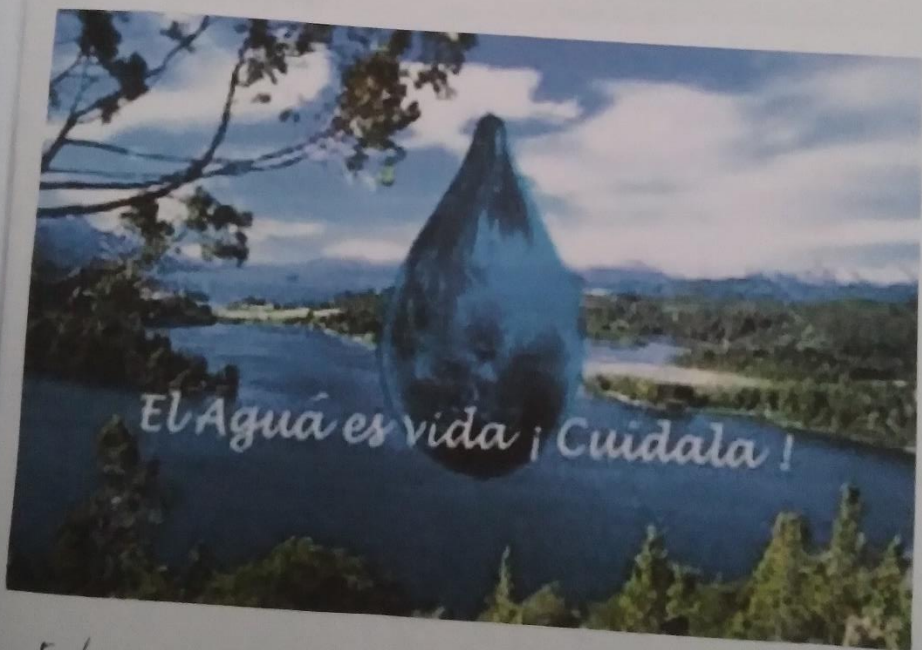
LA  
**NUTRICIÓN  
CLÍNICA**  
MEJORA LOS  
RESULTADOS DEL  
PACIENTE



# AGUA

El agua es el elemento más importante para la vida.

Es de una importancia vital para el ser humano.

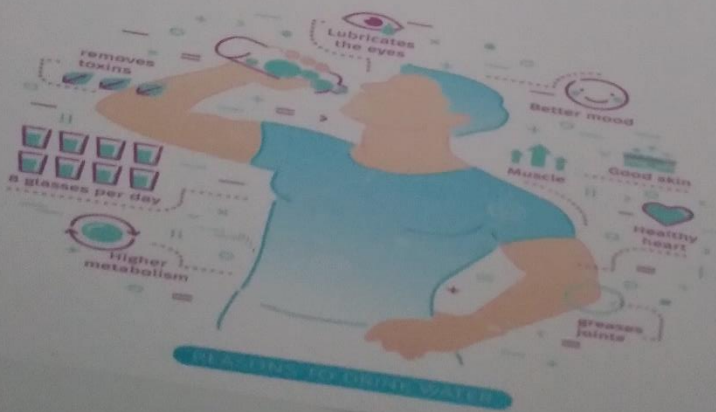


El agua es mucho más importante para las reacciones metabólicas y catabólicas del cuerpo y apenas podemos sobrevivir una semana sin beberla.



