

Mi Universidad

CUADRO SINÓPTICO

Nombre del Alumno: Paola Janeth Hernandez Hernandez

Nombre del tema: NUTRIOLOGÍA COMO CIENCIA Y EL ABCD DE LA NUTRICIÓN.

Parcial :2

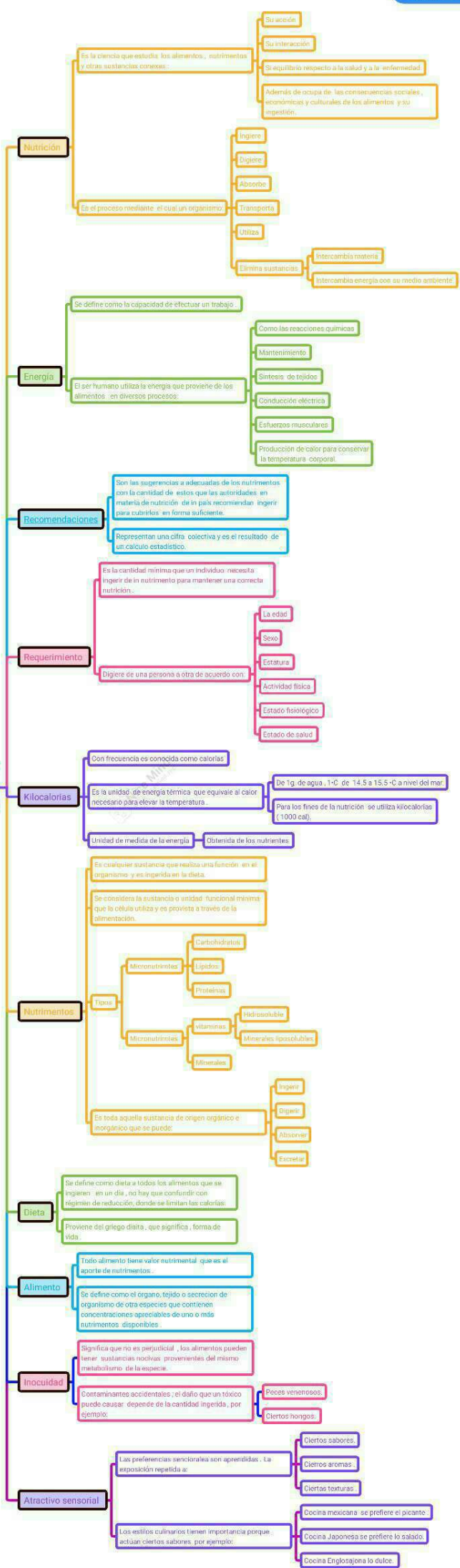
Nombre de la Materia: Nutrición Clínica.

