

Universidad del Sureste

Licenciatura en Medicina Humana

Materia:

Nutricion

Trabajo:

ENSAYO DE TODOS LOS TEMAS DE LA TERCERA UNIDAD

Docente:

Lic. Rodriguez Martinez Daniela

Alumna:

Espinosa Alfonso Margarita Del Carmen

Semestre y grupo:

3° "A"

Comitán de Domínguez, Chiapas a; 20 de Noviembre del 2020

TEMAS DE LA TERCERA UNIDAD

Habitos y costumbres alimenticias, incluye un proceso o recolección de los insumos, elaboración, las formas de distribución y el consumo, los factores son acceso de insumos, costo, clima, religión, ciclo biológico y estado de salud. Las porciones es una unidad de medida de alimentos, bebidas o preparaciones que facilitan el consumo y el control, como beneficio de comer en porciones es utilizar en nuestro día a día se puede tener mejor control sobre la cantidad de los alimentos. La finalidad de la prescripción en el individuo sano será satisfacer los requisitos del organismo según género, edad, actividad y momento biológico, las bases de predisposición tiene como plan alimentario que debe ser cuantitativo, normalizar el peso, reservas y adaptarse al individuo. La dieta mediterránea es un patrón alimentario que se complementa con las prácticas de ejercicio físico y el clima de los países colindantes con el mar Mediterráneo. Alimentación en el ciclo de la vida: lactante, infancia, adolescencia, adulto, 3ra edad. Las necesidades nutricionales de las personas varían a lo largo de la vida, ya que es en diferentes fases del ciclo de la vida se empieza desde la concepción de lactancia, infancia, adolescencia, adulto hasta la vejez. Las mujeres en la etapa reproductiva tienen necesidades adicionales debido a la menstruación o en el periodo de embarazo y lactancia, en la etapa de lactante a la infancia tienen mayores necesidades nutricionales ya que están en desarrollo a la necesidad de peso que los adultos. Las mujeres en edad reproductiva tienen una mayor necesidad nutricional ya que en la pérdida de sangre durante la menstruación se tiene una pérdida regular de hierro y otros nutrientes y esto ocasiona que las mujeres sean más propensas a anemia que los hombres.

Los hábitos y costumbres alimentarias, promueve los buenos hábitos y un diario de alimentos (de control), en el cual evitamos comidas con alta grasa saturada, limitar sal, disminuir malos hábitos (adicción), evitar carbohidratos, hacer ejercicio, comer verduras y frutas, consumir agua (No azucaradas, evitar los jugos, evitar los refrescos) y duerme las horas necesarias mínimo 6 horas. Los requerimientos nutricionales en carbohidratos, proteínas y lípidos son importantes en mantener un

estado nutricional adecuado y poder prevenir las apariciones de enfermedades. El requerimiento de proteínas: los aminoácidos esenciales (isoleucina, leucina, lisina, fenilalanina, treonina, valina, metionina y triptófano.) En la infancia es esencial también la histidina. Se deben tener en cuenta varios aspectos: calidad, complementariedad, cantidad: se calculan en el 10-13% de las calorías totales. Requerimiento de Carbohidrato: están presentes en cinco de los grupos de alimentos: leche y derivados lácteos, cereales, legumbres, verduras y frutas represente entre el 50 al 60% de las calorías totales de la dieta. Se estima que se necesita un mínimo de 100-150 g/d de HdC. Requerimiento de lípidos: Las grasas deben representar el 30% de las calorías totales ingeridas diariamente. El mínimo de aporte de grasa /día por debajo de los 15- 20gr.

Las porciones, aporta una cantidad determinada de calorías ,lipidos , hidratos de carbono y proteínas. Las porciones de intercambio de alimentos, se cambia por cualquier alimento de la misma lista y tiene un contenido similar de calorías, de macronutrientes en las cantidades que se especifican, se dividen en tres grupos: grupo 1: 90% de calorías: Lácteos, grupo 2: 25% de calorías: Vegetales (verduras no harinas), grupo3: 80 kcal por porción: Harinas, cereales y derivados. Un plan de alimentación hablamos de requerimiento de energía depende del gasto de energía total y de las necesidades de cada sujeto, los factores que se encuentran: gasto energético, ingesta de alimentos y actividad física.

