



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

NUTRIOLOGÍA COMO CIENCIA

Conceptos Generales

Nutrición

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 culturales de los alimentos y su ingestión.

Proceso en donde el organismo ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y elimina sustancias.

Energía

Capacidad de efectuar un trabajo.

Recomendaciones

Cantidad de sugerencias en donde las autoridades en materia de nutrición de un país recomiendan ingerir para cubrirlos en forma suficiente.

Requerimiento

Cantidad mínima en donde un individuo ingiere un nutrimento para mantener una correcta nutrición, difiere de una persona a otra de acuerdo con la edad, sexo, estatura, actividad física, estado fisiológico, estado de salud.

Kilocaloría

Conocida como caloría. Para fines de la nutrición se utiliza kilocaloría como equivalencia a 1 000 cal.

Nutrimento

Cualquier sustancia que realiza una función en el organismo y es ingerida en la dieta.

Dieta

Alimentos que se ingieren en un día. Proviene del griego díaita, que significa "forma de vida".

Alimento

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 disponibilidad y precio son accesibles, además de forma sensorial y cultural resultan atractivos.

Contenido nutrimental

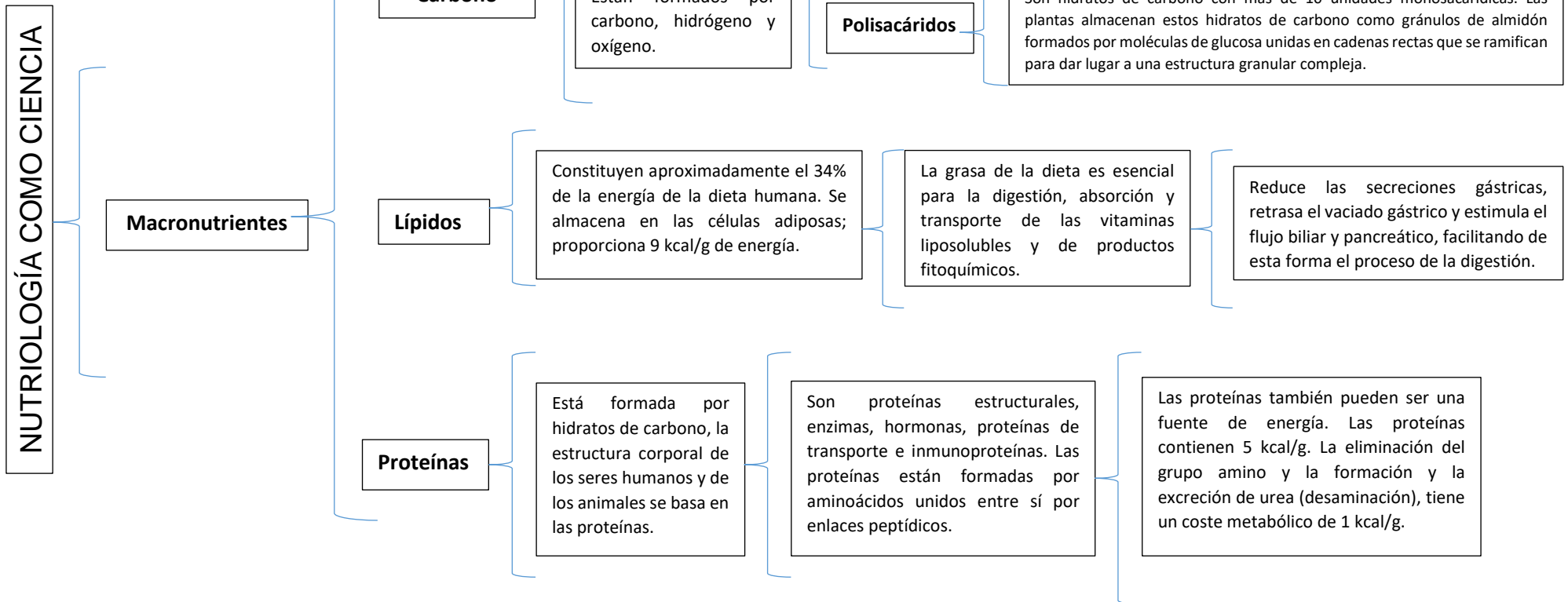
Contener por lo menos un nutrimento, en cantidades apreciables.

