

# Cuadro sinóptico

Nombre del Alumno: Dafne Paola Sánchez Aguilar

Nombre del tema: Nutrición como ciencia y El ABCD de la Nutrición

Parcial: I

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica

Nombre del profesor: L.N. Daniela Monserrat Méndez Guillen

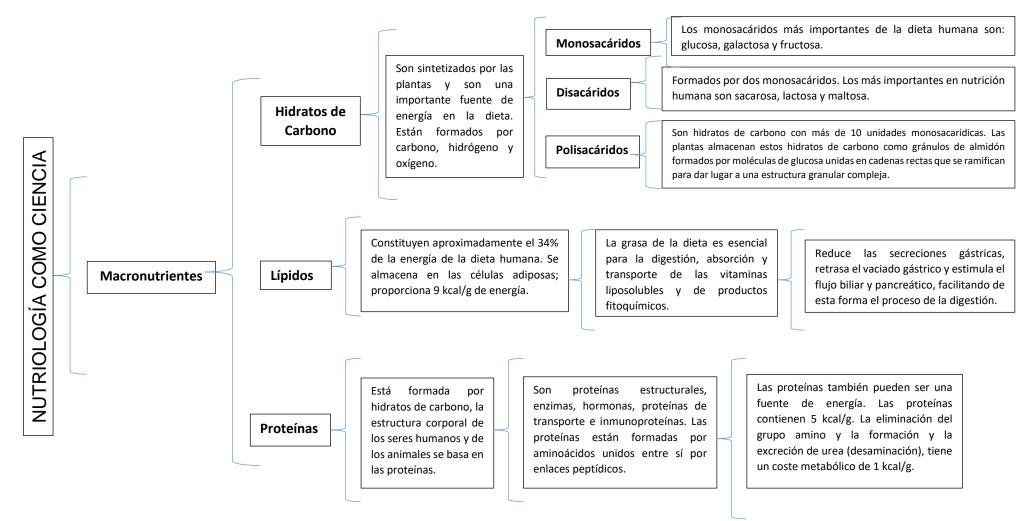
Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Enfermería

3er. Cuatrimestre

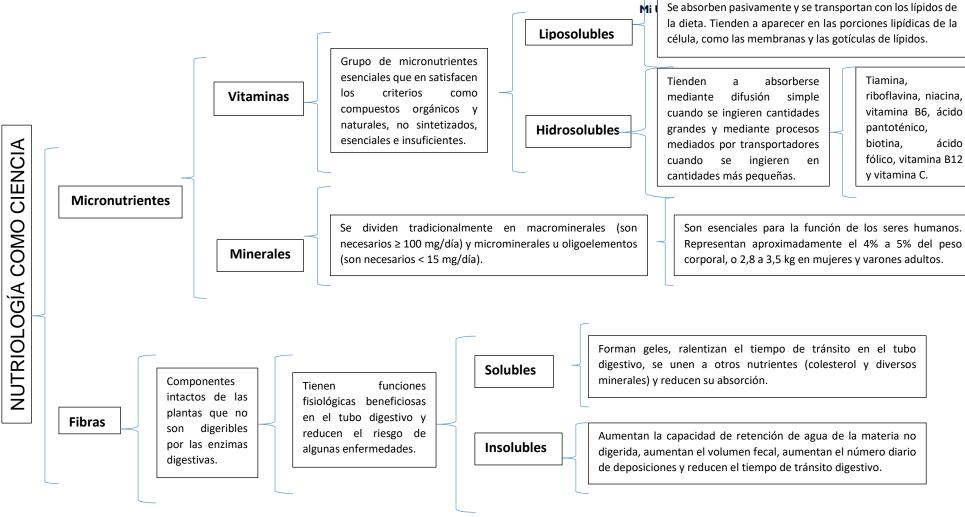
Comitán de Domínguez, Chiapas; 10 de Julio de 2023

