



Mi Universidad

CUADRO SINÓPTICO

NOMBRE DEL ALUMNO: Mauricio de Jesús Aguilar Vázquez.

NOMBRE DEL TEMA: Nutrición clínica unidad 3 y 4.

NOMBRE DE LA MATERIA: Nutrición clínica.

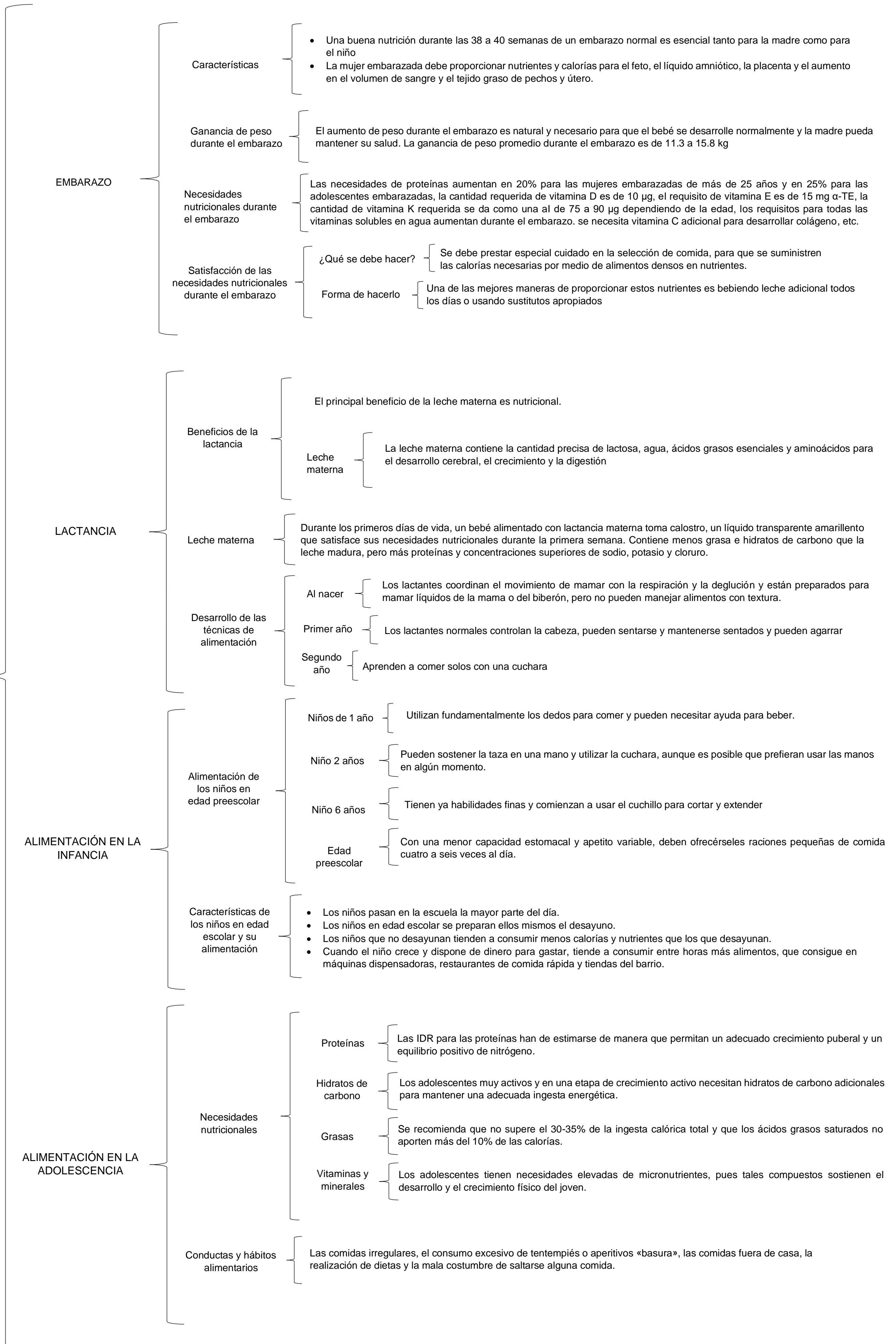
NOMBRE DE LA PROFESORA: Daniela Monserrat Méndez.