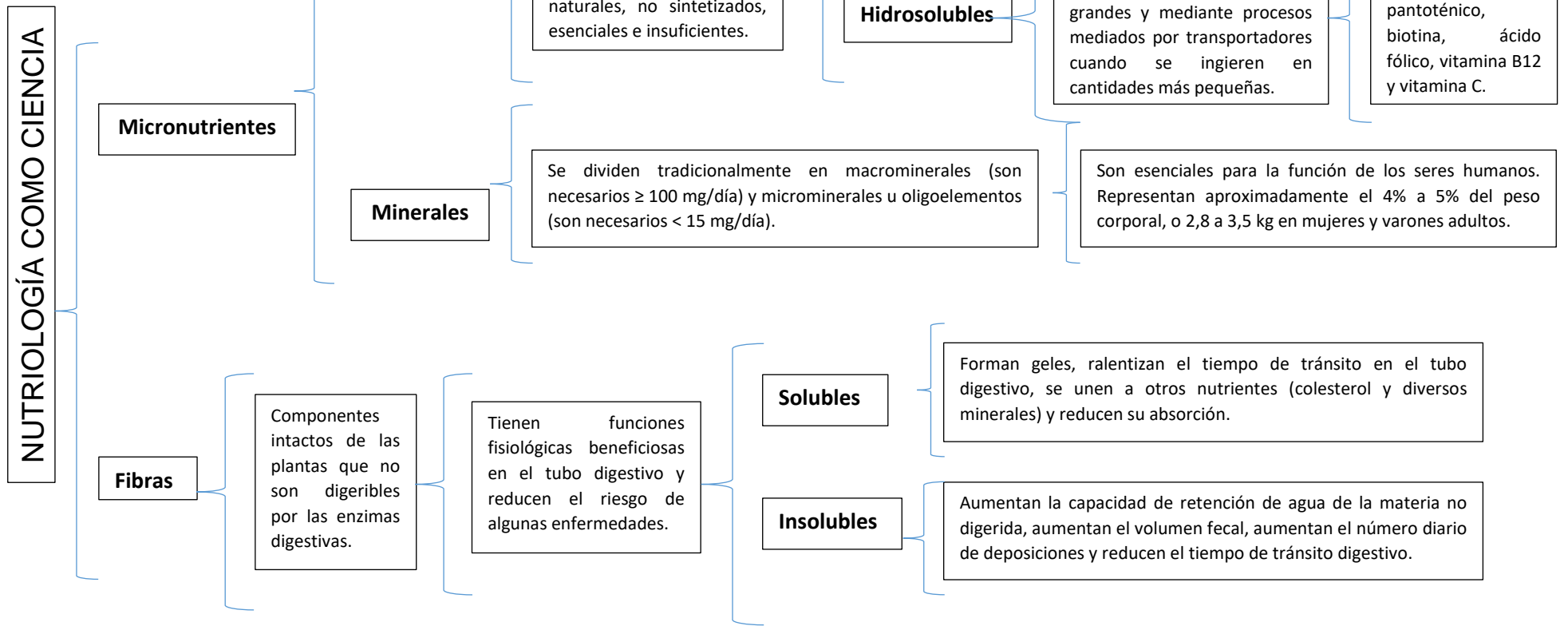
Inocuidad

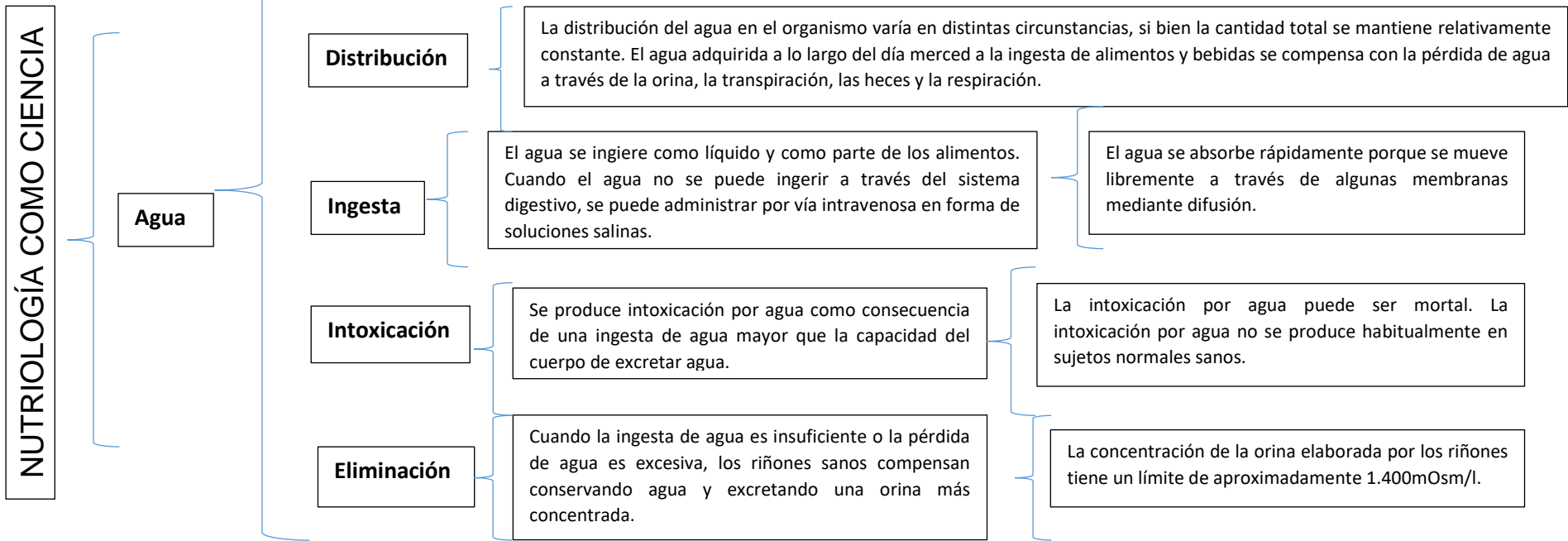
Significa que no es perjudicial. Los alimentos pueden tener sustancias nocivas provenientes del mismo metabolismo de la especie o contaminantes accidentales; el daño que un tóxico puede causar depende de la cantidad ingerida.

