

Nombre del alumno: Lesly Yaquelin Morales Escalante

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: Licenciatura en enfermería

Cuatrimestre: Cuatrimestre 3

Lugar y fecha de elaboración:
Camin de dominquez 13/06/25

Introducción:

En este trabajo se hablara sobre el tema de ABC de la nutrición. que nos sirve para evaluar y diagnosticar la condición nutricional del paciente como tambien las medidas físicas del cuerpo, como la altura, peso, índice de masa corporal, perímetro de cintura etc. Que gracias a ello podemos ver el estado en la que se encuentra el paciente identificando posibles problemas que el paciente pueda tener. Es una herramienta fundamental para, para la práctica clínica, puede ser utilizado por profesionales de la salud. Nos permite comprender los principios esenciales para una alimentación saludable, y para prevenir enfermedades, mejorar el rendimiento físico y mental del paciente.

Estudio Antropológico

Nombre: Eymi Morales Escalante

Fecha de nacimiento: 12/01/2005

Sexo: Femenino

Estatura: 1,60 Peso: 43 kg. Edad: 20

Grado: Estudiante Tipo de sangre: O⁺

Tel: 962 143 0229

Evaluación Clínica

Cabeza: Tiene el cabello color rojizo oscuro, sin deformidades, sin presencia de caspa, cabello corto y lacio, sin lesiones y sin ninguna cirugía.

Oídos: No tiene perforaciones, con buena audición, en la misma posición, mismo tamaño y ambos están simétricos.

Ojos: Color de ojos cafés oscuros, con miopía por lo que utiliza lentes con -1 de aumento de ambas lados, color y forma igual de ambos ojos, alineados, iris del mismo color.

Nariz: Con dos fosas nasales, del mismo tamaño, fosas nasales hidratados y con buen sentido del olfato, sin ninguna cirugía y sin perforaciones.

Boca: Labios hidratados, con presencia de saliva, dientes en buena posición, con buena resistencia, los dientes en buen estado con buena facilidad al masticar, con habla clara y los labios color rosas.

Extremidades Superiores: tiene los dos brazos y manos del mismo tamaño y la misma posición con buena movilidad en las dos extremidades y fuerza en ambos brazos, cuenta con los 5 dedos y uñas hidratadas, sin ningún proceso de arugias.

Extremidades inferiores: Piernas y pies del mismo tamaño con buena fuerza y movilidad al caminar, cuenta con los dos pies y 5 dedos en cada uno del pie, sin presencia de dolor y sin ninguna cirugía.

Evaluación Antropométrica

Perímetro del cráneo: 53 cm

Perímetro torácico: Normal: 80 cm inspiración: 85 cm

Perímetro de bíceps: Derecho: 24 cm izquierdo: 24 cm

Diámetro biacromial: 40 cm

Perímetro de cintura: 73 cm

Log. Ext. Superiores: Derecho: 70 cm izquierdo: 70 cm

Perímetro del muslo: Derecho: 50 cm izquierdo: 50 cm

Perímetro Pantorrilla: Derecho: 31 cm izquierdo: 31 cm

Log. Ext. inferiores: Derecho: 95 cm izquierdo: 95 cm

Altura del pie: 23 Calzado.

Valores normales

Valor del paciente

Colesterol	200 mg/dL	150 mg/dL
Trigliceridos	150 mg/dL	130 mg/dL
Ácido Úrico	2.6 - 6.0 mg/dL	2.6 - 6.0 mg/dL
Glucosa	70 - 140 mg/dL	70 - 140 mg/dL

Signos vitales:

Presión arterial: 120/80 mm hg

Frecuencia cardíaca: 90

Frecuencia respiratoria: 20 por minuto

Temperatura: 34°

SpO₂: 99

PAM: 93.33 mm hg

Incremento de masa corporal: 16.796 lmc

Calidad y seguridad alimentaria



Importancia:

- Importante para la Promoción y educación para la salud alimentaria.



Plato del buen comer:

- Verduras y fruta.
- Cereales y alimentos de origen animal.
- Proteínas.



Porciones recomendadas:

- Frutas y Verduras:** al menos 5 Porciones al día, equivalente a una taza de fruta mediana o 1 taza de Verduras.
- Cereales y tubérculos:** Entre 6 y 11 porciones al día
- Proteínas:** Entre 2 y 3 porciones al día.
- Productos lácteos:** Entre 2 y 3 porciones al día.



Bibliografía:

- <https://www.gob.mx/salud/articulos/plato-del-bien-comer-el-mejor-amigo-de-la-salud-29966?idiom=es>.
- <https://www.directoalpaladar.com.mx/salud-y-nutricion/que-plato-bien-comer-te-sirve>.
- <https://unamanzanaal dia.es/cuales-son-las-porciones-de-alimentos-que-debemos-consumir/>.
- <https://www.fuentesaludable.com/cuantas-porciones-debemos-comer-al-dia-plato-del-buen-comer/>.