



## Mapa mental

*Méndez López Carlos Javier*

*Segundo parcial*

*Sexualidad Humana*

*Dra. Ruiz Córdoba Lizbeth Anahí*

*Medicina humana*

*Tercer semestre, grupo "C"*

*Comitán de Domínguez, Chiapas a 11 de octubre del 2024*



- Plato del buen comer
- Jarra del buen beber

Como

Detectar deficiencias

Conocer o mejorar hábitos

Sirve para

Bienestar



Determina

Evaluación del estado nutricional

Indicadores

Historia dietética

Salud



Clinica Serralta

Medidas a utilizar

Peso



Talla



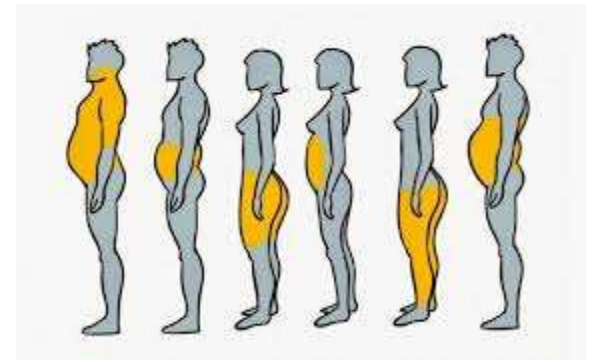
IMC



IMC = ÍNDICE DE MASA CORPORAL

$$IMC = \frac{PESO \text{ (EN KG)}}{ESTATURA^2 \text{ (EN M)}}$$

# Índice de Masa Corporal



Masa celular corporal 10%  
Proteínas plasmáticas 5%  
Líquido extracelular 20%  
Esqueleto 10%

Representa el 80% del peso corporal en un adulto

Cinturas y cadera  
Distribución de la grasa

Masa magra  
Grasa corporal  
Composición corporal

## Evaluación antropogénica

Medición de dimensiones

Medidas de inferencia

Composición corporal

Crecimiento

Desarrollo físico

Del ser humano

Físicas

Edades

Estados fisiológicos

Talla

Grasa magra

Grasa Corporal



Socioeconómico

Antecedentes ← Historia → Fármacos

Entrevista

Evaluación Clínica



Examen físico

Aspectos generales

Perdida muscular

Deficiencias nutricionales

Examen general

Signos vitales

Se puede notar en:

Dimensiones físicas

Signos

Masa grasa

Céfalo-caudal

Peso corporal

Composición corporal



- Cabello
- Piel
- Mucosas

Cuestionario de frecuencia de consumo alimentario

Encuesta dietética



Calcular el consumo de energía y nutrientes

Métodos

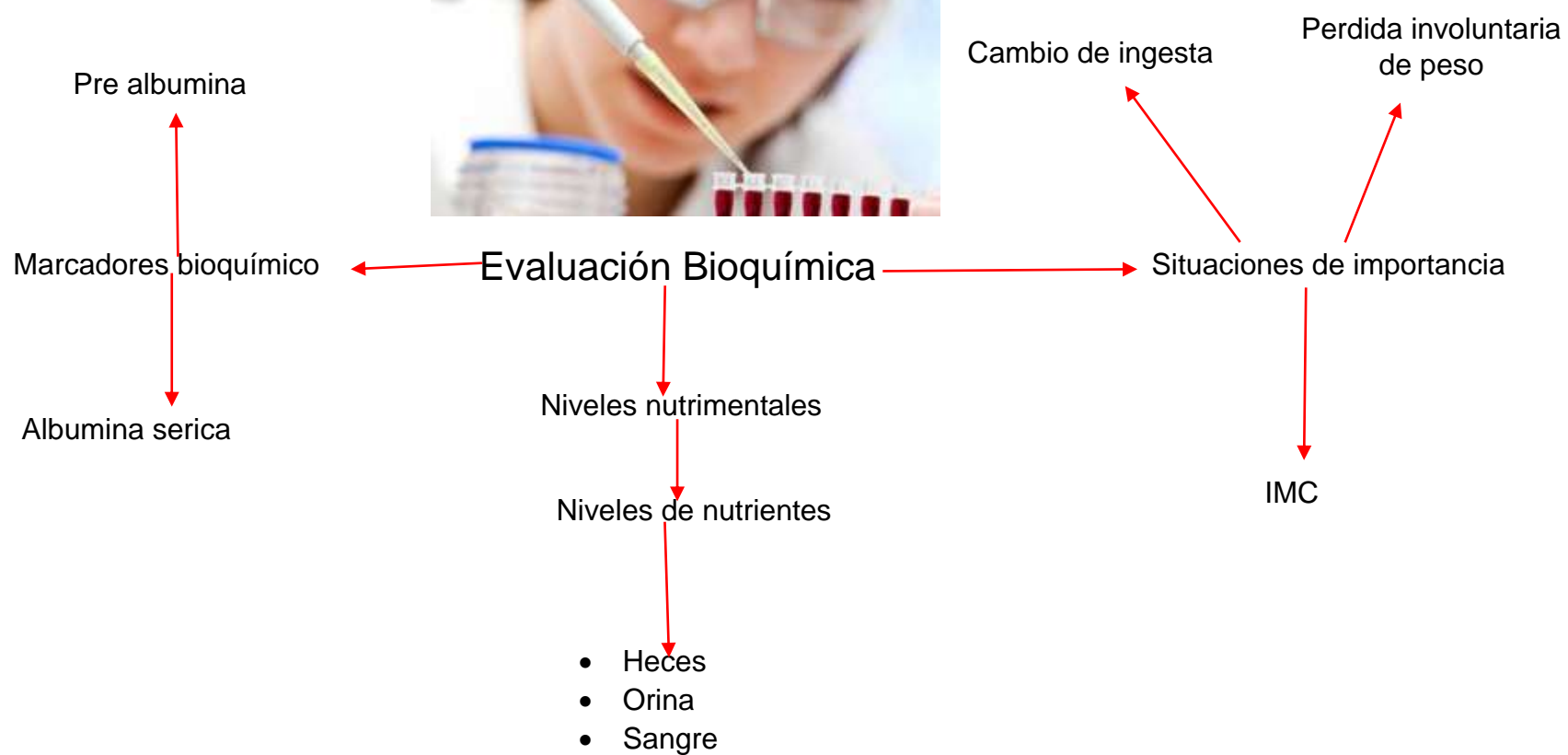
Evaluación Dietética

Recopilación de datos

Hoja de Balance de Alimentos

Registro o diario dietético





BIBLIOGRAFIA:

- UNAM. (2019). Facultad de Medicina UNAM. Ciudad de México, México.
- Antología de nutrición UDS.