

Alumna: Shaila López Cruz

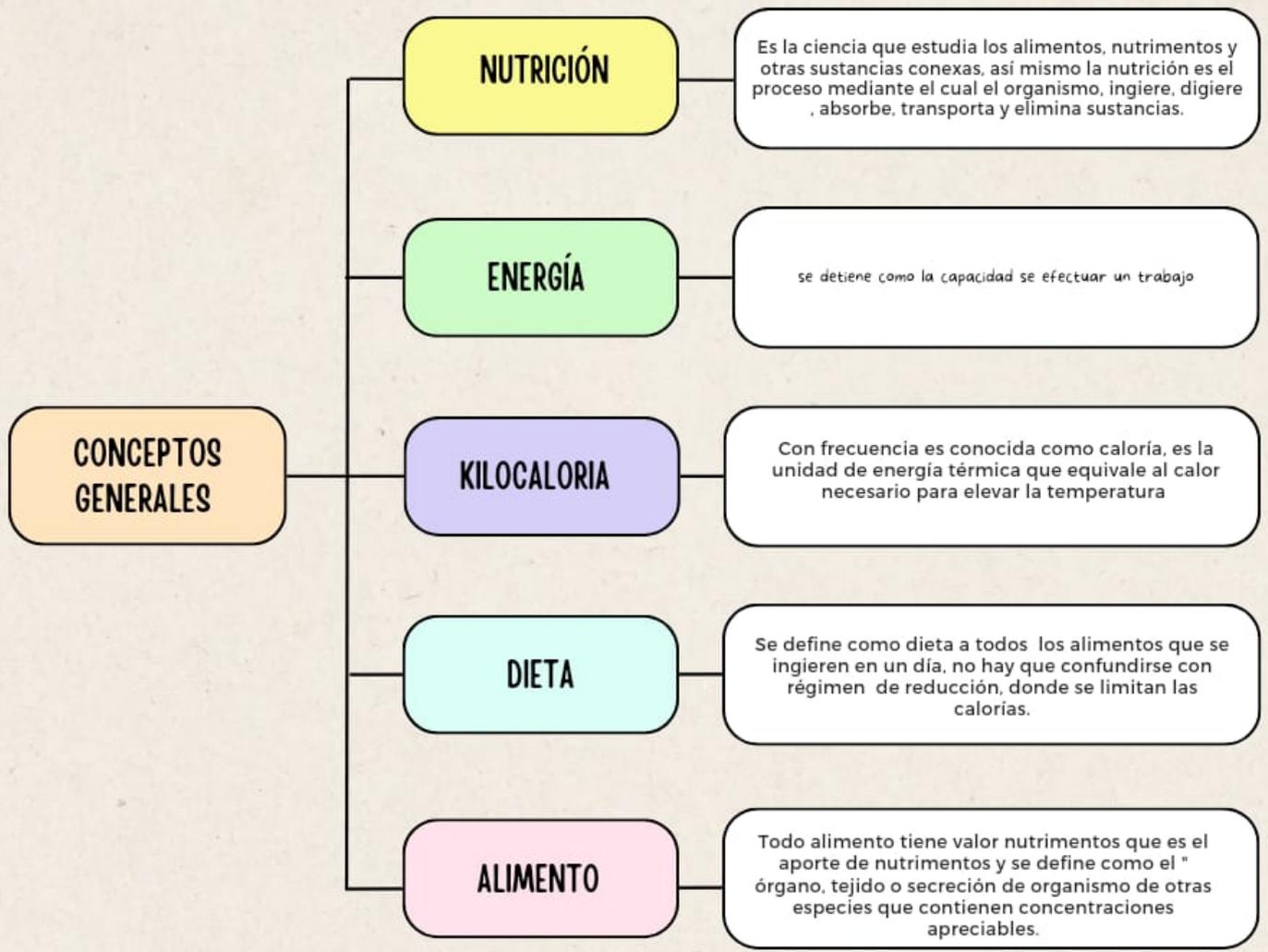
**Profesor: Daniela Monserrath
Méndez Guillén**

