

UNIVERSIDAD DEL SURESTE (UDS)

Carrera: Lic. En nutrición

Cuatrimestre: 9no

Grupo: único

Materia: trastornos en la conducta alimentaria

Nombre de profesor: ENRIQUE EDUARDO ARREOLA

Trabajo: ensayo del consumo de alimentos en diferentes horas del día

Fecha de entrega: 14/05/2020

Nombre del alumno: LUIS ALBERTO ARIAS CARDENAS

CONSUMO DE ALIMENTOS EN DIFERENTES HORAS DEL DIA.

Es fundamental para poder hacer cualquier distribución dentro de una dieta la cantidad de calorías que la persona necesita, pues es de este punto donde podremos partir a una buena distribución.

El reparto de los macronutrientes debe ser completa con sus porcentajes de cada macro correctamente, para así brindarle a la persona una dieta completa que cumpla con los requerimientos energéticos que esta persona necesita. El reparto de macronutrientes puede quedar de esta manera: HDC- 50 a 60 %, PT- 20 a 25 % y LP- 10 a 15 %.

Dentro de la misma elaboración de la dieta se encuentran otros aspectos importantes a cumplir:

- Cálculo de los gramos de macronutrientes y alcohol que se corresponden con estos porcentajes.
- Elección de alimentos con hidratos de carbono (incluyendo los lácteos) y reparto a lo largo del día

hasta completar los gramos (y, por tanto, la energía) que corresponden a este macronutriente.

- Anotar el aporte de proteína y energía acumuladas. Esta cantidad de alimentos ricos en hidratos de carbono generalmente aporta el 50 % de las proteínas de la dieta (todas de origen vegetal, menos las de la leche). Sin embargo, el aporte graso suele ser muy escaso.
- Completar las necesidades proteicas con proteínas animales, teniendo en cuenta que los lácteos ya han sido considerados.

- Repartir las proteínas a lo largo del día.
- Anotar el aporte de grasa invisible de estos alimentos.
- Completar las calorías con aceite y/o grasas visibles.
- Repartir aceites y/o grasas visibles a lo largo del día.
- Hacer las correcciones pertinentes.

Estos aspectos en su totalidad son indispensables no solamente para poder hacer un buen ola nutricio que al paciente le sea apetitoso y atractivo de comer, si no que en su totalidad, el objetivo de la misma dieta sea brindar las necesidades energéticas de las personas y claro el excelente suministro de nutrientes correctos, ya que estos le brindaran a la persona un estado de salud aún más favorable.