



Mapa sinóptico

Nombre del Alumno: Fabiola Martínez Gamboa.

Nombre del tema: unidad I y unidad II.

Parcial: I

Nombre de la Materia: Nutrición clínica.

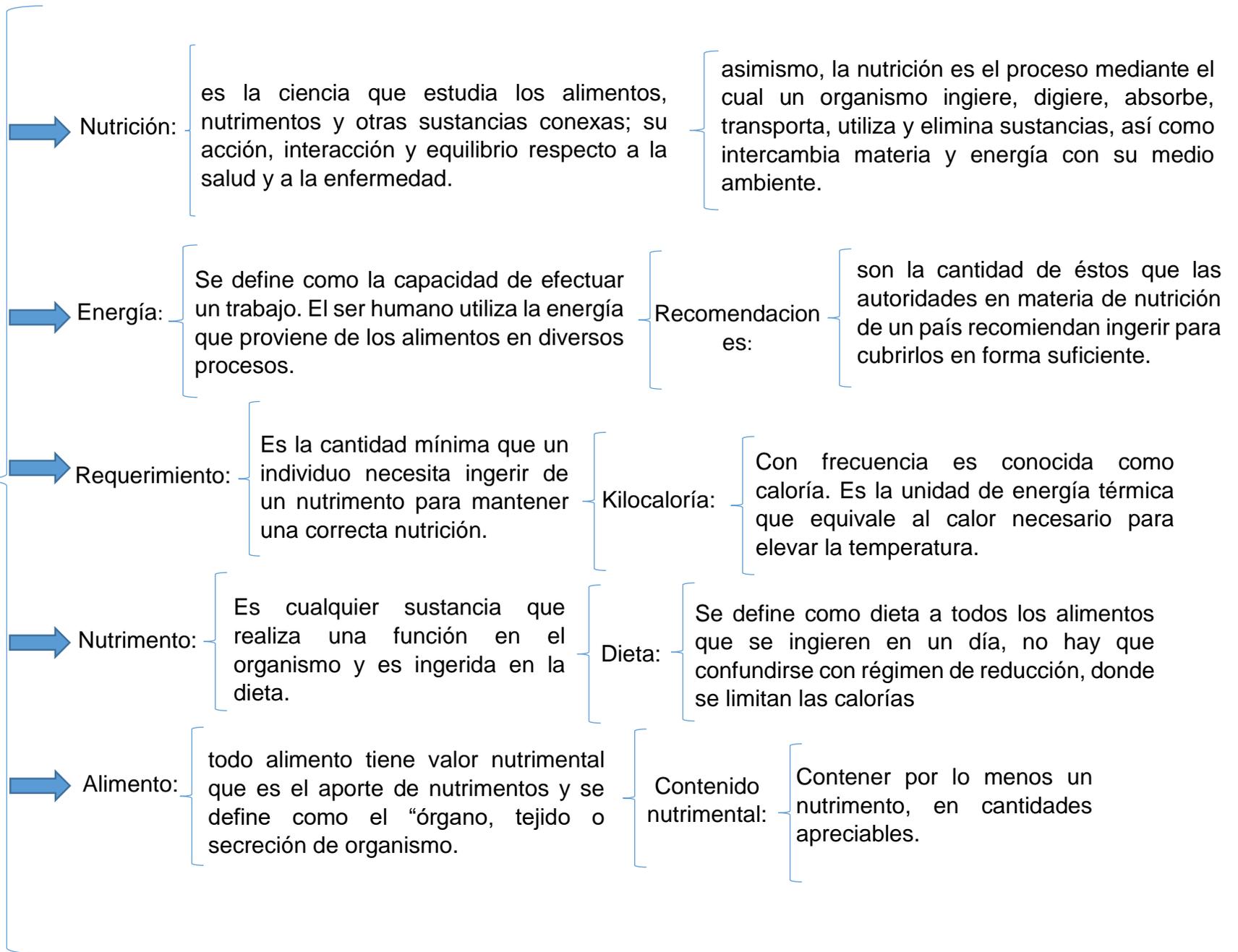
Nombre del profesor: LN: Daniela Monserrat Méndez Guillen.

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura En Enfermería General.

Cuatrimestre: 2° "B"

Lugar y Fecha de elaboración: Comitán de Domínguez Chiapas a 10 de julio del 2023.

CONCEPTOS
GENERALES



MACRONUTRIENTES

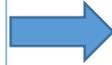


Hidratos de carbono son

sintetizados por las plantas y son una importante fuente de energía en la dieta, en la que suponen aproximadamente la mitad de las calorías totales.

están formados

por carbono, hidrógeno y oxígeno en proporción C:O:H₂.



