



# Mi Universidad

*Nombre del Alumno: Karla Mariana Ortiz Domínguez.*

*Nombre del tema: Súper nota de los temas: El plato del buen comer y el ABCD de la nutrición.*

*Nombre de la Materia: Nutrición clínica.*

*Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen.*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería.*

*Cuatrimestre: 3er.*

*Comitán de Domínguez a 11 de julio del 2022.*

# Plato del buen comer

Es la forma de clasificar los alimentos de acuerdo a su composición, oficialmente validada en la Norma Oficial Mexicana para brindar orientación alimentaria. Es un círculo dividido en tres partes iguales de tres colores: verde, amarillo y rojo, conforman el grupo 1; verduras y frutas, el grupo; 2; cereales, leguminosas y alimentos de origen animal, el grupo 3. El círculo tiene una base interior dividida por los mismos colores, pero en cinco partes delimitadas con otro color que es el blanco, con lo que se logra fraccionar a la perfección las porciones en el interior del Plato.



El plato del buen comer divide a los alimentos en tres grupos:

## Grupo 1

**Verduras y frutas:** manzana, naranja, plátano, papaya, lechuga, jitomate, brócoli, zanahoria, etc.

**Beneficios:** son una rica fuente de vitaminas, minerales, agua y fibra. Reducen el riesgo de padecer hipertensión, enfermedad coronaria, reducir el estreñimiento, evita los resfriados comunes, previene enfermedades cardiovasculares, previene cáncer de colon, las cataratas, etc.



## Grupo 2

**Cereales:** pan, tortilla, galletas, pastas, arroz, elote, papa, etc.

**Beneficios:** son fuente de energía, proporcionan hidratos de carbono, vitaminas, minerales y fibra. En su forma integral reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares.



## Grupo 3

**Leguminosas y alimentos de origen animal:** frijoles, habas, lentejas, garbanzos, pescado, pollo, res, huevo, lácteos, etc.

**Beneficios:** proporcionan proteínas, vitaminas y minerales, aunque es recomendable moderar el consumo de carnes rojas y huevo.





# EL ABCD DE LA NUTRICIÓN



## Evaluación del estado nutrición

La evaluación integral del estado de nutrición comprende aspectos antropométricos, bioquímicos, clínicos y dietéticos (A, B, C, D). No sólo sirve para obtener un diagnóstico estático, sino también para conocer los agentes causales de ese estado y detectar riesgos de deficiencias o excesos.

El estado de nutrición es la condición resultante de la ingestión, digestión y utilización de los nutrientes, es por lo tanto, un proceso dinámico. Es lógico pensar que el estado de nutrición se puede evaluar, combinando varios indicadores que incluyen cada una de las partes del proceso.

Los objetivos de la evaluación del estado de nutrición son los siguientes:

- 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.

Los cuatro métodos que en conjunto permiten evaluar el estado de nutrición son:

- **Antropométricos:** evalúan la composición corporal.
- **Bioquímicos:** evalúan la utilización de nutrientes.
- **Clínicos:** manifestaciones físicas de excesos y deficiencias.
- **Dietéticos:** evalúan consumo de alimentos, hábitos, entre otros.



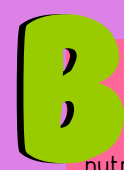
## EVALUACIÓN ANTROPOMÉTRICA

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



Las medidas permiten hacer inferencias de: Composición corporal, crecimiento y desarrollo físico. Se utiliza como una herramienta para monitorear el impacto de una intervención nutricional y se considera el método de elección para evaluar la composición corporal en la práctica clínica debido al bajo costo y facilidad de utilización. El cuerpo en dos compartimentos: masa magra y grasa corporal.

La masa magra es la suma de todos los tejidos diferentes a la grasa. La masa magra representa el porcentaje (% del



## 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. Incluyen pruebas físicas, bioquímicas, moleculares, microscópicas y de laboratorio que complementan la información obtenida con los demás indicadores y proporcionan información objetiva y cuantitativa del estado de nutrición. Las muestras para realizar las pruebas pueden obtenerse de tejidos, células, fluidos y desechos corporales.

La interpretación acertada de los datos bioquímicos implica conocer adecuadamente la prueba o examen solicitado, así como los factores nutricionales y no nutricionales (enfermedades, tratamiento médico, procedimientos quirúrgicos y medicamentos) que inciden en ellos.



## EVALUACIÓN CLÍNICA

Se realiza a través de una entrevista con la finalidad de obtener una "historia nutricional" que debe tener varios puntos. Es mediante el examen físico como se detectan signos relacionados con deficiencias de nutrientes que no pueden identificarse con otro indicador (ABYD), que se refieren a los cambios relacionados con una nutrición deficiente y que pueden verse o sentirse en la piel, el cabello, las mucosas, etc.



## EVALUACIÓN DIETÉTICA

Enfocado en la evaluación dietética ayuda al especialista a realizar una evaluación cuantitativa y cualitativa del consumo alimenticio del paciente.

- La evaluación cualitativa indica si la dieta es: Completa, Variada e inocua.
- La evaluación cuantitativa se refiere a evaluar las características: Equilibrada y suficiente.

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. Todas estas son encuestas de tipo retrospectivo, mientras que el diario de alimentos de 1, 3 y 7 días es de tipo prospectivo.



## **Bibliografía:**

Antología UDS (2022), Antología de Nutrición clínica, Unidad I nutriología como ciencia: el plato del buen comer y Unidad II: el abcd de la nutrición, pag:31-48, recuperado el 6 de julio del 2022,

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LLEN/cec907a4b968917deb0108e73d19d221-LC-LLEN304%20NUTRICION%20CLINICA.pdf>