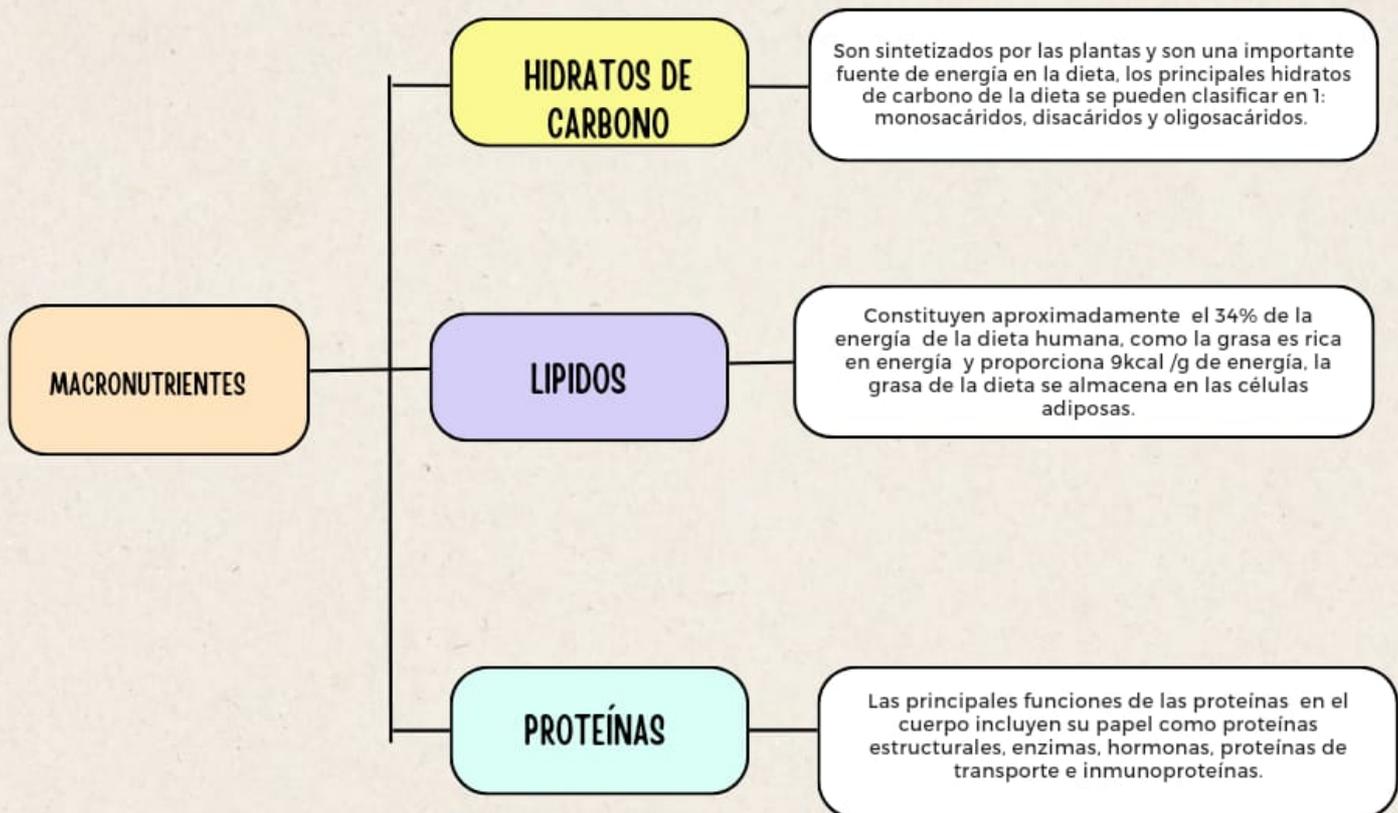
Materia: Nutrición clínica

Cuatrimestre: 3

Grupo: A

Comitan De Dominguez, Chis.