Atractivo sensorial

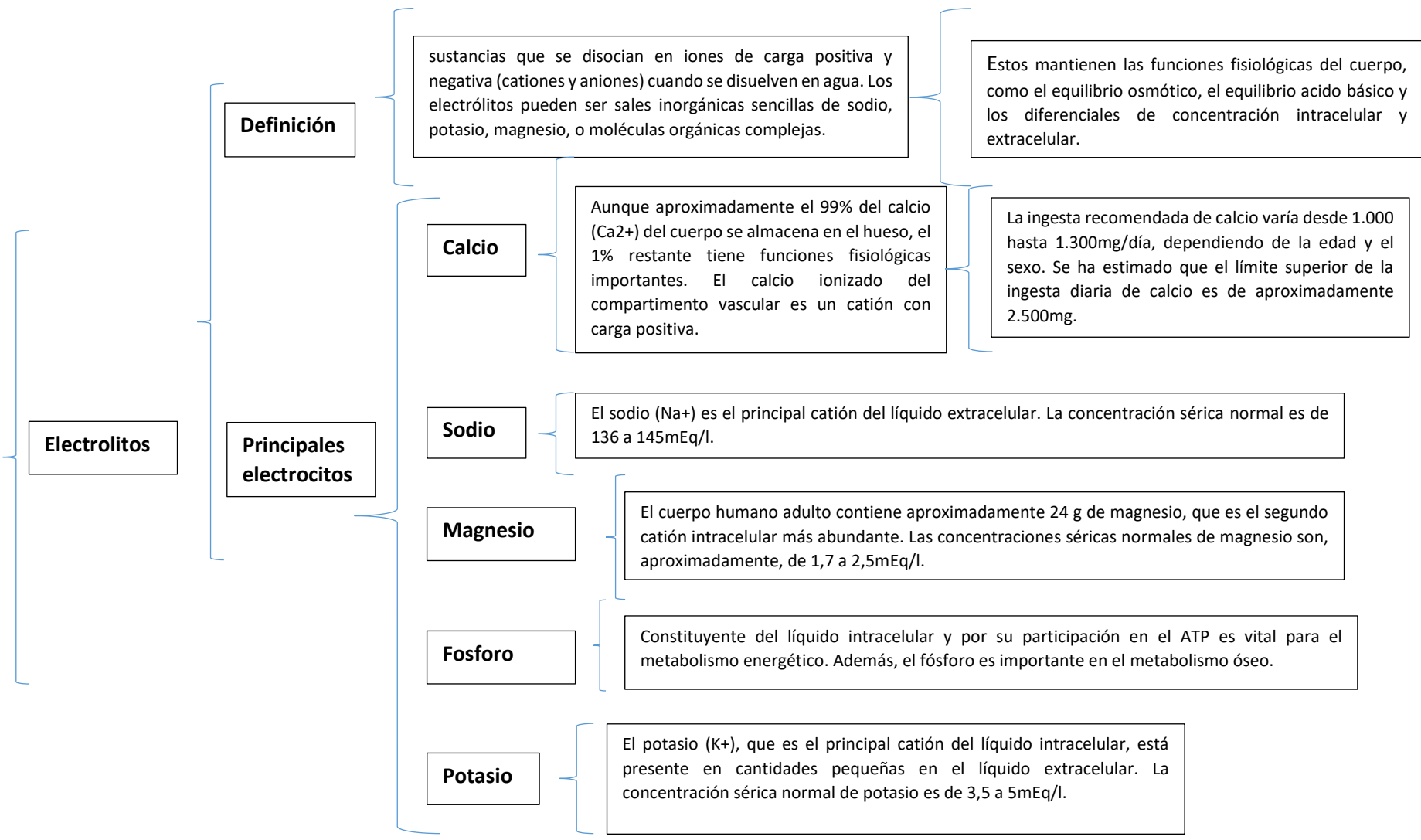
Las preferencias sensoriales son aprendidas, la exposición repetida a ciertos sabores, aromas, texturas, hace un hábito a ellos, los estilos culinarios tienen importancia porque acentúan ciertos sabores.







