



Nombre de alumnos: Lizbeth De Coss Ruiz
Nombre del profesor: Lic. Alfredo Agustín Vázquez Pérez

Materia: Nutrición clínica

Grado: 3er cuatrimestre

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a junio de 2020.

INTRODUCCION

En la actualidad la obesidad es un problema muy común entre las personas de todas las edades, esto se debe a que no nos alimentamos como deberíamos comemos muchas cosas pensando que son nutritivas pero no lo son, nos hace falta adquirir buenos hábitos respecto a la alimentación, y que mejor manera que hacerlo comenzando con los más pequeños.

La base para que un niño crezca sano y fuerte depende del tipo de alimentos y cuánto consuma de ellos. Es muy importante también que no se confunda cantidad con calidad, es decir, que no solo debemos fijarnos en la cantidad de alimento que come el niño sino, en que su alimentación sea balanceada e incluya todos los grupos de alimentos, como son la carne, el pollo, el pescado, el pan, los cereales, la leche y en especial las frutas y verduras.

PLATO DEL BUEN COMER.

El día 23 de enero de 2006 se publica la primera NOM-043-SSA2-2005, Servicios Básicos de Salud. Promoción y Educación para la Salud en Materia Alimentaria. Criterios para Brindar Orientación, cuyo objetivo es proporcionar los criterios que deberán seguirse en la orientación alimentaria para brindarle a la población opciones prácticas con respaldo científico, para la integración de una dieta correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades sin menoscabo de su cultura alimentaria. Sus contenidos se dirigen hacia los grupos de riesgo nutricional, y a la prevalencia y magnitud de las enfermedades relacionadas con la alimentación; como lo son el sobre peso, la obesidad, la diabetes e hipertensión entre otros, se identifica a los niños desde su gestación hasta la pubertad, las mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, los adultos mayores y las personas con actividad física intensa como grupos que requieren atención por el riesgo de presentar alteraciones en su estado de nutrición.

Dado que la NOM-043 es la primera referencia que se tiene en la expedición de este tipo de normas, se considera necesario difundir una guía para reforzar los conceptos y lineamientos para que el personal que opera acciones de orientación alimentaria, las realice con apego a la norma y sea congruente en el contenido de sus acciones educativas.

La estructura técnica de la NOM-043 se conforma por dos grandes capítulos: Disposiciones Generales y Disposiciones Específicas. 1. Las Disposiciones Generales describen las características de los alimentos, su clasificación en tres grupos: alimentación correcta, prácticas de higiene, recomendaciones alimentarias, selección, preparación y conservación de alimentos. El conocimiento de las disposiciones generales permitirá al personal que realiza las actividades educativas precisar, los criterios para conformar una dieta correcta tomando en cuenta el tipo de alimentos, forma de prepararlos y las medidas de higiene para evitar su contaminación.

Las Disposiciones Específicas destacan la importancia que la alimentación tiene en cada etapa de la vida por sus características fisiológicas y de crecimiento y desarrollo; es muy importante explicar en este tema que cada grupo de edad tiene necesidades generales y necesidades específicas de alimentos, esto implica que el educador oriente a la población para que pueda integrar al interior de la familia una dieta correcta que sin menoscabo de los recursos económicos, disponibilidad de alimentos, y hábitos y costumbres alimentarias, cumpla con las necesidades nutricionales de cada uno de los miembros de las familias.

3. Incluye dos apartados: apéndices normativos y apéndices informativos. Los apéndices normativos se refieren a las disposiciones que se tienen que tomar en cuenta para conformar una dieta correcta por lo que debe respetarse su cumplimiento cabal, estos son: Grupos de alimentos y su clasificación; esquemas de ablactación; clasificación de obesidad y sobre peso.

Apéndice normativo A: 1. Verduras y frutas 2. Cereales y tubérculos 3. Leguminosas, alimentos de origen animal Este apéndice refuerza las disposiciones generales correspondientes a los puntos 4.1 a 4.3.2.6 referentes a la clasificación de los grupos de alimentos. Para reforzar las disposiciones generales, toda actividad educativa puede apoyarse en el Esquema del Plato del Bien Comer; La Guía de Orientación Alimentaria y La Carpeta de Apoyos Didácticos.

Apéndice Normativo B: Esquema de ablactación: Se refiere a la introducción de otros alimentos, además de la leche materna, apoya al numeral 4.3.3. de disposiciones generales. Presenta los criterios de clasificación de la obesidad y sobrepeso mediante el índice de masa corporal, el perímetro de cintura y el riesgo asociado a la enfermedad. Siempre que sea posible elabore carteles, folletos, trípticos con la presentación de estos esquemas para facilitar su comprensión.