Nombre del profesor: Lic. Daniela Méndez Guillén

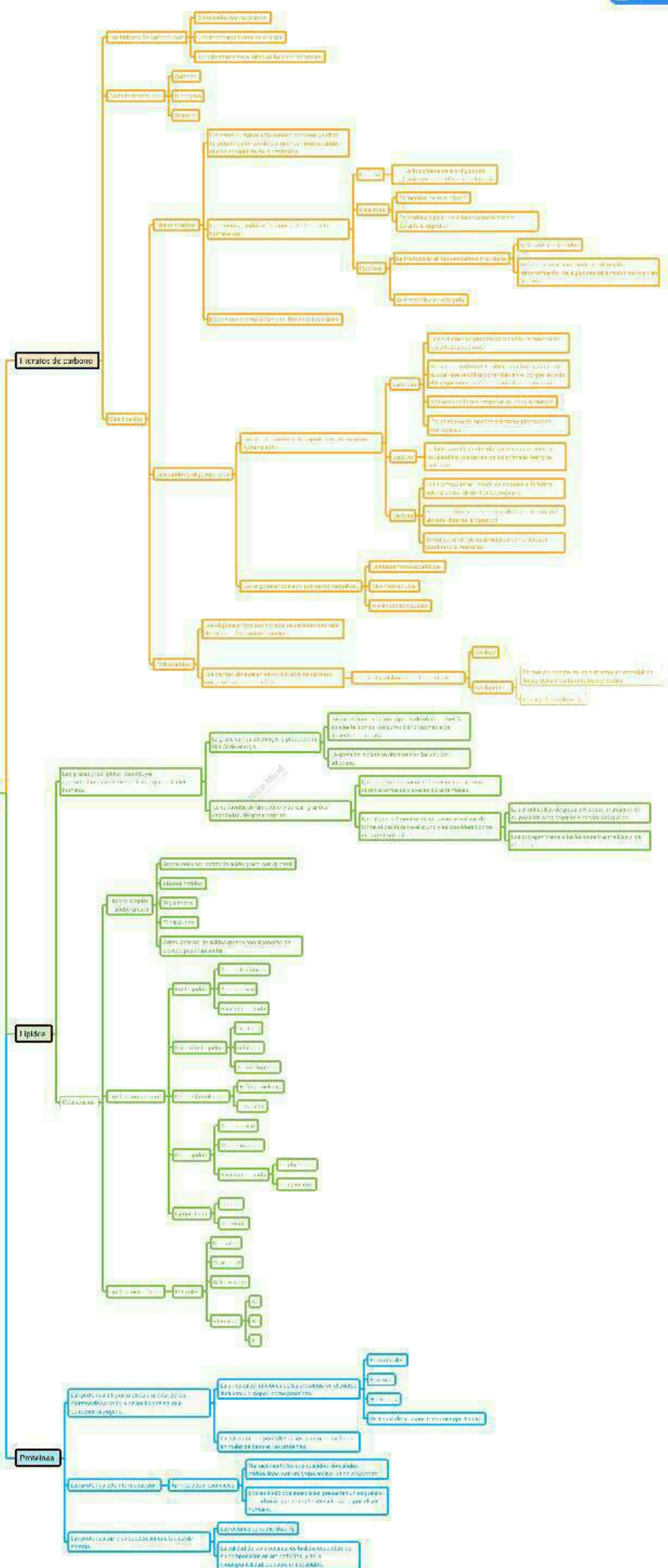
Nombre de la Licenciatura : Enfermería

Cuatrimestre: 3

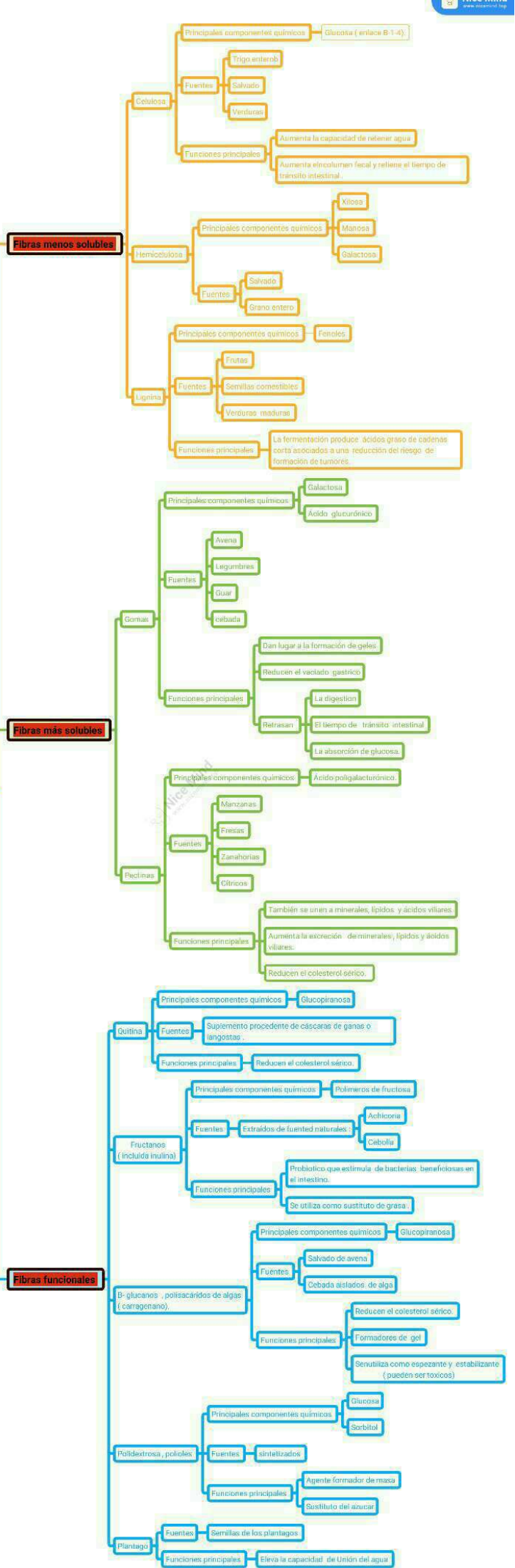
NUTRICIÓN CLÍNICA (conceptos generales)



MACRONUTRIENTES



FIBRA



AGUA

El agua es:

- El elemento químico más abundante de la corteza terrestre. La cantidad de agua en la corteza terrestre es de 1,4 x 10²¹ toneladas.
- El agua cubre el 71% de la superficie terrestre. El resto es tierra firme.

Funciones:

- El agua es el medio de transporte de los nutrientes y de los productos de desecho.
- El agua es el medio de transporte de los iones y de los nutrientes.
- El agua es el medio de transporte de los nutrientes y de los productos de desecho.

Distribución:

- El agua está distribuida en la corteza terrestre de la siguiente manera:
 - El agua dulce está distribuida de la siguiente manera:
 - El 68,8% está en forma de hielo y nieve.
 - El 30,9% está en forma de agua subterránea.
 - El 0,3% está en forma de agua superficial.

Ingesta de agua:

- El agua es el principal componente de los alimentos.
- El agua es el principal componente de los alimentos.
- El agua es el principal componente de los alimentos.
- El agua es el principal componente de los alimentos.
- El agua es el principal componente de los alimentos.

Intoxicación por agua:

- La intoxicación por agua se produce cuando se consume una gran cantidad de agua en un corto periodo de tiempo.
- La intoxicación por agua se produce cuando se consume una gran cantidad de agua en un corto periodo de tiempo.
- La intoxicación por agua se produce cuando se consume una gran cantidad de agua en un corto periodo de tiempo.
- La intoxicación por agua se produce cuando se consume una gran cantidad de agua en un corto periodo de tiempo.
- La intoxicación por agua se produce cuando se consume una gran cantidad de agua en un corto periodo de tiempo.

