

UDCS

Alumno: Perez Giron Kevin

Profesora: Culebro Gomez Monica Elizabeth

Trabajo: Infografía

Materia: Legislación En Nutrición

Cuatrimestre: 9^o

Licenciatura: Nutrición

*Comitan De Dominguez Chiapas A 11 De
Junio De 2022.*

Marco normativo en salud y nutrición

Proceso y Definición de las Normas Oficiales Mexicanas

Norma Oficial Mexicana

The logo consists of the letters 'NOM' in a bold, black, sans-serif font, centered between two horizontal black bars.

son regulaciones técnicas de observancia obligatoria expedidas por las dependencias competentes, que tienen como finalidad establecer las características que deben reunir los procesos o servicios cuando estos puedan constituir un riesgo para la seguridad de las personas



Artículo 32

Establece que las Normas Oficiales Mexicanas deberán ser revisadas al menos cada cinco años posteriores a su publicación en el Diario Oficial de la Federación por medio de un proceso de revisión sistemática que se ajuste a lo previsto en el Reglamento de esta Ley.



Principales NOM relacionadas a la nutrición



NOM 043-SSA2-2012

Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. La presente Norma establece criterios generales para orientar a la población en materia de alimentación.

NOM-008-SSA3-2017,

Para el tratamiento integral del sobrepeso y la obesidad

NOM-015-SSA2-2010

Para la prevención, tratamiento y control de la diabetes mellitus.

NOM-251-SSA1-2009

Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios

NOM-051-SCFI/SSA1-2010

Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados.

NOM-037-SSA2-2012

Para la prevención, tratamiento y control de las dislipidemias.

NOM-030-SSA2-2009

Para la prevención, detección, diagnóstico, tratamiento y control de la hipertensión arterial sistémica

a NOM-031-SSA2-1999

Para la atención a la salud del niño



2.3 Servicios básicos de salud. Promoción y Educación Para la Salud

La NOM-043-SSA2-2012 establece criterios sobre Orientación Alimentaria dirigida a brindar a la población, opciones prácticas con respaldo científico, para la integración de una alimentación correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades. Así como elementos para brindar información homogénea y consistente, para coadyuvar a promover el mejoramiento del estado de nutrición de la población y a prevenir problemas de salud relacionados con la alimentación.

Las actividades operativas de orientación alimentaria deben ser efectuadas por personal capacitado o calificado con base en la instrumentación de programas y materiales planificados por personal calificado.

Se debe recomendar el consumo de cereales, de preferencia de grano entero y sus derivados integrales sin azúcar adicionada y tubérculos.

Se debe recomendar las técnicas culinarias que promuevan la adecuada utilización de los alimentos en la elaboración de los platillos

CÓMO LLEVAR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Una buena nutrición combinada con el ejercicio físico es clave para llevar un estilo de vida saludable. La dieta puede ayudarte a alcanzar o mantener un peso saludable, reducir el riesgo de enfermedades crónicas e impulsar tu estado de salud general.



EJERCÍTATE

Haz un mínimo de 150 minutos a la semana de actividad aeróbica moderada o 75 minutos a la semana de actividad aeróbica intensa. También puedes combinar el ejercicio moderado con el intenso. Trata de distribuir el ejercicio a lo largo de la semana.

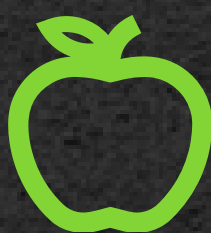
Proponte el objetivo general de practicar, al menos, 30 minutos de deporte al día.



TOMA MUCHA AGUA

Ayuda a que el organismo segregue toxinas y residuos, aunque muchas personas viven sin hidratarse adecuadamente, lo que causa cansancio, falta de energía y migraña. Es muy típico confundir la sed con el hambre, así que hidrátate bien.

Trata de tomar entre 8 y 10 vasos de agua al día.



COME SALUDABLE

Una dieta equilibrada y saludable aporta a tu cuerpo los nutrientes que necesita. Estos nutrientes te aportarán energía, fortalecerán el latido de tu corazón, te activarán el cerebro y harán que tus músculos trabajen. Los nutrientes también contribuyen a fortalecer los huesos, músculos y tendones, además de regular los procesos corporales, como la tensión sanguínea.

Descansa y relájate. Duerme mucho. Acuéstate todos los días a la misma hora y sigue unos buenos hábitos para dormir mejor. El sueño ayuda a que cuerpo y mente se recuperen. Date un poco de tiempo sin pensar en nada todos los días: relájate y deja que la mente vuele. ¡No es ningún delito añadir "no hacer nada" en tu lista de pendientes!

2.4 Expediente Clínico

Debe contener

Tipo, nombre y domicilio del establecimiento y en su caso, nombre de la institución a la que pertenece; 2. En su caso, la razón y denominación social del propietario o concesionario 3. Nombre, sexo, edad y domicilio del paciente 4. Los demás que señalen las disposiciones sanitarias



Nota de evolución

Deberá elaborarla el médico cada vez que proporciona atención al paciente ambulatorio, de acuerdo con el estado clínico del paciente.

