

UDS

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

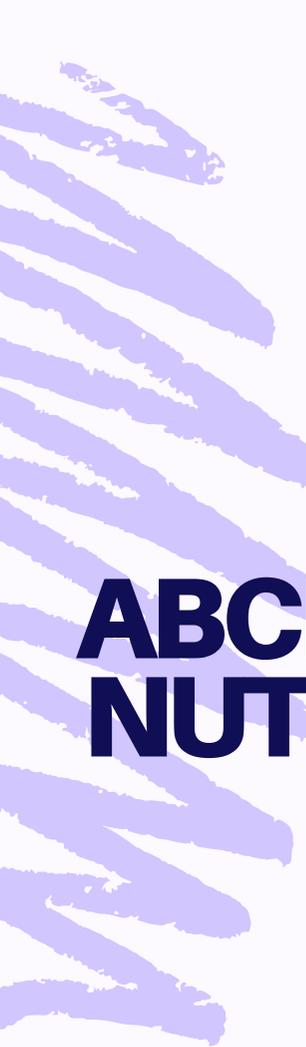
LICENCIATURA EN ENFERMERIA

alumna :Angela yahaira garcia reyes

**Tapachula , chiapas a 12 de junio del
2025**



ABCD DE LA NUTRICION



A — Antropometría

Medir el cuerpo para entender la nutrición

- peso y talla → Evaluar crecimiento y desarrollo
- IMC → Detectar bajo peso, sobrepeso y obesidad
- Pliegues cutáneos → Estimar grasa corporal
- Circunferencias (cintura, cadera, brazo) → Riesgo cardiovascular y masa muscular

B — Bioquímicos

Lo que la sangre dice sobre tu nutrición

- Glucosa → Control metabólico
- Hemoglobina → Estado del hierro
- Albúmina/prealbúmina → Reservas proteicas
- Vitaminas y minerales en sangre (vitamina D, B12, hierro, etc.)

C — Clínicos

La nutrición se ve y se siente

- Cambios en piel, uñas, cabello → Deficiencias específicas (zinc, proteínas, vitaminas)
- Edema, palidez, lesiones → Signos de desnutrición o enfermedades
- Historia médica → Enfermedades que afectan el estado nutricional (diabetes, cáncer, EPOC, etc.)

D — Dietéticos

Lo que comes cuenta tu historia

- Recordatorio de 24 horas → ¿Qué comiste ayer?
- Frecuencia de consumo → ¿Qué tan seguido consumes ciertos alimentos?
- Hábitos culturales y emocionales → Ayuda a personalizar el plan nutricional
- Deficiencias o excesos → Detectar si la dieta cubre todos los nutrientes