Eliminación de agua:

- El agua es eliminada del organismo de la siguiente manera:
 - El 60% se elimina por la piel.
 - El 25% se elimina por la respiración.
 - El 15% se elimina por la orina.
 - El 0% se elimina por la defecación.

ELECTROLITOS

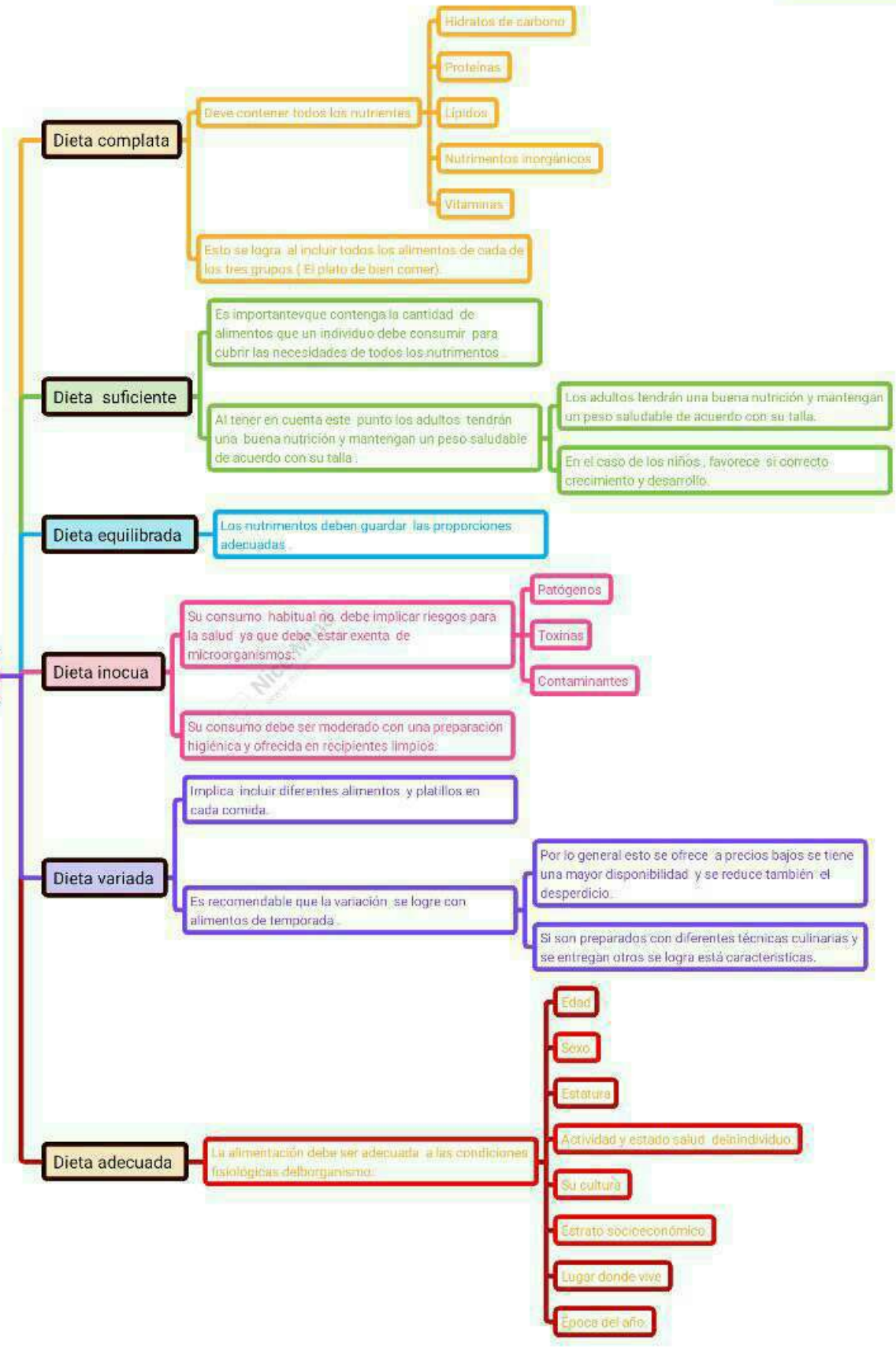
Los electrólitos son

- Sustancias que disocian en iones de carga positiva y negativa:
 - Cationes
 - Aniones
- Salas inorgánicas sencillas
 - De sodio
 - De potasio
 - De magnesio
 - De moléculas orgánica complejas

