



**VALORACIÓN DE ALIMENTACIÓN DE LA LICENCIATURA DE NUTRICIÓN EN
LA UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

Alumna: Martínez Pérez Viridiana Guadalupe

Lic. Cordero Gordillo María Del Carmen

9no Cuatrimestre De Nutrición

Grupo: A

Comitán De Domínguez Chiapas, 09 de julio de 2020

Guía alimentaria

Remarcando los beneficios de una alimentación saludables para poner en práctica los conocimientos adquiridos en la carrera de nutrición.

Una dieta saludable considerado como un estilo de vida saludable, esto con lleva a proporcionar la combinación adecuada de energía y nutrientes, una dieta se lleva acabo como una pauta que una persona sigue en el consumo habitual de alimentos como un régimen de vida

Una alimentación saludable es fundamental para cada individuo ya que aporta todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales en las diferentes etapas de la vida, como también en cada situación de salud en la que se diagnostica, la nutrición contribuye a la prevención de enfermedades o en el dado caso de un control de patologías. Cada persona tiene diferentes requerimientos nutricionales debido a la edad, sexo, talla y si realiza actividad física, para considerar una dieta saludable debe tomar en cuenta las leyes de la alimentación, tiene que ser completa, aportando todos los nutrientes que el cuerpo necesita hidratos de carbono, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales y agua, equilibrada se debe repartir las porciones necesarias de cada macronutriente y micronutriente. En hidratos de carbono entre un 55 - 60%, lípidos entre 35 - 30% y proteínas entre 12 y 15%, debe de ser suficiente, tomando en cuenta la cantidad adecuada de cada alimento, variada debe de contener los diferentes, frutas, verduras, lácteos, cereales, legumbres, carnes no solo porque con ello será más agradable, sino porque a mayor variedad habrá mayor seguridad de garantizar todos los nutrientes necesarios, adecuada para cada paciente, llevando a cabo un plan personalizado como también el contenido de agua para cada persona necesario consumir entre 1.5 a 2 litros de agua al día

Una buena alimentación consiste en comer de todo sin exceso y distribuir muy bien los alimentos a lo largo del día:

Beneficio de una buena alimentación

Efecto a corto plazo

- Adecuado crecimiento físico
- Desarrollo del sistema nervioso
- Programación metabólica temprana

Efecto a mediano y largo plazo

- Rendimiento cognoscitivo
- Mejora la respuesta inmune
- Mayor capacidad laboral y bienestar
- Reduce riesgos de sobre peso y obesidad como también enfermedades crónicas asociadas

¿Porque preocuparnos de tener una alimentación saludable?

Trae beneficios al organismo en la prevención de enfermedades cardiovasculares anemia, cáncer, osteoporosis y la alimentación permite tener una mejor calidad de vida en todas las edades



1. Coma alimentos variados

Necesitamos más de 40 nutrientes diferentes y ningún alimento por sí solo puede proporcionarlos todos. El suministro de alimentos que existe hoy en día facilita tomar una amplia variedad de alimentos, tanto comprando alimentos frescos para cocinar como comprando comidas preparadas o comida para llevar. Elija los alimentos siempre de manera equilibrada

2. Baje su dieta en alimentos ricos de hidratos de carbono

La mayoría de la gente no incorpora suficientes alimentos ricos en hidratos de carbono como el pan, la pasta, el arroz, las papas y otros cereales, considerándolos prohibidos para lograr no engordar. Sin embargo, esto no es correcto, más de la mitad de las calorías de su dieta, es decir el 60 % aproximadamente, deben venir de estos alimentos. Lo ideal es aumentar la ingesta de fibra con el aporte de pan integral, las pastas integrales y otros cereales

3. Tome muchas frutas y verduras

La mayor parte de la gente no come la suficiente cantidad de estos alimentos que proporcionan importantes nutrientes protectores. Intente comer al menos cinco raciones al día. Pruebe nuevas recetas o vea qué platos preparados están disponibles en el supermercado.