MICRONUTRIENTES

VITAMINAS

Compuesto orgánico, esenciales en cantidades muy pequeñas para una función fisiológica normal

MINERALES

Representan aproximadamente el 4% a 5% del peso corporal, son esenciales para la función de los seres humanos aún cuando no se hayan establecido necesidades específicas para algunos de ellos.

LIPOSOLUBLES

Se absorben pasivamente y se transportan con los lípidos de la dieta

HIDROSOLUBLES

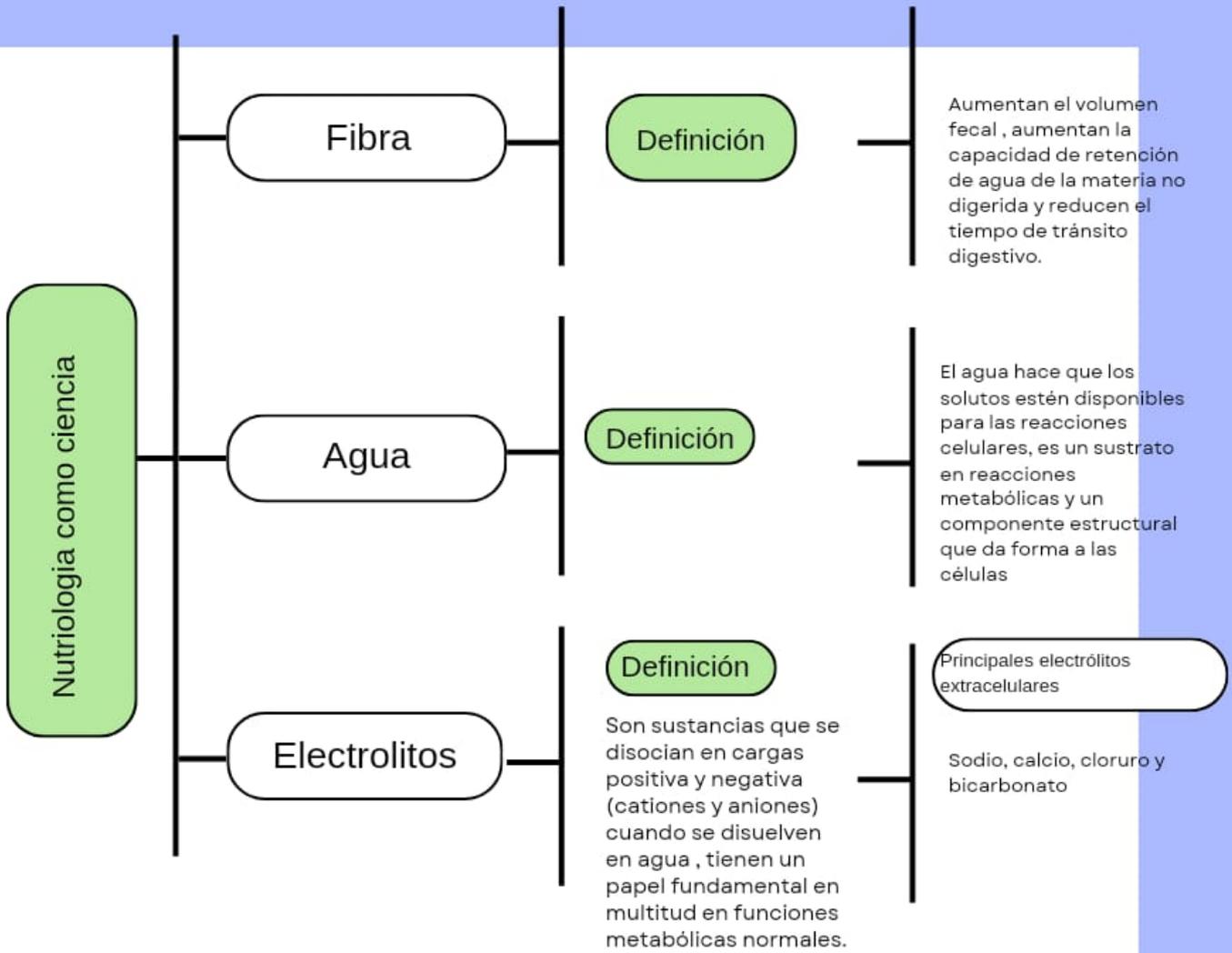
Tienden a absorberse mediante difusión simple cuando se ingiere en cantidades grandes y mediante procesos mediados por transportadores cuando se ingieren en cantidades más pequeñas.

