

IDS

14 Junio 2025

Nombre de la alumna: Alexa Ajclet Ramos de León

Nombre de la profesora: Karla Jacqueline Flores Aguilar

Nombre de la materia: Nutrición clínica

Parcial: 1ero Cuatrimestre: 3ero

Licenciatura: Enfermería

Tema: el ABC de la nutrición

Introducción

La nutrición es una ciencia fundamental en la promoción, mantenimiento y recuperación de la salud. A través del conocimiento de los nutrientes y su impacto en el cuerpo humano, es posible evaluar y tratar diversas condiciones relacionadas con el estado nutricional. El ABC de la nutrición se refiere a los principios básicos que permiten comprender el estado nutricional de un individuo mediante diferentes métodos de evaluación, como los datos personales, clínicos, antropométricos y bioquímicos. En el contexto clínico, la evaluación nutricional no se limita únicamente a determinar el peso e índice de masa corporal, sino que incluye una revisión detallada de los hábitos alimenticios, la historia médica y familiar, la actividad física, así como el reconocimiento de condiciones especiales como enfermedades congénitas o adquiridas que pueda incluir en la nutrición. Esta evaluación permite establecer diagnósticos precisos y diseñar estrategias de intervención nutricional individualizadas con el objetivo de ilustrar una valoración nutricional integral que contemple todos estos aspectos.

Datos del paciente

Nombre completo: César Fabián Villagómez Escobar.

Edad 17 años

• Sexo: masculino

• Fecha de nacimiento: 09/07/2007

• Lugar de nacimiento y residencia: Comitán, Chiapas.

• Escolaridad: nivel medio superior

• Ocupación: Estudiante

• Estado civil: soltero

• Religión: cristiana.

• Fecha de evaluación: 10 de junio del 2025

• Motivo de consulta: Evaluación nutricional preventiva.

Rayter

Antecedentes Personales y Familiares

• Abuelo paterno con diabetes

• ambas abuelas con hipertensión

• Sedentario

• Dieta alta en azúcares simples y procesados, bajo consumo de frutas y verduras.

Rayter

Datos del paciente

- Nombre completo: César Fabián Villagómez Escobar.
- Edad 17 años
- Sexo: masculino
- Fecha de nacimiento: 04/07/2007
- Lugar de nacimiento y residencia: Comitán, Chiapas.
- Escolaridad: nivel medio superior
- Ocupación: Estudiante
- Estado civil: soltero
- Religión: cristiana.
- Fecha de evaluación: 10 de junio del 2025
- Motivo de consulta: Evaluación nutricional preventiva.

Rayter

Antecedentes Personales y Familiares

- Abuelo paterno con diabetes
- ambas abuelas con hipertensión
- Sedentario
- Dieta alta en azúcares simples y procesados, bajo consumo de frutas y verduras.

Rayter

Estatura: 1.72 m , peso: 65 kg , edad: 17 años
tipo de sangre: O+

A: 92 cm B: 98 cm C: 149 cm D: 48 cm E: 52 cm
F: 50 cm G: 69 cm

Antropométricos:

codo-mano: 50 cm Brazo: 78 cm
mano - pies: 76 cm codos - pies: 98 cm
cadera - antebrazo: 70 cm manos destendidas: 101 cm
Brazos rectos: 159 cm.

Rayter

Condiciones físicas especiales

- Deformidad identificada: Polimastia (pechón supernumerario unilateral izquierdo, sin sección ni sensibilidad anormal).
- Presencia de Queratocono en ambos ojos, afectando la visión.

Rayter

Parámetros bioquímicos

Análisis	Resultado	Rango normal
glucosa	95 mg/dL	70-100 mg/dL
triglicéridos	135 mg/dL	< 150 mg/dL
colesterol total	180 mg/dL	< 200 mg/dL
colesterol HDL	48 mg/dL	> 40 mg/dL
colesterol LDL	110 mg/dL	13-17 g/dL
Hemoglobina	14.2 g/dL	40-50 %
Hematocrito	42 %	
Vitamina D	22 ng/mL	30-60

Rayter

Evaluación clínica:

Cabeza: cráneo simétrico, forma normocefálica, medida de circunferencia craneal: 57 cm, cuero cabelludo limpio, sin lesiones ni alopecia, no se palpan masas ni hundimientos, sin antecedentes de traumatismos ni deformidades craneales.

