

**UDS** Mi Universidad

Nombre del alumno: Brissa Paola Bonifaz Alvarez

Nombre del tema: A, B, C de la nutrición

Nombre del docente: Lic. Karla Jacqueline Flores Aguilar

Parcial: Segunda parcial

Nombre de la materia: Nutrición Clínica

Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: Tercero

Coahuila de Zaragoza, Coahuila 14 de Junio de 2025.

**INTRODUCCION**

La nutrición es un aspecto fundamental de nuestra salud y bienestar. Los ABC de la nutrición se refieren a los principios básicos que debemos seguir para mantener una dieta saludable y equilibrada.

**Alimentación variada:** Incluye una amplia variedad de alimentos en tu dieta.

**Beneficios:** Una dieta variada proporciona todos los nutrientes esenciales para mantener una buena salud.

**Balance de dietas:** Asegúrate de que tu dieta esté equilibrada y que no haya exceso o deficiencias de nutrientes.

**Control de las porciones:** Evitar excesos de calorías y nutrientes.

**Importancia de los ABC:** Seguir los ABC de la nutrición puede ayudar a mejorar la salud y reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

**Aumento de la energía:** Una dieta equilibrada y variada puede ayudar a aumentar el rendimiento físico y mental.

**Datos personales**

Nombre: Luis Jaime Madrid Sánchez

Fecha de nacimiento: 15 de abril de 2003

Edad: 22 años Sexo: Masculino  
Ocupación: Empleado

Estatura: 1.72m Peso: 68kg  
Tipo de sangre: O+

Estado civil: Casado Tel: 2963-293-7354

**Evaluación Clínica**  
(Cuatificación celobradal)

° Cabeza: Fuera pelado con presencia de ceja, sin signos de alopecia, color de cabello, café oscuro, sin deformidades aparentes.

° Ojos: Simétricos, brillantes, membranas de los párpados rosadas y hidratadas, sin anomalías, reacción de pupila normal

° Nariz: Función olfativa normal, mucosa hidratada, tabique nasal sin anomalías.

° Miembros superiores: Extremidades Superiores íntegras Simétricas, sin presencia de fracturas, ni calcificación presentes.

° Miembros inferiores: Extremidades Inferiores íntegras Simétricas, sin presencia de fracturas, ni calcificación presentes y fuerza muscular normal.

° Manos, pies y dedos Simétricos, sin presencia de fracturas, ni deformidades

## Signos vitales

Presión arterial: 110/80 TAM: 90 mmHg

Frecuencia respiratoria: 17 Rpm

Frecuencia cardíaca: 76 Lpm

SpO2: 92 %

Temperatura: 35.3 °C

| Análisis      | valores de la persona | valores normales |
|---------------|-----------------------|------------------|
| Glucosa       | 80 mg/dL              | 60.0 - 110.0     |
| urea          | 22 mg/dL              | 15 - 45          |
| Ácido urico   | 4.1 mg/dL             | 2.5 - 6          |
| colesterol    | 110 mg/dL             | 110 - 239        |
| Triglicéridos | 140 mg/dL             | 30 - 135         |

## "CALIDAD Y SEGURIDAD ALIMENTARIA"

° Cuando hablamos de Calidad y seguridad alimentaria, hacemos referencia a diferentes criterios que, una vez cumplidos, certifican que los alimentos que consumimos y consumiremos respeten las normativas necesarias para su venta, distribución y consumo seguro.



"ALIMENTOS SEGUROS. Familias Saludables"

### Recomendaciones:

Lavado de manos.  
Limpieza de utensilios.  
Uso correcto de superficies.  
Cocción completa.  
Refrigeración.  
Congelación.  
Protección de alimentos.  
Lavado de alimentos.



### Manejo de calidad y seguridad alimentaria:

° Conjunto de prácticas y procedimientos que aseguran que los alimentos sean seguros para el consumo humano, evitando riesgos de contaminación y enfermedades transmitidas por alimentos.

