



Nombre del alumno: Itzel Rocío Avalos Cruz

**Nombre del profesor: Eduardo Enrique
Arreola Jiménez**

**Nombre del trabajo: Consumo de alimentos a
diferentes horas del día**

Materia: Trastornos de la cultura alimentaria

Grado: 9no

Grupo: "A"

Tapachula Chiapas a 23 de mayo del 2020

INTRODUCCIÓN

El cuerpo humano tiene una perfecta sincronización, y además funciona durante todo el día, siempre se encuentra en trabajo constante; proporcionarle la energía que requiere para su funcionamiento se logra con la nutrición. Una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, entre ellas la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer.

En todo el mundo, las dietas insalubres y la falta de actividad física están entre los principales factores de riesgo para la salud. Es primordial llevar una dieta saludable, pero también es sumamente importante saber distribuir los tiempos de comida, ya que esto influirá en cambios positivos o negativos en el proceso del plan alimenticio.

Para poder realizar un plan de alimentación, lo más importante es conocer el gasto energético total del paciente. El cálculo podría parecer sencillo, pero se deben considerar varias características de la persona como edad, sexo, estatura; así como factores económicos, sociales, culturales, etc. Ningún individuo es igual, somos únicos e irrepetibles, y por lo tanto, la dieta debe ser específica para cada persona.

La nutrición va más allá de comer, es un proceso muy complejo que considera desde los aspectos sociales hasta los celulares, y se define como “el conjunto de fenómenos mediante los cuales se obtienen, utilizan y excretan las sustancias nutritivas”.

(Casaneva, Kaufer-Horwitz, Pérez-Lizaur-Arroyo, Nutriología médica 2012).

La dieta es todo aquello que consumimos de alimentos y bebidas en el transcurso de un día”. Así pues, todos los seres humanos estamos a dieta a diario, la diferencia radica en el tipo de dieta que debe consumir cada persona con base en la edad, el sexo, la estatura, el peso, la condición clínica, económica, y social.

La dieta recomendable debe tener una distribución de: hidratos de carbono 60-65%, grasas 20-25% y proteínas 10-15% hablando de forma general, ya que cada porcentaje puede verse modificado de acuerdo a las características del paciente.

Principales características de la dieta:

- 1) Los lípidos deben constituir entre 15-25% del valor energético total.
- 2) Los ácidos grasos saturados no deben exceder 10%, los ácidos grasos poliinsaturados no deben rebasar 10-15% y los ácidos grasos monoinsaturados de 5-10%.
- 3) El contenido de colesterol “no debe ser mayor a 300 mg/día”.
- 4) Evitar los postres ricos en crema y azúcar, limitar el consumo de vísceras como sesos y riñones; eliminar el consumo de manteca, tocino, mantequilla, chicharrón, chorizo, longaniza; incrementar el consumo de pescado de tres a cuatro veces por semana, y disminuir el consumo de carne de res o puerco de una a dos veces por semana; limitar el consumo de yema de huevo y sustituir por clara de huevo; evitar embutidos, mariscos, y alimentos empanizados.

(Belén Otero Lamas. Revista Nutrición 2012).

En México existe “El plato del bien comer”, que sirve como guía para realizar planes de alimentación; sin embargo, para trasladar a números este plato se requiere aprender a utilizar el Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes, en donde se puede aprender a identificar a los alimentos.

Una forma de entender a la nutrición es mediante las etapas de la vida; cada una de ellas tiene características que ayudarán a comprender de manera más clara, los requerimientos

de cada persona, y así poder realizar menús con cálculos adecuados a las necesidades que cada quien requiere.

“El Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes se basa en la agrupación de alimentos propuesta en la NOM-043-SSA2-2005 Servicios básicos de salud. Promoción para la salud en materia alimentaria”.

Los menús tienen que estar perfectamente descritos, relacionando:

Todos los alimentos incluidos, detallando su calidad, cantidad (especificando si se trata del peso del alimento entero o sólo de la parte comestible, en crudo o cocinado) (usar preferiblemente raciones, identificando el tamaño), Condimentación, Proceso culinario, Tipo de textura, Temperatura, Listas de alimentos aconsejados-limitados, Es necesario acompañar la planificación dietética con una adecuada explicación de los motivos del cambio y de la correspondiente educación nutricional.

(Ángeles Carbajal Azcona. Departamento de Nutrición).

Las colaciones entre comidas juegan un papel muy importante, el término “colación” se refiere a una pequeña porción de alimentos que contengan hidratos de carbono complejos, proteínas y grasas, cuyo valor calórico sea aproximado a un 10-15% del total de las calorías de la dieta.

Una colación o refrigerio, debe ser consumido a media mañana y a media tarde, entre los intervalos de cada comida principal, como lo son el desayuno, comida y cena. Evitan el descenso rápido de glucosa, la insulina, como los hipoglucemiantes orales, puede provocar hipoglucemia, es decir, descenso de glucosa en sangre menor a los 70 mg/dl, si no se le proporciona al organismo el alimento que necesita. Las colaciones también impiden el aumento de peso, al realizar 3 comidas fuertes al día, el organismo está imposibilitado para consumir al momento todas las calorías que recibe; así, si le damos 950, él sólo utilizará 500 y lo demás se almacenará en el cuerpo. Por esta razón es recomendable 3 comidas y dos colaciones y nos mantienen más satisfechos ya que Impiden que comamos todo lo que encontremos a nuestro paso. Si comes una colación a media mañana, muy seguramente no devorarás todo lo que pongas en la mesa.

CONCLUSIÓN

La alimentación evoluciona con el tiempo, y en ella influyen muchos factores socioeconómicos que interactúan de manera compleja y determinan modelos dietarios personales. Entre esos factores cabe mencionar los ingresos, los precios de los alimentos (que afectarán la disponibilidad y asequibilidad de alimentos saludables), las preferencias y creencias individuales, las tradiciones culturales, y los factores geográficos y ambientales (incluido el cambio climático). La importancia de implementar un plan de alimentación personal radica en el beneficio del funcionamiento del cuerpo, proporcionar los nutrientes necesarios que se requieren, en medida y tiempo, es la mejor forma de tener una alimentación saludable.

Elegir los alimentos correctos, las cantidades exactas y la correcta distribución lograrán mejorar los hábitos del paciente, ya que forjan disciplina.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Ángeles Carbajal Azcona. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid

Casanueva, Kaufer-Horwitz, Pérez-Lizaur- Arroyo, Nutriología médica.

Hooper L, Abdelhamid A, Bunn D, Brown T, Summerbell CD, Skeaff CM. Effects of total fat intake on body weight. Cochrane Database Syst Rev. 2015.