



**Mi Universidad**

**Nombre del Alumno**

Meyling Yusin Nucamendi Velázquez

**Nombre del tema**

Cuadro sinóptico

**Parcia**

3er parcial

**Nombre de la Materia**

Nutrición clínica

**Nombre del profesor**

DANIELA MONSERRAT MENDEZ GUILLEN

**Nombre de la Licenciatura**

Enfermería General

**Cuatrimestre**

3er cuatrimestre

**Lugar y Fecha de elaboración:**

Comitán de Domínguez Chiapas, 07/07/23

UNIDAD I  
NUTRIOLOGÍA  
COMO CIENCIA



UNIDAD I  
MACRONUTRIENTES y  
MICRONUTRIENTES:  
VITAMINAS y  
MINERALES

**Hidratos de carbono**

son sintetizados por las plantas y son una importante fuente de energía en la dieta

**principales hidratos de carbono**

**-Monosacáridos**

Son importantes en la dieta humana como:  
-glucosa, galactosa y fructosa

**-Disacáridos y oligosacáridos**

aparece de forma natural en muchos alimentos y también es un aditivo de muchos alimentos procesados comercialmente

**-polisacáridos**

son hidratos de carbono con más de 10 unidades monosacarídicas, las plantas almacenan esos hidratos.

**Lípidos**

constituyen aproximadamente el 34% de la energía de la dieta humana, al igual que la grasa proporciona 9 kcal/g de energía, no son polímeros, sino moléculas pequeñas que se extraen de los tejidos animales y vegetales.

**Proteínas**

en el cuerpo incluyen su papel como proteínas estructurales, enzimas, hormonas, proteínas de transporte e inmunoproteínas. contienen 5 kcal/g. tiene la capacidad de sintetizar las proteínas adecuadas para el cuerpo depende de la disponibilidad de todos los aminoácidos necesarios

**Vitaminas**

Se introdujo el termino para describir un grupo de micronutrientes esenciales.

**Vitaminas liposoluble**

se absorben pasivamente y se transportan con los lípidos de la dieta, requieren lípidos para su absorción y suelen excretarse por las heces mediante la circulación enterohepática

**Vitaminas hidrosolubles**

Se les denomina así a : tiamina, riboflavina, niacina, vitamina B6, ácido pantoténico, biotina, ácido fólico, vitamina B12 y vitamina C, estas vitaminas tienden a absorberse mediante difusión simple cuando se ingieren cantidades grandes y mediante procesos mediados por transportadores cuando se ingieren en cantidades más pequeñas

**Minerales**

Se dividen en macrominerales y microminerales, representan aproximadamente el 4% a 5% del peso corporal, o 2,8 a 3,5 kg en mujeres y varones adultos, respectivamente, 5 macrominerales y 11 microminerales constituyen el 25% restante

UNIDAD I  
FIBRA, AGUA Y  
ELECTRÓLITOS

**Funciones de la fibra**

Las fibras insolubles, como la celulosa, aumentan la capacidad de retención de agua de la materia no digerida, aumentan el volumen fecal, aumentan el número diario de deposiciones y reducen el tiempo de tránsito digestivo, Las funciones de la fibra en la fisiología del tubo digestivo son complejas. La ingesta adecuada (IA) de fibra total se cifra en 38 g/ día en el hombre y 25g/día en la mujer

**AGUA función**

esencial para los procesos de digestión, absorción y excreción, participación fundamental en la estructura y la función del sistema circulatorio y actúa como medio de transporte para los nutrientes y todas las sustancias del cuerpo, mantiene la constancia física y química de los líquidos intracelulares y extracelulares y tiene una participación directa en el mantenimiento de la temperatura corporal

**Distribución**

El agua intracelular (AIC) es la contenida dentro de las células y representa dos tercios del agua corporal total, El agua adquirida a lo largo del día merced a la ingesta de alimentos y bebidas se compensa con la pérdida de agua a través de la orina, la transpiración, las heces y la respiración.

**Ingesta de agua**

La sensación de sed es una señal que induce la ingesta de líquido. El agua se absorbe rápidamente porque se mueve libremente a través de algunas membranas mediante difusión.

**Intoxicación por agua**

Se produce como consecuencia de una ingesta de agua mayor que la capacidad del cuerpo de excretar

**Eliminación de agua**

Cuando la ingesta de agua es insuficiente o la pérdida de agua es excesiva, los riñones sanos compensan conservando agua y excretando una orina

**Electrolitos**

son sustancias que se disocian en iones de carga positiva y negativa cuando se disuelven en agua

**Calcio**

El 99% se almacena en el hueso y 1% restante tiene funciones fisiológicas importantes

**Ingesta recomendada**

varía desde 1.000 hasta 1.300mg/día, dependiendo de la edad y el sexo.

