

UDS

Nombre: Esmeralda Velazquez de la Cruz.

Docente Karla Jaqueline Flores Aguilar

Tema: El ABC de la Nutrición.

Carrera: Enfermería

Materia: Nutrición Clínica

Cuatrimestre: 3^{er} Cuatrimestre.

Parcial: 2^{do}

Comitan de dominiques chiapas a 13
de junio del 2025

Introducción.

La nutrición es fundamental en nuestra vida diaria ya que así podemos prevenir enfermedades. Seguir una buena alimentación es buena ya que así obtenemos distintos nutrientes que nos ayudan a nuestro cuerpo.

El plato del buen Comer es muy indispensable ya que con eso se puede llevar a cabo una variable de comidas saludables y equilibradas.

Una buena alimentación puede prevenir enfermedades crónicas o también llegar a tener obesidad debido a un mal consumo de alimentos aun que por otro lado todo se debe consumir con variedad y con porciones adecuadas.

Otro punto muy importante también es que debemos tener un peso saludable y adecuado y eso se obtiene haciendo también actividades físicas cuidar nuestro consumo en alimentos y también no consumiendo muchos alimentos en azúcares y sales.

Haciendo todo esto se evalúan métodos ya que se conoce el estado de salud de un paciente y sus diagnósticos y nutrición de cada uno y si está en un buen peso y si cuenta con alguna enfermedad o problema.

Estudio Antropológico

Nombre: Natasha Priscila Vazquez Gamboa

Fecha de Nacimiento: 06-11-2012

Sexo: Femenina Estado Civil: Soltera.

Estatura: 1.50 Peso: 30 Edad: 13

Grado: Estudiante Tipo de Sangre: O⁺

Tel: 992-129-62 27

Evaluación Clínica

Cabeza: Cabello color negro, sin presencia de caspa y alopecia, sin deformidades con una textura suave y buen crecimiento del cabello, no tiene ningún tinte en el cabello y es natural.

Oídos: Buena audición, no cuenta con perforaciones son simétricos y están bien posicionados en la cabeza, misma forma y tamaño en ambos.

Ojos: Color de ojos cafés, visión clara y nítida, Simetría y alineación de ojos normales, color y forma igual, parpados y pestañas en buen estado, sin signos de irritación o infección.

Nariz: Buena forma y tamaño, fosas nasales hidratadas, sentido del olfato normal y buena función en la respiración.

Boca: Presencia de Saliva, labios ovalados con presencia de Caries, dientes con cierta irregularidad en su posición, con habla clara.

Extremidades Superiores: Brazos y manos con buena forma, tamaños iguales, dedos completos con muy buena movilidad y flexibilidad, buena fuerza sin ninguna deformación uñas en buen estado.

Extremidades Inferiores: Piernas y pies simétricos, cuenta con buena movilidad y músculos adecuados, sin signos de dolor o limitaciones en hacer alguna actividad.

Evaluación Antropométrica.

Perímetro del Cráneo: 55

Perímetro torácico: Normal: 77 Inspiración: 80

Perímetro de bíceps: Derecho: 22 Izquierdo: 22

Diámetro biacromial: 67

Perímetro de cintura: 70

Long. Ext. Superiores: Derecho: 69 Izquierdo: 68

Perímetro del músculo: Derecho: 43 Izquierdo: 43

Perímetro pantorrilla: Derecho: 28 Izquierdo: 28

Long. Ext. Inferiores: Derecho: 89 Izquierdo: 88

Altura del pie: Derecho: 23 Izquierdo: 23

	Valores Normales	Valores del Paciente
Colesterol	200 mg/dL	150 mg/dL
Triglicéridos	150 mg/dL	90 mg/dL
Acido Urico	2.6 - 6.0 mg/dL	3.1 mg/dL
Glucosa	70 - 140 mg/dL	100 mg/dL
Masa Corporal		13.33.

Signos Vitales.

Presión Arterial: 120/80 mmHg

Frecuencia Cardíaca: 90

SpO₂: 97%

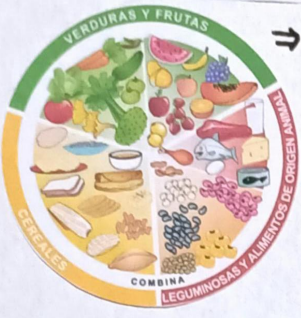
Frecuencia Respiratoria: 19 x'

Temperatura: 35.6

PAM: 93.3

Calidad y Seguridad Alimentaria

El Plato del Bien Comer

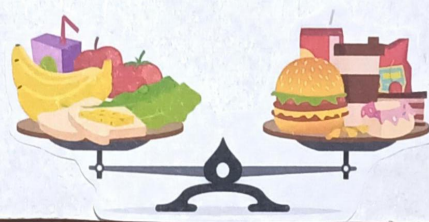


- ⇒ Verduras y Frutas
- ⇒ Cereales
- ⇒ Leguminosas y alimentos de origen animal



Higiene al consumir los alimentos

Promueve una alimentación saludable



Balance alimentario

PORCIÓN RECOMENDADA



Consumo del 50%
 - Verduras: 3-5 porciones al día.
 - Frutas: 2-3 porciones al día.



Consumo del 25% en Cereales de 3-5 porciones al día.



Consumo de leguminosas y alimentos de origen animal del 25% en porciones de 2-3 al día.



Consumo de lácteos de 2-3 porciones al día.

Bibliografía.

> <https://latam.casodelibro.com>.

> <https://www.eaesi.edu.mx>.

> Organización Mundial de la Salud (OMS). (2018).
Alimentación Saludable.