4. Mantenga un peso corporal saludable y siéntase bien

El peso adecuado depende de muchos factores tales como el sexo, la altura, la edad y la genética. El sobrepeso aumenta el riesgo de padecer varias enfermedades como son los problemas cardiovasculares, de los huesos, articulares y el cáncer. El exceso de grasa aparece al ingerir más calorías de las que se necesitan. Estas calorías suplementarias pueden provenir de cualquier nutriente que contenga calorías (las proteínas, las grasas, los hidratos de carbono o el alcohol) pero la grasa es la fuente más concentrada de calorías.

La actividad física es un buen método para quemar calorías y hacernos sentir bien. El mensaje es simple: si está ganando peso, tiene que comer más moderadamente y ser más activo.

5. Coma raciones moderadas

reduzca, no elimine alimentos Si ingiere las raciones adecuadas de cada alimento, es más fácil comer de todos los grupos de alimentos sin necesidad de eliminar ninguno. Si come fuera, podría compartir parte de su comida con un amigo. No abandone el hábito de comer con los que quiere.

6. Come regularmente

Saltarse las comidas, sobre todo el desayuno, puede conducir a una sensación de hambre descontrolada, causando a menudo una sobre ingesta. Realizar la merienda puede ayudar a contener el hambre, pero no coma demasiado para no sustituir las comidas principales.

7. Bebe muchos líquidos

Necesitamos beber por lo menos 1,5 litros de líquidos al día Y necesitamos más cantidad si hace calor o si realizamos mucho deporte. Hidratarse es fundamental para vivir. El agua es obviamente una buena fuente de líquidos, pero la variedad puede ser tanto agradable como saludable. Otras opciones son las bebidas dietéticas, pero éstas no deben sustituir el aporte de agua.

8. Muévete

La ingesta de demasiadas calorías y no hacer suficiente ejercicio pueden dar lugar a un aumento de peso. La actividad física moderada ayuda a quemar las calorías que nos sobran. También es bueno para el corazón, para el sistema circulatorio, para la salud en general y el bienestar. Así que haga de la actividad física una rutina diaria

9. ¡Comienza ahora! y realiza los cambios gradualmente

Realizar los cambios de su estilo de vida gradualmente es mucho más fácil que hacerlos de repente. Durante tres días, anote los alimentos y bebidas que consume entre las comidas

10. Recuerda todo es cuestión de equilibrio

No hay alimentos “buenos” o “malos”, sólo planes alimentarios buenos o malos. No se sienta culpable de los alimentos que le gustan, simplemente permítaselos con moderación y elija otros alimentos que le proporcionen el equilibrio y la variedad que necesita para conseguir una buena salud.

Busnelli, V. (2020). Consejos para una alimentación saludable.