**Sodio**

La concentración sérica normal es de 136 a 145mEq/l

**Magnesio**

Aproximadamente la mitad del magnesio del cuerpo se localiza en el hueso, mientras que otro 45% reside en los tejidos blandos; solo el 1% del contenido en magnesio del cuerpo está en los líquidos extracelulares

**potasio**

principal catión del líquido intracelular, está presente en cantidades pequeñas en el líquido extracelular, el nivel de ingesta adecuado de potasio para los adultos es de 4.700mg al día

**UNIDAD I  
ALIMENTACIÓN  
SALUDABLE,  
CLASIFICACIÓN DE  
LOS ALIMENTOS,  
PLATO DEL BUEN  
COMER y  
ALIMENTOS  
FUNCIONALES**

la dieta correcta debe cumplir con las siguientes características

**Completa** { Esto se logra al incluir en cada comida un alimento de cada uno de los tres grupos

**Inocua** { Su consumo debe ser moderado, con una preparación higiénica y ofrecida en recipientes limpios

**Clasificación de los alimentos** { se clasifican de acuerdo con el tipo de nutrimentos que contienen y su origen

**Grupo 1 del plato** { Verduras y frutas: corresponde a la fracción verde, la cual se encuentra subdividida en la base interior en dos fracciones iguales

**Grupo 3 del plato** { Leguminosas y alimentos de origen animal: la mayor parte corresponde a las leguminosas 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.

**Prebióticos (alimentos)** { 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

**suficiente** { Esto se logra al incluir en cada comida un alimento de cada uno de los tres grupos

**variada** { implica incluir diferentes alimentos y platillos en cada comida

**Especies vegetales** { Órganos y tejidos frescos de plantas superiores.  
• Hongos. • Algas. • Semillas maduras.

**Grupo 2 del plato** { Cereales: no se consumen los granos enteros porque requieren ser cocinados para su mejor digestibilidad en productos como tortillas, tamales, atoles, entre otros, constituyen el consumo habitual de este grupo

**Probióticos (alimentos)** { hace referencia al conjunto de microorganismos vivos que al ser consumidos en cantidad y tiempo adecuados ejercen efectos beneficiosos para la salud del huésped.

**Equilibrada** { Se recomienda que los hidratos de carbono deben aportar de 50 hasta 70% de las calorías totales diarias; las proteínas, de 10 a 15% del total de la energía, y los lípidos de 25 a 30% del total de la energía

**Adecuada** { adecuada a las condiciones fisiológicas del organismo, edad, sexo, estatura, actividad y estado de salud del individuo, así como a su cultura, estrato socioeconómico,

**Especies animales** { Leche humana. • Leches de otras especies. • Órganos y tejidos animales. • Huevos. • Insectos.

UNIDAD II  
EL ABCD DE LA  
NUTRICIÓN.  
EVALUACIÓN DEL  
ESTADO  
NUTRICION,  
EVALUACIÓN  
ANTROPOMETRÍA  
Y EVALUACIÓN  
BIOQUIMICA

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

**Cuatro métodos para evaluar**

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

**Antropometría** utiliza una serie de mediciones que permiten evaluar al individuo y establecer correlaciones con la satisfacción de sus requerimientos nutrimentales

**Evalúan**

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

**Evaluación clínica** Mediante el examen físico se detectan signos relacionados con deficiencias de nutrimentos que no pueden identificarse con otro indicador, la HTA está asociada con el desarrollo de complicaciones cardiovasculares, se considera como tal a la elevación de los valores sistólico y diastólico por encima de los límites de tolerancia o normales

**Objetivos**

- 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

**IMC** permite establecer un diagnóstico de delgadez/desnutrición, normalidad y sobrepeso

**ICC**

indicador de la distribución de la grasa corporal y permite distinguir entre la distribución tipo androide con predominio de la grasa en la parte superior del tronco, y la de tipo ginecoide, con predominio de grasa en cadera

**Dividido en dos**

• Pruebas estáticas.

se utilizan en la práctica clínica, reflejan la concentración del nutrimento en el lugar que fue medido, por ejemplo, albúmina sérica

• Pruebas funcionales.

refleja indirectamente el estado de nutrición respecto de las proteínas, o los cambios en la tasa de velocidad de crecimiento pueden reflejar problemas nutricios del lactante y niños

**Evaluación dietética**

se puede hacer desde dos puntos de vista:

cualitativa

Evalúa si es completa, variada, y inocua

cuantitativa

Evalúa si es equilibrada y eficiente

**UNIDAD III  
ALIMENTACIÓN  
EN LAS  
DIFERENTES  
ETAPAS DE VIDA**

**Embarazo**

debe proporcionar nutrientes y calorías para el feto, el líquido amniótico, la placenta y el aumento en el volumen de sangre y el tejido graso de pechos y útero.

**Necesidades nutricionales durante el Embarazo**

las necesidades de proteínas aumentan en 20% para las mujeres embarazadas de más de 25 años y en 25% para las adolescentes embarazadas

**Ganancia de peso durante el embarazo**

es natural y necesario para que el bebé se desarrolle normalmente y la madre pueda mantener su salud.