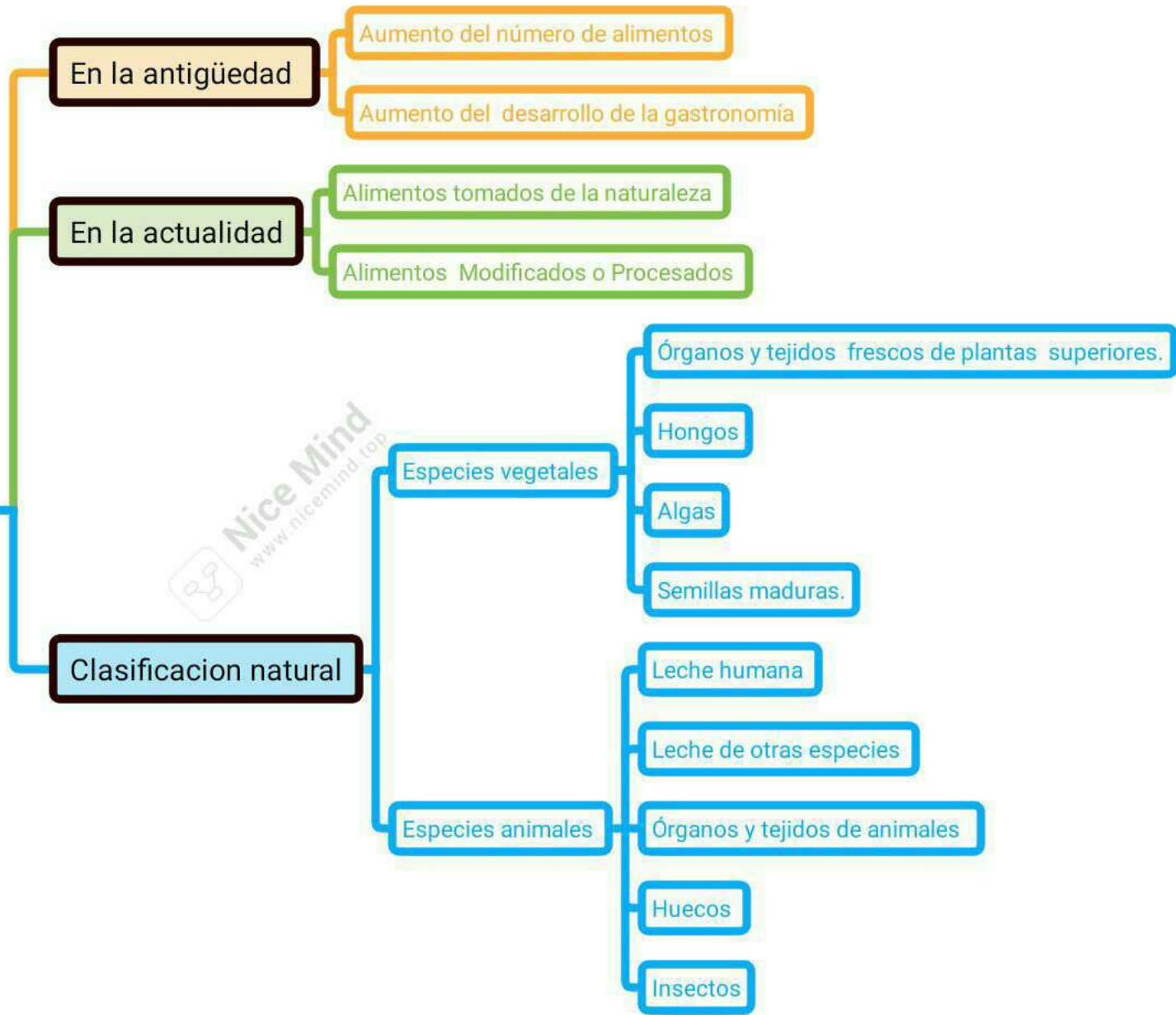
Los principales electrólitos

- Calcio**
 - Aproximadamente el 99% de calcio (Ca^{2+}) del cuerpo se almacena en el hueso, el 1% restante tiene funciones fisiológicas importantes.
 - El calcio ionizado del compartimiento vascular es un cation con carga positiva.
 - Al rededor del 50% del calcio presente en el compartimiento intravascular está unido a la proteína sérica albumina.
 - Ingesta recomendada
 - La ingesta recomendada en calcio varía desde 1.000 hasta 1.300mg/día dependiendo de la edad y el sexo.
 - Se ha estimado que el límite superior de la ingesta diaria de calcio es de aproximadamente 2.500 Mg.
- Sodio**
 - El sodio es el principal cation del líquido extracelular.
 - La concentración sérica normal es de 136 a 145mEq/L.
 - Las secreciones como la bilis y el jugo pancreático contienen cantidades sustanciales de sodio.
 - Aproximadamente el 35-40% del sodio corporal total está en el esqueleto, la mayor parte del mismo sólo se intercambia lentamente con el de los líquidos corporales.
- Magnesio**
 - El cuerpo humano adulto contiene aproximadamente 24g de magnesio, que es el segundo cation intracelular más abundante.
 - Aproximadamente la mitad del magnesio del cuerpo se localiza en el hueso, mientras que otros 45% reside en los tejidos blandos.
 - Sólo el 1% del contenido en magnesio del cuerpo está en los líquidos extracelulares.
 - Las concentraciones séricas normales del magnesio son aproximadamente de 1,7 a 2,5 mEq/L.
- Fósforo**
 - Es un importante cositruente del líquido intracelular y por su participación el ATP es vital para el organismo.
 - El fósforo es importante en el metabolismo óseo.
 - Al rededor del 80% de fósforo del organismo se localiza en los huesos.
 - Ingesta recomendada
 - De fósforo aproximadamente es de 700mg/días dependiendo de la edad y sexo.
- Potasio**
 - Es el principal cation de líquido intracelular.
 - Están presentes en cantidades pequeñas extracelular.
 - La concentración sérica normal de potasio es de 3,5 a 5mEq/L.
 - Ingesta recomendada
 - El nivel de ingesta adecuado de potasio para los adultos es de 4.700gm Al día.
 - La ingesta de potasio es inadecuada hasta 50% de los adultos estadounidenses.