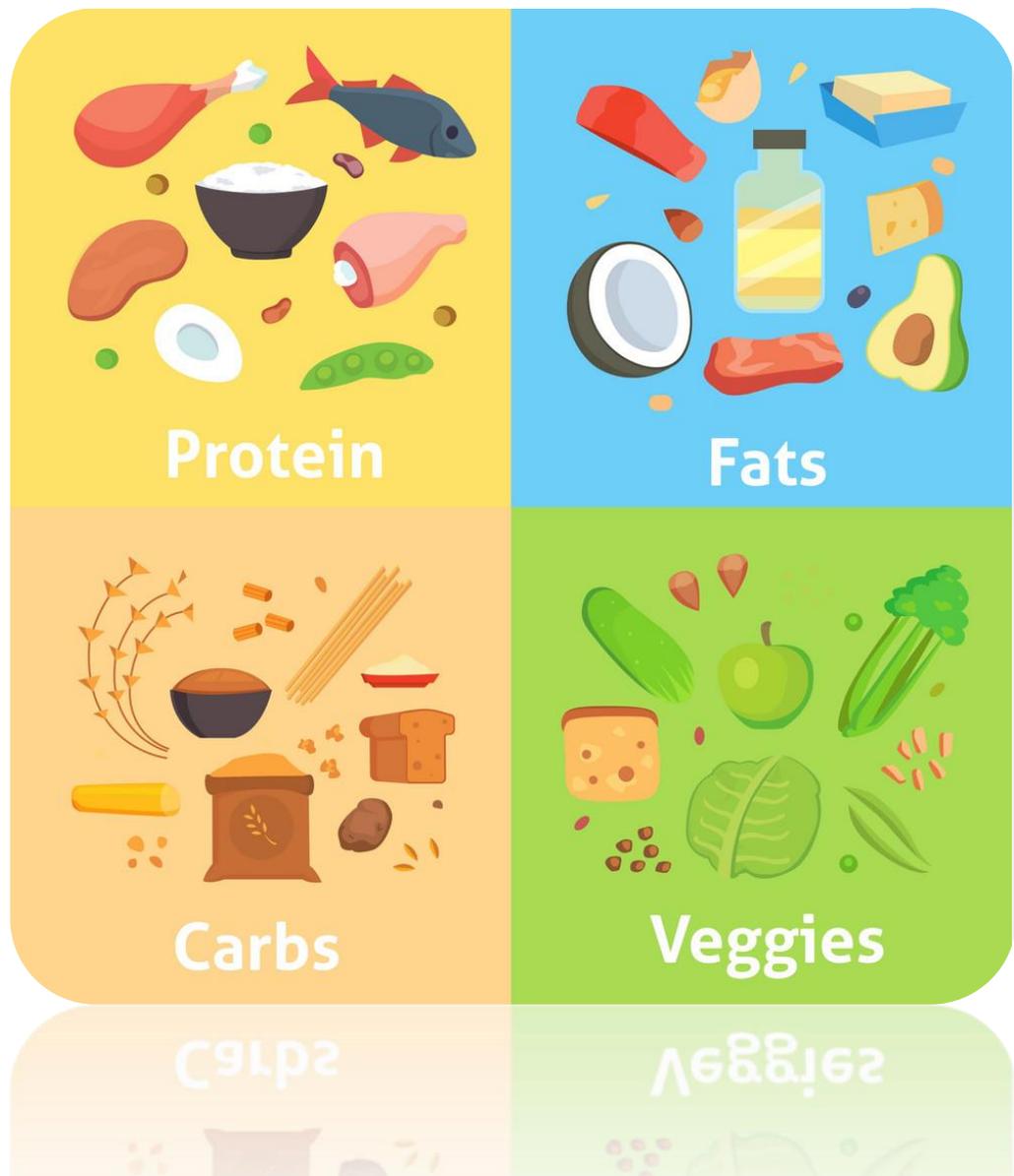


Datos curiosos sobre la nutrición

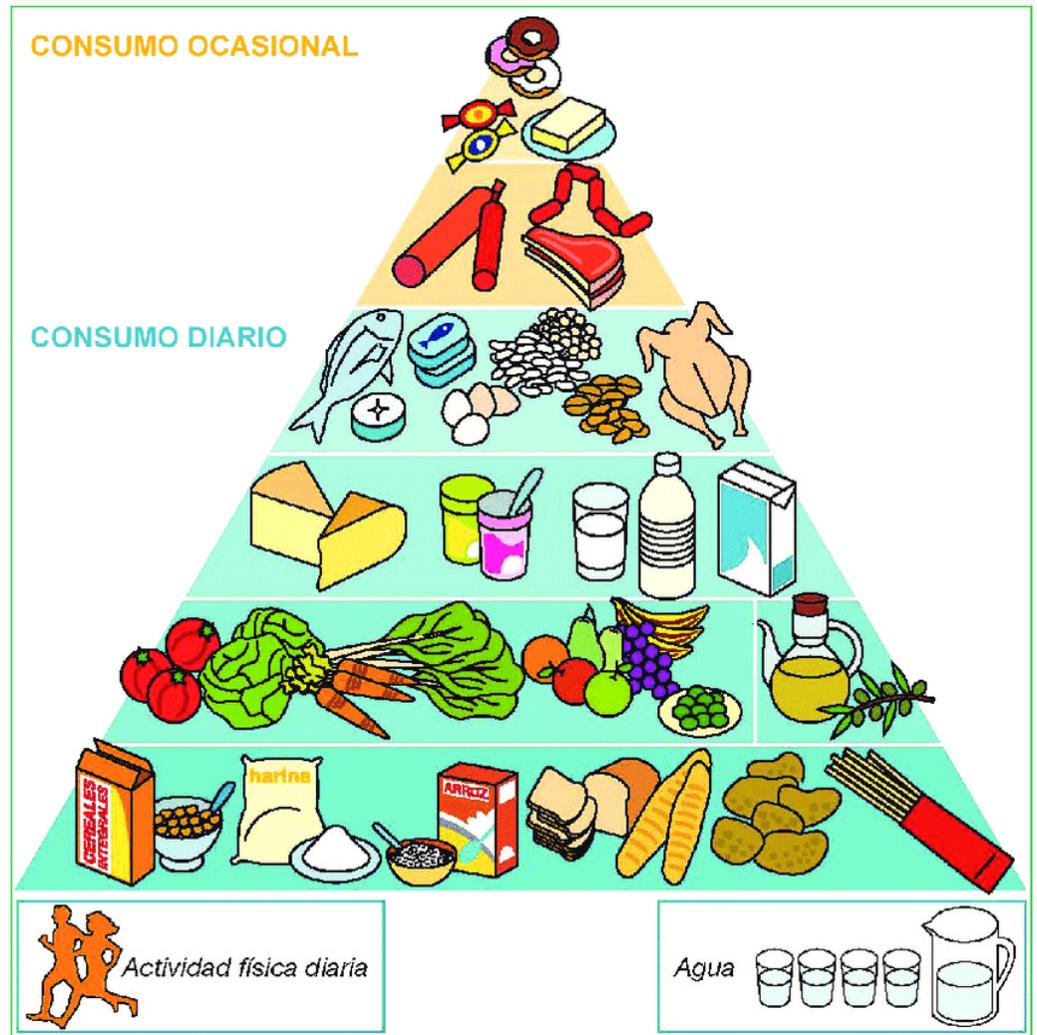
La malnutrición, en cualquiera de sus formas, acarrea riesgos considerables para la salud humana. En la actualidad, el mundo se enfrenta a una doble carga de malnutrición que incluye tanto la desnutrición como la alimentación excesiva y el sobrepeso, sobre todo en los países de ingresos medianos y bajos.

La OMS proporciona asesoramiento científico y herramientas útiles para tomar decisiones que pueden ayudar a los países a combatir todas las formas de malnutrición y promover la salud y el bienestar de todos, en todas las edades. (Organización Mundial de la Salud. 10 datos sobre Nutrición. Nota descriptiva. 2012 febrero).

En la dieta adecuada se debe de incluir:



¿Qué es la pirámide alimentaria?



Es una guía gráfica que intenta reflejar, de una manera sencilla, las relaciones cuantitativas y cualitativas entre los 7 grupos de alimentos, Siendo el vértice el área de restricción y limitación

La Pirámide ayuda a seguir una dieta sana todos los días, se basa en la variedad y flexibilidad (permite una amplia selección de alimentos dentro de cada grupo, sin establecer una preferencia determinada y ajustándose al tipo de vida y preferencias de cada individuo) y en la proporcionalidad, reflejada por el equilibrio cuantitativo y la limitación y restricción de unos alimentos con respecto a otros.

Constituye un método excelente como patrón didáctico para la enseñanza y recomendaciones a la población, ya que es práctica y además expresa de forma gráfica las raciones recomendadas para el consumo de cada grupo de alimentos, en un periodo de tiempo determinado (diario, semanal).

Todos los grupos de alimentos se encuentran representados en la pirámide, organizándose en 6 bloques distribuidos en 4 filas:

1 Fila Pan, cereales, pasta y patatas

Todos éstos alimentos se encuentran en el mismo bloque

2. Fila Hortalizas + frutas

Distribuidos en dos bloques

3. Fila Leche, yogur y queso + carnes, huevos pescados, aves y legumbres

En esta fila también hay dos bloques de alimentos

4. Fila Grasas, aceites y dulces

Todos en un bloque, en la cúspide de la Pirámide

La Pirámide de alimentos recalca algunos conceptos de suma importancia:

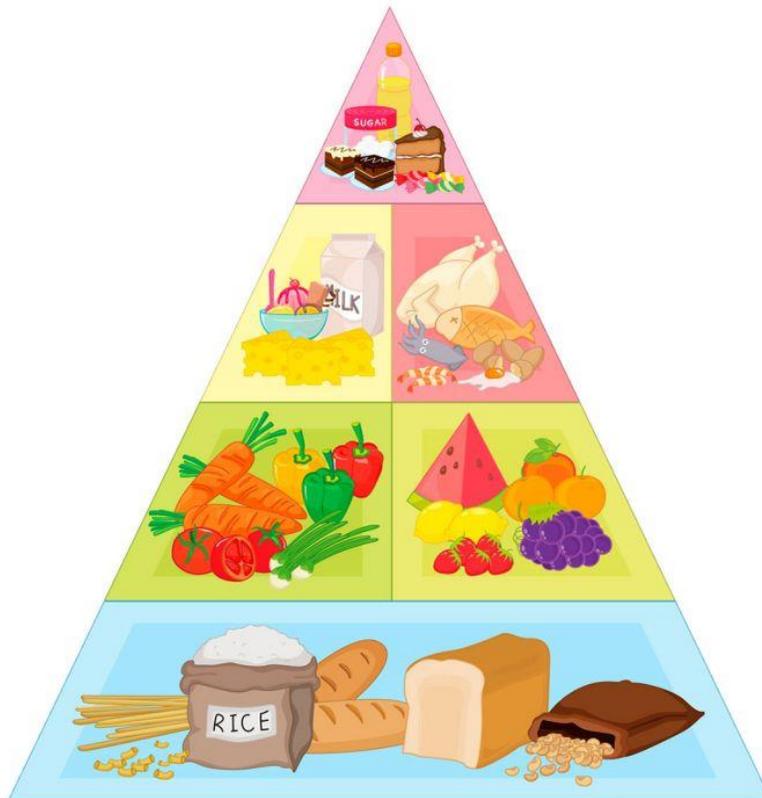
•**Variedad:** Uno de los problemas más habituales en la alimentación lo constituye la monotonía: comer siempre lo mismo. La variedad es la base del equilibrio nutricional. Ningún alimento aporta todos los nutrientes necesarios. Se debe consumir una amplia selección dentro y entre los principales grupos de alimentos. Ningún grupo es más importante que otro (salvo el de grasas y dulces, que se deben restringir) ya que ellos nos aportan distintos nutrientes.

•**Proporcionalidad:** se debe consumir mayor cantidad de los alimentos que se encuentran en la base de la pirámide y menos de los que se encuentran en la parte superior (de ahí su forma). Hay que tomar las cantidades adecuadas, suficientes, pero no demasiadas, de cada grupo de alimentos.

•**Moderación:** sugiere el número y el tamaño de porciones a consumir de cada grupo de alimentos según las necesidades de energía. La cantidad de cada grupo dependerá de cada persona en particular, pero la moderación nos prevendrá de muchas enfermedades por exceso como la obesidad.

Se recomienda el consumo

- ✓ De 3-4 Raciones al día del grupo de los lácteos
- ✓ 2 Raciones al día del grupo de las carnes, pescados y huevos
- ✓ 3 Raciones a la semana de legumbres
- ✓ 3-7 Raciones a la semana de frutos secos alimentos situados en tercer nivel de la Pirámide



Consejos para llevar una alimentación equilibrada

Las 3 principales comidas deben ser lo más saludable posible, evitando que sean monótonas y respetando un horario. Deben ser variadas para que se consuman todos los nutrimentos.

