



Mi Universidad

Apuntes

Nombre del Alumno: Shady Mariell López Enamorado

Nombre del tema: Epidemiología Nutricional

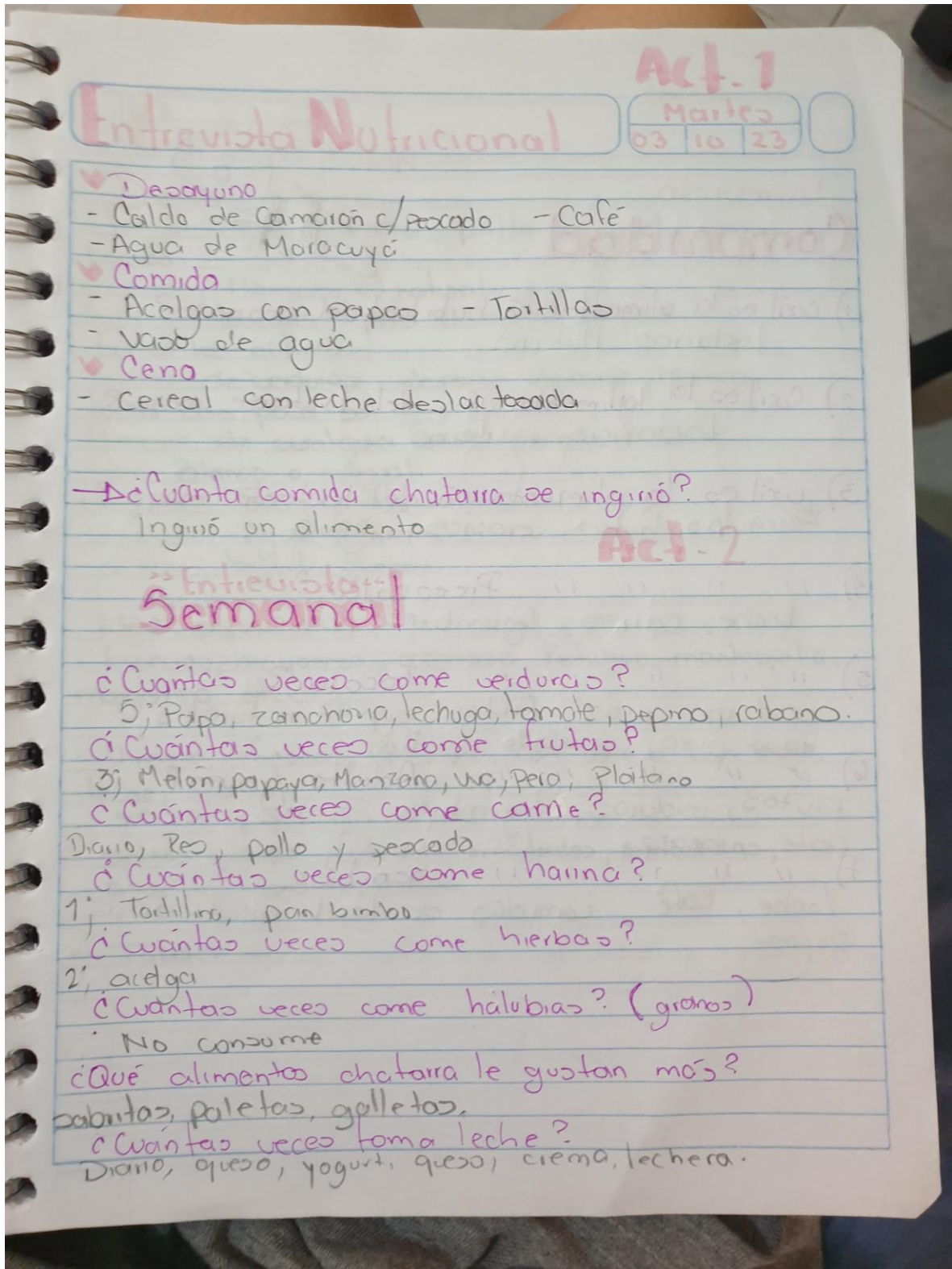
Parcial: 2

Nombre de la Materia: Epidemiología

Nombre del profesor: María Cecilia Zamorano Rodríguez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 4