# IMPORTANCIA DEL AGUA EN EL HUMANO

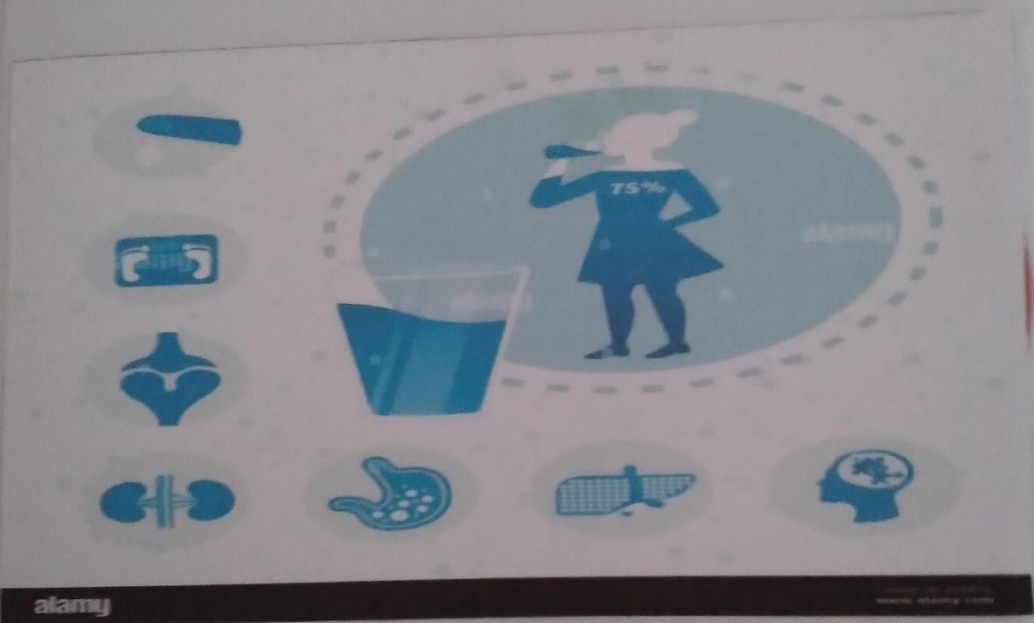
- Solvente de nutrientes y desechos
- Participa en todos los procesos biológicos



- Influenciada por muchos factores biológicos y metabólicos.

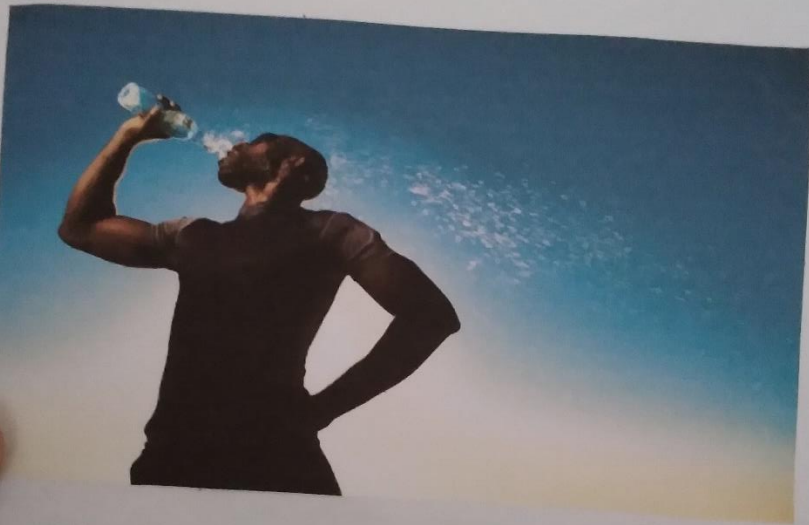
Por lo  
obe  
frec

Las células activas metabólicamente del músculo y de las vísceras tienen la máxima concentración de agua, mientras que las células del tejido adiposo (grasa) y tejidos calcificados tienen menor.



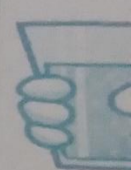
Por lo tanto en personas con obesidad la deshidratación es frecuente. 45%

El agua corporal es mayor en atletas que en no atletas y disminuye con la edad y la disminución de la masa corporal (especialmente muscular).



Para mantener el equilibrio mínimo en condiciones basales, se necesita ingerir diariamente alrededor de 800 ml de agua.

Par  
con  
Ca  
Su  
So  
m



VectorS

Edad  
medic  
estado  
corpor



Para que la función renal actúe con total normalidad y sea capaz de eliminar todas las sustancias tóxicas sin ninguna sobrecarga, se debe beber un mínimo de 1.300ml diarios.