**Satisfacción de la nutrición**

los requisitos nutricionales del embarazo, se debe prestar especial cuidado en la selección de comida, para que se suministren las calorías necesarias por medio de alimentos densos en nutrientes

**Lactancia**

La lactancia, la producción y secreción de leche materna con el propósito de alimentar a un bebé, se facilita por medio de la interacción entre varias hormonas después del nacimiento del bebé.

**Leche materna**

un bebé alimentado con lactancia materna toma calostro, un líquido transparente amarillento que satisface sus necesidades nutricionales durante la primera semana

**Beneficios de lactancia**

Nutricional, a contiene la cantidad precisa de lactosa, agua, ácidos grasos esenciales y aminoácidos para el desarrollo cerebral, el crecimiento y la digestión

**Técnicas de alimentación**

coordinar el movimiento de mamar con la respiración y la deglución y están preparados para mamar líquidos de la mama o del biberón,

**Alimentación semisólidos**

Un desarrollo adecuado y las necesidades de nutrientes son los criterios que determinan el momento adecuado para añadir nuevos alimentos.

**Alimentación En La Infancia**

**Crecimiento y desarrollo**

La velocidad de crecimiento disminuye considerablemente después del primer año de vida

**edad preescolar**

niños de edades comprendidas entre 1 y 6 años muestran un amplio progreso en el desarrollo y en la adquisición de habilidades, A los niños en edad preescolar, con una menor capacidad estomacal y apetito variable, deben ofrecérseles raciones pequeñas de comida cuatro a seis veces al día

**Edad escolar**

No es infrecuente que los niños se salten esta comida, incluso los niños de primaria, en edad escolar suelen comer refrigerios y tentempiés entre horas, fundamentalmente por la tarde.

**UNIDAD III  
ALIMENTACIÓN  
EN LAS  
DIFERENTES  
ETAPAS DE VIDA**

**Necesidades  
nutricionales**

**Proteína** { las necesidades proteicas varían según el grado de madurez física, una ingesta proteica inadecuada puede dar lugar a pérdida de peso, pérdida de masa corporal magra y alteraciones de la composición corporal

**Hidratos de carbono** { para mantener una adecuada ingesta energética, mientras que los chicos que no son activos o que tienen una enfermedad crónica que limita su movilidad pueden requerir menos hidratos de carbono

**Grasas** { para mantener una adecuada ingesta energética, mientras que los chicos que no son activos o que tienen una enfermedad crónica que limita su movilidad pueden requerir menos hidratos de carbono

**Vitaminas y minerales** { los micronutrientes que intervienen en la síntesis de masa corporal magra, tejido óseo y eritrocitos son especialmente importantes en la adolescencia

**Conductas y  
hábitos  
alimentarios**

{ se observan en los adolescentes con mayor frecuencia que en otros grupos de edad son las comidas irregulares, el consumo excesivo de tentempiés o aperitivos

**Actividad física** { todos los jóvenes deben hacer ejercicio durante al menos 60min al día, incluyendo la participación en una actividad intensa al menos 3 días a la semana

**Alimentación  
En La Edad  
Adulta**

**Requisitos nutricionales** { El requisito de hierro para las mujeres a lo largo de los años reproductivos sigue siendo mayor que el de los hombres, durante estos años, los requisitos nutricionales de los adultos saludables cambian muy poco.

**Requisitos calóricos** { empiezan a disminuir después de los 25 años, a medida que disminuyen los índices del metabolismo basal, quienes son más activos necesitan más calorías que quienes no lo son

**Hábitos alimentarios** { Estos hábitos no son fáciles de cambiar. Los malos hábitos alimenticios que empezaron a una edad avanzada también pueden representar problemas



**Alimentación  
De La Mujer  
En Periodo De  
Climaterio**

Se ha corroborado que las mujeres, a pesar de que cuentan con el conocimiento sobre hábitos alimentarios adecuados, no siempre aplican lo que saben. Por ejemplo, el 80% sabe de la importancia en el consumo de lácteos, pero sólo un 50% los consume de forma rutinaria.

**Alimentación  
En La Vejez**

**Requerimientos y precauciones específicos  
en adultos mayores de 65 años**

- Menor consumo de energía
- vigilar que se consuma agua y electrolitos en cantidad suficiente para mantener un balance hídrico adecuado
- la tensión emocional y física pueden inducir a balances negativos de nitrógeno

**Recomendaciones Generales**

- Comer varias veces al día, 3 a 5 veces al día.
- Aumentar el consumo de verduras y frutas
- Moderar el consumo de bebidas alcohólicas
- Seleccionar alimentos adecuados: a la capacidad de masticación
- Estar activo ayuda a organizarse y abre el apetito

**UNIDAD III  
ALIMENTACIÓN  
EN LAS  
DIFERENTES  
ETAPAS DE VIDA**

