

NOMBRE DEL ALUMNO: IZOALLY JAZMIN
GONZALEZ CABELLO

NOMBRE DEL TEMA: ABC DE LA
NUTRICIÓN

PARCIAL: UNIDAD 2

NOMBRE DE LA MATERIA: NUTRICIÓN CLÍNICA

NOMBRE DEL PROFESOR: KARLA JAQUELINE
FLORES AGUILAR

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: ENFERMERIA

CUATRIMESTRE: 3º

INTRODUCCIÓN...

La nutrición constituye un pilar fundamental en el mantenimiento de la salud y en la prevención de múltiples enfermedades crónicas no transmisibles.

A lo largo de los años, el estudio de la alimentación ha cobrado relevancia siendo cada vez mayor, no solo en el ámbito médico y científico, sino también en la conciencia colectiva de las sociedades modernas.

El ABC de la nutrición se elabora con el fin de regir una nutrición adecuada.

El propósito principal de este trabajo es ofrecer una guía introductoria, estructurada y educativa que permita comprender los aspectos básicos de la nutrición humana, desde los conceptos más elementales hasta los principios que fundamentan una dieta equilibrada. A través de una perspectiva integradora, se exponen temas claves como los macronutrientes y micronutrientes, la importancia del agua, las recomendaciones nutricionales según el ciclo de vida, y los hábitos alimentarios saludables entre otros.

Este enfoque abecedario no solo tiene un carácter pedagógico, sino también práctico, ya que busca fomentar en los lectores una actitud crítica y consciente frente a las decisiones alimentarias cotidianas. En un mundo donde el acceso a la información es inmediato, pero muchas veces carente de rigor científico, resulta imperativo establecer una base de conocimientos confiables y accesibles, especialmente para quienes desean iniciar un camino hacia una vida más saludable. Se ha procurado que el desarrollo del contenido refleje el consenso científico actual como las recomendaciones de organismos internacionales de referencia en salud y nutrición.

Datos Generales

Fecha:

Nombre: Jesus Antonio

Sexo: ☒ M ☐ F

Dominguez Escadon.

Fecha de nacimiento: 03-11-2005

Edad: 19 años

Dirección: Col. Popular, Comitan de Dominguez.

Teléfono: 963-140-2121

Estado civil: Soltero

Ocupación: Estudiante

Religión: Catolico

Tipo de sangre: O+

Etnia:

Alergias: Negado

Estilo de vida:

Fuma:

NO

Alcohol:

NO

Tipo/Frecuencia:

—

Actividad física actual:

Volumen (horario, sesiones, duración) intensidad:

Lugar Futbol

2-3 veces Por semana, 1-2 horas

Desde cuando:

2 veces

Hace 4 años

1 vez

Horas de sueño diarias:

Discapacidad física actual:

De 7-9 horas

Ninguna

Antecedentes familiares:

DM: NO

Cardiopatías: NO

HTA: Ninguno

Obesidad: NO

Neuropatía: NO

Cáncer: NO

Otros: —

Hepatitis: NO

Hipotiroidismo: NO

Hipertiroidismo: NO

ANTROPOMÉTRICOS

NOMBRE: Jesús Antonio Domínguez Escobar

FECHA DE NACIMIENTO: 03-11-2005

ESTATURA: 1.67 cm

PESO: 65 kg

EDAD: 19 años

GRADO: Estudiante

TIPO DE SANGRE: O+

TEL: 963-140-2727

P.C.: 56 cm

P.T.: Normal: 90 cm

INSPIRACIÓN: 95 cm

P.B.: Derecho: 29 cm

Izquierdo: 29 cm

DIÁMETRO BRACIOAL: 88 cm

P. DE CINTURA: 85 cm

Log. Ext. Superiores

Derecho: 98 cm

Izquierdo: 98 cm

P. Muslo

Derecho: 49 cm

Izquierdo: 49 cm

P. De Pantorrilla:

Derecho: 31 cm

Izquierdo: 31 cm

Log. Ext. Inferiores:

Derecho: 73 cm

Izquierdo: 73 cm

Altura de Pie:

Derecho: 25 cm

Izquierdo: 25 cm

BIOQUÍMICOS

Hemoglobina: 15.2 g/dl

Glucosa: 85 mg/dl

Trilipídicos: 110 mg/dl

Leucocitos: 6,810 cel/mm³

Creatinina: 1.0 mg/dl

Urea: 30.4 mg/dl

CLÍNICOS

P/A: 110/70 mm/Hg

F.C.: 80 bpm

FR: 18 bpm

SpO₂: 95%

PAM: 83.3

Temp: 36.5 °C

INC: 23.3

Respiración: 18.5 - 21.7

VALORACIÓN CEFALOCAUDAL.

Sexo: Masculino Edad: 19 años Talla: 1.67 cm Peso: 65 kg
IMC: 23.3

Estado de conciencia:

Paciente alerta y orientado, en Persona, tiempo y lugar.

Facies:

Normal, sin signos de dolor.

Cabeza:

- Cabello con distribución uniforme, sin alopecia, limpio y sin pedículos.
- Cuero cabelludo íntegro, sin lesiones, ni deformidades.
- Cráneo simétrico, sin abultamientos ni hundimiento.