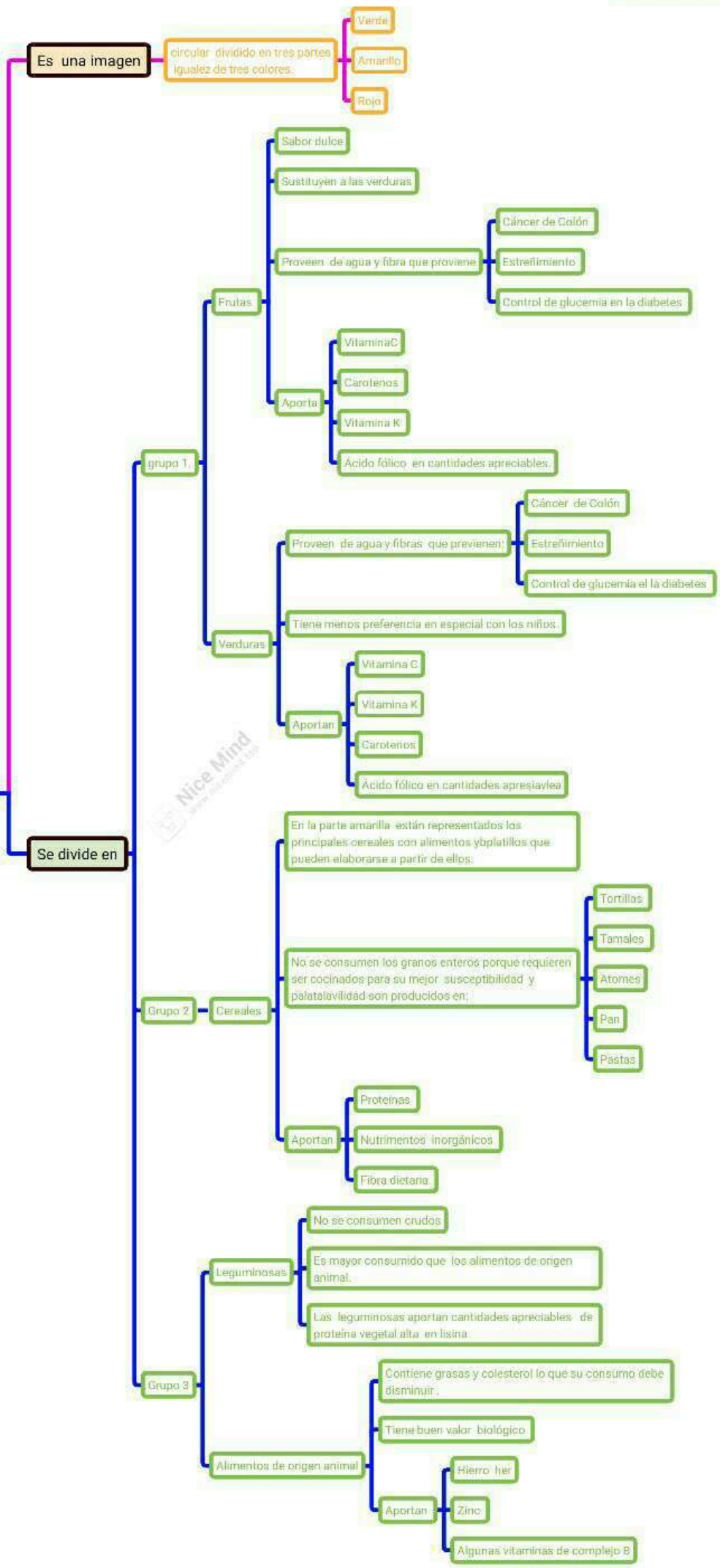
ALIMENTACIÓN SALUDABLE.