Nota de interconsulta.

La solicitud deberá elaborarla el médico cuando se requiera y quedará asentada en el expediente clínico.

Para la prevención, detección, diagnóstico, tratamiento y control de la Diabetes Mellitus

Definición

Enfermedad sistémica, crónico-degenerativa, de carácter heterogéneo, con grados variables de predisposición hereditaria y con participación de diversos factores ambientales, que se caracteriza por hiperglucemia crónica.

Diabetes mellitus tipo I

Se caracteriza por deficiencia total o casi total de insulina en la que existe destrucción de las células beta del páncreas, tal destrucción en un alto porcentaje es mediada por el sistema inmunitario, lo cual puede ser evidenciado mediante la determinación de anticuerpos

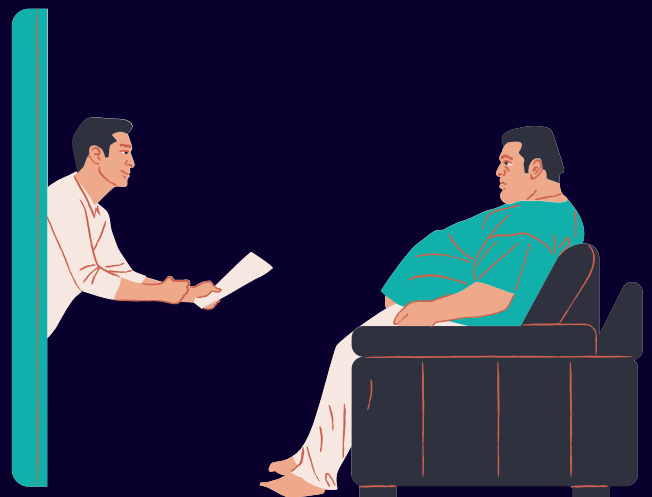


Diabetes mellitus tipo II

Al grupo heterogéneo de trastornos metabólicos con grados variables de resistencia a la insulina y/o deficiencia en la secreción de insulina, de naturaleza progresiva.

Diagnostico de prediabetes

La presencia de Glucosa Anormal en Ayuno, intolerancia a la glucosa o valores limítrofes de HbA1c (=5.7 - < 6.5%). Estas alteraciones pueden presentarse en forma aislada o bien en forma combinada en una misma persona.



Factores de Riesgo

Sobrepeso, obesidad, sedentarismo, bajo peso al nacer (<2.5 Kg), familiares de primer grado con DM, >45 años de edad, mujeres con antecedente de: síndrome de ovario poliquístico, multíparas, DM gestacional en embarazo previo, nacimiento de producto de término con peso igual o mayor de 4 kg.

Plan de alimentación

El nutriólogo o el médico responsable del tratamiento indicará el programa de alimentación adaptado a las características de cada paciente en el que deberá estipular los requerimientos calóricos por día, los alimentos que debe consumir (especificando el tipo, forma de preparación y cantidades) o evitar.



Hábitos alimentarios.

Restringir el consumo de azúcares

Como las que se encuentran en la miel, jaleas, dulces y bebidas azucaradas) y de productos ricos en sacarosa. Se debe desincentivar consumo de bebidas con alta densidad calórica y bebidas con alcohol en todas las personas que viven con DM.

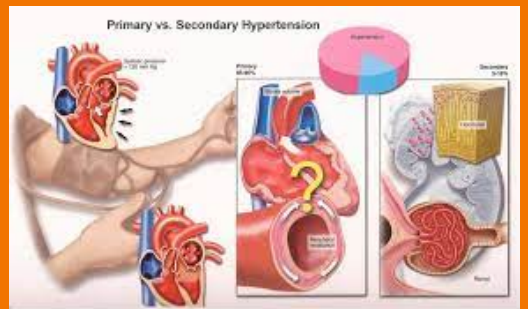


Trastornos alimentarios

Este término incluye a la bulimia, la anorexia nerviosa, el síndrome de atracón, síndrome de alimentación nocturna y los trastornos de la alimentación no especificados.

Hipertensión arterial sistémica

Al padecimiento multifactorial caracterizado por la elevación sostenida de la presión arterial sistólica, la presión arterial diastólica o ambas $\geq 140/90$ milímetros de mercurio.



Hipertension arterial secundarios

A la elevación sostenida de la Presión Arterial $\geq 140/90$ milímetros de mercurio que se debe a una enfermedad subyacente, identificable y a menudo corregible



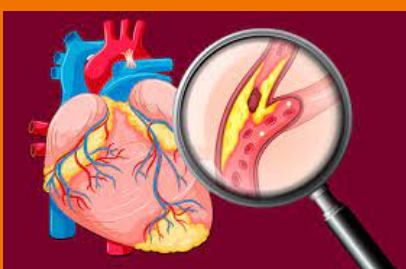
Hipertension arterial resistente

A la persistencia de cifras de la Presión Arterial $\geq 140/90$ milímetros de mercurio, a pesar de buena adherencia al tratamiento antihipertensivo apropiado, que incluya tres o más fármacos de diferentes clases.



