



Nombre del Alumno: LITZY FERNANDA DOMÍNGUEZ LEÓN

Nombre del Tema: ABC DE LA NUTRICIÓN

Nombre de la Materia: NUTRICIÓN CLÍNICA

Unidad: 2da Semestre: 3ro

Nombre del Profesor: KARLA JAQUELINE FLORES ABUILAR

Nombre de Licenciatura: LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ CHIAPAS 08 JUNIO DEL 2025

INTRODUCCIÓN

En este trabajo se hablara sobre la importancia de la nutrición, la calidad y seguridad de los alimentos para una persona que presenta diabetes; es una enfermedad que afecta la forma en que el cuerpo maneja el azucar en la sangre.

Es importante conocer sobre la nutrición para saber como elegir los alimentos que sean de beneficio, de nutrientes que aportan al cuerpo humano, tambien para saber balancear y controlar las porciones de los alimentos en cada comida o evitar enfermedades infecciosas o intoxicaciones, ya que un paciente con enfermedad crónica puede ser más vulnerable, por eso debemos asegurarnos de que los alimentos estén frescos, bien conservados y manipulados de forma higienica.

Conocer estos temas no solo ayuda a mejorar el estado de salud de una persona con diabetes, sino tambien a prevenir complicaciones a largo plazo y mejorar su calidad de vida.

DATOS DEL PACIENTE

Nombre: Dominga Guadalupe Roblero Roblero Edad: 18 a.
 Fecha de nacimiento: 04-08-2006 Sexo: Femenino
 Estatura: 1.53 cm Peso: 53 kg T. de sangre: B⁺
 Idioma: Español Religión: Católica Etnia: Chicomuselo
 Ocupación: Estudiante Estado civil: Soltera
 Teléfono: 963 143 99 36

EXPLORACIÓN FÍSICA (CEFALO - CAUDAL)

Cabeza:

No presenta ninguna malformación, ni lesiones en el cráneo.

Cara: Se observa simetría facial.

► Ojos: Conjuntivas rosadas, pupilas reactivas a la luz.

El px. presenta miopía de 1.25 en ambos ojos.

► Oídos: Pabellones auriculares simétricos, sin secreciones, con audición aparentemente conservada, según refiere el px.

► Nariz: Narinas permeables, mucosas rosadas y sin secreción

► Boca: Mucosa oral rosada e hidratada, lengua simétrica, dentadura en un estado regular

EXPLORACIÓN FÍSICA

Campos pulmonares ventilados, con ruidos cardíacos normales, abdomen blando depresible a la palpación, genitales de acuerdo a edad y sexo, extremidades integradas normales.

Estado mental:

- Alerta ✓
- Confuso
- Deprimido
- Somnoliento
- Orientado / Desorientado
- Irritable
- Apático

El paciente se encuentra alerta, es consciente de sí mismo y cooperativo.

SIGNOS VITALES

TA: 90/60 mmHg

PAM: 70

FR: 16

FC: 94x'

T: 37°C

SpO₂: 98

MEDIDAS ANTROPOMETRICAS

► Datos del px.

Nombre: Dominga Guadalupe Roblero Roblero

Fecha de nacimiento: 04/08/2006

Estatura: 1.53 cm Peso: 53 kg Edad: 18 años

Grado: Estudiante Tipo de sangre: B⁺ Tel.: 963 143 99 36

► Principales Medidas Corporales

Perimetro del cráneo: 54 cm

Perimetro Toraxico Normal: 104 cm Inspiración: 106 cm

Perimetro de Biceps Derecho: 28 cm Izquierdo: 29 cm

Diametro de Biacronial: 92 cm

Perimetro de cintura: 90 cm

Log. Ext. superiores Derecho: 67 cm Izquierdo: 68 cm

MEDIDAS ANTROPOMETRICAS

Perimetro de muslo Derecho: 67 cm Izquierdo: 68 cm

Perimetro de pantorrilla Derecha: 35 cm Izquierda: 35 cm

Log. Ext inferiores Derecha: 86 cm Izquierda: 87 cm

Altura de pie Derecha: 25.5 cm Izquierdo: 25.5 cm

Perimetro abdominal: 92 cm

Cadera: 90 cm

$$IMC = \frac{53 \text{ kg}}{1.53^2 \text{ cm}} = \frac{53 \text{ kg}}{2.34} = 22.64$$

50.0	5	10	15	25	50	75	85
54.9	15.0	17.0	19.0	22.0	27.0	31.0	33.0

EVALUACIÓN CLÍNICA (LABORATORIALES)

	NORMAL	RESULTADO PX.
COLESTEROL	<200 mg/dl	140 mg/dl
TRIGLICERIDOS	<150 mg/dl	100 mg/dl
ACIDO URICO	3.4 - 7.0 mg/dl	4.2 mg/dl
GLUCOSA	Ayunas: 70-100 mg/dl D. de comida: Menos de 140 mg/dl	220 mg/dl

CALIDAD Y SEGURIDAD ALIMENTARIA

OBJETIVO

PROPORCIONAR UNA DIETA EQUILIBRADA QUE AYUDE A MANTENER NIVELES ESTABLES DE GLUCOSA EN SANGRE, PREVENIR COMPLICACIONES Y PROMOVER UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE.



RECOMENDACIONES

- COMER 5 a 6 VECES al día: 3 comidas + 2 o 3 colaciones
- CONTROLAR EL TAMAÑO DE LAS PERSONAS
- MANTENER HORARIOS REGulares DE COMIDA
- PRIORIZAR ALIMENTOS CON INDICE GLUCÉMICO BAJO
- EVITAR EL CONSUMO DE AZÚCARES SIMPLES, GRASAS SATURADAS Y EXCESO DE SAL
- HIDRATARSE CON AGUA NATURAL (MÍNIMO 1.5 - 2 LITROS AL DÍA)



CONSUMIR CON MODERACIÓN



EVITAR SU CONSUMO



ALIMENTOS PERMITIDOS