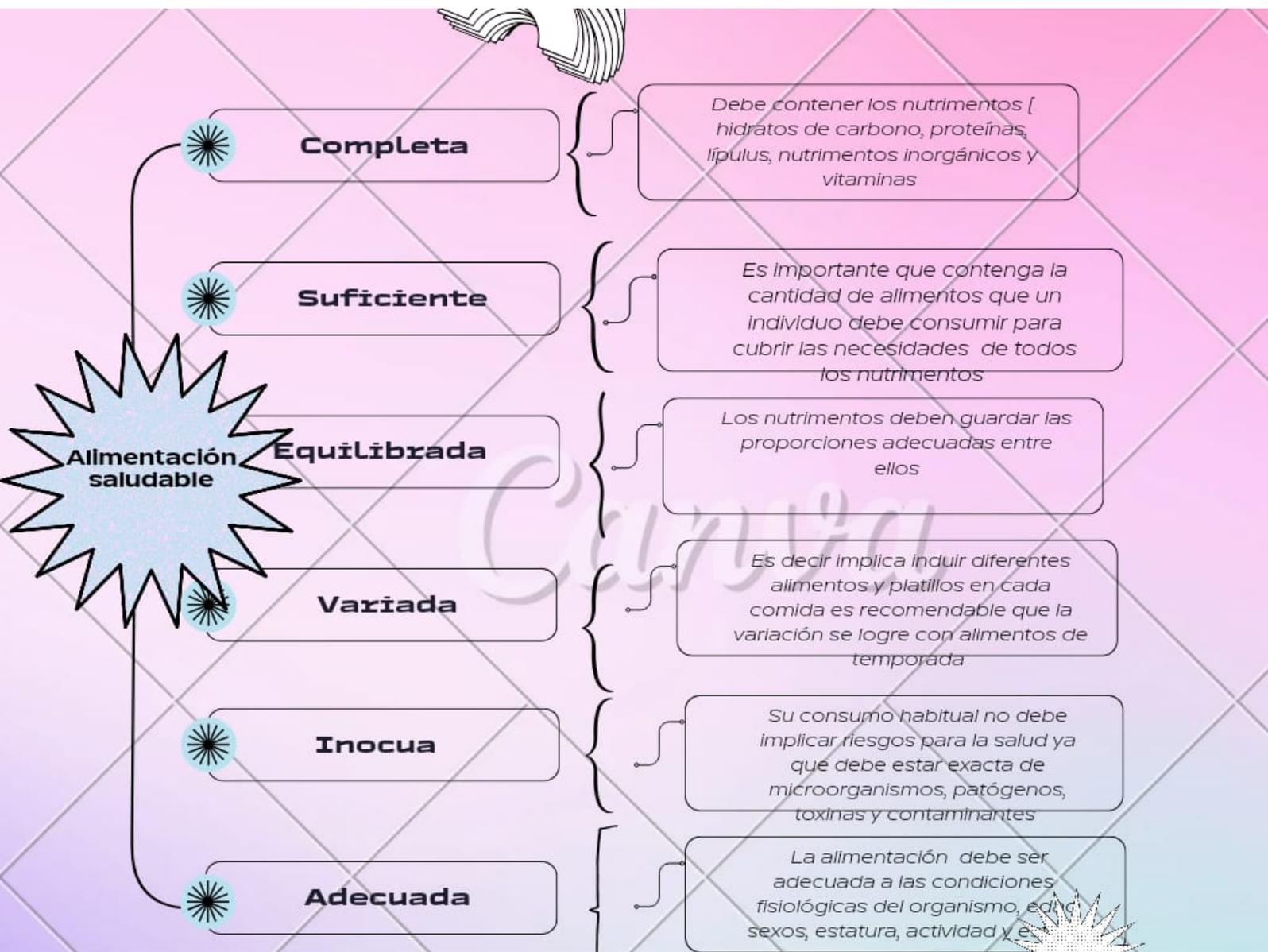
MACROMINERALES

Son necesarios 100mg / día

MICROMINERALES

Son necesarios 15 mg/ día





Clasificación de los alimentos



Según su origen y procedencia

Son de origen animal o de origen vegetal

Según su composición

Hidratos de carbono, lípidos, proteicos

Por la función que desarrolla en el organismo

Energéticos, plásticos o reguladores

Clasificación natural

Especies vegetales y especies animales

Plato del buen comer

¿Qué es?

Es la forma de clasificar los alimentos de acuerdo a su composición, oficialmente validada en la norma oficial mexicana para brindar orientación y alimentación.

Grupo 1

Verduras y frutas

Grupo 2

Cereales

Grupo 3

Leguminosas y alimentos de origen animal



Alimentos funcionales

Es

- Aquel alimento que independientemente de su valor nutritivo, ejerce un efecto beneficioso para la salud, bien o mejorando o reduciendo el riesgo de enfermedad

Probióticos

- Preparación o producto que contiene microorganismos visibles definidos, en cantidad suficiente para alterar las microflora

Prebióticos

- Está ligada a su capacidad de resistir la digestión en el intestino delgado y alcanzar el colon donde son fermentados por la fibra colónica

Evaluación del estado de nutrición

Definición

Comprende aspectos antropométrico bioquímicos, clínicos y dietéticos. (A, B, C, D)

Objetivos de la evaluación

- Conocer del estado de nutricional del individuo
- Conocer los agentes causales del estado de nutrición

Elementos para su aplicación

- Obtención de datos e información por parte del individuo evaluado