Ciencia que estudia los alimentos, nutrimentos y otras sustancias conexas; su acción, interacción y equilibrio respecto a la salud y a la enfermedad; además, se ocupa de las consecuencias sociales, económicas y Nutrición culturales de los alimentos y su ingestión. Proceso en donde el organismo ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y elimina sustancias. Capacidad de efectuar un trabajo. Energía Cantidad de sugerencias en donde las autoridades en materia de nutrición de un país recomiendan Recomendaciones ingerir para cubrirlos en forma suficiente. CIENCIA Cantidad mínima en donde un individuo ingiere un nutrimento para mantener una correcta nutrición, Requerimiento difiere de una persona a otra de acuerdo con la edad, sexo, estatura, actividad física, estado fisiológico, estado de salud. COMO Conceptos Conocida como caloría. Para fines de la nutrición se utiliza kilocaloría como equivalencia a 1 000 cal. Kilocaloría **Generales NUTRIOLOGÍA** Cualquier sustancia que realiza una función en el organismo y es ingerida en la dieta. Nutrimento Alimentos que se ingieren en un día. Proviene del griego díaita, que significa "forma de vida". Dieta Órgano, tejido o secreción de organismo de otras especies que contienen concentraciones apreciables de uno o más nutrimentos biodisponibles, cuya ingestión en las cantidades y formas habituales es inocua, que por su Alimento disponibilidad y precio son accesibles, además de forma sensorial y cultural resultan atractivos. Contenido Contener por lo menos un nutrimento, en cantidades apreciables. nutrimental Significa que no es perjudicial. Los alimentos pueden tener sustancias nocivas provenientes del mismo metabolismo de Inocuidad la especie o contaminantes accidentales; el daño que un tóxico puede causar depende de la cantidad ingerida. Las preferencias sensoriales son aprendidas, la exposición repetida a ciertos sabores, aromas, texturas, hace Atractivo UNIVERSIDAD DEL SURESTE un hábito a ellos, los estilos culinarios tienen importancia porque acentúan ciertos sabores. sensorial

