



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Tatiana Guadalupe Morales Cruz.

Nombre del tema: Plato del buen comer y ABCD de la nutrición.

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica.

Nombre del profesor: Julibeth Martínez.

Nombre de la Licenciatura: Enfermería General.

Cuatrimestre: Tercer.

Comitán de Domínguez Chiapas a 02 de julio del 2022.

Bibliografía:

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

El plato del bien comer o representación gráfica de los grupos de alimentos en México, es la forma de clasificar los alimentos de acuerdo a su composición, oficialmente validada en la Norma Oficial Mexicana para brindar orientación alimentaria.

PLATO DEL BUEN COMER



Las **verduras y frutas** proveen de agua, fibra dietaria. Son la principal fuente de vitamina C y carotenos; además aportan vitamina K y ácido fólico en cantidades apreciables, cuya presencia en la dieta es indispensable.



Cereales: no se consumen los granos enteros porque requieren ser cocinados para su mejor digestibilidad. Cabe aclarar que en éste se encuentra la papa y el amaranto, que, por su principal contenido nutricional pueden funcionar en esta clasificación por ser la principal fuente de energía.



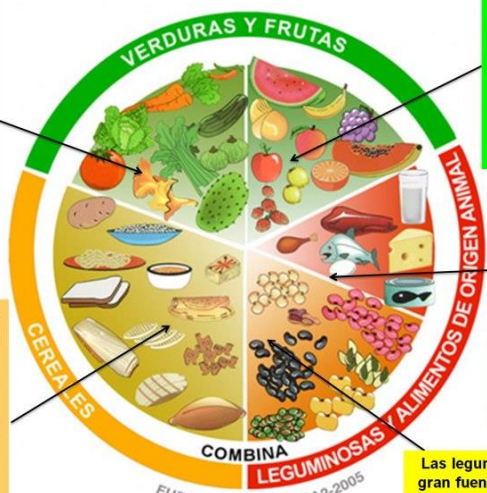
Leguminosas y alimentos de origen animal: la mayor parte corresponde a las leguminosas, lo que indica que debe recomendarse aumentar su consumo y la menor, a los alimentos de origen animal, lo cual indica que debe disminuirse su consumo por su contenido en grasas saturadas y colesterol.



1.- Para que exista un buen funcionamiento del metabolismo, las proteínas tienen que ser completas y tener buen valor biológico como las de origen animal, además son las principales fuentes de hierro hem, zinc y de algunas vitaminas del complejo B.

2.- 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.

Las verduras aportan vitaminas, minerales y fibra, así como color y textura a la dieta. Además de contener mucha agua y permite la buena hidratación



Las frutas son una gran fuente de azúcares no refinados y de agua, lo que proporciona energía y una buena hidratación

Las carnes y pescados son otra gran fuente de proteínas pero su consumo debe ser limitado porque aportan grandes cantidades de grasas saturadas

Las leguminosas son una gran fuente de proteínas y si consumo es muy recomendable para la fuerza muscular y el crecimiento de los músculos

Los cereales y harinas son la principal fuente de energía que el organismo utiliza para realizar sus actividades diarias por lo que su consumo es fundamental para el buen funcionamiento orgánico



Verduras y fruta:

Principal fuente de vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra dietética.

Leguminosas y alimentos de origen animal:

Principal fuente de proteínas.

Cereales y tubérculos:

Principal fuente de hidratos de carbono.





EL ABCD DE LA NUTRICIÓN

La evaluación integral del estado de nutrición comprende aspectos antropométricos, bioquímicos, clínicos y dietéticos. El estado de nutrición es la condición resultante de la ingestión, digestión y utilización de los nutrientes, es, por lo tanto, un proceso dinámico.

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).



EVALUACIÓN BIOQUÍMICA

- Reservas de nutrientes.
- Concentraciones plasmáticas de los mismos.
- Excreción de nutrientes o de metabolitos por orina o heces.
- Pruebas funcionales, por ejemplo, inmunológicas.



Al evaluar la dieta, cumple con todas y cada una de las características de la dieta correcta.



Presenta un funcionamiento biológico adecuado que no interviene de manera alguna con los procesos fisiológicos de digestión y absorción, transporte, utilización de metabolismo o excreción de nutrientes.



Su apariencia física es normal, es decir, que no presenta señales visible de mala nutrición.



Las dimensiones físicas y composición corporal son adecuadas o normales de acuerdo con lo esperado para su edad, condición fisiológica y sexo.



Cuadro 5-28. Tipos de datos utilizados en la evaluación clínica.

Datos	Identifican:
Antecedentes personales	Los factores que pueden afectar el estado de nutrición (p. ej., cirugías, signos y síntomas actuales)
Datos socioeconómicos	El nivel socioeconómico y estilo de vida que impacta el consumo de alimentos, requerimientos y opciones de tratamiento
Medicamentos	Los medicamentos y suplementos que pueden alterar el estado de nutrición

Nutrition assessment, history, drug history and physical examination, en: Whitney, E. et al. *Nutrition for health and health care*, West, 2006.

EVALUACIÓN DIETÉTICA

→ Cualitativo

→ Cuantitativo

- Conocer los hábitos alimentarios del paciente.
- Estimar la cantidad y la calidad de los alimentos de la dieta de un individuo, comparándolos con los lineamientos de la alimentación correcta.
- Estimar el consumo de nutrientes y compararlo con las recomendaciones específicas al grupo de edad, al sexo y al estado fisiopatológico.