- Realización de una serie de pruebas y mediciones

Características

- Al evaluar la dieta, cumple con todas y cada una de las características de la dieta correcta
- Su apariencia física es normal, es decir que no presenta señales visibles de mala nutrición

Subtema

**EVALUACIÓN
ANTROPOMÉTRICA Y
BIOQUÍMICA**

> Definición antropométrica

Es la técnica que se ocupa de medir las dimensiones físicas (tamaño corporal, talla, forma de cuerpo, % grasa corporal y % masa magra

Masa magra

Es la suma de todos los tejidos diferentes a la grasa, la masa magra representa el porcentaje del peso en forma de tejido adiposo

Grasa corporal

Permite establecer un diagnóstico de delgadez, desnutrición, normalidad y sobre peso

Evaluación bioquímica permite:

Detectar deficiencias u excesos de ciertos nutrimentos así como alteraciones mucho antes que se vean reflejados en los indicadores antropométricos y clínicos

> Se divide en:

- Pruebas estáticas
- Pruebas funcionales

EVALUACIÓN CLÍNICA Y DIETÉTICA

CLÍNICA SE REALIZA:

A través de una entrevista con la finalidad de obtener una "historia nutricia"

DATOS QUE SE UTILIZAN:

- Antecedentes personales
- Datos socio económicos
- Medicamentos

EVALUACIÓN DIETÉTICA OBJETIVO:

- Conocer los hábitos alimentarios del paciente
- Estimar la cantidad y calidad de los alimentos de la dieta de un individuo comparándolos con los lineamientos de la alimentación correcta

FACTORES QUE AFECTAN EL ESTADO DE NUTRICIÓN

- Consumo deficiente
- Consumo excesivo
- Dietas restrictivas
- Dietas monótonas

TIPOS DE REEVALUACIONES

- Cualitativa
- Cuantitativa