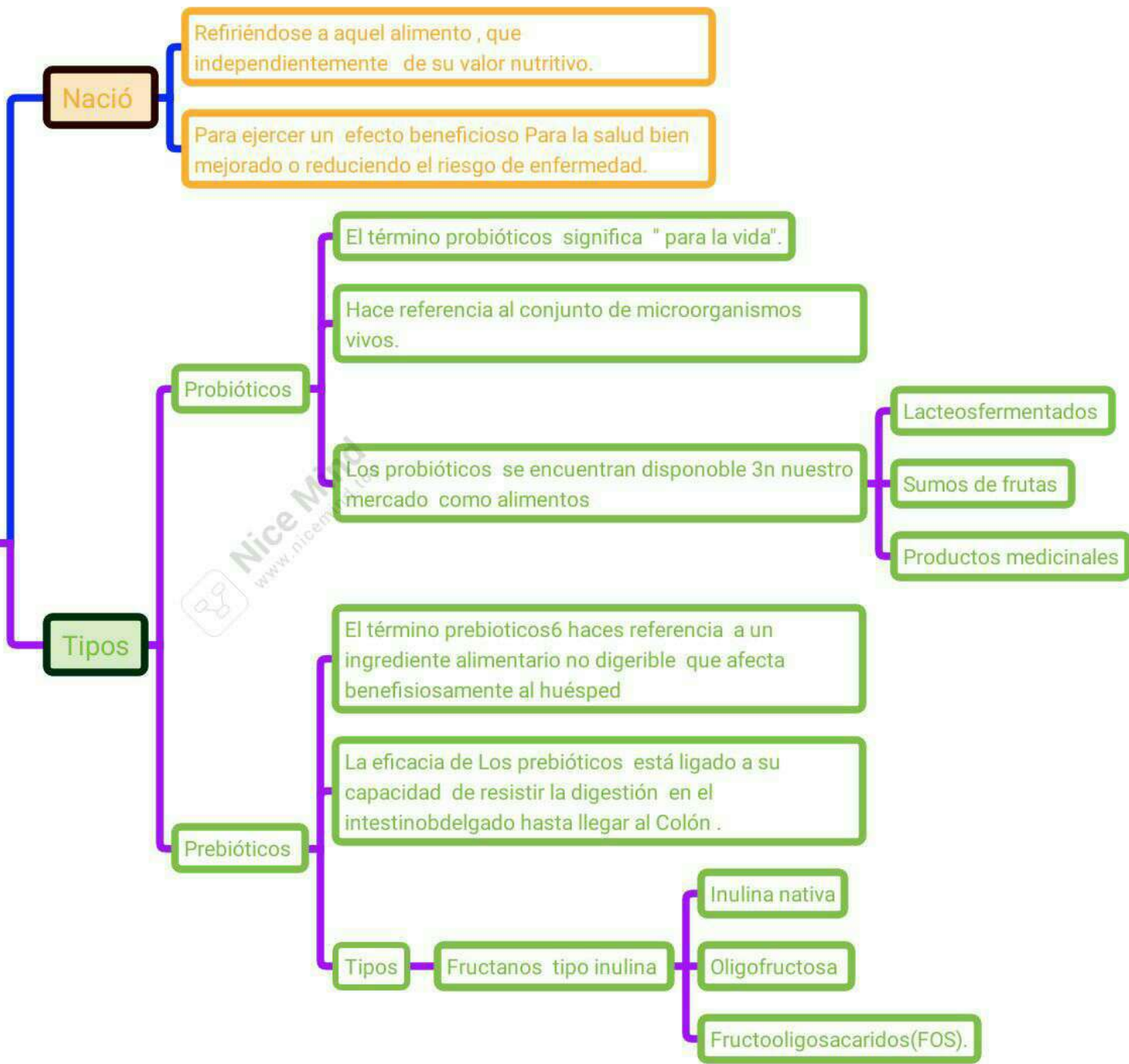
CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS .