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: Licenciatura en Enfermería (LEN).

CUATRIMESTRE: Tercero.

GRUPO: LEN10SSC0121-A

UNIDAD III
ALIMENTACIÓN EN
LAS DIFERENTES
ETAPAS DE VIDA
PARTE 1



UNIDAD III
ALIMENTACIÓN EN
LAS DIFERENTES
ETAPAS DE VIDA
PARTE 2

ALIMENTACIÓN
EN LA EDAD
ADULTA

Requisitos
nutricionales

- Se considera que las proteínas necesarias para los adultos son 0.8 gramos por kilogramo de peso corporal.
- El requisito de hierro para las mujeres a lo largo de los años reproductivos sigue siendo mayor que el de los hombres.
- El requisito actual de calcio para los adultos de 19 a 50 años es de 1 000 mg y para la vitamina D, 5 µg.

Requisitos calóricos

Los requisitos calóricos empiezan a disminuir después de los 25 años, a medida que disminuyen los índices del metabolismo basal. Después de los 25 años, una persona subirá de peso si el total de calorías no se reduce de acuerdo con las necesidades reales.

Hábitos alimentarios

Si los hábitos alimenticios establecidos por la persona mayor son deficientes, es indudable que llevan varios años así.

Problemas que
causan malos
hábitos

La disminución del sueldo durante la jubilación, la falta de transporte, la discapacidad física y las instalaciones para cocinar inadecuadas pueden producir dificultades para seleccionar y preparar la comida.

ALIMENTACIÓN DE
LA MUJER EN
PERIODO DE
CLIMATERIO

Climaterio

Definición

Es el periodo que precede al cese de la menstruación por razones hormonales hasta los cinco años posteriores a la interrupción del ciclo menstrual

Características

La disminución en la producción de estrógenos, con lo cual la mujer pierde su protección contra el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes, hipertensión u osteoporosis y para fines prácticos su riesgo se torna equiparable al del varón

Consumo de
calcio

Se consume para disminuir el riesgo de la osteoporosis

En
México

El consumo de calcio no alcanza a cubrir ni 60% de lo recomendado para la población mexicana, lo que implica que no se alcance el pico de masa ósea máxima para las mujeres mexicanas en edad reproductiva.

ALIMENTACIÓN EN LA
VEJEZ

Clasificación del
envejecimiento

Envejecimiento
usual o normal

Se define como un proceso que involucra la disminución de las funciones cognitivas y musculares con una posible pérdida de la autonomía.

Envejecimiento
exitoso

Se presenta en la población que no presenta padecimientos que requieran medicamentos, con una vida social activa y con las funciones físicas y cognitivas adecuadas.

Envejecimiento
patológico

Es aquel en donde los sujetos presentan enfermedades degenerativas, cardiovasculares y malignas.

Requerimientos y
precauciones
específicos en
adultos mayores de
65 años

- Menor consumo de energía.
- Hidratación.
- Consumo elevado de fibra y agua.
- Requerimiento de proteína aumentado por presencia de patologías.
- Las alteraciones en la salud bucal disminuyen el consumo de frutas frescas, carnes y verduras crujientes.
- Vigilar el consumo adecuado, al menos 3 raciones de verdura y 2 de fruta, para asegurar el requerimiento de antioxidantes.

Recomendaciones
generales

- Comer varias veces al día.
- Aumentar el consumo de verduras y frutas.
- Moderar el consumo de bebidas alcohólicas.
- Seleccionar alimentos adecuados.
- Comer acompañado.
- Estar activo ayuda a organizarse y abre el apetito.