Cara:

Piel, coloración normocromática, hidratada y sin lesiones

- Expresión facial, simétrica sin signos de Parálisis Facial o dolor.
- Ojos, Pupilas isocóricas y reactivas a la luz Conjuntivas rosadas, escleras blancas, sin ictericia.
- Párpados sin edemas.

- Bariz, simétrica, Permeable, sin secreciones anormales
- Oídos, simétricos, sin secreción ni dolor a la Palpación, Conducto auditivo limpio.
- Boca, Mucosa Oral hidratada, sin lesiones ni halitosis, dentadura completa, sin caries, lengua Centrada y móvil.
Dentadura natural.

Cuello

movilidad Completa sin dolor o rigidez, tiroides no palpables, ganglios linfáticos sin adenopatias traquea centrada, Pulso carotideo presente y simétrico.

Torax

simétrico, movimientos torácicos adecuados, sin dolor al palparse, expansibilidad simétrica, Sonoridad normal.

Corazón

Ruidos cardíacos rítmicos, tonos normales, sin soplos.

Con una F.C de 80 Rpm, ritmo regular.

Abdomen

Plano sin cicatrices, ni masas visibles, blando, no doloroso, timpanismo Predominante, Ruidos Peristálticos presentes y normales.

Extremidades Superiores e Inferiores

Presentes y simétricos, Fuerza muscular Conservada (5/5 en extremidades), movilidad completa sin limitaciones, Pulso radial, Popliteo, Pedio y tibial posterior, Presentes y simétricos. Sin edemas, trofismo muscular adecuado, Uñas Integras, sin cianosis. ni palidez, reflejos Presentes y normales.

Columna Vertebral

Alineación, recta sin escoliosis o cifosis
movilidad completa, sin dolor.

Piel General.

Color normocromática, textura lisa, sin descamación, hidratación adecuada, sin lesiones, úlceras, ni exantemas.

CLASIFICACIÓN	IMC (kg/m ²)	
	VALORES PRINCIPALES	VALORES ADICIONALES
Bajo peso	< 18.50	< 18.50
DELGADEZ SEVERA	< 16.00	< 16.00
DELGADEZ MODERADA	16.00 - 16.99	16.00 - 16.99
DELGADEZ LEVE	17.00 - 18.49	17.00 - 18.49
NORMAL	18.5 - 24.99	18.5 - 22.99
		23.00 - 24.99
SOBREPESO	≥ 25.00	≥ 25.00
PRE OBESO	25.00 - 29.99	25.00 - 27.49
		27.50 - 29.99
OBESIDAD	≥ 30.00	≥ 30.00
OBESIDAD LEVE	30.00 - 34.99	30.00 - 32.49
		32.50 - 34.99
OBESIDAD MEDIA	35.00 - 39.99	35.00 - 37.49
		37.50 - 39.99
OBESIDAD MORBIDA	≥ 40.00	≥ 40.00

LABORATORIALES

HEMOGRAMA

HEMOGLOBINA	H: 14 - 18% M: 12 - 16%
HEMATOCRICO	H: 42 - 52% M: 37 - 48%
GLOB. ROJOS	H: 4.5 - 5 millones/mm ³ M: 4 - 4.5 millones/mm ³
PLAQUETAS	350.000 - 500.000 g/mm ³
GLOB. BLANCOS	5000 - 10000 g/mm ³
T. DE COAGULACIÓN	3 - 7 minutos

BIOQUIMICOS

GLUCOSA	70 - 110 mg/dl
UREA	20 - 45 mg/dl
CREATININA	0.8 - 1.4 mg/dl
AC. ÚRICO	2.5 - 6 mg/dl
COLESTEROL	175 - 240 mg/dl.

CALIDAD Y SEGURIDAD ALIMENTARIA

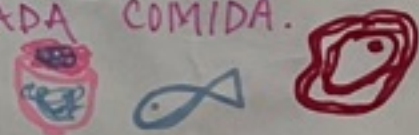
- ① AÑADIR COLOR A
LAS COMIDAS DIARIAS
EQUILIBRANDO LAS CANTIDADES
CORRECTAS...



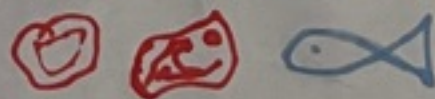
- ③ COMER AL
MENOS 2 VERDURAS,
UNA HOJA VERDE Y
TAMBIEN 2 FRUTAS
AL DIA..



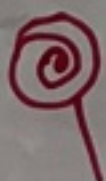
- ② CONSUMIR
CEREALES, COMER
PESCADO, HUEVO O
CARNE MAGRA EN
UN 20%. COMBINANDO
CON LEGUMBRES EN
CADA COMIDA.



- ④ CONSUMIR PESCADO
HUEVO O CARNE
MAGRA, SON MAS
RECOMENDADAS YA
QUE APORTAN 20%
DE CALORIAS.



- ⑤ EVITAR CONSUMIR
BEBIDAS AZUCARADAS,
CARAMELOS Y LOS
ENDULCIFICANTES.



BIBLIOGRAFIA...

- 1.- Entrevista Directa con el Pte.
- 2.- Instituto Nacional de Cardiología Ignacio Chavez
(Parámetros normales de laboratoriales)