VectorStock

VectorStock.com/3450286

Edad, sexo, temperatura, medicamentos, metabolismo, AF, estado de salud, dieta, volumen corporal, orina, heces.

- Sudar lleva consigo la pérdida de gran cantidad de agua y electrolitos.
- La velocidad de deshidratación es superior a la velocidad de hidratación.

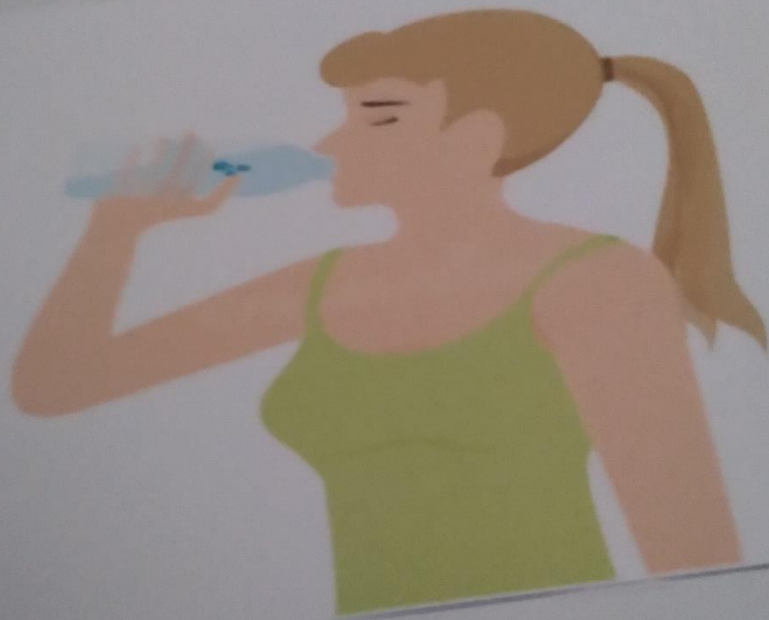


- La sed es sensación de deshidratación.

L  
h  
lo  
5



La pérdida del 20% del agua corporal puede provocar la muerte; 30% puede ocasionar daños en sistemas orgánicos clave.



Los adultos sanos pueden subsistir hasta 20 días sin ingerir agua y los niños pueden sobrevivir hasta 5 días.

## ELIMINACIÓN DEL AGUA

Cuando la ingesta de agua es insuficiente la pérdida de agua es excesiva, los riñones sanos compensan conservando agua y excretando una orina más concentrada.



- Respiración
- Orina
- Sudoración

## PLATO DEL BIEN COMER

Cobros como los de un sematoto



Guía alimentaria diseñada para la educación nutricional

Solo usado en Mexico



¿Qué es una guía alimentaria?

Las guías alimentarias, son un recurso educativo que adapta los conocimientos científicos sobre nutrición y composición de alimentos de forma sencilla y comprensible para facilitar a la población la selección de alimentos tomando en cuenta el contexto social, las propiedades de la salud y nutrición de cada país, sus patrones de producción y consumo, las influencias socioculturales y la accesibilidad a los alimentos.

## GRUPOS DE ALIMENTOS FRUTAS Y VERDURAS

Las frutas y verduras forman parte de una alimentación saludable; es importante consumirlas todos los días.

Aportan energía, fibra, minerales, vitaminas A, vitamina C, algunos vitaminas del complejo B y otros nutrientes.