- No suprimiremos el desayuno. Se deben comer cinco comidas al día, de forma que incorporen la más amplia variedad de alimentos posibles y que tengan alimentos de todos los grupos, en las cantidades necesarias para cada persona y de acuerdo a las diferentes etapas de la vida. Lo creas o no el comer 3 comidas y un almuerzo y una merienda es la mejor manera de mantener los niveles de energía y un peso saludable. Cuando se tiene demasiada hambre se tiende a comer más y alimentos más calóricos.
- Comer con moderación de todos los alimentos para que la dieta sea completa, ajustando las calorías que ingerimos al ejercicio que hacemos con el fin de conseguir el equilibrio necesario para mantener el peso adecuado. Hay que servirse raciones moderadas para poder comer de todo.
- La dieta debe ser al gusto de cada persona y de acuerdo con sus costumbres. No hay alimentos prohibidos o perjudiciales, solo hay alimentos que deben consumirse con mayor o menor frecuencia o cantidad.
- Planificar con tiempo qué tipo de alimentos necesitamos y en qué cantidad.
- Seguir las pautas de la Pirámide de la Alimentación Saludable
- Evitaremos comer continuamente entre horas.

- La Pirámide de la Alimentación es flexible en los diferentes niveles de energía y en la forma de combinar los alimentos, pero debemos tener cuidado para no alejarnos de las cantidades y frecuencias recomendadas.
- Elige tus alimentos teniendo en cuenta que: es preferible comer cereales integrales: pan, arroz, pasta, etc. Es mejor reducir las grasas de la dieta evitando alimentos como: embutidos, pates, ciertos cortes de carne (costilla, ganso, pato), frituras y postres dulces. Lo ideal es variar las comidas, no comas siempre las mismas frutas o verduras o el mismo tipo de carne. Es aconsejable no considerar al guisado como el plato principal, sino como un acompañante. Si persiste el hambre, al finalizar la comida, puedes repetir la ensalada en lugar de más carne o guisado.
- Se recomienda evitar, o comer lo menos posible, los alimentos industrializados y procesados ya que tienen sales, grasas y conservantes.



Tener cambios saludables se me hace muy difícil

Incorporar cambios en nuestra vida puede ser todo un desafío. Pero, cuando se trata de cuidar la salud, bien vale la pena el esfuerzo. He aquí algunas ideas que lo pueden ayudar a trabajar para alcanzar sus metas.

- ✓ Aumenta las raciones de frutas y verduras hasta llegar a consumir cinco porciones al día en total. Coma una fruta mientras va hacia el trabajo por la mañana, lleve algún yogur o frutos secos para comer en el almuerzo o coma algunas zanahorias pequeñas mientras prepara la cena
- ✓ Para reducir la cantidad de calorías y grasas, use aceite de oliva o semillas en spray y evite cocinar con mantequilla. Quite la grasa visible de la carne y retire la piel del pollo.
- ✓ La fibra ayuda a mantener el aparato digestivo en buen funcionamiento. Mejore el consumo de fibra con cereales integrales. Prepárese el bocadillo para el almuerzo con pan integral. Coma el arroz y la pasta integral.

Amplía tus gustos para disfrutar una mayor variedad de alimentos.

- ✓ ¡Planifica una comida de la Pirámide! Incluyendo por lo menos un elemento de cada grupo de alimentos de la Pirámide en su dieta de hoy
- ✓ Atrévete a probar alguna nueva forma de cocinar: pruebe platos nuevos, que sean saludables
- ✓ Los colores y las texturas agregan aventura a cualquier comida. Incorpora verduras frescas o congeladas, enlatadas o deshidratadas en su próxima comida para modificar un poco el panorama.
- ✓ Utiliza los condimentos, sea creativo en la cocina mientras utiliza alimentos de la pirámide. Sea Flexible Anímese a equilibrar lo que come con la actividad física que realiza. No hay necesidad de preocuparse por una sola comida o un solo día

Aprende a equilibrar lo que comes con la actividad física, No hay necesidad de preocuparse por una sola comida o un solo día.

- ✓ Si realizas una comida bastante calórica, trate de que el desayuno y la cena sean livianos y vaya a dar una caminata
- ✓ Cuando vayas al supermercado lea atentamente las etiquetas de los alimentos. La información nutricional lo puede ayudar a comparar los nutrientes de los productos para así poder efectuar las mejores selecciones para usted y su familia.