Monosacáridos:

más importantes de la dieta humana son: glucosa, galactosa y fructosa.

Disacáridos y oligosacáridos:

los tres disacáridos más importantes en nutrición humana son sacarosa, lactosa y maltosa.

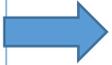


Los oligosacáridos

son polímeros pequeños (3-10 unidades monosacáridicas), muy hidrosolubles y, a menudo, dulces-

Polisacáridos:

son hidratos de carbono con más de 10 unidades monosacáridicas.



Tipos:

- 1- Lípidos
- 2- Proteínas

Proteínas

Las proteínas están formadas por aminoácidos unidos entre sí por enlaces peptídicos.

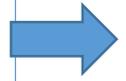
Las principales funciones de las proteínas en el cuerpo incluyen su papel como proteínas estructurales, enzimas, hormonas, proteínas de transporte e inmunoproteínas.



Lípidos

Las grasas y los lípidos constituyen aproximadamente el 34% de la energía de la dieta humana. Como la grasa es rica en energía y proporciona 9 kcal/g de energía, los seres humanos

VITAMINAS
Y
MINERALES

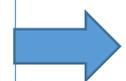


Vitaminas

Se introdujo el término vitamina para describir un grupo de micronutrientes esenciales.

Tipos

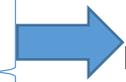
- 1-Vitaminas liposolubles
- 2-Vitaminas hidrosolubles



Vitaminas liposolubles:

se absorben pasivamente y se transportan con los lípidos de la dieta. Tienden a aparecer en las porciones lipídicas de la célula, como las membranas y las gotículas de lípidos.

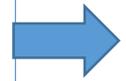
Las vitaminas liposolubles requieren lípidos para su absorción y suelen excretarse por las heces mediante la circulación enterohepática.



Vitaminas hidrosolubles:

Tiamina, riboflavina, niacina, vitamina B6, ácido pantoténico, biotina, ácido fólico, vitamina B12 y vitamina C se denominan vitaminas hidrosolubles; la solubilidad en agua es una de las pocas características que comparten.

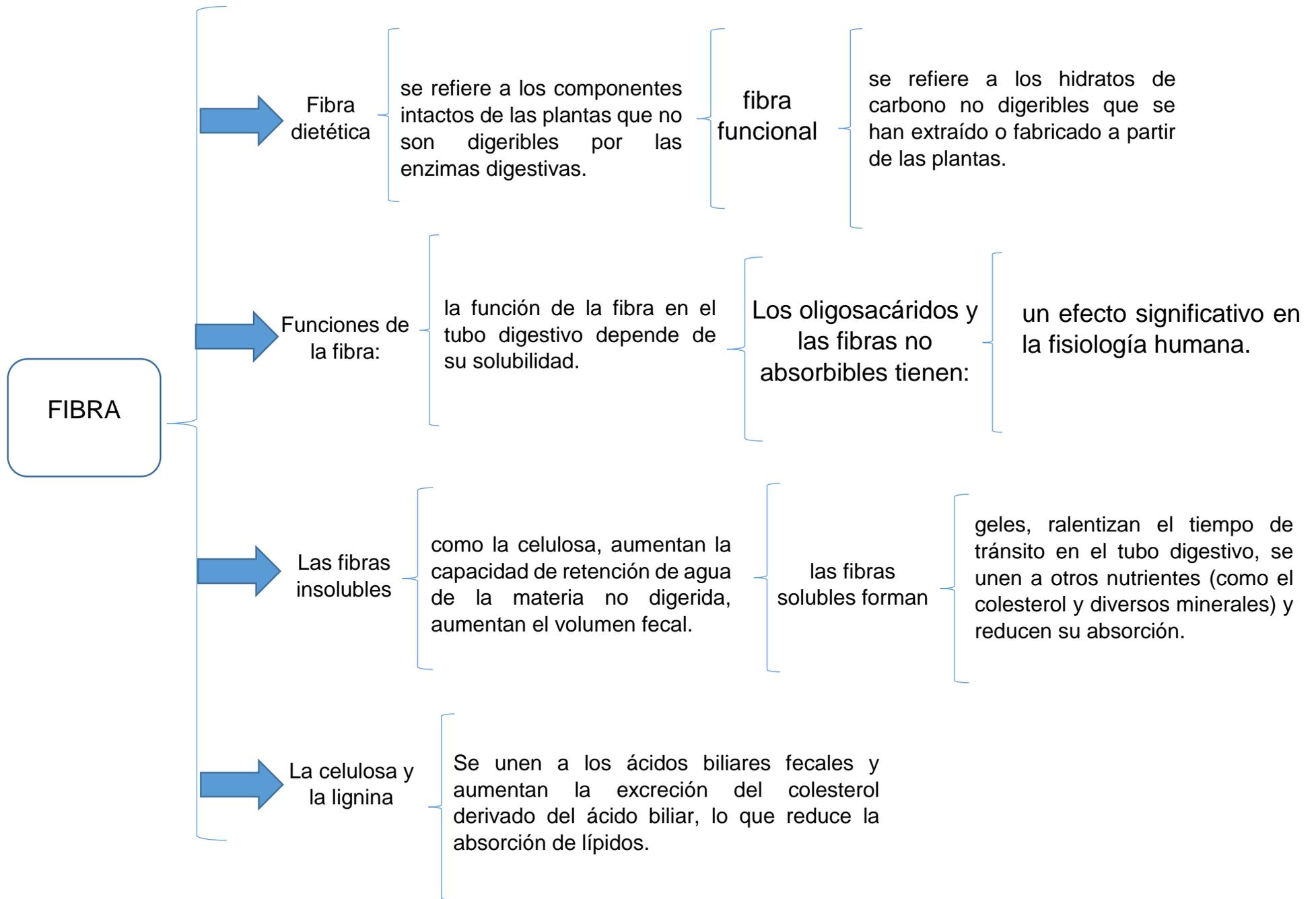
Las vitaminas hidrosolubles viajan mediante transportadores y se excretan en la orina.



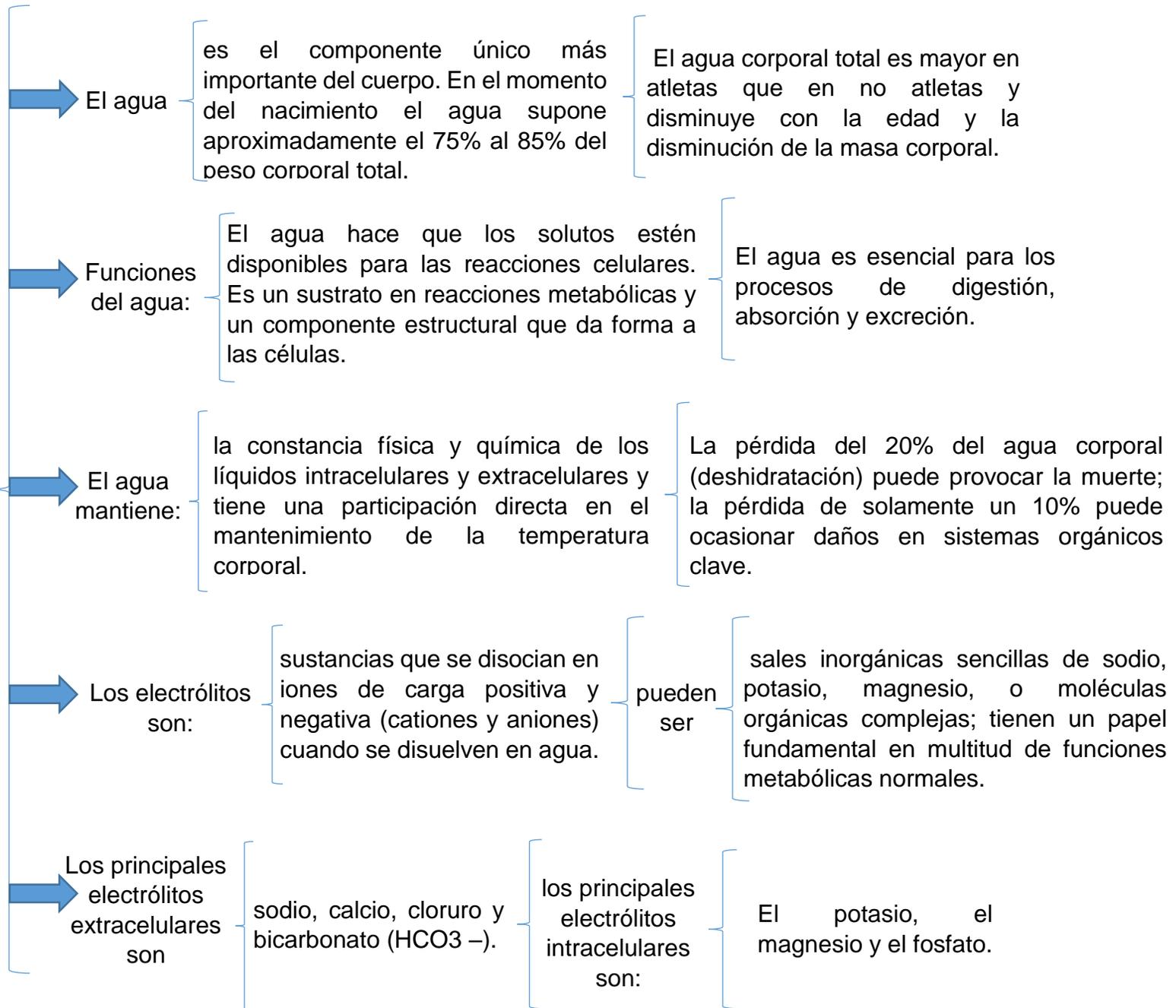
Minerales

Los nutrientes minerales se dividen tradicionalmente en macrominerales (son necesarios ≥ 100 mg/día) y microminerales u oligoelementos (son necesarios < 15 mg/día).

Los minerales representan aproximadamente el 4% a 5% del peso corporal, o 2,8 a 3,5 kg en mujeres y varones adultos, respectivamente.



AGUA Y ELECTROLITOS



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

la alimentación

es solo uno entre numerosos determinantes, es claro que algunas dietas se asocian con menos prevalencia de las enfermedades y por ello se les considera preventivas.

La dieta

ha sido considerada como la unidad de la alimentación porque cada persona elige los alimentos, los platillos y los productos industrializados derivados, de acuerdo con sus gustos, preferencias, creencias, valores, cultura, estado de ánimo y economía.

Las dietas ricas en alimentos vegetales

frescos, como el jitomate, la zanahoria, plantas crucíferas como el brócoli o la coliflor, la uva y otras fuentes de polifenoles y diferentes verduras, se asocian con menor prevalencia de enfermedades crónicas degenerativas y podrían considerarse preventivas.

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.

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

- Variada. Es decir, 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.

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS Y PLATO DEL BUEN COMER

pueden clasificarse de muchas maneras

según su origen y procedencia: de origen animal o de origen vegetal; según su composición en función del nutriente dominante.

Hoy en día, lo más común es agrupar los alimentos en función de sus componentes dominantes y la función que desarrollan.

Clasificación natural:

Los alimentos se clasifican de acuerdo con el tipo de nutrimentos que contienen y su origen:

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.

El plato del bien comer o representación

es la forma de clasificar los alimentos de acuerdo a su composición, oficialmente validada en la Norma Oficial Mexicana para brindar orientación alimentaria.

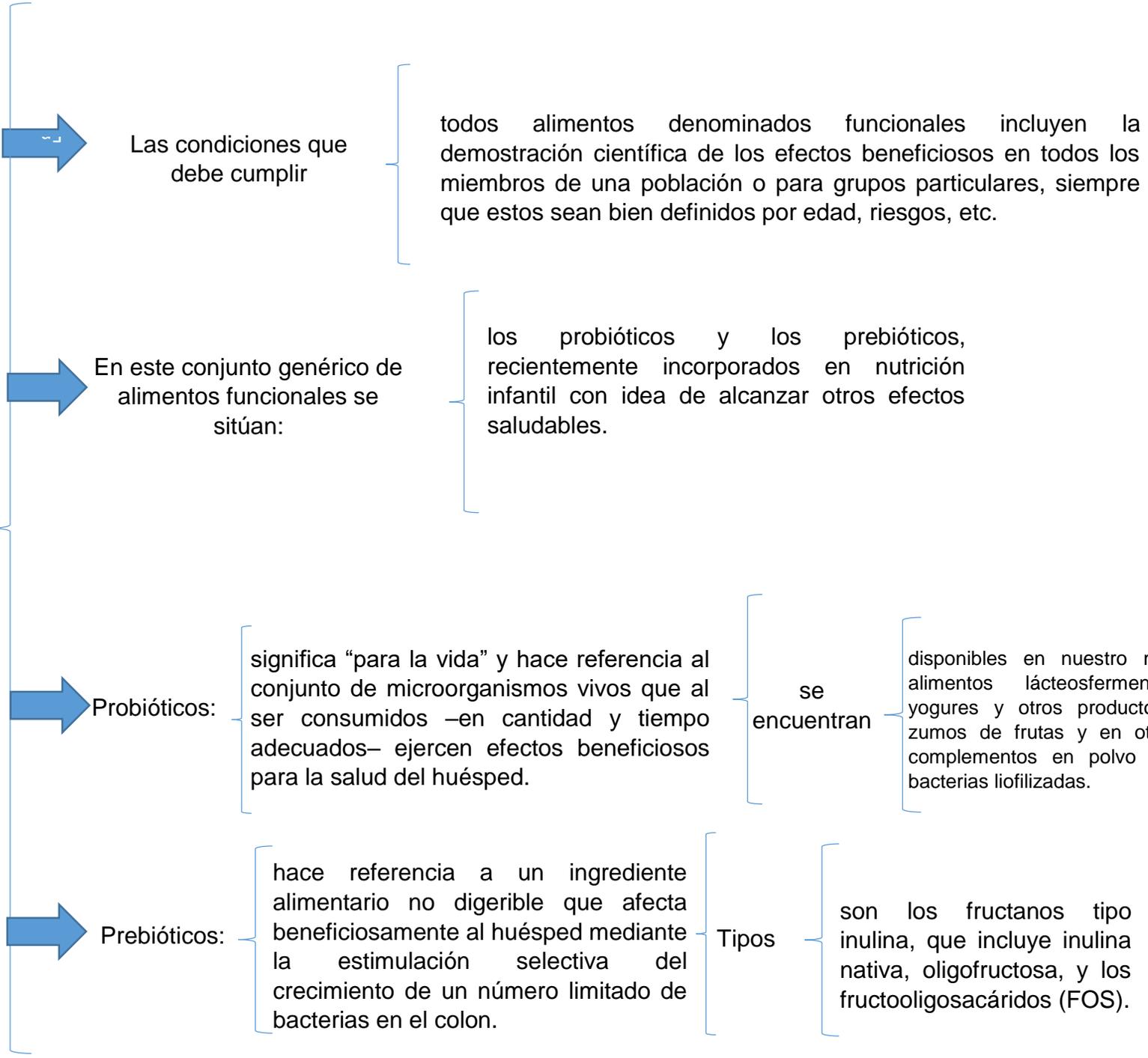
Grupos:

Grupo 1. Verduras y frutas: corresponde a la fracción verde, la cual se encuentra subdividida en la base interior en dos fracciones iguales, una para las verduras y otra para las frutas.

Grupo 2. 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 porque requieren ser cocinados para su mejor digestibilidad y palatabilidad

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.

ALIMENTOS FUNCIONALES



EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRICION

→ el estado de nutrición es

es la condición resultante de la ingestión, digestión y utilización de los nutrientes, es por lo tanto, un proceso dinámico.

para conocer

conocer los agentes causales de ese estado y detectar riesgos de deficiencias o excesos.

→ Los objetivos de la evaluación del estado de nutrición son:

- 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.

→ Los cuatro métodos que en conjunto permiten evaluar el estado de nutrición son:

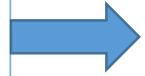
- Antropométricos: evalúan la composición corporal.
- Bioquímicos: evalúan la utilización de nutrientes.
- Clínicos: manifestaciones físicas de excesos y deficiencias.
- Dietéticos: evalúan consumo de alimentos, hábitos, entre otros.

EVALUACIÓN ANTROPOMETRÍA



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.

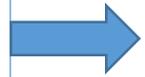


Las medidas permiten hacer inferencias de:

- Composición corporal.
- Crecimiento.
- Desarrollo físico.

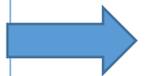
Las mediciones establecen:

los juicios clínicos para definir terapias nutricias, prever riesgos y elaborar un diagnóstico nutricional.



La antropometría se utiliza como

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



La antropometría utiliza

una serie de mediciones que permiten evaluar al individuo y establecer correlaciones con la satisfacción de sus requerimientos nutricionales.

EVALUACIÓN BIOQUÍMICA

La evaluación bioquímica permite

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

Los indicadores bioquímicos incluyen

pruebas físicas, bioquímicas, moleculares, microscópicas y de laboratorio que complementan la información obtenida con los demás indicadores y proporcionan información objetiva y cuantitativa del estado de nutrición.

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,

Los indicadores bioquímicos se dividen en dos:

- Pruebas estáticas.
- Pruebas funcionales.

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

Las pruebas funcionales: estudian el adecuado desarrollo de un proceso fisiológico específico dependiente del nutrimento evaluado.

EVALUACIÓN CLÍNICO Y EVALUACIÓN DIETÉTICA

Se realiza a través

de una entrevista con la finalidad de obtener una "historia nutricia" que debe tener varios Puntos.

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.

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 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