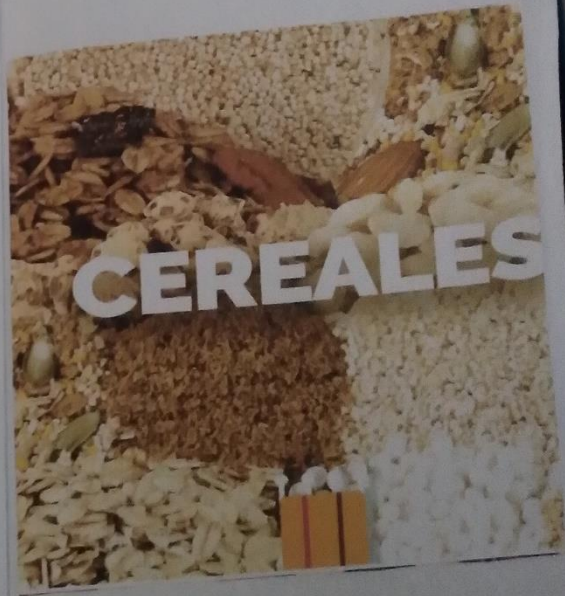


## INCLUYELAS EN:

- En el desayuno y cena, ya sea entera o rebanada.
- En la comida, como ensaladas frescas y/o agrega verduras a salsas y guisados; además de aportar nutrientes importantes, le dan color y variedad a los platos.
- También puede preparar ricos postres elaborados con frutas o verduras o comer fruta fresca, o comerlos entre comidas como refrigerio.

## CEREALES

Cereales como el maíz, la avena, el arroz y el trigo han sido la base de la alimentación de diferentes pueblos y culturas del mundo. Constituyen la fuente más importante de energía (hidratos de carbono).



Consume suficiente

Combinalos con el grupo Rojo

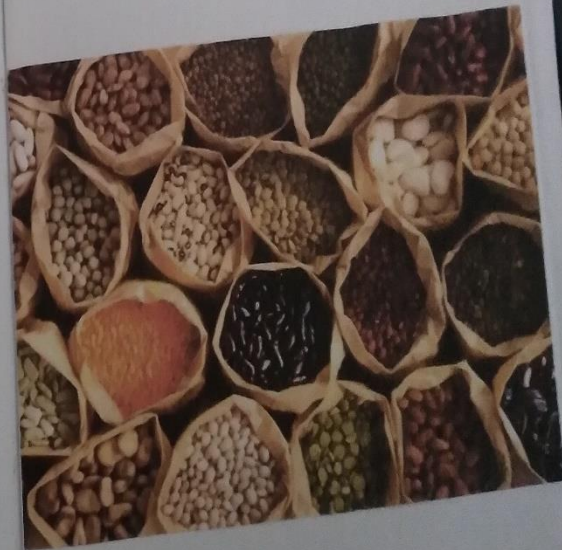
Aportan hidratos de carbono  
(almidón), proteínas (gluten)  
niacina, calcio, hierro y  
fibra (integrados).

La tortilla es uno de los derivados  
del maíz más consumidos  
por la población Mexicana.  
A este grupo también pertenece  
la papa.

En este grupo encontramos  
dos tipos

## LEGUMINOSAS

Como el frijol, las habas, las lentejas,  
los cacahuates, los nueces, los  
garbanzos que son de origen  
vegetal pero que aportan a  
nuestra alimentación proteínas,  
carbohidratos, fibra y vitaminas.



Consumir  
Pocas



## ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

Como el huevo, la leche y sus derivados, el pescado, la carne de res, cerdo, pollo y todos sus derivados como los embutidos.

### ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL



Comida con el grupo amarillo

Ambos forman parte del mismo grupo porque son fuente de proteína, sin embargo los productos de origen animal contienen grasa saturada y colesterol, por eso debemos preferir opciones como el pescado o las aves sin piel y sobre todo sin procesar, como el chorizo, las salchichas y otros embutidos a los que se les añade grasa y sodio en sus procesamientos.



# RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SANA

(Una dieta correcta es aquella que cumple con los siguientes criterios:

**Completo:** Que contenga los nutrientes. Se recomienda incluir en cada comida alimentos de los 3 grupos.

**Variado:** Que de una comida a otra, incluya diferentes alimentos de cada uno de los grupos.

**Equilibrado:** Que nuestras comidas guarden las proporciones recomendadas de cada grupo.

**Inocua:** Que su consumo habitual no implique riesgos para la salud, que esté libre de contaminantes y que no aporte cantidades excesivas o insuficientes de ningún nutriente.

**Suficiente:** Que cubra las necesidades nutricionales de acuerdo a edad, sexo, estatura, actividad física o estado fisiológico.

