



**Mi Universidad**

## **Supernota**

*Nombre del Alumno: Kevin Moisés Gómez Altúzar*

*Nombre del tema: Supernota*

*Parcial: II*

*Nombre de la Materia: Taller de Elaboración de Tesis*

*Nombre del profesor: Mónica Elizabeth Culebro*

*Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Nutrición*

*Cuatrimestre: 9°*

*Lugar y Fecha de elaboración:*

*Comitán de Domínguez Chiapas a 11 de junio del 2022*

# MARCO NORMATIVO EN SALUD Y NUTRICIÓN

## Proceso y Definición de las Normas Oficiales Mexicanas

Norma Oficial Mexicana: a la regulación técnica de observancia obligatoria expedida por las Autoridades Normalizadoras competentes cuyo fin esencial es el fomento de la calidad para el desarrollo económico y la protección de los objetivos legítimos de interés público previstos en este ordenamiento.

## Principales NOM relacionadas a la nutrición

- Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud, Promoción y educación para la salud en materia alimentaria.
- Norma Oficial Mexicana NOM-008-SSA3-2017, Para el tratamiento integral del sobrepeso y la obesidad.
- Norma Oficial Mexicana NOM-015-SSA2-2010, Para la prevención, tratamiento y control de la diabetes mellitus.
- Norma Oficial Mexicana NOM-251-SSA1-2009, Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios.
- Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010, Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados.



- Norma Oficial Mexicana NOM-037-SSA2-2012, Para la prevención, tratamiento y control de las dislipidemias.
- Norma Oficial Mexicana NOM-030-SSA2-2009, Para la prevención, detección, diagnóstico, tratamiento y control de la hipertensión arterial sistémica.
- Norma Oficial Mexicana NOM-031-SSA2-1999, Para la atención a la salud del niño.
- Norma Oficial Mexicana NOM-007-SSA2-2016, Atención de la mujer durante el embarazo, parto y puerperio y del recién nacido.

## Servicios básicos de salud. Promoción y Educación Para la Salud en Materia Alimentaria. Criterios para brindar orientación

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.

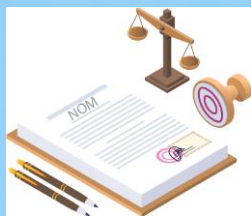
### Algunos puntos importantes de la NOM

- 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.



- La orientación alimentaria debe llevarse a cabo mediante acciones de educación para la salud.

- Los alimentos se agruparán en tres grupos: Verduras y frutas, Cereales y Leguminosas y alimentos de origen animal.



- Se debe recomendar que en cada tiempo de comida se incluyan alimentos de los tres grupos.

### Del expediente clínico

Establece los criterios científicos, éticos, tecnológicos y administrativos obligatorios en la elaboración, integración, uso, manejo, archivo, conservación, propiedad, titularidad y confidencialidad del expediente clínico.



Esta norma, es de observancia obligatoria para el personal del área de la salud y los establecimientos prestadores de servicios de atención médica de los sectores público, social y privado, incluidos los consultorios.



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

## Tipos de Diabetes



- **Diabetes mellitus tipo I (DMT1):** a la que se caracteriza por deficiencia total o casi total de insulina en la que existe destrucción de las células beta del páncreas.



- **Diabetes mellitus tipo II (DMT2):** 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.

## Diagnóstico

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.

## Tratamiento nutricional

La dieta para las personas que viven con DM cumplirá con las características de la dieta correcta (variada, suficiente, completa, adecuada, equilibrada e inocua), prefiriendo hidratos de carbono complejos con el objetivo de mantener concentraciones de glucosa y de lípidos séricos adecuados.



El profesional de la salud deberá incentivar el consumo de verduras, frutas con bajo índice glucémico, cereales integrales, lácteos descremados, granos enteros y otras fuentes de fibra dietaria. Otros alimentos a recomendar son las carnes blancas, nueces y semillas. El contenido de proteínas no debe ser menor de 0.8 g/kg peso. El contenido de sodio de la dieta debe ser menor de 2.3 g/día (al igual que en la población general).

## Apéndice F Normativo. Plan Alimentario según condiciones específicas.

**a) Pacientes con obesidad (IMC  $>30$  kg/m<sup>2</sup>):** dietas con restricción energética 20-25 kcal/día con base en el peso recomendable.

**b) Pacientes con peso normal (IMC  $>18.5$  y  $< 24.9$  kg/m<sup>2</sup>):** Dieta normal en energía: dependerá de la AF y el momento biológico: El VET se calcula entre 25 y 40 kcal por kg de peso por día. Reducir contenido de azúcares refinados y grasas saturadas. Fraccionar de 3 a 5 comidas diarias.

**c) Pacientes con peso bajo (IMC  $< 18,4$  kg/m<sup>2</sup>):** Dieta con alto consumo energético. Tratamiento adecuado para lograr peso normal.