Entrevista Nutricional

Act. 1
 Martes
 03 10 23

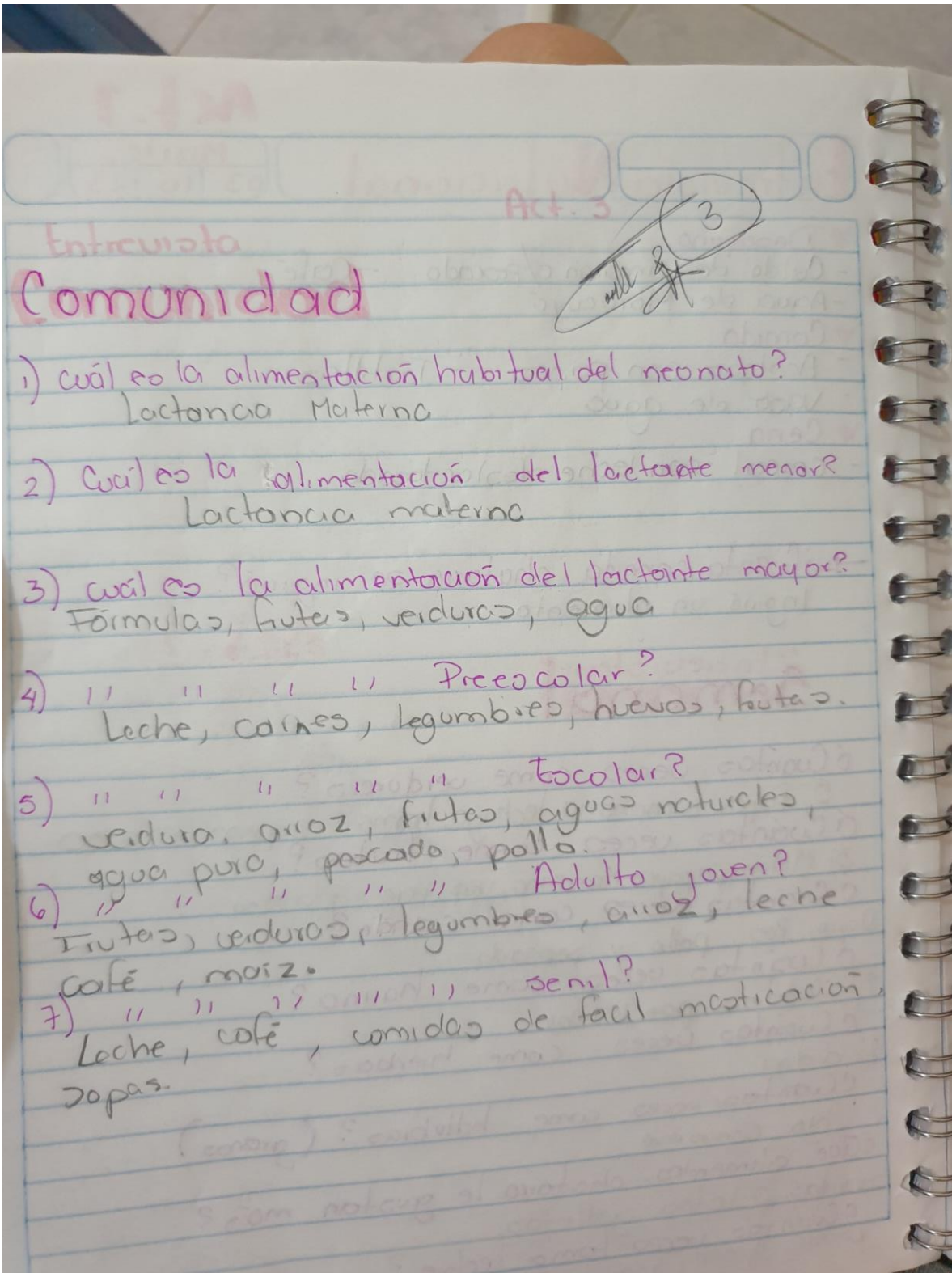
- ♥ Desayuno
 - Caldo de Camarón c/ pescado - Café
 - Agua de Maracuyá
- ♥ Comida
 - Acelgas con papas - Tortillas
 - Vaso de agua
- ♥ Cena
 - Cereal con leche deslactosada

→ ¿Cuánta comida chatarra se ingirió?
 Ingerió un alimento

Act. 2

Entrevista Semanal

- ¿Cuántas veces come verduras?
 5; Papa, zanahoria, lechuga, tomate, pepino, rabano.
- ¿Cuántas veces come frutas?
 3; Melón, papaya, Manzana, Uva, Pera, Plátano
- ¿Cuántas veces come carne?
 Diario, Res, pollo y pescada
- ¿Cuántas veces come harina?
 1; Tortillas, pan bimbo
- ¿Cuántas veces come hierbas?
 2; acelga
- ¿Cuántas veces come hálubias? (granos)
 No consume
- ¿Qué alimentos chatarra le gustan más?
 Sabritas, paletas, galletas.
- ¿Cuántas veces toma leche?
 Diario, queso, yogurt, queso, crema, lechera.



Tarea 1.

Gastritis

05 10 23

Dietas Blandas

Carne: vaca, ternera, pollo con piel, jamón cocido.

Pescado: Mariscos al natural.

Frutas: Manzana, pera cocida o en puré.

Evitar los cítricos.

Sopas: de verduras, de carne, de arroz blanco, todas con poca sal.

Huevos: de cualquier forma pero sin aceite.

Pan: Blanco o integral.

Verduras: Todas cocidas sin aceite.

Líquidos: Agua, Manzanilla.

Lácteos: Yogurt, quesos.

No Consumir

✓ Especias, mayonesa, mostaza, Ketchup, mantequilla, margarina, etc.

✓ Vinagre, refrescos, Chocolate, café solo o con leche, leche, alcohol.