## SALADO

Podría parecer obvio que es producido por sal, pero no siempre es así. La sal de mesa, por ejemplo, pueden ofrecer tonos dulces. Es por eso que se agregan en algunos postres.

Estos sabores son generados por alimentos que contienen sales como el cloruro de sodio. Estas activan neurotransmisores que le permiten una señal al cerebro.

## AMARGO

Es uno de los sabores más complejos porque es necesario que se combinen varios amargos. Los compuestos amargos se detectan por receptores gustativos asociados a una proteína.

Existen 25 diferentes en los humanos, lo que nos permite responder ante una gran variedad de compuestos amargos.



## ÁCIDO

Al igual que el amargo se identifica muy fácilmente. Se produce en alimentos que tienen iones de hidrógeno.

Es un sabor enigmático porque no se conoce exactamente cómo funciona su neurotransmisor. Lo que sí se sabe es que no solo está en las papilas gustativas, sino también en las células del cerebro.

Generalmente está presente en frutas cítricas, fermentadas y ennegrecidas.

## UMAMI

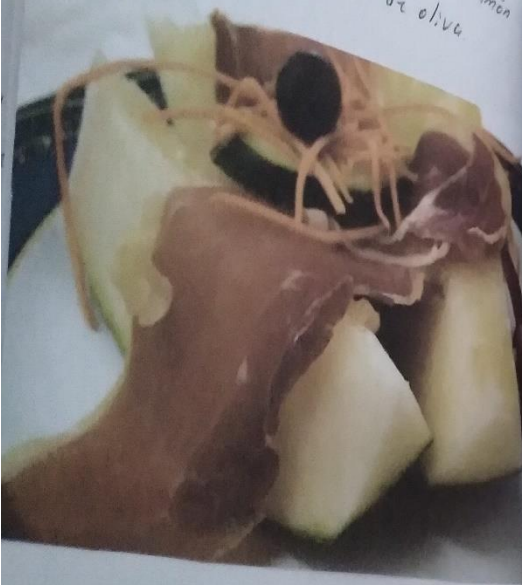
Es una mezcla de sabor sutil, que provoca salivación. Deja una sensación aterciopelada que suele prolongarse.

Su nombre es un vocablo japonés que significa "sabroso". Hay solo dos aminoácidos que producen este sabor: glutamato monosódico, una especie de sal oriental y aspartato.



Aprende a Combinar Los Sabores  
Primarios En Tu Comida

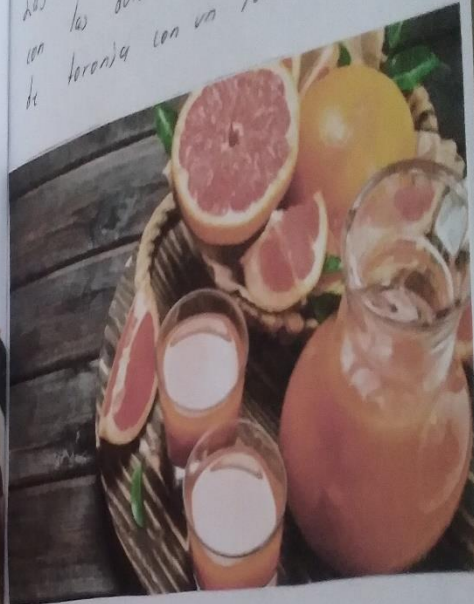
Los alimentos salados se equilibran con los dulces, por ejemplo, melón con jamon y un chorrillo de aceite de oliva



El sabor amargo se equilibra con el dulce. Por ejemplo, añades azúcar a la salsa de tomate.



Los notas ácidas se equilibran con los dulces. Por ejemplo, jugo de toronja con un poco de azúcar.



Prepara ensaladas incorporando los 5 sabores. Para lograr un agradable tono amargo, puedes agregar aceite de oliva.



# LÍPIDOS

Los grasas y los lípidos constituyen aproximadamente el 34% de la energía de la dieta humana.



