



*¡Todos nos
Cuidamos en
FES Zaragoza!*



DESNUTRICIÓN:

RECOMENDACIONES PARA UNA DIETA EQUILIBRADA

¿Qué es?



Es un desequilibrio entre el requerimiento de nutrimentos y energía que nuestro cuerpo necesita y lo que realmente consumimos, lo que resulta en **déficits acumulativos de energía, proteínas o nutrimentos que pueden afectar negativamente el crecimiento (niños), mantenimiento y funciones específicas del cuerpo.**

Las **causas** pueden ser variadas, como la falta de acceso a alimentos nutritivos o enfermedades que afectan la absorción de nutrientes.

Diagnóstico



Presencia de signos y síntomas característicos: **Pérdida de peso involuntaria, debilidad, fatiga, pérdida de músculo, piel seca y cabello quebradizo, etc.**

Evaluación del peso corporal, índice de masa corporal (IMC) y medidas antropométricas.

Estudios de laboratorio para evaluar niveles de nutrientes en sangre.



KCAL

Recomendaciones nutricionales

- Consumir una variedad de alimentos, como frutas, verduras, proteínas magras y granos enteros.
- Consumir porciones adecuadas de cada grupo alimenticio para cubrir las necesidades nutricionales.
- Limitar el consumo de alimentos procesados, azúcares añadidos y grasas saturadas.
- Mantener una adecuada nutrición (2L de agua Mínimo)
- Mantener un horario regular de comidas para mantener un metabolismo estable.
- Consultar a un profesional de la salud, como un nutricionista, para recibir orientación personalizada y seguir un plan nutricional adecuado.
- Evita auto-suplementarte, la suplementación debe ser supervisada por un profesional.



Conoce más en el acervo bibliográfico de la **#Biblioteca de Campus II**



Tratado de nutrición:
Nutrición y enfermedad.
Clasificación: QP141 T73 2017



Nutriología médica
Clasificación: QP141 K39 2023



Dietoterapia de Krause.
Clasificación: RM216 M3418 2021