UNIDAD IV:
DIETOTERAPIA
PARTE: 1

ALIMENTACIÓN
NORMAL

Definición

El plan de alimentación normal alude a la dieta correcta sin ninguna modificación en la preparación, y se refiere al conjunto de alimentos y platillos que se consumen a diario.

Indicaciones

Se utiliza tanto en las personas sanas, como en las personas enfermas que por su patología no requieran ninguna modificación a su dieta.

Necesidades
nutricionales durante
el embarazo

El plan de alimentación normal y correcto, si se consume en las cantidades recomendadas, contiene los nutrimentos en cantidades suficientes para cubrir las recomendaciones de los mismos en las personas en diferentes etapas de la vida (a excepción del hierro durante el embarazo) y en sujetos enfermos.

ALIMENTACIÓN
MODIFICADO EN
CONSISTENCIA

Dieta de líquidos
claros

La dieta de líquidos claros provee líquidos, electrolitos y energía en forma de alimentos de fácil digestión y proporciona un mínimo de residuo intestinal.

Indicaciones

Se utiliza en el periodo posquirúrgico inmediato, en la preparación para examen de colon o cirugía de colon y en la diarrea aguda de corta duración.

Alimentos
recomendado

La alimentación con base en líquidos claros consiste en alimentos líquidos, infusiones, jugos de fruta colados, agua de fruta, nieve y paletas heladas de agua, gelatina, caldo o consomé.

Dieta de líquidos
generales

Provee líquidos, energía, proteínas, lípidos e hidratos de carbono en alimentos de fácil digestión (salvo en personas intolerantes a la lactosa) y proporciona un mínimo de residuo intestinal.

Indicaciones

Se utiliza en un periodo de transición entre la alimentación de líquidos claros y la dieta suave en sujetos con alimentación mixta (parenteral y oral), con problemas de deglución y masticación o con problemas inflamatorios del aparato gastrointestinal.

Alimento
recomendado

La alimentación con base en líquidos generales se conforma de alimentos como leche, yogurt natural, jocoque, huevo, cereales cocidos no integrales, verduras cocidas y coladas, sopas crema, caldos, consomé, crema, margarina, helado, etc.

Dieta de purés

El plan de alimentación con consistencia de puré, que provee una alimentación completa, está basado en alimentos en puré de diferente consistencia.

Indicaciones

Se utiliza en pacientes con dificultad para masticar pero que sí pueden tragar, o en pacientes con problemas esofágicos que no toleran alimentos sólidos, pero no tienen problemas digestivos, así como en los niños pequeños y adultos mayores que hayan perdido piezas dentales. Si se requiere jeringa para administrar los alimentos.

Alimento
recomendado

Sopas, caldos, consomés, leche, yogurt, queso derretido en salsa, jugos y purés de verduras colados, jugos y néctares de frutas, cereales cocidos en puré, leguminosas en puré, puré de papa, arroz o pasta, carne o pescado, hígado, huevo tibio, mantequilla, margarina, aceite, nieve, etc.

Dieta suave

La dieta suave provee una alimentación completa con alimentos sólidos de consistencia suave

Indicaciones

Se utiliza en pacientes con cirugía de cabeza y cuello, con problemas dentales, de masticación o de deglución, que no requieren de dietas picadas o en puré. También se emplea para personas con várices esofágicas

Alimento
recomendado

Las verduras y frutas al horno, hervidas o al vapor, y en algunos casos sin cáscara; las carnes de res y puerco molidas, el pescado y el pollo son muy útiles por la consistencia. Los alimentos que deben evitarse son los que presentan orillas cortantes, como papas fritas, cacahuates, tostadas y bolillos, etc.

Dieta suave

Aunque la dieta blanda no pertenece en sentido estricto a este grupo de dietas, implica la modificación de ciertas preparaciones y platillos para cumplir las características que la identifican. La dieta blanda incluye alimentos preparados con muy pocas grasas o aceites, especias y condimentos.