NUTRIOLOGÍA COMO CIENCIA



NUTRIOLOGÍA COMO CIENCIA

Alimentación Saludable

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.

Completa

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

Suficiente

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

Equilibrada

Los nutrientes deben guardar las proporciones adecuadas entre ellos.

Inocua

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

Variada

Implica incluir diferentes alimentos y platillos en cada comida.

Adecuada

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.

Clasificación de los alimentos

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

Una alimentación correcta debería aportar, por tanto, todos los nutrientes necesarios para el organismo y 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.

NUTRIOLOGÍA COMO CIENCIA

Plato del buen comer

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.

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, nutrientes inorgánicos y fibra dietaria.

Grupo 3. 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.

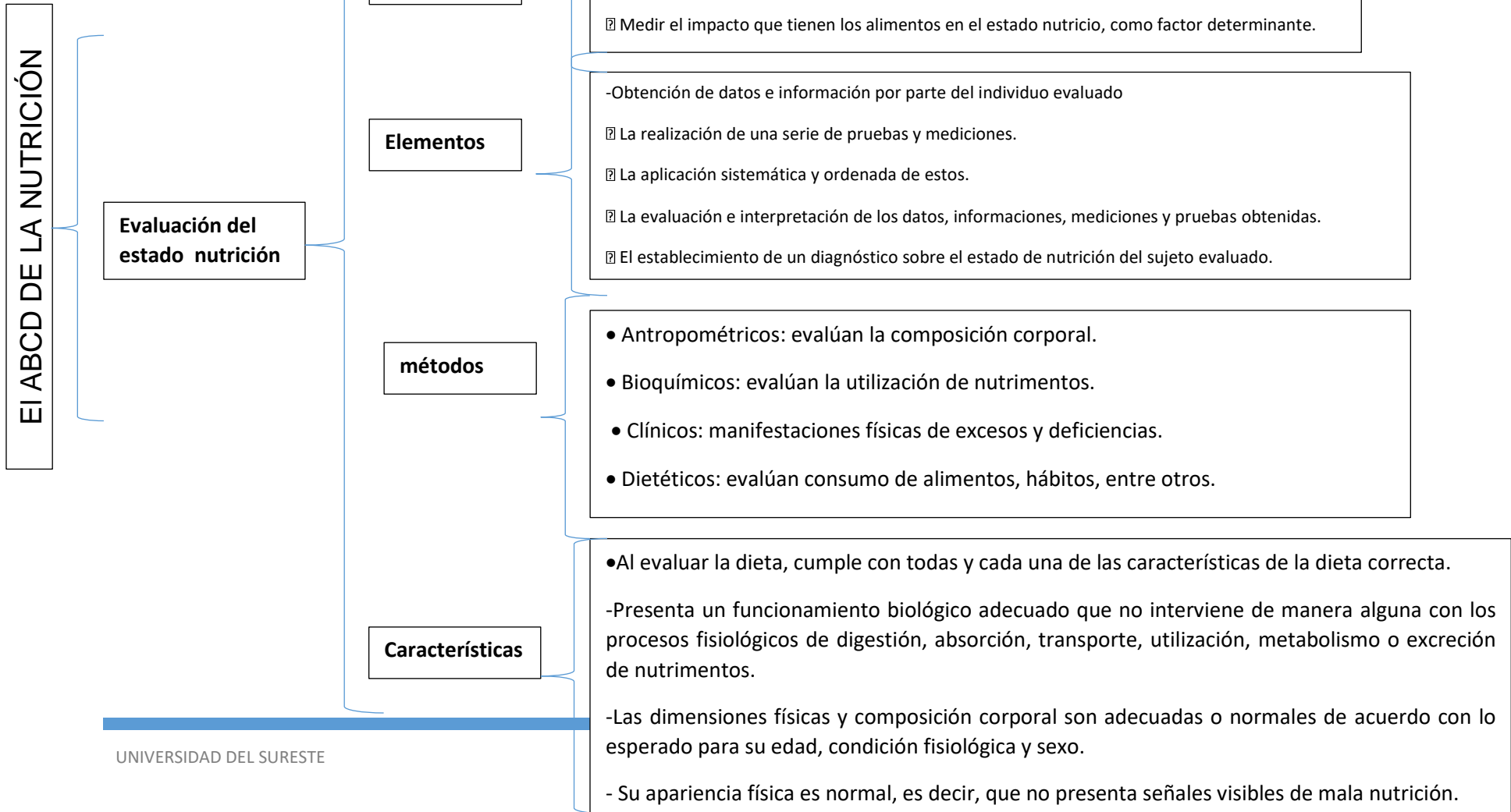
Alimentos Funcionales

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.

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.



EI ABCD DE LA NUTRICIÓN



Evaluación antropométrica

Definición

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.

Función

se utiliza como una herramienta para monitorear el impacto de una intervención nutricia y se considera el método de elección para evaluar la composición corporal en la práctica clínica debido al bajo costo y facilidad de utilización.