CONCLUSION

Principalmente como vemos la buena alimentación es muy importante ya que con esta podemos llevar una mejor vida y saludable, pero esta ya depende de cada persona de quien quiera llevar una buena alimentación, que sea correcta y saludable. Y de esta manera evitar las comidas chatarras.

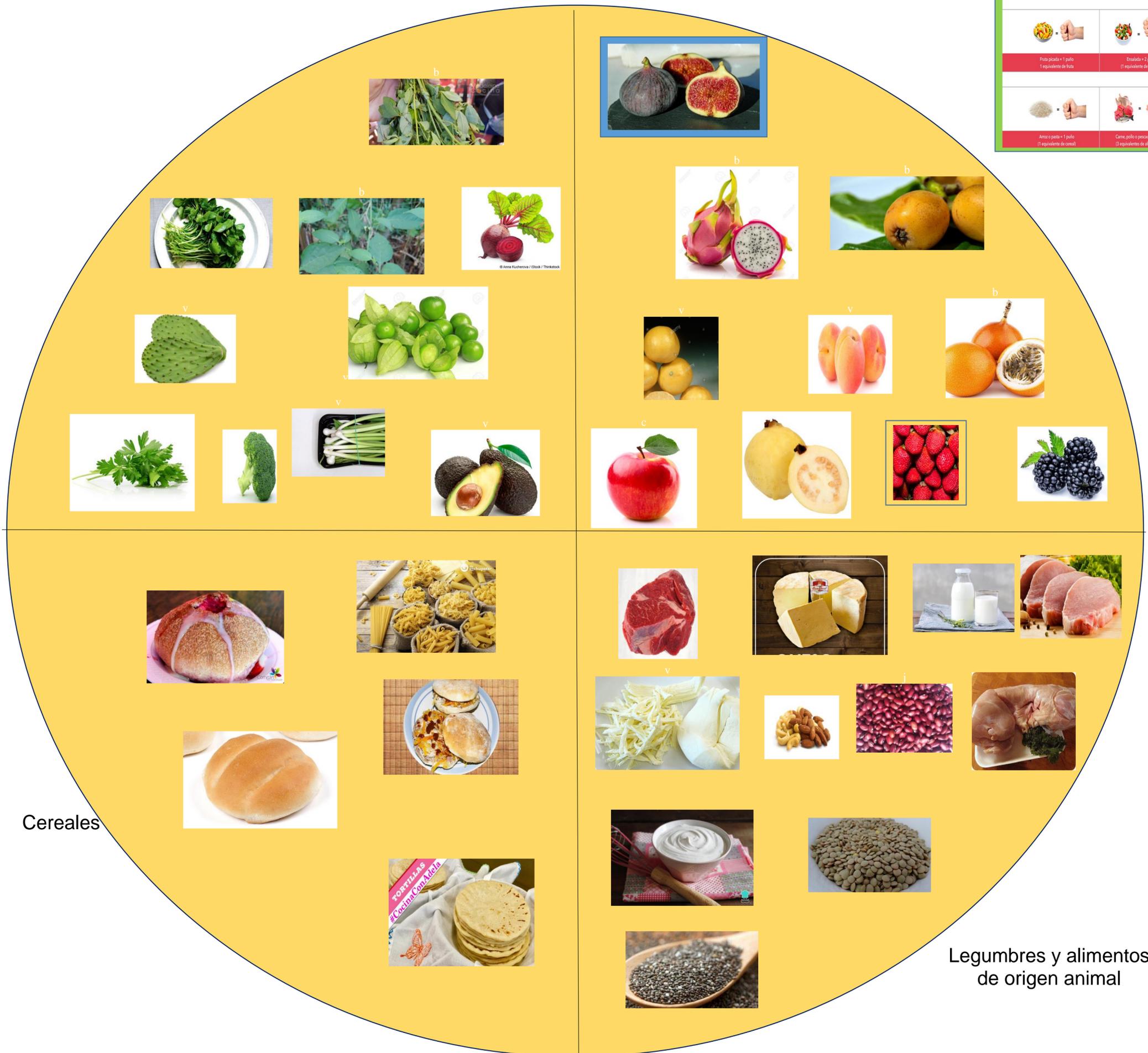
Plato del buen comer

Lizbeth De Coss Ruiz

Frutas y verduras

Porción para una alimentación adecuada

 Fruta entera = 1 pelota de tenis (1 equivalente de fruta)	 Queso = 1 pulgar (1 equivalente de alimentos de origen animal)
 Fruta picada = 1 puño (1 equivalente de fruta)	 Ensalada = 2 puños (1 equivalente de verduras)
 Arroz o pasta = 1 palma (1 equivalente de cereal)	 Carne, pollo o pescado = 1 palma de una mano (3 equivalentes de alimentos de origen animal)



Cereales

Legumbres y alimentos de origen animal