Todo depende de ti, en tener hábitos saludables para el beneficio de tu salud



Importancia de la actividad física

- Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, y depresión
- Mejora la salud ósea y funcional
- Es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso, OMS Actividad física. (2020)



Promover un estilo de vida más activo y menos sedentario, junto a una alimentación saludable, debe ser parte fundamental y destinadas a mejorar la calidad de vida de la población

La práctica de actividad física influye en la mejora de la condición física relacionada con la salud, y en mayor medida lo hace el ejercicio físico. No obstante, algunos trabajos reflejan la relevancia de tener niveles óptimos de condición física relacionada con la salud frente a la práctica regular de actividad física de forma aislada. Escalante, Y. (2011). actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública.



Los alimentos juegan un papel importante en la salud de cada individuo, esto también va de la mano, la actividad física, para una mejora en el estado de bienestar tanto físico como emocional

Es por eso que tener una alimentación saludable debería ser fundamental en nuestra vida cotidiana, de nada nos sirve tener malos hábitos, ingiriendo alimentos que no trae ningún beneficio a nuestro cuerpo y lo único que nos lleva es a padecer sobre peso u obesidad como también enfermedades cardiovasculares relacionado en ello.

Ración alimentaria

La pirámide está basada en el concepto de ración alimentaria. Tradicionalmente, se ha definido la ración como la cantidad de alimentos que consume una persona y se ha catalogado como pequeña, regular o grande, lo que en la práctica incorpora un alto grado de subjetividad.

Una ración es la cantidad de alimento que escogemos ingerir. No existen las raciones correctas o incorrectas, aunque es importante comparar el tamaño de nuestras porciones con el tamaño que se recomienda en la Pirámide de Alimentos. Tal vez comprobemos que la ración promedio que consumimos puede equivaler a dos o más porciones de la Pirámide. Una vez que sepamos cuál es el tamaño de las raciones y lo podamos manejar, podremos disfrutar de todo tipo de alimento y cuidar nuestro peso.

La cantidad de alimento expresada en medidas caseras, que aporta una cantidad determinada de Calorías, Lípidos, Hidratos de Carbono y Proteínas. La posición de los alimentos en cada nivel de la pirámide depende de su composición nutricional. Cada alimento aporta cantidades diferentes de una gran variedad de nutrientes, agrupándolos de acuerdo a características comunes nos permiten entregar una guía clara para la selección diaria, respondiendo así a las necesidades nutricionales de los individuos. Cada uno de los grupos que conforman la pirámide alimentaria tiene su propio patrón nutricional, no son intercambiables entre si y por lo tanto su indicación es diaria. La ingesta de alimentos en cuanto a raciones y frecuencias recomendadas viene determinada por las necesidades de nutrientes que, a su vez vienen condicionados por la edad y las circunstancias fisiológicas y sociales.





Cada alimento aporta cantidades diferentes de una gran variedad de nutrientes, agrupándolos de acuerdo a características comunes nos permiten entregar una guía clara para la selección diaria, respondiendo así a las necesidades nutricionales de los individuos. Cada uno de los grupos que conforman la pirámide alimentaria tiene su propio patrón nutricional, no son intercambiables entre si y por lo tanto su indicación es diaria.

La ingesta de alimentos en cuanto a raciones y frecuencias recomendadas viene determinada por las necesidades de nutrientes que, a su vez vienen condicionados por la edad y las circunstancias fisiológicas y sociales.

Busnelli, V. (2020). Consejos para una alimentación saludable



Para llevar una dieta saludable debemos de consumir todos los alimentos a beneficio de nuestro organismo de la manera adecuada que cada uno necesita.

Por lo tanto, nosotros como nutriólogos es importante llevar acabo los aprendizajes adquiridos durante la carrera de nutrición, debemos de poner el ejemplo para así poder tratar a un paciente y darle ciertas recomendaciones para el bienestar de su salud, así mismo poner en práctica los conocimientos de educación nutricional en nuestra familia. Debemos de empezar con nosotros mismos para así demostrar confianza hacia la población, hoy en día la alimentación es considerada habito indispensable para cada ser humano. Es necesario que tomemos conciencia y tener hábitos saludables, esto llegaremos a evitar de enfermedades cardiovasculares, como sobre peso u obesidad.



