

**NOMBRE DEL ALUMNO: ISRAEL DE JESUS
MALDONADO TOMAS**

MATERIA: NUTRICION CLINICA

GRADO: 3ER CUATRIMESTRE

GRUPO: A

**NOMBRE DEL TRABAJO: CUADRO SINOPTICO 1.3
- 1.4 - 1.5**



INTRODUCCION



Como introducción a la materia de nutrición clínica les daremos a conocer sobre la cantidad que debe aportar o consumir nuestro cuerpo para poder tener las actividades diarias que hacemos, como por ejemplo nuestros alimentos debemos balancearlos y cuando debemos de consumir de ellos ante mano todo.



Comencemos.....



INGESTAS DIETICAS DE REFERENCIA

Las Ingestas Dietéticas de Referencia [Dietary Reference Intakes (DRI) con ámbito de aplicación en EEUU y Canadá que tienen patrones de consumo similares y Dietary Reference Values (DRVs) en el Reino Unido y en la Unión Europea] son un nuevo concepto que hace referencia a la cantidad de un nutriente que debe contener la dieta para prevenir las enfermedades deficitarias

Mantén el balance entre ingesta de alimentos y actividad física



Ingesta recomendada para una dieta de 2000 Calorías

Pirámide de guía alimentaria original de la USDA

Pagoda China como guía alimentaria



VALORES DE INGESTA MAXIMA TOLERABLE DE ALGUNOS NUTRIENTES EN ADULTOS

- Vitamina A 3000 u
- Beta-caroteno y otros carotenoides
- Vitamina D 50 g (2000 UI)
- Vitamina E (a) (b) 1000 mg Vitamina K
- Vitamina B1 Vitamina B2
- Vitamina B6 100 mg Niacina (a) 35 mg Folato de alimentos
- Ácido fólico sintético (a) 1000 g
- Vitamina B12 Biotina
- Colina 3.5 g Ácido pantoténico
- Vitamina C 2000 mg Calcio 2500 mg Fósforo
- 4000 mg Magnesio (c) 350 mg Flúor 10 mg Selenio 400 g

Tabla I
Cantidad Diaria Recomendada (RDA), UE 1990

<i>Nutriente</i>	<i>Unidad</i>	<i>RDA</i>
Vitamina A, retinol	μg	800 (2.667 UI)
Vitamina D, colecalciferol	μg	5 (200 UI)
Vitamina E, tocoferol	mg	10 (14,9 UI)
Vitamina C, ácido ascórbico	mg	60
Vitamina B ₁ , tiamina	mg	1,4
Vitamina B ₂ , riboflavina	mg	1,6
Vitamina B ₃ , niacina	mg	18
Vitamina B ₆ , piridoxina	mg	2
Vitamina B ₉ , ácido fólico	μg	200
Vitamina B ₁₂ , cianocobalamina	μg	1
Vitamina H, biotina	mg	0,15 (150 μg)
Ácido pantoténico	mg	6
Calcio	mg	800
Fósforo	mg	800
Magnesio	mg	300
Hierro	mg	14
Zinc	mg	15
Yodo	μg	150

USO DE LAS INGESTAS RECOMENDADAS

Las IR son los únicos valores de referencia disponibles para los profesionales de la salud para planificar y valorar dietas de individuos y grupos.



Todos los métodos utilizados para evaluar la adecuación de la dieta hacen una estimación del riesgo o de inadecuación de la ingesta de energía y nutrientes en individuos o grupos de población. La fiabilidad de la estimación del riesgo dependerá del método utilizado.



Únicamente se puede hablar en términos de probabilidad de deficiencia. Ni la ingesta dietética ni cualquier otro parámetro aisladamente, son suficientes por sí mismos para evaluar el estado nutricional de un individuo.