La grasa de la dieta se almacena en las células adiposas. La capacidad de almacenar y utilizar grandes cantidades de grasa permite que los seres humanos sobrevivan sin alimentos durante semanas o meses durante meses.

## Importancia de los lípidos

Es esencial para la digestión, absorción y transporte de los vitaminas liposolubles y de productos fitoquímicos, como los carotenoides y los licopenos.

Reduce las secreciones gástricas, retrasa el vaciado gástrico y estimula el flujo biliar y pancreático, facilitando el flujo biliar y de esta forma el proceso de la digestión.



# PROTEÍNAS

La estructura corporal de los seres humanos y de los animales se basa en las proteínas.

Las proteínas están formadas por aminoácidos unidos entre sí por enlaces peptídicos.



## Funciones

Su papel como proteínas estructurales, enzimas, hormonas, proteínas de transporte e inmunoproteínas.

# MICRONUTRIENTES:

## VITAMINAS Y

## MINERALES

## VITAMINAS

Compuestos orgánicos diferentes a los grasas, los hidratos de carbono y las proteínas.

Compuestos naturales de los alimentos, presentes habitualmente en cantidades muy pequeñas.





**IN:** No sintetizados por el cuerpo en cantidades suficientes para satisfacer las necesidades fisiológicas normales

da  
s  
Pa  
b  
h  
p  
s

Esenciales, en cantidades muy pequeñas, para una función fisiológica normal.

## VITAMINAS LIPOSOLUBLES

Las vitaminas liposolubles se absorben pasivamente y se transportan en los lípidos de la dieta.

A = Ciclo vital diferenciación celular y respuesta inmunitaria.

D = Absorción y metabolismo del calcio, mineralización, contracción muscular y respuesta inmunitaria.

E = Antioxidante.

K = Factor de la coagulación.

- B2 = Reacciones de óxido reducción
- B3 = Reacciones de óxido reducción
- B5 = Transferencia de grupos acilo y acililo
- B6 = Reacciones de transaminación y descarboxilación.
- B8 = Reacciones de carboxilación y transcarboxilación.
- B9 = Metabolismo de un solo carbono
- B12 = Reacciones de metilación
- = Reacciones de carboxilación, absorción de hierro y antioxidante

## MINERALES

Los minerales son esenciales para la función de los seres humanos, aun cuando no se hayan establecido necesidades específicas para algunos de ellos.



### Macrominerales

Se necesitan  $\geq 100$  mg/día

### Microminerales o oligoelementos

Se necesitan  $\leq 15$  mg/día



B0 = Reacciones de óxido  
reducción

B1 = Reacciones de óxido  
reducción

B5 = Transferencia de grupos  
ácido y acilo

B1 = Reacciones de  
transaminación y  
descarboxilación

B8 = Reacciones de carboxilación  
y transcarboxilación

B9 = Metabolismo de un solo sustrato

B12 = Reacciones de metilación

C = Reacciones de carboxilación,  
absorción de hierro y  
antioxidante

## MINERALES

Los minerales son esenciales  
para la función de los seres  
humanos, aun cuando no se  
hayan establecido necesidades  
específicas para algunos  
de ellos.



### Macrominerales

Son necesarios  $\geq 100$  mg/día

Microminerales o oligoelementos

Son necesarios  $6$  a  $15$  mg/día

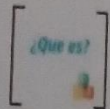


# EL ABCD DE LA NUTRICIÓN

Evaluación Del Estado Nutrición.

La evaluación integral del estado de nutrición comprende aspectos antropométricos, bioquímicos, clínicos y dietéticos, (ABCD).

## ABCD DE LA NUTRICION



El estado de nutrición es la condición resultante de la ingestión, digestión y utilización de los nutrimentos, es por lo tanto, un proceso dinámico.

Los Objetivos De La Evaluación Del Estado De Nutrición Son Los Siguyentes:

- Conocer del estado nutricional del individuo
- Conocer los agentes causales del estado de nutrición
- Detectar los individuos en riesgo de deficiencias y/o excesos.
- Medir el impacto que tienen los alimentos en el estado nutricional, como factor determinante.