División

Con fines prácticos, cuando se habla de composición corporal, se divide el cuerpo en dos compartimentos: masa magra y grasa corporal.

La masa magra representa el 80% del peso corporal en un adulto, de lo cual:

- ☐ Masa celular corporal: músculo 3570 y vísceras 10%.
- ☐ Proteínas plasmáticas: 5%.
- ☐ Líquido extracelular: 20%

Índice de masa corporal: La fórmula para calcular el IMC es la siguiente: • $IMC = \text{peso (kg)} / \text{estatura (m}^2)$

Índice cintura/cadera (ICC) y distribución de grasa abdominal: La fórmula para calcular el ICC es la siguiente: $ICC = \text{cintura/cadera}$

Evaluación Bioquímica

Permite detectar deficiencias o excesos de ciertos nutrientes, así como alteraciones, mucho antes de que se vean reflejados en los indicadores antropométricos y clínicos.

Los indicadores bioquímicos evalúan:

- ☐ Reservas de nutrientes.
- ☐ Concentraciones plasmáticas de los mismos.
- ☐ Excreción de nutrientes o de metabolitos por orina o heces.
- ☐ Pruebas funcionales, por ejemplo, inmunológicas.

Las pruebas estáticas: miden la concentración o la tasa de excreción de algún nutriente o metabolito, y se utilizan en la práctica clínica ya que reflejan la concentración del nutriente en el lugar que fue medido.

Las pruebas funcionales: estudian el adecuado desarrollo de un proceso fisiológico específico dependiente del nutriente evaluado, de modo que la alteración o ausencia de la función estudiada será reflejo de un estado de nutrición inadecuado.