La dieta mediterránea tiene como beneficios; Incrementa la sensación de bienestar físico, mas efectiva cuando se combina con ejercicio, contribuye a regular la presión arterial y brinda protección contra enfermedades crónicas. La alimentación completa, es aquella que contiene nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo, ricos en nutrientes los cuales se dividen en dos: Macronutrientes y micronutrientes, en cada alimento predominan uno o varios nutrientes lo que nos permite clasificarlos en los seis grupos que se conocen, recordando que los nutrientes brindan energía, estructurales, funcionales y reguladoras dentro de nuestro organismo. Aquí se hablan de una división para poder hacer una alimentación completa con: Los carbohidratos, lípidos(grasas), fibras dietéticas, proteínas, vitaminas y minerales. Sabien que todo país tiene diferente

plato del buen comer, en China es diferente que México, también de Estados Unidos, por eso se debe considerar las cantidades, porciones y que alimentos se encuentran en cada País y poder hacer una alimentación completa con todos los grupos según su norma.

Alimentación en el ciclo de la vida: lactante, Infancia, adolescencia, adulto, tercera edad. En mujeres embarazadas tienen una mayor necesidad nutricional más que otra etapa de la vida, ya que la mujer se nutre de igual manera está nutriendo al feto para su crecimiento y a la placenta a la cual está unida al feto a través del cordón umbilical en el útero. En la lactancia esto es desarrollando en mujeres que dan lactancia a sus niños recién nacidos o por un periodo de semanas o meses después del parto, durante la lactancia aumenta las necesidades nutricionales sobre todo debido a la pérdida de nutrientes, primero por el calostro después a través de la leche materna, bien el volumen de la leche materna varía. La infancia están en una etapa donde requieren ricos en proteínas y debemos cuidar la alimentación, aquí es donde ganan peso y estatura, los mayores requisitos energéticos se basan más en el peso del niño que en la edad. En la etapa de la vejez, como todos los demás, necesitan una buena alimentación que satisfaga todas sus necesidades nutricionales. En las sociedades más prósperas, en la etapa de vejez es con frecuencia sufren enfermedades crónicas de origen nutricional o relacionadas con la alimentación.

Los hábitos y costumbres son importantes por que no es lo mismo dar una dieta con un paciente de ciudad que del campo por que tienen costumbres, si puede a ver disminución o aumento de algunos alimentos, pero no quiere decir que le hagamos una dieta donde las personas no puedan conseguir algún alimento, la importancia de aquí es que nos adaptemos a los pacientes que son de campo y saber cuales son sus costumbres, por ejemplo paciente de campo: si en la mañana comen pozol y una tortilla con sal, podemos hacer modificaciones no se lo podemos quitar de uno. Hablando de porciones es importante por que no podemos comer lo mismo en la mañana que en la noche, sabemos que en la mañana comemos un poquito más que en la tarde ya que empieza un nuevo día con energías y pues necesitamos nutrientes para tener energía, cambian las porciones cuando hablamos de un

colación que es algo ligero. También es importante cuantas proteínas, grasas, carbohidratos consumimos y que le podemos dar a nuestro paciente para ir quitando alimentos o ya sea que se den alimentos que son ricos de estas mencionadas de igual manera es importante saber los tipos de platos del buen comer de los países ya que no son los mismo que se tiene en México en otros países, hablando de todo esto es importante recomendar hacer ejercicio, saber las condiciones del paciente, que enfermedades tiene, genero y edad; ya que esto nos ayuda para la historia clínica y saber cuales son las recomendaciones y que se le dara de dieta, es importante la edad por que no es lo mismo un niño con un viejito, los niños estan en pleno desarrollo y crecimiento, en cambio los viejitos ya pueden que tengan una enfermedad y necesiten menos o mas nutrientes dependiendo del paciente y la enfermedad que padesca.