**d) Pacientes con colesterol elevado.** - Limitar el consumo de todo tipo de grasa de origen animal. - Aumentar el consumo de fibras solubles (verduras, frutas con cáscara, leguminosas, etc.) - Recomendar aceites con mayor contenido de ácidos grasos monoinsaturados (aceite de oliva, aguacate, cacahuate, etc.) y ácidos grasos poliinsaturados (aceites de pescado, girasol, maíz, soya, etc.)

**e) Pacientes con triglicéridos elevados.** - Limitar el consumo de grasas saturadas y azúcares refinados. - Aumentar el consumo de fibras solubles (verduras, frutas con cáscara, leguminosas, etc.) - Evitar el consumo de bebidas alcohólicas. - Realizar AF.

**f) Pacientes con ácido úrico elevado.** - Evitar factores precipitantes como el descenso brusco de peso. - Reducir el consumo de fuentes de grasas saturadas, vísceras, carnes rojas, leguminosas y embutidos. - Evitar o reducir el consumo de alcohol.

**g) Pacientes con hipertensión arterial.** - Restringir consumo de sodio a menos de 2 g por día. - No aconsejar el consumo de sal adicional a las comidas, sustituirla por condimentos naturales o utilizar sustitutos de sal permitidos por la Secretaría de Salud (como la sal de potasio).

**h) Pacientes con albuminuria:** calcular el consumo de proteínas a **0.8 g/kg/día.** - Adecuar el consumo de alimentos ricos en sodio, potasio y calcio dependiendo de las concentraciones de electrolitos de cada paciente. - Adecuar la cantidad de líquidos dependiendo de la presencia de edema.



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

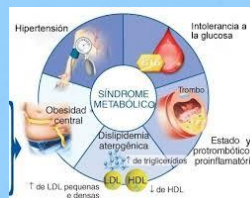
PROYECTO de Norma Oficial Mexicana PROY-NOM-030-SSA2-2017 tiene por objeto establecer los procedimientos para la prevención, detección, diagnóstico, tratamiento y control de la hipertensión arterial sistémica, con el propósito de disminuir la mortalidad, la morbilidad y aumentar la esperanza de vida con calidad de la población.

## Para la prevención, tratamiento y control de las dislipidemias

Regulada en la NOM-037-SSA2-2012 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, además de brindar una adecuada atención médica.

### Tratamiento nutricional.

El objetivo general de la terapia nutricional es reducir la ingestión de grasas saturadas, grasas trans y colesterol, manteniendo a la vez una alimentación balanceada. En caso de que exista obesidad, es indispensable lograr la reducción del peso corporal.



### Pacientes con ácido úrico elevado.

- Evitar factores precipitantes como el descenso brusco de peso.
- Reducir el consumo de fuentes de grasas saturadas, vísceras, carnes rojas, leguminosas y embutidos.
- Evitar o reducir el consumo de alcohol.

## Para el tratamiento integral del sobrepeso y la obesidad

**Obesidad**, a la 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/m<sup>2</sup> y en las personas adultas de estatura baja igual o mayor a 25 kg/m<sup>2</sup>.



**Sobrepeso**, al estado caracterizado por la existencia de un IMC igual o mayor a 25 kg/m<sup>2</sup> y menor a 29.9 kg/m<sup>2</sup> y en las personas adultas de estatura baja, igual o mayor a 23 kg/m<sup>2</sup> y menor a 25 kg/m<sup>2</sup>.

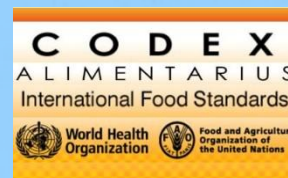
## Otras normas relacionadas a la alimentación

Las Normas Oficiales Mexicanas que controlan la producción e inocuidad de alimentos son la norma oficial mexicana NOM-120-SSA1-1994: Bienes y servicios, prácticas de higiene y sanidad para el proceso de alimentos, bebidas no alcohólicas y alcohólicas; y la NOM-093-SSA1-1994: Prácticas de higiene y sanidad en la preparación de alimentos que se ofrecen en los establecimientos fijos.

- Norma Oficial Mexicana NOM-242-SSA1-2009, aplicable a Productos de la pesca frescos, refrigerados, congelados y procesados.

- Norma Oficial Mexicana NOM-201-SSA1-2002, aplicable a Agua y hielo para consumo humano, envasados y a granel.

## FAO: Codex alimentarius



## 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. Los consumidores pueden confiar en que los productos alimentarios que compran son saludables y de calidad, y los importadores, en que los alimentos que han encargado se ajustan a sus especificaciones.

## **REFERENCIAS:**

Universidad del Sureste. (2022). *Antología de Legislación en Nutrición*. PDF. Págs. 40-66.