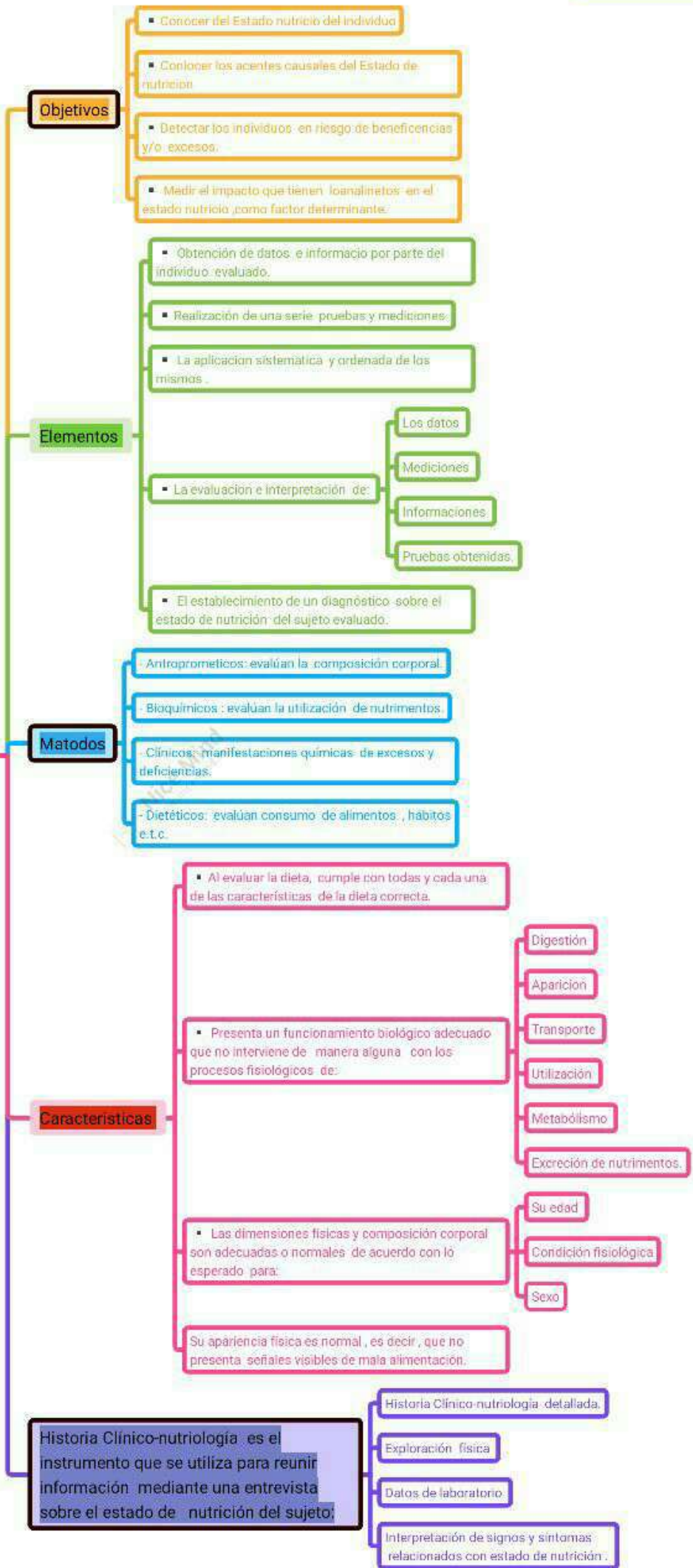
PLATO DEL BUEN COMER



ALIMENTOS FUNCIONALES



EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRICIÓN (ABCD).



Objetivos

- Conocer del Estado nutricio del individuo
- Conocer los acentes causales del Estado de nutricio
- Detectar los individuos en riesgo de beneficencias y/o excesos.
- Medir el impacto que tienen losalimentos en el estado nutricio ,como factor determinante.

Elementos

- Obtención de datos e informacio por parte del individuo evaluado.
- Realización de una serie pruebas y mediciones.
- La aplicacion sistematica y ordenada de los mismos .
- La evaluacion e interpretacion de:
 - Los datos
 - Mediciones
 - Informaciones
 - Pruebas obtenidas.
- El establecimiento de un diagnóstico sobre el estado de nutrición del sujeto evaluado.

Matodos

- Antropometricos: evalúan la composicion corporal.
- Bioquimicos : evalúan la utilizacion de nutrimentos.
- Clinicos: manifestaciones quimicas de excesos y deficiencias.
- Dieteticos: evalúan consumo de alimentos , hábitos e.t.c.

Caracteristicas

- Al evaluar la dieta, cumple con todas y cada una de las caracteristicas de la dieta correcta.
- Presenta un funcionamiento biologico adecuado que no interviene de manera alguna con los procesos fisiologicos de:
 - Digestión
 - Aparicion
 - Transporte
 - Utilizacion
 - Metabolismo
 - Excrecion de nutrimentos.
- Las dimensiones fisicas y composicion corporal son adecuadas o normales de acuerdo con lo esperado para:
 - Su edad
 - Condicion fisiologica
 - Sexo
- Su aparjencia fisica es normal , es decir , que no presenta señales visibles de mala alimentacion.

Historia Clínico-nutriología es el instrumento que se utiliza para reunir información mediante una entrevista sobre el estado de nutrición del sujeto.

- Historia Clínico-nutriología detallada.
- Exploración fisica
- Datos de laboratorio.
- Interpretación de signos y sintomas relacionados con estado de nutrición.

EVALUACIÓN ANTROPOMÉTRICA

Técnica

- Que se ocupa para medir las dimensiones físicas:
 - Tamaño corporal
 - Talla
 - Forma de cuerpo
 - % de grasa corporal
 - % de masa grasa
- En la cual las medidas permitan hacer inferencias de:
 - Composición corporal
 - Crecimiento
 - Desarrollo físico

Utilizada

- Como una herramienta para monitoriar el impacto de una intervención nutricional.
- Como el método de elección para evaluar la composición corporal en la práctica clínica debido al bajo costo y facilidad de utilización.

Una serie de mediciones que permite evaluar al individuo y establecer correlaciones con la satisfacción de su requerimientos nutricionales.

Utiliza

Para interpretación de las mediciones resulta esencial la construcción de índices que son las combinaciones de mediciones o características del individuo.

El equipo básico para la evaluación antropométrica del adulto es:

- Una báscula clínica
- Un estadiómetro
- Una sinta antropométrica
- Un plicómetro

Con fines prácticos, cuando se habla de composición corporal se divide el cuerpo en compartimentos:

Masa magra: representa el 80% de masa corporal en adulto de lo cual:

- Representa el 80% de masa corporal en adulto de lo cual:
 - Masa celular corporal
 - Muslo 35%
 - Visceras 10%
 - Proteínas plasmática .5%
 - Líquido extracelular .20%
 - Esqueleto 10%

- La 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.