✓ Salsas grasas, frituras, enlatados, embutidos, alimentos condimentados.

✓ Tabaco.

Tarea 1.

Gastritis

05 10 23

Dietas Blandas

Carne: vaca, ternera, pollo con piel, jamón cocido.

Pescado: Mariscos al natural.

Frutas: Manzana, pera cocida o en puré.

Evitar los cítricos.

Sopas: de verduras, de carne, de arroz blanco, todas con poca sal.

Huevos: de cualquier forma pero sin aceite.

Pan: Blanco o integral.

Verduras: Todas cocidas sin aceite.

Líquidos: Agua, Manzanilla.

Lácteos: Yogurt, quesos.

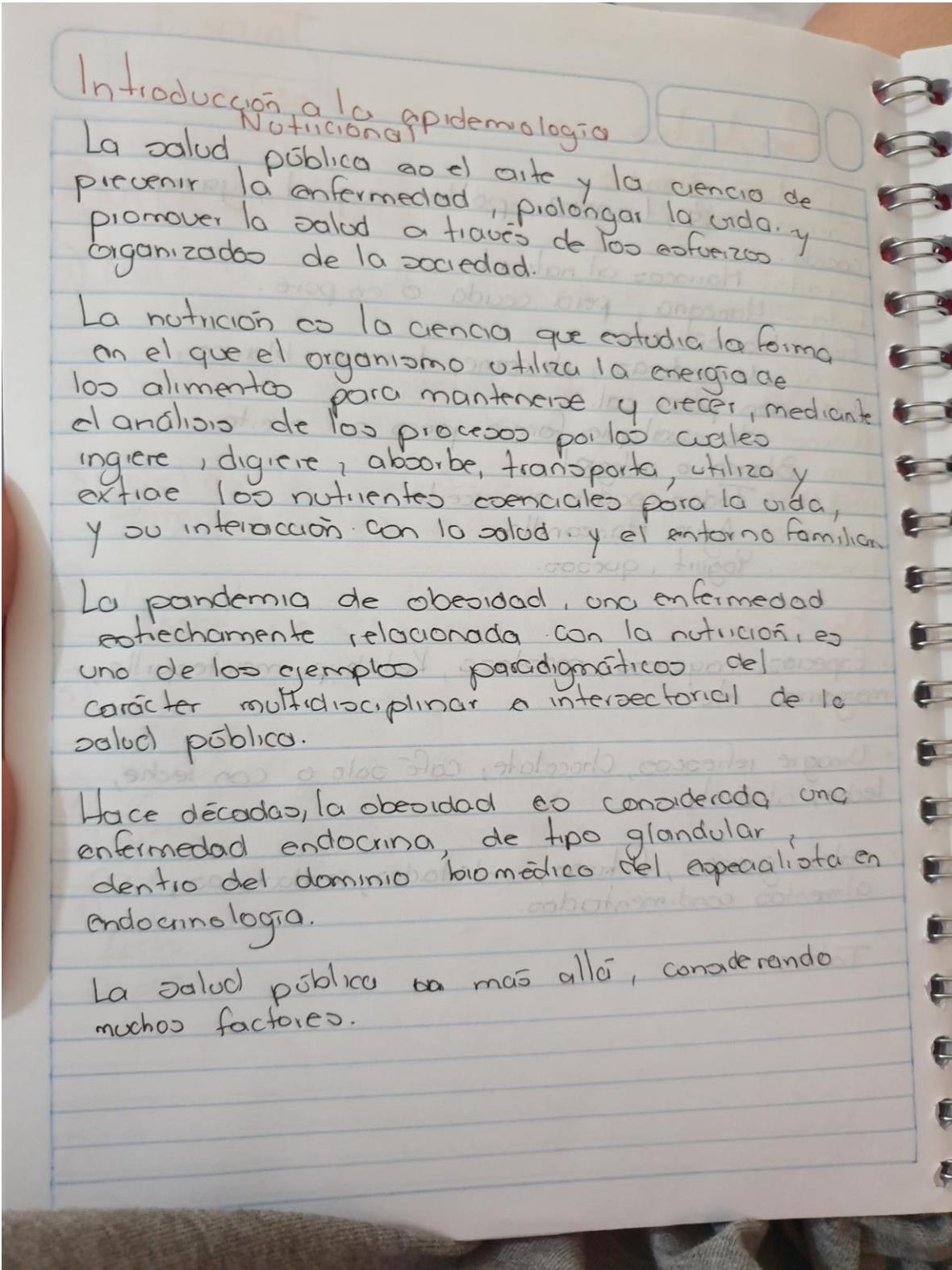
No Consumir

✓ Especias, mayonesa, mostaza, Ketchup, mantequilla, margarina, etc.

✓ Vinagre, refrescos, Chocolate, café solo o con leche, leche, alcohol.

✓ Salsas grasas, frituras, enlatados, embutidos, alimentos condimentados.

✓ Tabaco.



Dieta Y Salud 2-2

10 10 23

Características

- Ambientales
- Zona geográfica
- Culturales
- Individuales
- Económicos
- Disponibilidad de alimentos.