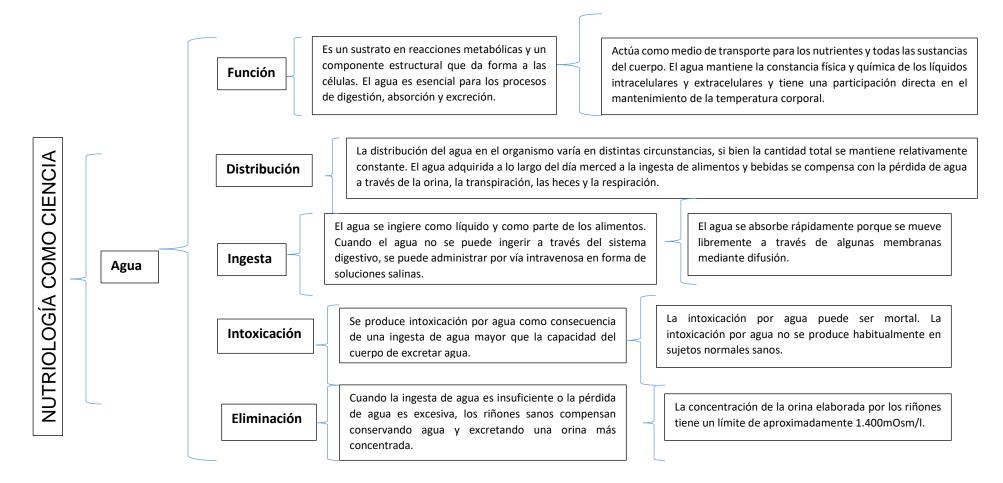




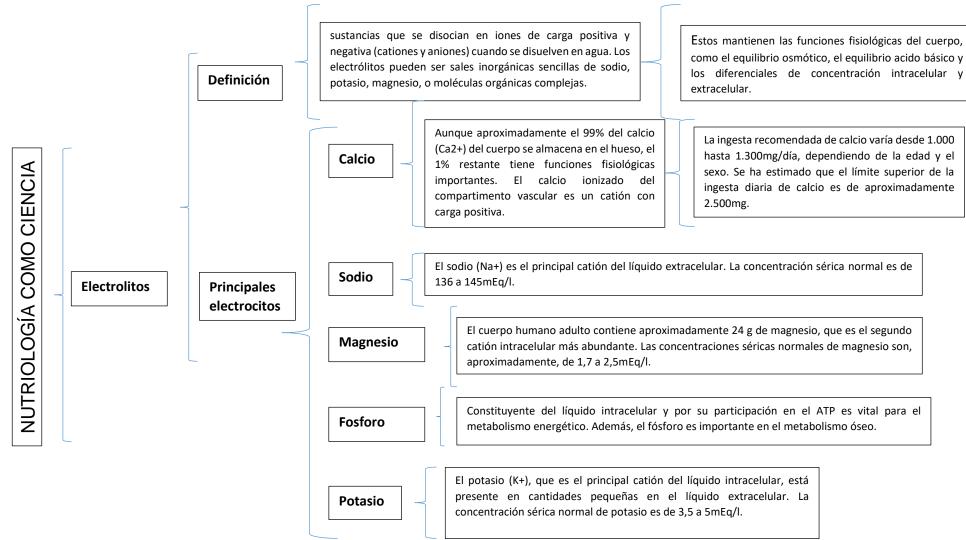












\_\_\_\_

Debe contener todos los nutrimentos (hidratos de carbono, proteínas, lípidos, nutrimentos inorgánicos y vitaminas).

Es importante que contenga la cantidad de alimentos que un individuo debe consumir para cubrir las necesidades de todos los nutrimentos.

Los nutrimentos deben guardar las proporciones adecuadas entre ellos.

Su consumo habitual no debe implicar riesgos para la salud, ya que debe estar exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes.

Implica incluir diferentes alimentos y platillos en cada comida.

La alimentación debe ser adecuada a las condiciones fisiológicas del organismo, edad, sexo, estatura, actividad y estado de salud del individuo, así como a su cultura, estrato socioeconómico, lugar donde vive y época del año.

## **Completa**

Suficiente

Equilibrada

La relación entre la dieta y la salud o la enfermedad es indiscutible. Para estar sano es indispensable alimentarse bien, y, por la otra, las dietas defectuosas tienen un papel bien establecido.

La dieta ha sido considerada como la unidad de la alimentación.

Adecuada

Variada

Inocua

Clasificación de

Alimentación

los alimentos

Saludable

Pueden clasificarse de muchas maneras. Por ejemplo, según su origen y procedencia: de origen animal o de origen vegetal; según su composición en función nutriente dominante, hidratos de carbono, lípidos, por proteicos: función que desarrollan el organismo: energéticos, plásticos o reguladores.

Una alimentación debería correcta aportar, por tanto, todos los nutrientes necesarios organismo ٧ una cantidad suficiente de fibra alimentaria. Esto puede conseguirse mediante una dieta que contenga, al menos, uno o dos alimentos de cada grupo por día en cantidad suficiente, pero no en exceso.

## **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.



Grupo 1. Verduras y frutas Corresponde a la fracción verde, la subdivisión indica que deben estar presentes en la misma proporción y no pretender que las frutas por su sabor dulce y mayor aceptación en general sustituyan por completo a las verduras.

El orden en el que aparecen no es casualidad, las verduras tienen menor aceptación sobre todo por los niños, por lo que debe señalarse su importancia y proporcionarse según se ha señalado.

Plato del buen comer

CIENCIA

COMO

**NUTRIOLOGÍA** 

**Grupo 2. Cereales** 

Corresponden a la fracción 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 porque requieren ser cocinados para su mejor digestibilidad y palatabilidad.

Cuando se consumen cereales integrales conservan su contenido nutricional completo y aportan además en menor proporción proteínas, nutrimentos inorgánicos y fibra dietaría.

Grupo3. Leguminosas y alimentos de origen animal. Pertenecen a la división roja, ésta se subdivide a su vez en dos fracciones desiguales: la mayor parte corresponde a las leguminosas, lo que indica que debe recomendarse aumentar su consumo y la menor, a los alimentos de origen animal, lo cual indica que debe disminuirse su consumo por su contenido en grasas saturadas y colesterol.

**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.

Alimentos Funcionales

**Prebióticos** 

El término prebiótico hace referencia a un ingrediente alimentario no digerible que afecta beneficiosamente al huésped mediante la estimulación selectiva del crecimiento de un número limitado de bacterias en el colon.



