

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Alumno Jennifer Lizbeth Cruz Gómez

Docente Karla Jaqueline Flores Aguilar

Materia Nutrición Clínica

Tema / Título ABC de la Nutrición

Segunda Unidad

Licenciatura en enfermería

INTRODUCCIÓN

La nutrición es esencial para nuestra vida, ya que es un componente fundamental para el bienestar de nuestra salud.

El ABC de la nutrición hace referencia a 3 componentes básicos que presentaran a continuación,

A- antropometria

B- Bioquimico

C- clinico

Por ello es de suma importancia entender los principios de la alimentación, para así poder mejorar nuestra salud acorde a nuestras necesidades.

Datos Personales

Nombre Dulce Maria Cruz Gómez

Edad 16

Sexo Femenino

Nacionalidad Mexicana

Escolaridad Preparatoria

Religión Católica

Ocupación Estudiante

Fecha de nacimiento 27/06/2008

Evaluación Clínica - Cefalo Caudal

Cabeza cuero cabelludo sin descamación, cuenta con buena sensibilidad; sin presencia de parásitos

Cara Simétrica, presencia de lunares, sin tic ni temblores

Ojos Ojos brillantes, membranas de los ojos rosadas, color miel buena visibilidad, simetría.

Oídos Sin presencia de tapon u objetos, color normal y forma adecuada

Nariz Buena permeabilidad de fosas nasales, secreciones color verde claro, consistencia normal

Boca Buena capacidad para hablar y deglutir, presencia de caries en 2 muelas, labios y lengua hidratados 32 dientes, sin prótesis, color crema (casi blancos).

Extremidades superiores e inferiores. Con buena movilidad
Sin algún procedimiento quirúrgico.

	V. normales	V. bajos	V. altos	V. del paciente
Colesterol	$< 200 \text{ mg/dl}$	$< 40 \text{ mg/dl}$	$> 240 \text{ mg/dl}$	199 mg/dl
Trigliceridos	$< 150 \text{ mg/dl}$	$< 100 \text{ mg/dl}$	$150-199 \text{ mg/dl}$	148 mg/dl
A. urico	$3.4-7.0 \text{ mg/dl}$	$< 3.4 \text{ mg/dl}$	$> 7.0 \text{ mg/dl}$	3.8 mg/dl
Glucosa	$< 100 \text{ mg/dl}$	$< 70 \text{ mg/dl}$	$100-125 \text{ mg/dl}$	101 mg/dl

Valoración Cefalocaudal

Alerta	x	Orientado	✓
Confuso	x	Desorientado	x
Deprimido	x	Irritable	x
Somnoliento	x	Apatico	✓

SIGNOS VITALES

Presión arterial	110/70 mmHg	TAM	83,33
Frecuencia cardiaca	75 L/M		
Frecuencia respiratoria	16		
Temperatura	36.5		
SpO ₂	saturación periférica de oxígeno 95%		
Talla	1,54		
Peso	51 kg		

Evaluación Antropométrica

Nombre Dulce Maria Cruz Gómez

E. de nacimiento 27/06/2008

Estatura 1.54

Peso 51 kg

Edad 16

Ciclo Estudiante

T. de sangre 01

Tel: 963 118 31 15

MEDIDAS CORPORALES

Perimetro del craneo 51

Perimetro toracico Normal 85

Inspiración 90.5

Perimetro del biceps derecho 24

izquierdo 25

Diámetro biacromial 74

Perimetro de cintura 71

Longitud extremidades superiores Derecho 57 izquierdo 56

Perimetro del muslo Derecho 43 izquierdo 43

Perimetro de pantorrilla Derecho 33 izquierdo 35

Extremidades inferiores Derecho 84 izquierdo 83

Altura del pie Derecho 24 izquierdo 24

Índice de masa corporal (IMC)

$$\frac{51}{1.54 \times 1.54} = 21.51$$

ESTADO MENTAL

ORIENTADO

Valoración de Glasgow

CALIDAD Y SEGURIDAD ALIMENTARIA



¿Alimentación?
Es el proceso por el cual los seres vivos obtienen energía.



Evita alimentos procesados.



DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN
16 OCTUBRE



Consejos

- * Hidratación
- * Porciones adecuadas
- * Planificar comidas

Alimentos Esenciales

- ▶ Frutas y Verduras
- ▶ Cereales
- ▶ Lácteos



- ▶ Diano consumo de verduras
- ▶ ocasional pizza, carne
- ▶ Casi nunca: Pastel, Frituras

La higiene de los alimentos es muy importante



BIBLIOGRAFIA

- ▶ Inssun - ABC
- ▶ Federación mexicana - diabetes, A. unico
- ▶ Elsevier - Escuela de Glasgow.