



Mi Universidad

Catedrático: joanna Judith casanova Ortiz

alumna: Wendy Guadalupe Díaz castro

tema: ABCD de la nutrición

modalidad: enfermería 3

ABCD de la Nutrición

ANTROPOMETRICAS

Antropometría es la determinación de la valoración nutricional de la persona adolescente, mediante la toma de peso, medición de la talla, medición del perímetro abdominal y otras medidas antropométricas.

crear un entorno de trabajo adecuado permitiendo un correcto diseño de los equipos y su adecuada distribución, permitiendo configurar las características geométricas del puesto, un buen diseño del mobiliario, de las herramientas manuales, de los equipos de protección individual, etc.

Herramientas

El antropómetro: es una escala métrica con dos ramas, una fija y otra que se desplaza que se emplea para medir dimensiones lineales y al que se le puede acoplar reglas especiales para medir diámetros.

Las básculas para pesar personas son una herramienta esencial en todo entorno donde se necesite monitorear el peso corporal de manera precisa. Estas básculas se utilizan en consultorios médicos, hospitales, clínicas de nutrición, gimnasios y hogares, y proporcionan una medición confiable y precisa del peso corporal.

La Cinta Métrica Corporal es una herramienta esencial para tomar medidas precisas del cuerpo. Con una longitud de 150 cm, esta cinta métrica está diseñada para medir cualquier parte del cuerpo de manera fácil y conveniente.

PAQUÍMETRO O COMPÁS DE PEQUEÑOS DIÁMETROS. - Compás de corredera graduado, de profundidad en sus ramas de 5° mm, con capacidad de medida de 0 a 250 mm, y precisión de 1 mm. Se utiliza para medir pequeños diámetros del cuerpo. Con una longitud de 150 cm, esta cinta métrica está diseñada para medir cualquier parte del cuerpo de manera fácil y conveniente.

Evaluación de estado de nutrición

En la determinación del nivel de salud y bienestar de un individuo o población, desde el punto de vista de su nutrición. Supone examinar el grado en que las demandas fisiológicas, bioquímicas y metabólicas, están cubiertas por la ingestión de nutrientes.

Cómo evaluar el estado nutricional: Medidas antropométricas.
Talla y peso. Los parámetros más habituales y que siempre se miden son la talla (T) y el peso (P). ...
Grasa corporal. ...
Masa muscular. ...
Otros métodos para determinar la composición corporal.
Impedancia bioeléctrica. ...
Tomografía computadorizada y resonancia magnética. ...
Ultrasonidos.

Bioquímica

Bioquímica

evaluación

Herramienta

La Bioquímica de la Nutrición designa el conjunto de procesos mediante los que el organismo vivo utiliza los distintos componentes de los alimentos (nutrientes), para la liberación de energía, el desarrollo y mantenimiento de las estructuras corporales, y la regulación de los procesos metabólicos.

Las pruebas bioquímicas permiten determinar las características metabólicas de las bacterias objeto de identificación. Algunas de estas pruebas son técnicas rápidas, ya que evalúan la presencia de una enzima preformada y su lectura varía entre unos segundos hasta unas pocas horas.

La evaluación bioquímica consiste en medir los niveles del sustrato o metabolito en sangre, su excreción urinaria o las alteraciones en actividades enzimáticas o cambios en niveles de ciertos metabolitos relacionados con la misma.

Los indicadores directos más comunes son los antropométricos, pruebas bioquímicas, datos clínicos. Los indirectos son el ingreso per cápita, consumo de alimentos, tasas de mortalidad infantil, entre otros.

Los indicadores bioquímicos son utilizados fundamentalmente para encontrar deficiencias subclínicas, en el ámbito de la nutrición clínica pueden aplicarse para confirmar un diagnóstico nutricional por defecto o exceso, que se utiliza para evaluar el resultado de una terapia nutricional

Su interpretación resulta útil en todas las etapas de la valoración nutricional, ya que ayuda a conocer el estado de algunos compartimentos corporales, orienta sobre el nivel de ingesta, absorción o pérdida de ciertos nutrientes y permite calcular el balance nitrogenado.

clínica

Objetivo

La nutrición clínica se utiliza para proporcionar pautas dietéticas que ayuden a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades como la obesidad, la diabetes tipo 2, las enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.

El principal objetivo es tener bienestar y buena salud. Además, una buena nutrición ayuda a que el cerebro humano tenga la capacidad de funcionar de manera óptima, para tener ideas productivas y un mejor rendimiento mental para resolver problemas, así como a mejorar el estado anímico de una persona.

Evaluación

Evaluación clínica del estado nutricional. Consiste en cuantificar los nutrientes ingeridos durante un período que permita suponer que responde a la dieta habitual.

determinación del nivel de salud y bienestar de un individuo o población, desde el punto de vista de su nutrición. Supone examinar el grado en que las demandas fisiológicas, bioquímicas y metabólicas, están cubiertas por la ingestión de nutrientes.

Herramientas

En la evaluación nutricional se utiliza una metodología sistematizada con la aplicación de cuatro técnicas que permiten evaluar al individuo: llamadas indicadores nutricionales: antropométricas, bioquímicas, clínicas y dietéticas, que en conjunto se conocen como el ABCD de la evaluación nutricional.

Los principales son:
Antropómetro;
Balanza de bioimpedancia;
Dinamómetro;
Monitor de frecuencia cardíaca;
Cinta métrica;
Kit de evaluación física;
Software de evaluación nutricional y cálculo de planes alimentarios;
Software de gestión, con herramientas para la calendarización de consultas y gestión de contactos.

dietetica

Objetivo

El objetivo es corregir o prevenir una enfermedad. Esta programación modificará la forma en que se alimenta una persona, excluyendo o introduciendo determinados alimentos en su dieta que respondan a necesidades nutricionales, o aporten determinados beneficios para combatir una dolencia particular.

estudian el proceso por el cual nuestro organismo procesa los alimentos para metabolizar los nutrientes (grasas, vitaminas, proteínas, hidratos de carbono, agua y minerales). Además, los nutricionistas también asesoran sobre hábitos de alimentación saludables.

Evaluación

La evaluación nutricional proporciona información actualizada, de alta calidad y basada en la evidencia, para el establecimiento de objetivos, la planificación, el seguimiento y la evaluación de los programas con el objetivo de erradicar el hambre y la reducción de la carga de la malnutrición.

Una nutrición equilibrada implica un aporte adecuado en nutrientes y energía, específico para cada individuo. Mediante un análisis de sangre, orina o heces se puede determinar el estado nutricional de un paciente.

Herramientas

- Consejos para una alimentación saludable
- Aumente su consumo de fibra.
- Aumentar el calcio y la vitamina D.
- Agregue más potasio.
- Limite los azúcares añadidos.
- Reemplace las grasas saturadas.
- Reduzca el consumo de sodio.
- Apunta a una variedad de colores.

- Estas son las 7 herramientas con las que puedes empezar a cuidar tu nutrición.
- Calculadora de Harris-Benedict.
- Tablas de composición nutricional de los alimentos.
- Calculadora metabólica.
- Calibrador de dietas.
- Guía de suplementos.
- Calculadora Keto.
- Calculadora de carbohidratos.