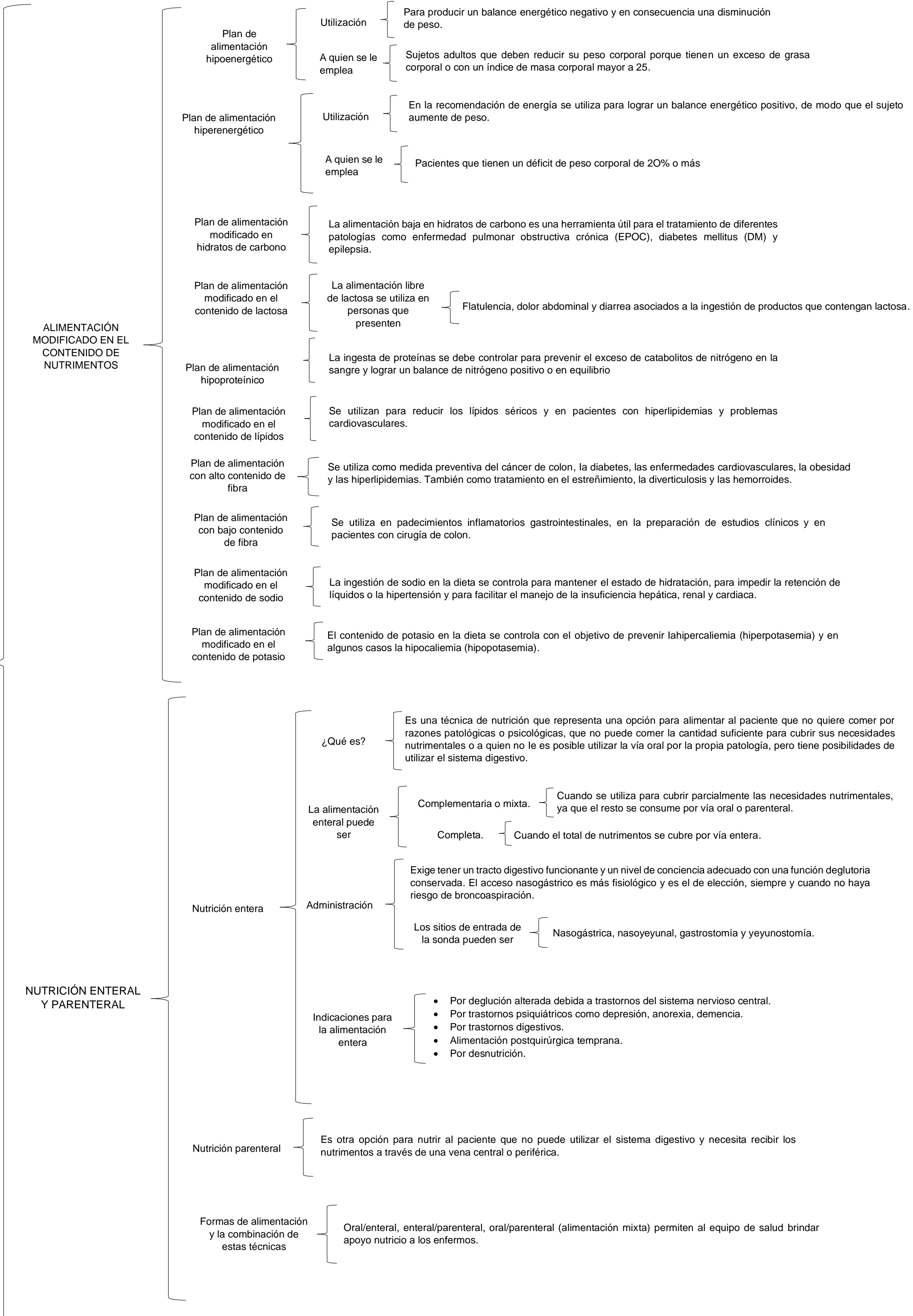
Indicaciones

Este tipo de plan alimentario se utiliza en el periodo de transición entre el plan de consistencia líquida, la alimentación enteral, parenteral o mixta y la dieta normal; en Procesos inflamatorios del aparato gastrointestinal -como gastritis, úlcera o colitis- y cuando existe intolerancia a los lípidos.