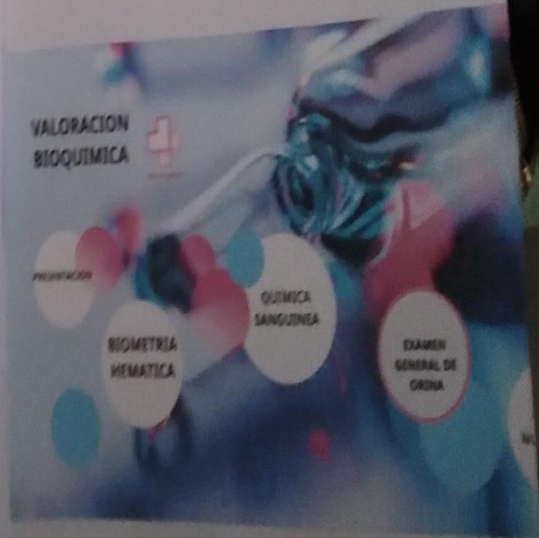
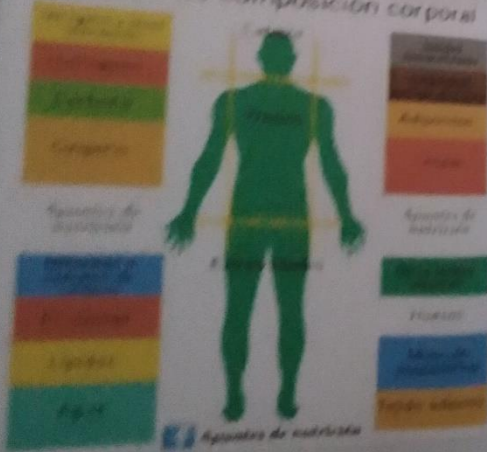
# EVALUACIÓN ANTRÓPOMETRICA.

La antropometría es la ciencia que se ocupa de medir las dimensiones físicas humanas corporal, talla, forma de cuerpo, % grasa corporal y % masa magra) del ser humano en diferentes edades y estados fisiológicos.

# EVALUACIÓN BIOQUIMICA

La evaluación bioquímica permite detectar deficiencias o excesos de ciertos nutrientes, así como alteraciones, mucho antes de que se vean reflejados en los indicadores antropométricos y clínicos.

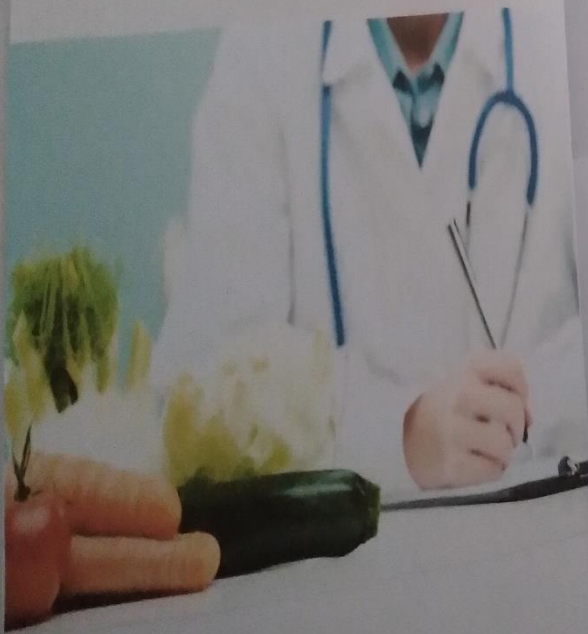
Estados de composición corporal





## EVALUACIÓN CLÍNICA

La evaluación clínica se realiza a través de una entrevista con la finalidad de obtener una "historia nutricional".



## EVALUACIÓN DIETÉTICA

La evaluación dietética se realiza utilizando diversas herramientas, entre las que destacan el recordatorio de 24 horas, la encuesta de dieta habitual, la frecuencia de consumo de alimentos y la historia dietética.

### Evaluación dietética

Se realiza utilizando diversas herramientas las principales:

