



COMITAN DE DOMINGUEZ, CHIAPAS.

FECHA:10/07/2023

MATERIA:NUTRICION CLINICA.

TEMAS: UNIDAD 1 Y 2.

NOMBRE DEL ALUMNO: MAYRANI LIZETH GARCIA GARCIA.

GRADO: 3 GRUPO: B

PROFESOR(A): DANIELA MONSERRAT MENDEZ GUILLEN

NUTRICION COMO CIENCIA.

QUE ES?
ciencia que estudia los alimentos, nutrimentos y otras sustancias conexas; su acción, interacción y equilibrio respecto a la salud y a la enfermedad;

Conceptos generales:
-Energía -Nutrición.
-Recomendaciones.
-Requerimiento.
-Kilocaloría. -Nutrimento
-Dieta - Alimento.

Dieta, (hidratos de carbono).
El carbono es energizante importante en el cuerpo ,ya que aporta: **LIMITAD DE LAS CALORIAS TOTALES.**

Formados por:
H,O,C.
Clasificados en Monosacáridos, disacáridos, polisacáridos.

TIPOS DE VITAMINAS Y MINERALES:

QUE ES?
Micronutrientes esenciales, de compuesto organico, carbono y proteína.

Tipo de vitaminas:
-Vitamina liposoluble: se absorben pasivamente.
-Vitamina hidrosoluble: se absorben mediante difusión.

Minerales: se dividen en macrominerales (son necesarios ≥ 100 mg/día) y microminerales u oligoelementos (son necesarios < 15 mg/día).

FIBRA

Componentes intactos de las plantas que no son digeribles por las enzimas digestivas.

Tipos:
Fibra funcional y fibra dietética.

Función:
Absorbe.
Reduce.
Digiere.

AGUA

Componente único más importante del cuerpo

NACIMIENTO; 77% AL 85%.
ADULTO DELGADO: 60% AL 70%.
ADULTO OBESO: 45% AL 55%.

Función:
Digiere,
absorbe y excreta.

ELECTROLITOS

Sustancias que se disocian en iones de carga positiva y negativa (cationes y aniones).

Principales electrolitos: sodio, calcio, cloruro y bicarbonato.
Extracelulares: potasio, el magnesio y el fosfato.

Tipos:
Calcio, magnesio, potasio, fosforo,

ALIMENTACION SALUDABLE

Relación entre la dieta y la salud o la enfermedad.

La dieta correcta debe ser:
Completa, equilibrada, suficiente, inactiva, variada, adecuada.

CLASIFICACION DE ALIMENTOS

Origen y procedencia:
Origen animal y origen vegetal.

Composición de nutriente:
Hidratos de carbono, lípidos .proteicos.

Desarrollo en el organismo:
Energéticos, reguladores.

Clasificación natural:
Vegetales: Hongos, algas, semillas maduras.
Animal: Leche humana, órganos y tejidos de animales.

PLATO DEL BUEN COMER

Se dividen en 3 grupos:
Frutas y verduras.
Cereales.
Leguminosas y de origen animal.

Ayuda a tener una dieta y una alimentación balanceada para que el cuerpo humano funcione adecuadamente.

ALIMENTOS FUNCIONALES:

Alimento de valor nutritivo, que ejerce un efecto beneficioso para la salud.

Prebióticos y probióticos.

EVALUACION DEL ESTADO DE NUTRICION

Comprende aspectos antropométricos, bioquímicos, clínicos y dietéticos

Objetivos de la evaluación:
Conocer, detectar, ,medir.

4 Métodos a evaluar:
Bioquímicos.
Clínicos.
Dietéticos.
Antropométricos.

EL ABCD DE LA NUTRICIÓN

EVALUACION ANTROPOMETRICA

Técnica que se ocupa de medir las dimensiones físicas (tamaño corporal, talla, forma de cuerpo

Las medidas permiten hacer:
Composición corporal.
Crecimiento.
Desarrollo físico.

La masa magra representa el 80% del peso corporal en un adulto, de lo cual:
Masa celular corporal: músculo 35% y vísceras 10%.
Proteínas plasmáticas: 5%.
Líquido extracelular: 20%.
Esqueleto: 10%

EVALUACION BIOQUIMICA

permite detectar deficiencias o excesos de ciertos nutrimentos.

- Indicadores bioquímicos evalúan:
- Reservas de nutrimentos.
 - ☑ Concentraciones plasmáticas de los mismos.
 - ☑ Excreción de nutrimentos o de metabolitos por orina o heces.
 - ☑ Pruebas funcionales

Indicadores bioquímicos:

- Pruebas estáticas.
- ☑ Pruebas funcionales.

EVALUACION CLINICA

Se realiza a través de una entrevista con la finalidad de obtener una "historia nutricia."

- Exámenes a realizar:
- Examen general.
 - Guarda relación con la ingestión de sodio.
 - Composición corporal.

EVALUACION DIETETICA

OBJETIVO:
Conocer.
Estimar.
Puntos de vista:
Cualitativa y cuantitativa.

Factores dietéticos que pueden afectar el estado de nutrición son:
Consumo deficiente.
Consumo excesivo.
Ayuno > 7 días.