El estado de nutrición es la condición resultante de la ingestión, digestión y utilización de los nutrimentos, es por lo tanto, un proceso dinámico. Definición -Conocer del estado nutricio del individuo. ② Conocer los agentes causales del estado de nutrición. **Objetivos** Detectar los individuos en riesgo de deficiencias y/o excesos. Medir el impacto que tienen los alimentos en el estado nutricio, como factor determinante. NUTRICIÓN -Obtención de datos e información por parte del individuo evaluado 🛚 La realización de una serie de pruebas y mediciones. **Elementos** La aplicación sistemática y ordenada de estos. 🛮 La evaluación e interpretación de los datos, informaciones, mediciones y pruebas obtenidas. 4 Evaluación del estado nutrición El establecimiento de un diagnóstico sobre el estado de nutrición del sujeto evaluado. ш ABCD • Antropométricos: evalúan la composición corporal. métodos • Bioquímicos: evalúan la utilización de nutrimentos. 丽 • Clínicos: manifestaciones físicas de excesos y deficiencias. • Dietéticos: evalúan consumo de alimentos, hábitos, entre otros. •Al evaluar la dieta, cumple con todas y cada una de las características de la dieta correcta. -Presenta un funcionamiento biológico adecuado que no interviene de manera alguna con los procesos fisiológicos de digestión, absorción, transporte, utilización, metabolismo o excreción Características de nutrimentos. -Las dimensiones físicas y composición corporal son adecuadas o normales de acuerdo con lo esperado para su edad, condición fisiológica y sexo. UNIVERSIDAD DEL SURESTE - Su apariencia física es normal, es decir, que no presenta señales visibles de mala nutrición.

Las medidas permiten hacer inferencias de: La antropometría es la técnica que se ocupa de medir las Mi Unive - Composición corporal. dimensiones físicas (tamaño corporal, talla, forma de Definición cuerpo, % grasa corporal y % masa magra) del ser humano -Crecimiento. en diferentes edades y estados fisiológicos. -Desarrollo físico. se utiliza como una herramienta para monitorear el impacto de una intervención nutricia y se considera el método **Evaluación** Función de elección para evaluar la composición corporal en la práctica clínica debido al bajo costo y facilidad de utilización. antropométrica Índice de masa corporal: La fórmula para calcular el fines prácticos, La masa magra representa el 80% Con IMC es la siguiente: • IMC : peso (kg)/estatura (m2) habla de del peso corporal en un adulto, cuando se División composición corporal, se de lo cual: Masa celular corporal: músculo divide el cuerpo en dos Índice cintura/cadera (ICC)y distribución de grasa compartimentos: 3570 y vísceras 10%. abdominal: La fórmula para calcular el ICC es la Proteínas plasmáticas: 5%. magra y grasa corporal. siguiente: ICC: cintura/cadera ☑ Líquido extracelular: 20% Las pruebas estáticas: miden la concentración o la tasa de excreción indicadores Los Permite detectar de algún nutrimento o metabolito, y se utilizan en la práctica clínica ya bioquímicos evalúan: deficiencias 0 que reflejan la concentración del nutrimento en el lugar que fue Reservas de excesos de medido. nutrimentos. ciertos Evaluación Concentraciones nutrimentos, así Bioquímica plasmáticas de los como

mismos.

heces.

por

nutrimentos

inmunológicas.

Excreción

metabolitos por orina o

Pruebas funcionales.

de

de

ejemplo,

alteraciones,

indicadores

y clínicos.

mucho antes de

que se vean

reflejados en los

antropométricos

10 UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Las pruebas funcionales: estudian el adecuado desarrollo de un

proceso fisiológico específico dependiente del nutrimento

evaluado, de modo que la alteración o ausencia de la función

estudiada será reflejo de un estado de nutrición inadecuado.



Evaluación Clínico Es mediante el examen físico como se detectan signos relacionados con deficiencias de nutrimentos que no pueden identificarse con otro indicador (AByD).

**Objetivos** 

Examen general, observar el aspecto general del paciente, así como detectar los signos de pérdida de masa muscular, de masa grasa y peso corporal.

Es importante evaluar tensión arterial.

La elevación de las cifras de tensión arterial de un individuo es un proceso de fundamento bioquímico metabólico que obedece a múltiples causas, sin embargo, en individuos susceptibles

ABCD DE LA NUTRICIÓN

Ш

② 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

② Completa: porque incluya los tres grupos de alimentos en cada tiempo de comida.

② Variada: porque hay selección de diferentes alimentos dentro de cada grupo y uso de diferentes métodos de cocción para un mismo alimento.

② Inocua: porque no implica riesgos para la salud. Adecuada: a la edad, al presupuesto, al clima, a la temporada, etc.

Evaluación Dietética

Cuantitativa

Cualitativa

🛮 Equilibrada: perfil o distribución energética, porcentaje de nutrimentos.

 $\ensuremath{\mathbb{D}}$  Suficiente: en energía para la edad, el estado fisiológico, la actividad física, etc.