



**Universidad del sureste
Campus Comitán
Medicina Humana**



**Xóchitl Monserrath Jiménez del Agua
y Culebro.**

Nutrición.

3°

“A”

**Lic. Daniela Monserrat Méndez
Guillen**

Comitán de Domínguez Chiapas a 29 de abril de 2023

NUTRICIÓN

ABCD de la nutrición

Permite evaluar el estado nutricional

A: Antropometricos

Evalua la composición corporal

B: Bioquimicos

Evalua la utilización de nutrimentos

C: Clínicos

Manifestaciones físicas de excesos y deficiencias

D: Dieteticos

Evalua consumo de alimentos, habitos, etc.

Leyes de alimentación

Evaluación cualitativas

Completa

Incluye los 3 grupos de alimentos en cada comida.

Variada

Diferentes alimentos dentro de cada grupo.

Inocua

Limpieza en los alimentos

Adecuada

Ideal para el paciente.

Evaluación cuantitativa

Equilibrada

Distribución energética porcentaje de nutrimentos.

Suficiente

En energía para la edad, el estado fisiológico, actividad física, etc.

Medición corporal

Peso, talla, circunferencia de cadera, circunferencia de cintura, circunferencia de muñeca, perimetro cefalico (px pediatrico).

Generalidades

Tipos de grasa

Parda

Regula la temperatura corporal y la encontramos en manos, pies.

Amarilla

Esta es mala y se acumula en esplada y estomago

Tipos de obesidad

Androide

Lo vemos en cuerpos de manzana (redondos).

Ginecoide

Lo vemos en cuerpo de pera.

Tipos de cuerpo

Somatotipos

Ectomorfo

Múculos pobres y huesoso delicados; Extremidades largas y delgadas; volumen corporal bajo; RESISTENCIA.

Endomorfo

Predominio de grasa visceral y masa muscular; Estruct. ósea poco desarrollada y es débil; Volumen corporal alto; FUERZA

Mesomorfo

Más masa muscular, menos tejido adiposo; fisico fuerte y resistente; Volumen de tórax es más que el abdomen; volumen corporal medio; FUERZA-RESISTENCIA.



Bibliografía.

Apuntes tomados en clase.