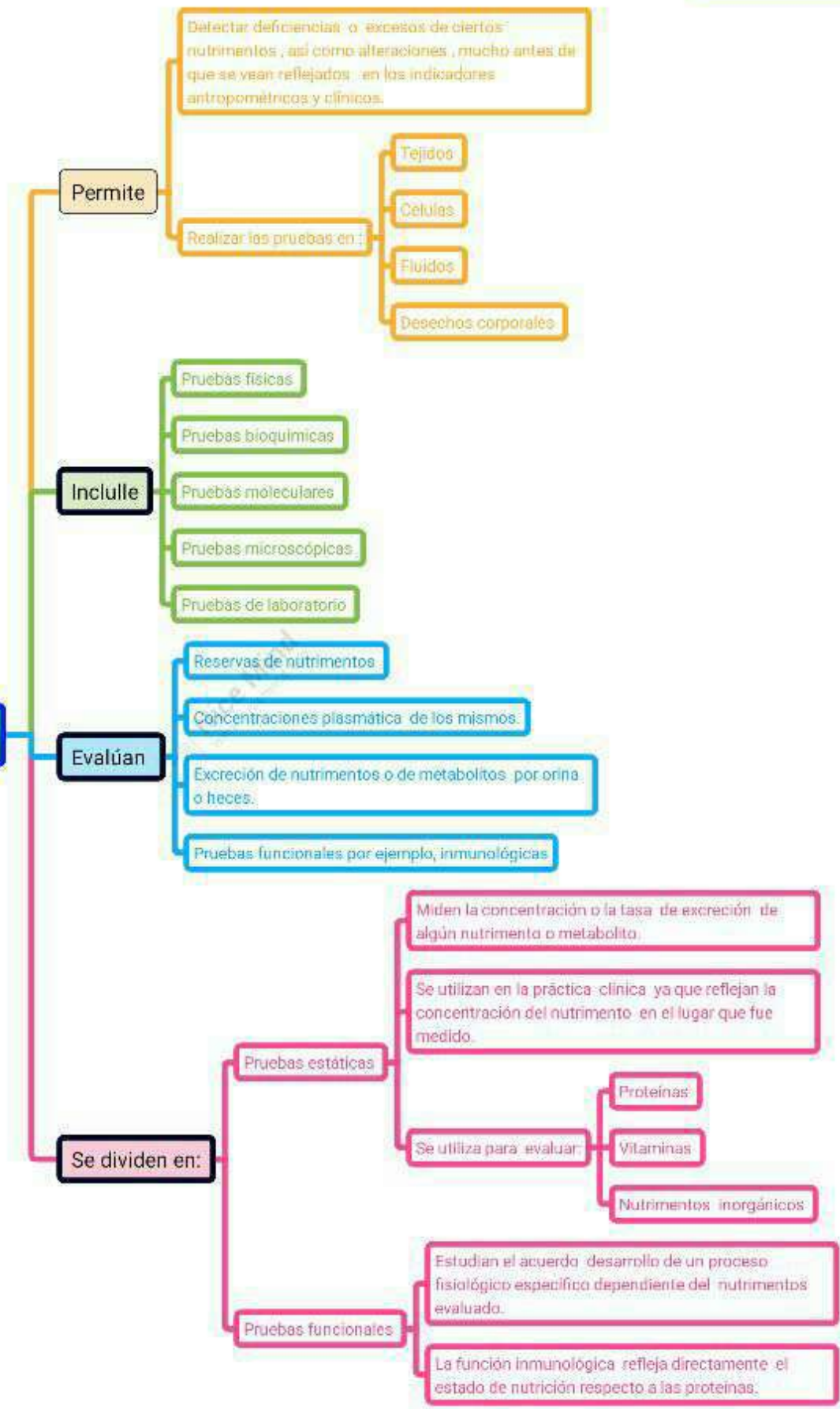
Masa corporal: IMC = índice de masa corporal

- El IMC permite establecer un diagnóstico de delgadez/desnutrición normalidad y sobrepeso.
- La medición con el IMC no es del toda precisa para hacer un diagnóstico de obesidad pues no se consideran los depósitos de grasa.

Índice de cintura/cadera ICC=

- El IMC es un indicador de la distribución de la grasa corporal.
- Permite distinguir entre la distribución tipo androide con predominio de la grasa en cadera.

EVALUACIÓN BIOQUÍMICA



EVALUACIÓN CLÍNICO

Entrevista

Se realiza con la finalidad de obtener una " historia nutricia" que debe tener varios puntos , tales son los siguientes:

- Antecedentes personales
 - Cirugías
 - Signos
 - Sintomas actuales
- Datos socioeconómico
 - Consumo de alimentos
 - Requerimientos
 - Opiniones de tratamiento
- Medicamentos

Examen general

Observar el aspecto general , del paciente así como detectar los signos de:

- Perdida de masa muscular
- Perdida de masa grasa
- Perdida de peso corporal.

Tencion arterial (HTA).

- Guarda relación con manifestación de sodio
- Dimensiones físicas y composición corporal
- Identificación de signos en dirección céfalo-caufal.

EVALUACIÓN DIETÉTICA

Sus objetivos son:

- Conocer los hábitos alimentarios del paciente
- Estimar la cantidad y la calidad de los alimentos de la dieta de un individuo, comparándola con los lineamientos de la alimentación correcta.
- Estimar el consumo de nutrientes y compararlo con las recomendaciones específicas del grupo del:
 - Edad
 - Sexo
 - Estado fisiopatológico.

Evaluación

- Cualitativa
 - Completa: Porque incluya los tres grupos de alimentos en cada tiempo de comida.
 - Variada:
 - Porque hay selección de diferentes alimentos de cada grupo
 - 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
- Cuantitativa
 - Equilibrada: Perfil o distribución energética, porcentaje de nutrientes.
 - Suficiente: En energía para:
 - La edad
 - El estado fisiológico
 - La actividad física

Herramientas

- Recordatorio de 24 horas
- Encuesta de dieta habitual
- Frecuencia de consumo de alimentos
- Historia dietética

Factores dietéticos

- Consumo deficiente
- Consumo excesivo
- Ayuno > 7 días
- Eliminar grupos de alimentos por tiempos prolongados.
- Pobre apetito
- Dietas restrictivas
- Dietas monótonas.