



**Mi Universidad**

**Super Nota**

*Nombre del Alumno: Tammara Michelle Avendaño Valderrama*

*Nombre del tema: Plato del bien comer y ABCD de la nutrición*

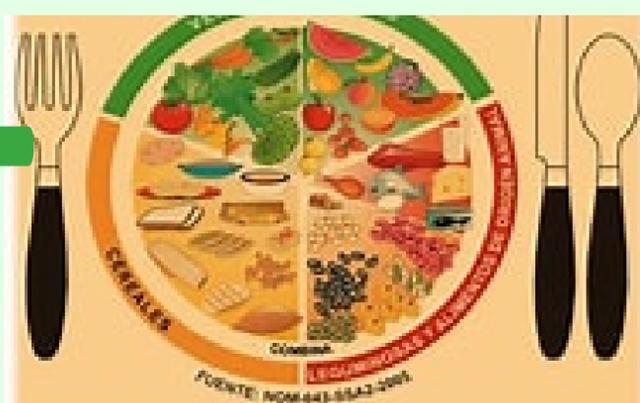
*Nombre de la Materia: Nutrición Clínica*

*Nombre del profesor: Julibeth Martínez*

*Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Enfermería*

*Cuatrimestre: Tercer Cuatrimestre*

# PLATO DEL



# BIEN COMER

## ¿QUE ES?



Es la forma de clasificar los alimentos de acuerdo a su composición, oficialmente validada en la Norma Oficial Mexicana para brindar orientación alimentaria



Se divide en tres partes iguales de tres colores: verde, amarillo y rojo

## Grupo I



Verduras y frutas: subdividida en verduras y frutas que deben estar presentes en la misma proporción

## GRUPO II



Están representados los principales cereales con los alimentos y platillos que pueden elaborarse a partir de ellos

Aportan en menor proporción proteínas nutrimentos inorgánicos y fibra dietaria

## GRUPO III



Leguminosas y AOA: se subdivide en fracciones desiguales: la mayor parte: leguminosas (mayor consumo) y alimentos de origen animal en menor cantidad



# ABCD DE LA NUTRICIÓN



Es la interpretación de la información obtenida de estudios clínicos, dietéticos, bioquímicos y antropométricos, utilizada para conocer el estado de salud determinado a partir del consumo y utilización de nutrientes de los sujetos

## A: Antropometría

Técnica que se ocupa de medir las dimensiones físicas. Cuando se habla de composición corporal, se divide el cuerpo

**Masa magra: (80% peso)**  
 \*Masa celular corporal: músculo 35% y vísceras 10%.  
 \*Proteínas plasmáticas: 5%.  
 \*Líquido extracelular: 20%.  
 \*Esqueleto: 10%



**Grasa corporal:**  
 \*Índice de masa corporal: IMC = peso (kg)/estatura (m)<sup>2</sup>. Establece un diagnóstico de delgadez/desnutrición, normalidad y sobrepeso.  
 \*Índice cintura/cadera (ICC): distribución de grasa abdominal



## B: Bioquímica

Detecta deficiencias o excesos de ciertos nutrientes, así como alteraciones, incluyen reservas de nutrientes, concentraciones plasmáticas de los mismos, excreción de nutrientes, pruebas funcionales,

**Pruebas estáticas:** miden la concentración o la tasa de excreción de algún nutriente o metabolito (proteínas, vitaminas, nutrientes inorgánicos)

**Pruebas funcionales:** estudian el adecuado desarrollo de un proceso fisiológico específico dependiente del nutriente evaluado



## C: Evaluación Clínica

Se realiza mediante una entrevista, detectando signos relacionados con deficiencias de nutrientes, puede verse o sentirse en la piel, el cabello, las mucosas



Examen general, observar el aspecto general del paciente, valorar signos vitales así como detectar los signos de pérdida de masa muscular, de masa grasa y peso corporal.



## D: Evaluación dietética

Permite conocer los hábitos alimentarios, estimar la cantidad y la calidad de los alimentos de la dieta y estimar el consumo de nutrientes y compararlo con las recomendaciones específicas. Se realiza

**Evaluación cualitativa indica si la dieta es:**  
 \*Completa  
 \*Variada  
 \*Inocua



**Evaluación cuantitativa se refiere a evaluar las características:**  
 \*Equilibrada  
 \*Suficiente



Se realiza utilizando diversas herramientas las principales:



Pueden afectar el estado de nutrición:  
 \*Consumo deficiente.  
 \*Consumo excesivo  
 \*Ayuno > 7 días  
 \*Eliminar grupos de alimentos por tiempos prolongados  
 \*Pobre apetito  
 \*Dietas restrictivas/monótonas

## **Bibliografía**

Bibliografía: UDS (2022). Antología de Nutrición, Plato del bien comer y ABCD de la nutrición (31-48 pág.) Recuperado el 10 de julio de 2022 de

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