



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Daniel Sánchez Hernández

Nombre del tema: Unidades 1 y 2

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 3

UNIDAD 2

EVALUACION DEL ESTADO

Por definición, el estado de nutrición es la condición resultante de la ingestión, digestión y utilización de los nutrimentos, es por lo tanto, un proceso dinámico. Es lógico pensar que el estado de nutrición se puede evaluar, combinando varios indicadores que incluyen cada una de las partes del proceso. Además, refleja el grado en que las necesidades fisiológicas de nutrimentos han sido cubiertas. Los objetivos de la evaluación del estado de nutrición son los siguientes: • Conocer del estado nutricional del individuo. • Conocer los agentes causales del estado de nutrición. • Detectar los individuos en riesgo de deficiencias y/o excesos. • Medir el impacto que tienen los alimentos en el estado nutricional, como factor determinante.

EVALUACION ANTROPOMETRICA

La antropometría es la técnica que se ocupa de medir las dimensiones físicas (tamaño corporal, talla, forma de cuerpo, % grasa corporal y % masa magra) del ser humano en diferentes edades y estados fisiológicos. Las medidas permiten hacer inferencias de: • Composición corporal. • Crecimiento. • Desarrollo físico

EVALUACION QUIMICA

La interpretación acertada de los datos bioquímicos implica conocer adecuadamente la prueba o examen solicitado, así como los factores nutricionales y no nutricionales (enfermedades, tratamiento médico, procedimientos quirúrgicos y medicamentos) que inciden en ellos. Los indicadores bioquímicos evalúan: • Reservas de nutrimentos. • Concentraciones plasmáticas de los mismos. • Excreción de nutrimentos o de metabolitos por orina o heces. • Pruebas funcionales, por ejemplo, inmunológicas. Los indicadores bioquímicos se dividen en dos: • Pruebas estáticas. • Pruebas funcionales.

EVALUACION CLINICA

Es mediante el examen físico como se detectan signos relacionados con deficiencias de nutrimentos que no pueden identificarse con otro indicador (ABYD), que se refieren a los cambios relacionados con una nutrición deficiente y que pueden verse o sentirse en la piel, el cabello, las mucosas, entre otros. Son cuatro los elementos que se deben evaluar durante el examen físico: • Examen general, observar el aspecto general del paciente, así como detectar los signos de pérdida de masa muscular, de masa grasa y peso corporal.

EVALUACION DIETETICO

El objetivo de la evaluación dietética es: • Conocer los hábitos alimentarios del paciente. • Estimar la cantidad y la calidad de los alimentos de la dieta de un individuo, comparándolos con los lineamientos de la alimentación correcta. • Estimar el consumo de nutrimentos y compararlo con las recomendaciones específicas al grupo de edad, al sexo y al estado fisiopatológico. La evaluación dietética se puede hacer desde dos puntos de vista: cualitativa y cuantitativa. La evaluación cualitativa indica si la dieta es: • Completa: porque incluya los tres grupos de alimentos en cada tiempo de comida. • Variada: porque hay selección de diferentes alimentos dentro de cada grupo y uso de diferentes métodos de cocción para un mismo alimento. • Inocua: porque no implica riesgos para la salud. • Adecuada: a la edad, al presupuesto, al clima, a la temporada, etc. La evaluación cuantitativa se refiere a evaluar las características: • Equilibrada: perfil o distribución energética, porcentaje de nutrimentos. • Suficiente: en energía para la edad, el estado fisiológico, la actividad física, etc.

UNIDAD 1

ELECTROLITOS

Los electrolitos son sustancias que se disocian en iones de carga positiva y negativa (cationes y aniones) cuando se disuelven en agua. Los electrolitos pueden ser sales inorgánicas sencillas de sodio, potasio, magnesio, o moléculas orgánicas complejas; tienen un papel fundamental en multitud de funciones metabólicas normales.

ALIMENTACION SALUDABLE

La dieta correcta debe cumplir con las siguientes características

Completa. Debe contener todos los nutrimentos (hidratos de carbono, proteínas, lípidos, nutrimentos inorgánicos y vitaminas). Suficiente. Es importante que contenga la cantidad de alimentos que un individuo debe consumir para cubrir las necesidades de todos los nutrimentos, de tal manera que los adultos tengan una buena nutrición y mantengan un peso saludable. Equilibrada. Los nutrimentos deben guardar las proporciones adecuadas entre ellos, de acuerdo a lo que han establecido especialistas.

CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS

Especies vegetales

Órganos y tejidos frescos de plantas superiores. Hongos. Algas. Semillas maduras

Especies animales

Leche humana. Leches de otras especies. Órganos y tejidos animales. Huevos. Insectos.

PLATO DEL BIEN COMER

Frutas y vegetales

corresponde a la fracción verde, la cual se encuentra subdividida en la base interior en dos fracciones iguales

Cereales

en la parte amarilla están representados los principales cereales con los alimentos y platillos que pueden elaborarse a partir de ellos; esto quiere decir que, en general, no se consumen los granos enteros

Leguminosas y alimentos de origen animal

pertenecen a la división roja, ésta se subdivide a su vez en dos fracciones desiguales

ALIMENTOS FUNCIONALES

Probióticos: El término probiótico significa “para la vida” y hace referencia al conjunto de microorganismos vivos que al ser consumidos –en cantidad y tiempo adecuados– ejercen efectos beneficiosos para la salud del huésped. La definición actual más completa sería la de una preparación o producto que contiene microorganismos viables definidos, en cantidad suficiente para alterar la microflora (por implantación o colonización) en el intestino ejerciendo, de ese modo, efectos beneficiosos en el huésped. Los probióticos se encuentran disponibles en nuestro mercado como alimentos lácteos fermentados, como yogures y otros productos lácteos, en zumos de frutas y en otras bebidas o complementos en polvo que contienen bacterias liofilizadas. Además, existe en forma de productos medicinales en sobres o comprimidos que pueden adquirirse en herbolarios, parafarmacias y algunos también en farmacias.

UNIDAD 1

CONCEPTOS

- Nutrición → La nutrición es la ciencia que estudia los alimentos, nutrientes y otras sustancias conexas; su acción, interacción y equilibrio.
- Dieta → Se define como dieta a todos los alimentos que se ingieren en un día.
- Alimento → Por definición, todo alimento tiene valor nutricional que es el aporte de nutrientes
- Inocuidad → Significa que no es perjudicial

MACRONUTRIENTES

Los hidratos de carbono son sintetizados por las plantas y son una importante fuente de energía en la dieta, se pueden clasificar en: 1) monosacáridos; 2) disacáridos y oligosacáridos, y 3) polisacáridos.

- Monosacáridos: Los monosacáridos normalmente no aparecen como moléculas libres en la naturaleza.
- Disacáridos y oligosacáridos: Aunque en la naturaleza existe una amplia variedad de disacáridos, los tres disacáridos más importantes en nutrición humana son sacarosa, lactosa y maltosa.
- Polisacáridos: Los polisacáridos son hidratos de carbono con más de 10 unidades monosacáridicas.

MICRONUTRIENTES

Vitaminas

Vitaminas liposolubles: Las vitaminas liposolubles se absorben pasivamente y se transportan con los lípidos de la dieta.
vitaminas hidrosolubles; la solubilidad en agua es una de las pocas características que comparten.

minerales

Los nutrientes minerales se dividen tradicionalmente en macrominerales (son necesarios ≥ 100 mg/día) y microminerales u oligoelementos (son necesarios < 15 mg/día). Estudios de pacientes que reciben nutrición parenteral total (NPT) a largo plazo han ayudado a determinar el carácter esencial de los ultraoligoelementos, que son necesarios en cantidades diarias de microgramos.

FIBRA

Funciones de la fibra: la función de la fibra en el tubo digestivo depende de su solubilidad. Los oligosacáridos y las fibras no absorbibles tienen un efecto significativo en la fisiología humana. Las fibras insolubles, como la celulosa, aumentan la capacidad de retención de agua de la materia no digerida, aumentan el volumen fecal, aumentan el número diario de deposiciones y reducen el tiempo de tránsito digestivo.

AGUA

- Funciones → procesos de digestión, absorción y excreción.
- Distribución → El agua extracelular del plasma, la linfa, las secreciones y el líquido raquídeo y el otro es intracelular
- Ingesta → controla el consumo de agua en sujetos sanos. La deshidratación celular y la disminución del volumen de líquido extracelular
- Intoxicación → ingesta de agua mayor que la capacidad del cuerpo de excretar agua.
- Eliminación → Los túbulos renales aumentan la reabsorción de agua en respuesta a la acción hormonal de la vasopresina.