

Presentación.

Universidad del sureste

Fichas bibliograficas

Yenifer Liliana Salgado Barajas

ABC de la nutrición

Unidad dos

Nutrición clínica

Docente: Karla Jaqueline Flores Aguilar

Licenciatura en Enfermería

Tercer cuatrimestre

Comitán de Domínguez Chiapas a 14 de Junio del 25

Introducción

D

M

A

Scribe

La nutrición es fundamental para poder tener una vida saludable y para que el organismo funcione de la manera más correcta posible. Tomando en cuenta que al llevar a cabo una ingesta de alimentos de calidad y seguros, estaremos aportando a nuestro propio bienestar, ya que cuidaremos minuciosamente que nuestra dieta sea saludable y equilibrada.

Al llevar a cabo un análisis sobre lo que ingerimos y sobre cuales y cuantos nutrientes realmente necesitamos, también podemos llevar a cabo una evaluación antropométrica y clínica, de esta forma podremos obtener resultados más certeros de lo que necesitamos y de lo que no está ayudando al mejoramiento del organismo.

Realizar este tipo de evaluaciones nos ayudará a modificar nuestros hábitos y estilos de vida, que, a veces sin darnos cuenta, poco a poco nos van dañando, y así, finalmente tomar decisiones sobre como queremos estar.

Datos del paciente

Nombre: María Guadalupe Barajas Morales

Edad: 54 años

Sexo: Mujer

Ocupación: Empleada y ama de casa.

Etnia: _____

Estado civil: Casada

Fecha de nacimiento: 23 / Febrero / 19

Tel: 9631172062

Tipo de sangre: O⁺

Grado de estudio: Profesional técnico

Evaluación clínica (cefalocaudal).

- Signos vitales -

Temperatura: 36.5°C

Frecuencia cardíaca: 68 lxs'

Frecuencia respiratoria: 17 rx'

Presión arterial: 130/85 mm/Hg PAM: 100 mm Hg

Saturación de oxígeno: 99%.

- Estado de conciencia -

Alerta ☒

Letárgico ☐

Estupor ☐

Coma ☐

Inconsciente ☐

Activo ☐

Cabeza: Se observa sin lesiones, tamaño normal y sin deformidades, cabello limpio y sano sin presencia de caspa o alopecia.

Cara: Se observa una buena simetría facial, no presenta inflamación o aparición de manchas. Ojos y cejas normales. Color de ojos café oscuro.

Cuello: Se observa una longitud normal, tiene movimientos constantes y sin algún tipo de molestia.

Tórax: Forma y tamaño normales, sin lesiones visibles, con buena movilidad al inspirar.

Pulmones: Con sonidos respiratorios normales y constantes, sin sibilancias escuchadas.

Pulso: Frecuencia cardíaca normal

Abdomen: Sin presencia de dolor o sensaciones molestas.

Brazos: Con buena movilidad y fuerza, sin deformidades y sin dolor al realizar movimientos.

Piernas: Con buena movilidad y fuerza, suele presentar fatiga cuando pasa mucho tiempo caminando o de pie.

Piel: Se muestra con una coloración buena, presenta una textura suave y con presencia de muy pocas arrugas. No se observan lesiones.

Estado general: La paciente presenta un estado de ánimo alegre y estable. Se muestra alerta y bien orientada en todo momento.

Ficha antropométrica.

Fecha de estudio: 09 / Junio / 2025

Número de test: 1

Nombre del operador: María Guadalupe Barajas Morales

Edad: 54 años Peso: 87 kg Talla: 164 cm

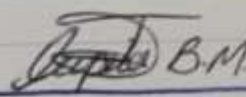
Nacionalidad: Mexicana

Área de trabajo: Distribuidora de aceros inox.

Horario de trabajo: 8:00 am - 5:00 pm

Puesto de trabajo: Empleada

Lado dominante: ☒ Derecho ☐ Izquierdo


Firma Operador


Nombre y firma
aplicador

Datos antropométricos:

Altura A ingle $\rightarrow$ 87 cm
Altura D codo $\rightarrow$ 103 cm
Altura G ojo $\rightarrow$ 152 cm
Altura - cabeza $\rightarrow$ 164 cm
Altura E mitad, hombro-glúteo $\rightarrow$ 60 cm
Anchura O, hombros, espalda $\rightarrow$ 45 cm
Largura F, sentado, punta de los pies $\rightarrow$ 65 cm
Altura ojo, sentado - rodilla $\rightarrow$ 45 cm
Brazos extendidos (lados) $\rightarrow$ 171 cm
Brazos extendidos (frente) $\rightarrow$ 71 cm

Principales medidas corporales:

Perímetro del cráneo: 58 cm
Perímetro torácico
• Normal: 113 cm
• Inspiración: 116 cm
Perímetro de bíceps
• Derecho: 37 cm
• Izquierdo: 36.5 cm
Diámetro biacromial: 104 cm
Perímetro de cintura: 108 cm
Log. Ext. superiores
• Derecha: 71 cm
• Izquierda: 71 cm
Perímetro abdominal: 106 cm

Perímetro del muslo

°Derecho: 68 cm

°Izquierdo: 67 cm

Perímetro pantorrilla

°Derecha: 39 cm

°Izquierda: 39 cm

log. Ext. Inferiores

°Derecha: 98 cm

°Izquierda: 98 cm

Altura del pie

°Derecho: 25 cm

°Izquierdo: 25 cm

IMC: 31.19

Índice de cadera: 127 cm

Cintura: 108 cm

Peso: 87 kg

Edad (años)	Percentiles (grasa corporal total en %)								
	5	10	15	25	50	75	85	90	95
50-54.9	15	17	19	22	27	31	33	35	37
55-59.9	15	18	20	22	27	31	33	35	37
60-64.9	16	18	20	22	27	31	33	35	37

Evaluación clínica:

	Normal	Paciente
Colesterol	<200 mg/dL	210 mg/dL
Triglicéridos	<150 mg/dL	155 mg/dL
Ácido úrico	3.4 - 7.0 mg/dL	3.9 mg/dL
Glucosa	70 - 100 mg/dL	98 mg/dL

Calidad y seguridad alimentaria



Inocuidad

- Ausencia de peligro en los alimentos que puedan dañar la salud de los consumidores.
- Dotar los alimentos de niveles seguros y aceptables.



Sabor apariencia textura
composición olor

Recomendaciones:

- ✓ Mantener la limpieza
- ✓ Separar los alimentos crudos de los cocidos
- ✓ Cocinar adecuadamente
- ✓ Mantener temperatura segura
- ✓ Usar agua limpia
- ✓ Alimentos en buen estado



Bibliografía:

- Mayo clinic.
- Fundación Española del corazón.
- Hospital virgen del mar.
- Gobierno de México.