

ALUMNA: Rosa María Tello Hernández

CARRERA: Lic. En Enfermería

MATERIA: Nutrición Clínica

MAESTRA: Nutrióloga Lisset del Carmen Flores Velásquez

Cuatrimestre: 3ro

ALIMENTACION Y SALUD PUBLICA



GRUPOS DE ALIMENTOS



Grupo 1: VERDURAS Y FRUTAS

Grupo 2: CEREALES

Grupo 3: LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL.

Corresponden 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.

Las frutas y verduras proveen de agua, fibra dietaria, son la principal fuente de vitamina C y carotenos; además aportan vitamina K y ácido fólico en cantidades apreciables.

Estos se encuentran 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.

Son ricos en fibras, en proteínas y nutrientes.

Aportan energía al organismo, ya que contiene una gran cantidad de hidratos de carbono.

Pertencen a la división roja, esta se subdivide a su vez en dos fracciones desiguales; la mayor parte les corresponde a las leguminosas, lo que indica que debe recomendarse mayor su consumo y la menor a los alimentos de origen animal.

Si el consumo incluye alimentos de las dos fuentes de proteínas vegetal y animal lograra obtenerse un mejor aprovechamiento.

ALIMENTACION Y SALUD PUBLICA



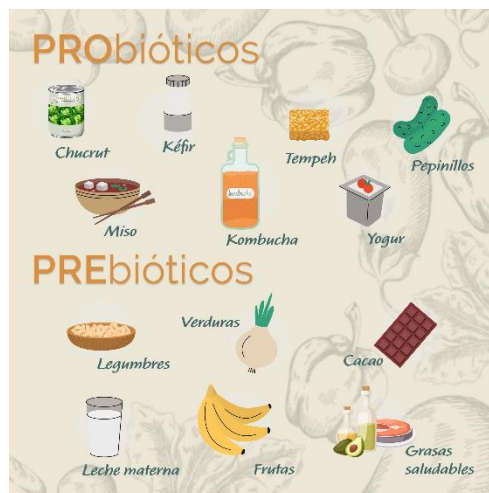
ALIMENTOS FUNCIONALES

PROBIOTICOS

El termino probiótico significa **PARA LA VIDA** y hace referencia al conjunto de microorganismos vivos que al ser consumidos ejercen efectos beneficiosos para la salud del huésped.

Los probióticos se encuentran disponibles en nuestro mercado como alimentos lacteosfermentados, como yogures y otros productos lácteos, en zumos de frutas o en polvos que contienen bacterias liofilizadas.

También en productos medicinales en sobres o comprimidos.



PREBIOTICOS

El termino prebiótico 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.

Los únicos prebióticos de los que se tiene conocimiento suficiente como para ser considerados como alimentos funcionales son los fructanos tipo inulina, que incluye inulina nativa, oligofructosa y los fructooligosacáridos (FOS).

EL ABCD DE LA NUTRICION

EVALUACION ANTRÓPOMETRICA

Es la técnica que se ocupa de medir las dimensiones físicas (tamaño corporal, talla, forma de cuerpo, porcentaje de grasa corporal y de masa magra) del ser humano en diferentes edades y estados fisiológicos.

EVALUACION BIOQUIMICA

La evaluación bioquímica permite detectar deficiencias o excesos de ciertos nutrientes, así como alteraciones, mucho antes de que se vean reflejados en los indicadores antropométricos y clínicos.

EVALUACION CLINICO

Se realiza a través de una entrevista con la finalidad de obtener una HISTORIA NUTRICIA que debe tener varios puntos, entre que destacan los siguientes:

- Antecedentes personales
- Datos socioeconómicos
- Medicamentos

EVALUACION DIETETICA

El objetivo de la evaluación dietética es:

- Conocer los hábitos alimentarios del paciente.
- Estimar la cantidad y la calidad de los alimentos
- Estimar el consumo de nutrientes



BIBLIOGRAFIA

Antología uds.