Para la prevención, tratamiento y control de las dislipidemias

Tiene por objeto establecer los procedimientos y medidas necesarias para la prevención, tratamiento y control de las dislipidemias, a fin de proteger a la población de este importante factor de riesgo de enfermedad cardiovascular, cerebrovascular y vascular periférica.



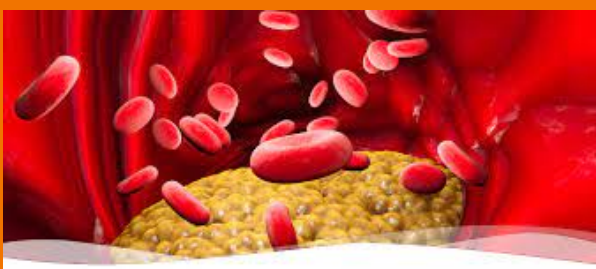
Hipercolesterolemia familiar

Es la dislipidemia que se asocia a un mayor riesgo de aterosclerosis, es la entidad en que la anomalía principal es la elevación de C-LDL como consecuencia de las mutaciones del gen del receptor LDL.



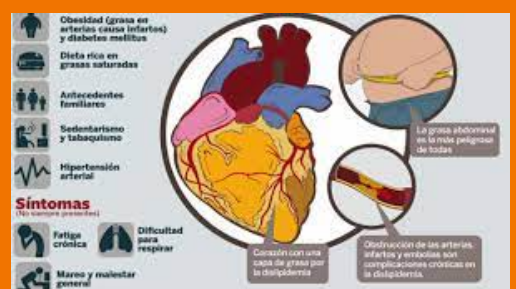
Hipercolesterolemia poligénica

a la entidad en que las elevaciones del C-LDL son superiores a 160 mg/dL y <190 mg/dL y característicamente no se presentan xantomas. El diagnóstico se establece cuando por lo menos un familiar de primer grado tiene C-LDL por arriba de 160 mg/dL.



Hipertrigliceridemia familiar

a la entidad en que se tienen valores de triglicéridos mayores de 200 mg/dL, con C-LDL normal o bajo. Los niveles de C-HDL están disminuidos, y niveles normales de apo B, coexisten en pacientes con Diabetes tipo 2.



Alimentación correcta para la dislipidemia

El patrón de alimentación correcta y la actividad física que se deben seguir, para evitar el desarrollo de dislipidemias son: el consumo calórico adecuado, moderación en el consumo de alimentos de origen animal, colesterol, grasas saturadas, sodio y azúcares simples e incrementar la actividad física.



Para el tratamiento integral del sobrepeso y la obesidad

Obesidad

Enfermedad caracterizada por el exceso de tejido adiposo en el organismo, la cual se determina cuando en las personas adultas existe un IMC igual o mayor a 30 kg/m² y en las personas adultas de estatura baja igual o mayor a 25 kg/m²



Sobrepeso

al estado caracterizado por la existencia de un IMC igual o mayor a 25 kg/m² y menor a 29.9 kg/m² y en las personas adultas de estatura baja, igual o mayor a 23 kg/m² y menor a 25 kg/m².

Tratamiento nutricional

Valoración nutricia: evaluación del estado nutricional mediante indicadores clínicos, dietéticos, antropométricos, bioquímicos y de estilo de vida; Plan de cuidado nutricional: elaboración del plan alimentario, orientación alimentaria, asesoría nutricional y recomendaciones para el acondicionamiento físico y para los hábitos alimentarios;



FAO: Codex alimentarius

es un conjunto de normas, directrices y códigos de prácticas aprobados por la Comisión del Codex Alimentarius. La Comisión, conocida también como CAC, constituye el elemento central del Programa Conjunto FAO/OMS sobre Normas Alimentarias



Normas alimentarias internacionales

Las normas alimentarias, directrices y códigos de prácticas internacionales del CODEX ALIMENTARIUS contribuyen a la inocuidad, la calidad y la equidad en el comercio internacional de alimentos.



Protección de la salud de los consumidores

Con frecuencia, las preocupaciones públicas relativas a las cuestiones de inocuidad de los alimentos sitúan al Codex en el centro de los debates mundiales. Entre los temas tratados en las reuniones del Codex se cuentan los medicamentos veterinarios.

Eliminación de barreras al comercio

a la entidad en que las elevaciones del C-LDL son superiores a 160 mg/dL y <190mg/dL y característicamente no se presentan xantomas. El diagnóstico se establece cuando por lo menos un familiar de primer grado tiene C-LDL por arriba de 160 mg/dL.



Objetivo

Finalidad del Codex Alimentarius
Ámbito de aplicación del Codex Alimentarius
Naturaleza de las normas del Codex
Revisión de las normas del Codex