

UDS

NOMBRE DEL ALUMNO: MARENI PALACIOS SANTIAGO

Grado: 3B

PROFESOR : DANIELA MONSERRAT MENDEZ GUILLEN

MATERIA: NUTRICION CLINICA

tema: cuadro sinoptico

CONCEPTOS GENERALES

NUTRICION

la nutricion es la ciencia que estudia los alimentos , los nutrimentos y otras sustancias conexas

lproceso mediante el cual el organismo ingiere digiere absorbe transporta utiliza y elimina las sustancias asi como intercambia materia energia con su medio ambiente.

ENERGIA

la energia esta definida como la capacidad de efectuar un trabajo uno como ser humano utiliza la energia que dan los alimentos en diversos procesos.,m

RECOMENDACIONES

seguir indicaciones sobre la forma adecuada en la que se deben ingerir los alimentos para cubrirlos de forma suficiente

REQUERIMIENTO

lcantidad minima que un individuo necesita ingerir de un nutrimento para mantener una correcta nutricion

ALIMENTO

valor nutrimental que es aporte de nutrimentos y se define como el organo tejido o secrecion del organismo de otras especies que contienen concentraciones apreciables.

MACRONUTRIENTES

HIDRATOS DE CARBONO

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

Disacaridos y oligosacaridos existe una amplia variedad de disacaridos los tres disacaridos mas importantes en nutricion son sacarosa lactosa y malactosa

polisacaridos son hidratos de carbono con mas de diez unidades monosacaridas las plantas almacenan estos hidratos de carbono como granulos de almidon formados por moleculas glicosuánidas

lipidos los grasas y los lipidos constituyen aproximadamente el 34% de la energia de la dieta humana como la grasa es rica en energia y prporciona 9kcal de energia

MICRONUTRIENTES

proteinas difieren molecularmente de los hidratos de carbono y de los lipidos en que contienen nitrogeno

aminoacidos esenciales quimicamente son acidos carboxilicos con un grupo amino unido al carbono todos los aminoacidos tienen esa minima estructura

FIBRA

FUNCIONES DE LA FIBRA

la función depende del tubo digestivo depende de su solubilidad los oligosacáridos y las fibras no absorbibles tienen un efecto significativo en la fisiología humana

INTOXICACION POR AGUA

se produce intoxicación por agua mayor que la capacidad que el cuerpo ingesta de excretar agua

alimentación saludable

AGUA

es el componente único e indispensable en el ser humano sus funciones son que el agua hace que los solutos estén disponibles para las reacciones celulares es un sustrato en reacciones metabólicas

electrolitos son sustancias que se disocian en iones de carga positiva y negativa (cationes y aniones) cuando se disuelven en agua

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

ALIMENTACION

FUNCION

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.

El plato del bien comer o representación gráfica de los grupos de alimentos en México, como se puede observar en la figura 3-6, es la forma de clasificar los alimentos de acuerdo a su composición

CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS

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 superior Hongos. Algas Semillas maduras

alimentos funcionales Dada la prevalencia de enfermedades nutricionales crónicas, como la obesidad, aterosclerosis y enfermedad cardiovascular, resulta evidente la preocupación científica

PREBIOTICOS

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

EVALUACION DEL ESTADO DE NUTRICION

La evaluación integral del estado de nutrición comprende aspectos antropométricos, bioquímicos, clínicos y dietéticos (A, B, C, D) No sólo sirve para obtener un diagnóstico

EVALUACION ANTROPOLOGICA

ANTROPOLOGICA

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.

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

EVALUACION ANTROPOLOGICA

EVALUACION CLINICA

Se realiza a través de una entrevista con la finalidad de obtener una "historia nutricia" que debe tener varios Puntos

evaluacion dietetica 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.

EVALUACION DIETETICA

La evaluación cuantitativa se refiere a evaluar las características Equilibrada: perfil o distribución energética, porcentaje de nutrimentos .

EMBARAZO

Una buena nutrición durante las 38 a 40 semanas de un embarazo normal es esencial tanto para la madre como para el niño

LOS FACTORES DIETÉTICOS QUE PUEDEN AFECTAR EL ESTADO DE NUTRICIÓN SON:

GANANCIA DE PESO EN EL EMBARAZO

LACTANCIA

Los factores dietéticos que pueden afectar el estado de nutrición son:

Consumo deficiente. Consumo excesivo. Ayuno > 7 días Eliminar grupos de alimentos por tiempos prolongados Pobre apetito. Dietas restrictivas Dietas monótonas

El aumento de peso durante el embarazo es natural y necesario para que el bebé se desarrolle normalmente y la madre pueda mantener su salud

Necesidades nutricionales durante el embarazo Algunos requisitos nutricionales aumentan de manera importante durante el embarazo, las necesidades de proteínas aumentan en 20%

Una mujer necesita decidir si va a amamantar a su bebé antes de que éste nazca. Casi todas las mujeres pueden amamantar; el tamaño de los pechos no es una barrera.

Desarrollo de las técnicas de alimentación Al nacer, los lactantes coordinan el movimiento de mamar con la respiración y la deglución y están preparados para mamar líquidos de la mama o del biberón, pero no pueden manejar alimentos con textura

ALIMENTOS EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE VIDA

ALIMENTOS SEMISOLIDOS

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

Alimentación de los niños en edad preescolar: Los niños de edades comprendidas entre 1 y 6 años muestran un amplio progreso en el desarrollo y en la adquisición de habilidades

ALIMENTACION EN LA INFANCIA

Crecimiento y desarrollo: La velocidad de crecimiento disminuye considerablemente después del primer año de vida

Alimentación de los niños en edad escolar: El crecimiento entre los 6 y los 12 años de edad es lento pero constante, acompañado de un incremento también continuado de la ingesta alimentaria

ADOLECENCIA

Si bien el comienzo de la transición de una etapa biológica a otra no se puede predecir con exactitud, la adolescencia es una de las etapas de la vida

ALIMENTACIÓN EN LA EDAD ADULTA La etapa adulta puede dividirse de manera general en tres periodos: etapas adultas joven, media y tardía. La etapa adulta joven es de emoción y exploración

ALIMENTACIÓN DE LA MUJER EN PERIODO DE CLIMATERIO

ALIMENTACION EN LA VEJEZ

VEJEZ

climaterio al periodo que precede al cese de la menstruación por razones hormonales hasta los cinco años posteriores a la interrupción del ciclo menstrual

Al igual que en el resto de la vida, es deseable conservar un peso adecuado (IMC 20-25), pues de esta forma se disminuirá el riesgo de enfermedades crónicas

El envejecimiento usual o normal se define como un proceso que involucra la disminución de las funciones cognitivas y musculares con una posible pérdida de la autonomía

En la vejez, un buen estado nutricional, resultado de la interacción de los genes con una dieta adecuada y ejercicio regular, es vital para asegurar una vida saludable

recomendaciones generales: Comer varias veces al día. Es importante hacer de 3 a 5 comidas cada día Para asegurar el aporte de los nutrientes que el cuerpo necesita

Requerimientos y precauciones específicos en adultos mayores de 65 años