



Mapa Mental

Odalis Poleth Moreno Guillen

II parcial

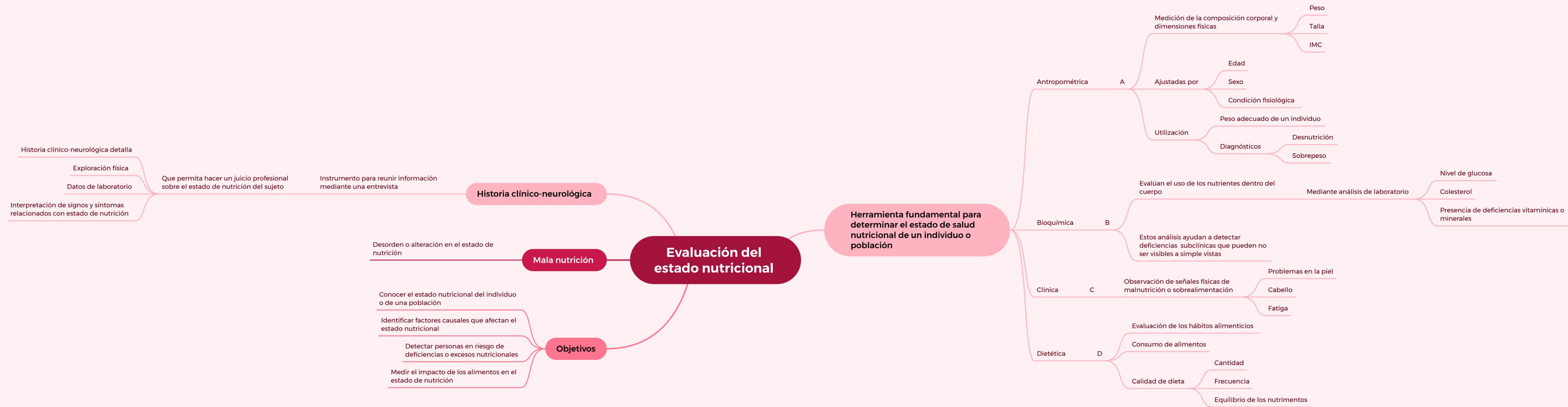
Nutrición

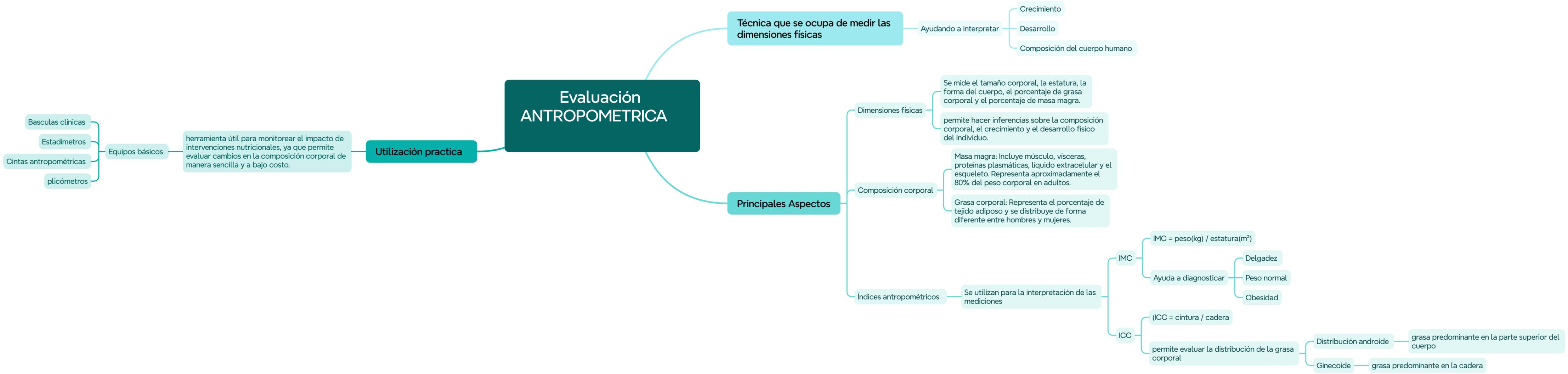
Dra. Ruiz Córdova Lizbeth Anahí

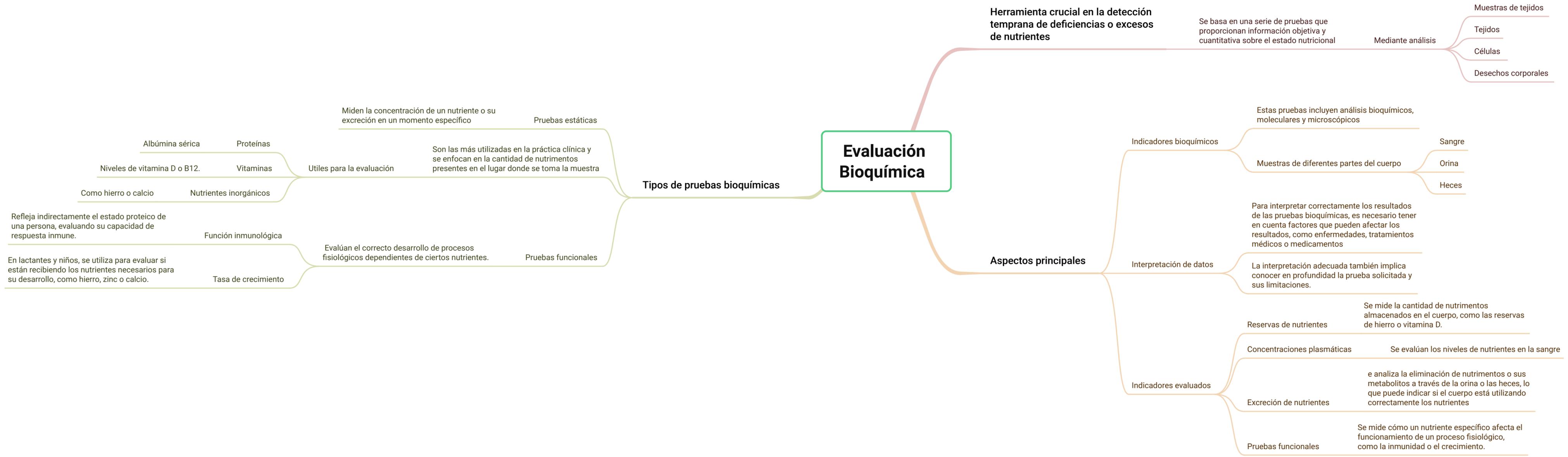
Licenciatura en medicina humana

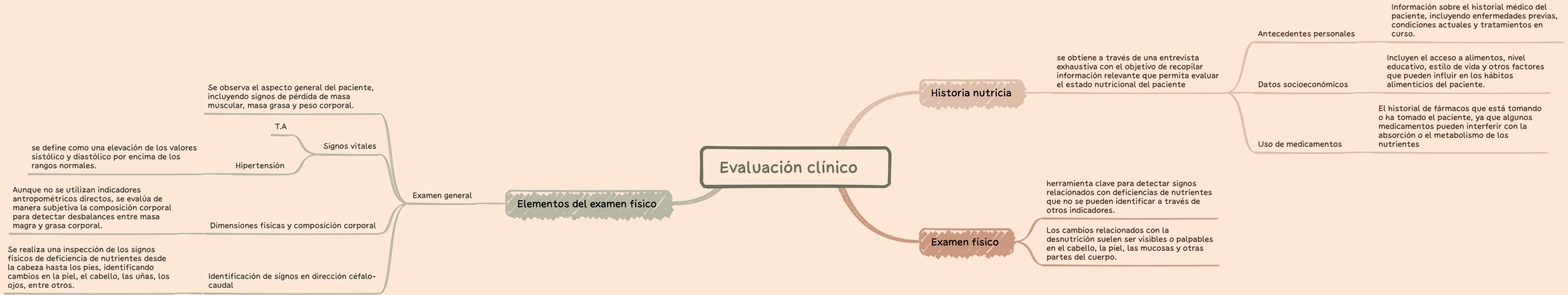
Tercer semestre grupo "C"

Comitán de Domínguez Chiapas a 11 de octubre de 2024









Evaluación Dietética

proceso que consiste en recopilar información sobre la alimentación de una persona para calcular la ingesta de nutrientes, energía y otros componentes de la dieta

Factores dietéticos que afectan el estado nutricional

- Consumo deficiente o excesivo de alimentos.
- Ayuno prolongado (mayor a 7 días).
- Eliminación de grupos de alimentos durante periodos largos.
- Pobre apetito.
- Dietas restrictivas o monótonas que pueden generar deficiencias nutricionales.

Objetivos

- Conocer los hábitos alimentarios del paciente.
- Estimar la cantidad y calidad de los alimentos que consume y compararlos con los lineamientos de una alimentación correcta.
- Determinar el consumo de nutrimentos y contrastarlo con las recomendaciones nutricionales específicas según la edad, sexo y estado fisiopatológico.

Herramientas de apoyo en el análisis

- Utilizado para calcular el aporte energético total, proteínas, grasas e hidratos de carbono, lo que permite evaluar la suficiencia y el equilibrio de la dieta.
- Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes
- Ayudan a analizar otros nutrimentos como fibra, colesterol, vitaminas y minerales.
- Tablas de composición de alimentos

Tipos de evaluación

- Evaluación cualitativa**
 - Completa: Incluir los tres grupos de alimentos en cada comida.
 - Variada: Diversificar los alimentos dentro de cada grupo y utilizar diferentes métodos de cocción.
 - Inocua: No debe representar riesgos para la salud.
 - Adecuada: Debe ajustarse a las necesidades de edad, presupuesto, clima, temporada, etc.
- Evaluación cuantitativa**
 - Equilibrada: Evaluar la distribución energética, es decir, el porcentaje de nutrimentos (proteínas, carbohidratos, grasas).
 - Suficiente: Determinar si la energía consumida es adecuada para la edad, el estado fisiológico y la actividad física.

Herramientas para la evaluación dietética

- Retrospectivas**
 - Recordatorio de 24 horas: Pregunta sobre el consumo del último día.
 - Encuesta de dieta habitual: Recopila información sobre los hábitos alimentarios generales.
 - Frecuencia de consumo de alimentos: Pregunta sobre la frecuencia con la que se consumen ciertos alimentos.
 - Historia dietética: Revisión detallada de los hábitos alimentarios a largo plazo.
- Prospectivas**
 - Diario de alimentos: Registra lo que el paciente consume durante 1, 3 o 7 días.