Ojos: Alineación ocular simétrica, escleras blancas, conjuntivas normocoloreadas, pupilas isocóricas y reactivas a la luz. Presencia de queratocono bilateral con leve protusión corneal visible. Agudeza visual disminuida, en control con lentes, sin secreciones, sin signos de infección.

Rayter

Oídos: Aurículas bien implantadas y simétricas, Conducto auditivo externo sin obstrucción ni secreciones. membrana timpánica íntegra y normocoloreada. Audición conservada bilateralmente en conversación normal.

Nariz: Nariz recta, simétrica, fosas nasales permeables. mucosas nasales rosadas, sin secreción ni costras, tabique ligeramente desviado a la izquierda, sin obstrucción, senos paranasales no dolorosos a la palpación.

Rayter /

Boca: Labios hidratados, sin lesiones, dentición completa, sin caries visibles, encías rosadas, sin sangrado. lengua móvil, sin saburra, amígdalas de tamaño normal, sin exudado, úvula centrada.

Cuello: Simétrico, sin masas visibles, palpación sin adenomegalias, movilidad completa en todos los ejes, tiroides no palpable, tráquea centrada, pulsos cardíacos presentes y simétricos.

Rayter /

Tórax: tórax simétrico, movimientos respiratorios rítmicos y sin uso de músculos accesorios, murmullo vesicular presente en ambos campos pulmonares, sin ruidos agregados, presencia de Razon Supernumerado en el lado izquierdo, sin signos inflamatorios.

Abdomen: plano, simétrico, sin cicatrices ni masas visibles, ruidos peristálticos presentes, blando y depresible a la palpación, no doloroso, no se palpan anomalías, Percusión con timpanismo normal.

Rayter /

Sistema nervioso: consciente, orientado en tiempo, espacio y persona, pares craneales normales, reflejos buenos, fuerza, tono y sensibilidad conservados, coordinación y equilibrio normales.

Estado emocional: Paciente colaborador, con buen contacto visual. Estado de ánimo estable, sin signos de ansiedad o depresión, comunicación fluida y coherente.

Rayter /

Extremidades: Superiores e inferiores simétricas, sin deformidades ni edemas. Fuerza muscular conservada, marcha estable, pulsos periféricos palpables, articulaciones, sin limitación de movimiento.

Piel y Uñas: Piel normocoloreada, íntegra, sin lesiones ni manchas, buena hidratación y turgencia, uñas rosadas, bien recortadas, sin signos de onicomiasis, cabello con buena implantación, sin zonas de alopecia.

Calidad y Seguridad alimentaria.

¿Qué es la calidad alimentaria?

- Alimentos nutritivos y saludables.
- Cumplen con características físicas, químicas y sensoriales.
- Incluyen sabor, olor, textura y presentación.

¿Qué es la seguridad alimentaria?

- Garantiza que el alimento no cause daño al consumidor.
- Libre de bacterias, parásitos, químicos y contaminantes.
- Control desde la producción hasta el consumo.

Puntos Esenciales Para lograr alimentos seguros

- Buenas prácticas de higiene
- Lavado correcto de manos y utensilios.
- Cocción adecuada
- Conservación en temperaturas seguras.
- Evitar contaminación cruzada.

Normas y responsables.

- NOM-251-SSA1-2009: Higiene en alimentos.
- COFREPA y SSA: Vigilan en México.
- La seguridad alimentaria es una responsabilidad compartida: productor, vendedor y consumidor.

Bibliografía

- 1.- Organización de las naciones unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). (2020). El ABC de la nutrición. Recuperado de <https://www.fao.org/nutrition/abc/es/>
- 2.- Instituto nacional de Salud Pública (INSP). (2018). Guía básica de nutrición para estudiantes. México: INSP.
- 3.- Secretaría de Salud. (2015). lineamientos de calidad e inocuidad de los alimentos. México: SSA.
- 4.- Norma Oficial Mexicana Nom-254-SSA1-2009. Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios, Diario oficial de la Federación.