CANTIDADES DIARIAS RECOMENDADAS CDR USADAS EN EL ETIQUETADO NUTRICIONAL

NUTRIENTE	CDR
Vitamina A (µg)	800
Vitamina D (µg)	5
Vitamina E (mg)	12
Vitamina K (µg)	75
Vitamina C (mg)	80
Tiamina (mg)	1,1
Riboflavina (mg)	1,4
Niacina (mg)	16
Vitamina B6 (mg)	1,4
Ácido fólico (µg)	200
Vitamina B12 (µg)	2,5
Biotina (µg)	50

Ácido pantoténico (mg)	6
Potasio (mg)	2000
Cloruro (mg)	800
Calcio (mg)	800
Fósforo (mg)	700
Magnesio (mg)	375
Hierro (mg)	14
Cinc (mg)	10
Cobre (mg)	1
Manganeso (mg)	2
Fluoruro (mg)	3,5
Selenio (µg)	55

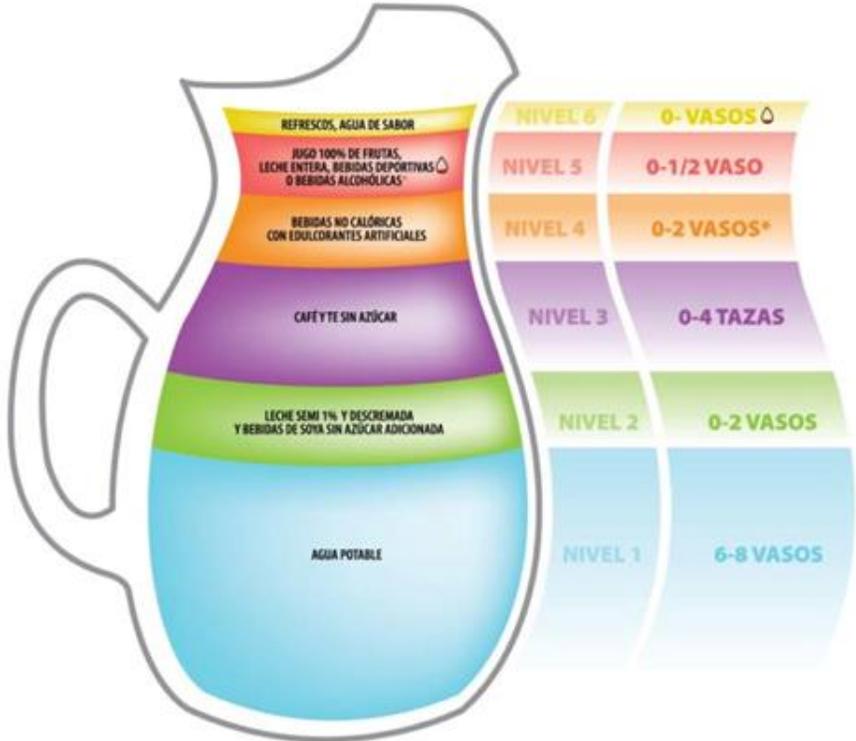
CONCLUSION



Como fin de este tema de la materia de nutrición, los temas anteriormente hablaron sobre nuestros alimentos y debe ser balanceados correctamente para poder tener mejor aprovechamiento a nuestros alimentos y como fin de este trabajo coman sano y vive sano.



Gracias.....



BIBLIOGRAFIA

- ADA. American Dietetic Association & Dietitians of Canada. Manual of Clinical Dietetics. 2000.
- ADA. Nutrition and athletic performance. Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine. J Am Diet Assoc. 2000;100:1543-1556.
- Alcoriza J, de Cos AI, Gómez AM, y col. Raciones estándar de materias primas y recetas culinarias para uso en encuestas alimentarias. Nutrición Clínica. Vol 10/2. 1990
- ATP III. Expert Panel on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults. Executive Summary of the Third Report of the National Cholesterol Education Program (NCEP) Expert Panel on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults (Adult Treatment Panel III) JAMA. 2001;285:2486-2497.