



# **UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

## **NOMBRE DEL ALUMNO**

**RODOLFO MARGARITO SANCHEZ NAJERA**

## **TRABAJO**

**FACTORES EN LA DIETA DE UN PACIENTE**

## **MATERIA**

**NUTRICION CLINICA**

## **GRADO Y GRUPO**

**3er CUATRIMESTRE**

**LICENCIATURA EN ENFERMERIA**

**OCOSINGO, CHIAPAS.**

## **FACTORES A TOMAR EN CUENTA EN LA DIETA DE UN PACIENTE**

Los principales factores determinantes de la elección de alimentos

El principal factor impulsor de la alimentación es, obviamente, el hambre, pero lo que decidimos comer no está determinado únicamente por las necesidades fisiológicas o nutricionales. Algunos de los demás factores que influyen en la elección de los alimentos son:

Determinantes biológicos como el hambre, el apetito y el sentido del gusto.

Determinantes económicos como el coste, los ingresos y la disponibilidad en el mercado.

Determinantes físicos como el acceso, la educación, las capacidades personales (por ejemplo, para cocinar) y el tiempo disponible.

Determinantes sociales como la cultura, la familia, los compañeros de trabajo y los patrones de alimentación.

Determinantes psicológicos como el estado de ánimo, el estrés y la culpa.

Actitudes, creencias y conocimientos en materia de alimentación.

Los trastornos alimentarios:

A diferencia de muchas otras funciones biológicas, la conducta alimentaria se ve sometida a menudo a un sofisticado control cognitivo. Una de las formas de control cognitivo de la ingesta de alimentos más ampliamente practicadas es ponerse a dieta.

Obstáculos al cambio de alimentación y de estilo de vida:

Los ingresos de una unidad familiar u hogar, así como el coste de los alimentos, representan un factor importante que afecta a la elección de alimentos, en especial en el caso de los consumidores con escasos ingresos. La posibilidad de que se malgasten alimentos conduce a una reticencia a probar alimentos "nuevos" por miedo a que los miembros de la familia los rechacen. También la carencia de conocimientos y la pérdida de habilidades culinarias pueden inhibir la compra y preparación de comidas a partir de ingredientes básicos.

Limitaciones de tiempo:

La gente suele aducir que no dispone de tiempo para seguir consejos nutricionales, especialmente, la gente joven y las personas con nivel educativo alto. Quienes viven solos o cocinan únicamente para sí mismos buscan en el mercado platos precocinados y

alimentos con los que comer de manera fácil y rápida, en vez de cocinar a partir de ingredientes básicos. Esa necesidad se ha satisfecho mediante una transformación del mercado de frutas y verduras: de venderlas sueltas se ha pasado a venderlas en forma de productos empaquetados, preparados y listos para cocinar. Dichos productos son más caros que los productos a granel, pero la gente está dispuesta a pagar el coste extra por la comodidad que les aportan. El desarrollo de una gama más amplia de platos precocinados sabrosos con buenas características nutricionales ofrece la oportunidad de mejorar la calidad de la alimentación de estos grupos de personas.

Cambiar la conducta alimentaria:

Los cambios de alimentación no resultan fáciles, ya que hay que modificar hábitos adquiridos y mantenidos a lo largo de toda la vida.

Conclusiones

Existen multitud de factores que tienen influencia sobre la elección de alimentos y que proporcionan todo un conjunto de maneras de intervenir y de mejorar las elecciones de alimentos de la gente. Existe asimismo una serie de obstáculos a los cambios de alimentación y de estilo de vida, que varían en función de la fase de la vida y de cada individuo o grupo de individuos concreto.

Conseguir cambios en la alimentación es un reto complicado tanto para los profesionales de la salud como para la población. Se necesita de diversas estrategias que logren desencadenar un cambio de conducta en grupos que tienen diferentes prioridades.