Alimento
recomendado

Los alimentos deben estar preparados a la plancha, hervidos, estofados, asados o al horno, con la mínima cantidad de grasa o aceite. Las especias y condimentos se deben utilizar con discreción, según la tolerancia del paciente. Se deben excluir chiles, pimienta negra, menta, pimentón, curry, jitomate y las especias concentradas.

UNIDAD IV:
DIETOTERAPIA
PARTE 2



UNIDAD IV:
DIETOTERAPIA
PARTE 3

DIETA Y CONTROL
DE PESO

Peso normal

Es aquel que es apropiado para el mantenimiento de una buena salud para un individuo particular en un tiempo particular.

Sobre peso

Es un peso que es 10 a 20% mayor del promedio.

Obesidad

Se define como grasa corporal excesiva, con un peso 20% por arriba del promedio

Causas del
sobrepeso y
obesidad

La mala dieta y la inactividad parecen ser los factores más importantes. Así como también factores genéticos, fisiológicos, metabólicos, bioquímicos y psicosociales también pueden contribuir a éste.

Sobre peso y
obesidad

Tratamiento dietético
del sobrepeso y
obesidad

Reducir el tamaño de las porciones y la ingesta calórica

Alimentos bajos en calorías

Leche sin grasa, leche evaporada sin grasa, yogur o crema sin grasa, jugo de limón y hierbas, aderezos para ensalada sin grasa, fruta, consomé o caldo

Métodos de cocción

Asado, el asado a la parrilla, el horneado, el rostizado, el cocinado a vapor y el hervir.

Ejercicio

DIETA Y DIABETES
MELLITUS

Diabetes mellitus

Definición

Es el nombre de un grupo de trastornos graves y crónicos (de larga duración) que afectan el metabolismo de los carbohidratos.

Tipos

Diabetes
tipo 1

Son con frecuencia delgadas y experimentan sed excesiva, poliuria y pérdida de peso significativa.

Diabetes
tipo 2

Puede explicar entre el 90 y el 95% de todos los casos diagnosticados de diabetes y es una enfermedad progresiva, que en muchos individuos está presente bastante tiempo antes de ser diagnosticada

Diabetes
Mellitus
gestacional

Toda aquella intolerancia a la glucosa iniciada o diagnosticada por primera vez durante la gestación.

Tratamiento

Monitorización de la glucosa, la A1C, los niveles de lípidos, la presión arterial, el peso y una buena dieta

DIETA Y
ENFERMEDAD
CARDIOVASCULAR

Enfermedad
cardiovascular

¿Qué es?

Es aquella enfermedad que afecta al corazón y los vasos sanguíneos

Factores de riesgo

Obesidad abdominal, lípidos en sangre altos como triglicéridos altos, HDL bajos y LDL altos, presión arterial alta, resistencia a la insulina, proteína reactiva C altamente sensible en la sangre

Terapia nutricional
médica para la
hiperlipidemia

Terapia nutricional
medica

Es el tratamiento principal para la hiperlipidemia

¿Qué se realiza?

Implica reducir la cantidad y los tipos de grasas y las calorías frecuentes en la dieta, para una reducción correspondiente en la cantidad de colesterol y grasa saturada ingerida y una baja de peso.

Tratamiento dietético
para la hipertensión

Dieta que regula la cantidad de sodio

PROBLEMAS
GASTROINTESTINALES

- Dispepsia.
- Esofagitis.
- Hernia hiatal.
- Úlcera péptica.
- Enfermedad inflamatoria intestinal.
- Enfermedad celiaca.
- Cirrosis.

Bibliografía

UDS. (s.f.). *Plataforma educativa UDS*. Recuperado el 25 de 07 de 2022, de Plataforma educativa UDS:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/cec907a4b968917deb0108e73d19d221-LC-LEN304%20NUTRICION%20CLINICA.pdf>