



Universidad del Sureste
Escuela de Medicina

Materia:
Nutrición

Alumno:
Oscar Eduardo Flores Flores

Grado: 3 semestre

Grupo: B

Tema:
Resumen de la unidad 3

Hábitos y costumbres alimenticias.

El comportamiento de alimentación traído desde el nacimiento es típico de la lactancia materna en mamíferos. Se deben adquirir todas las demás costumbres, costumbres y estilos de alimentación. De esta forma, incluso si el proceso es largo, se puede modificar.

Los hábitos alimenticios son factores que influyen en los hábitos alimentarios de las personas como acceso a insumos, costos, clima, religión, ciclo biológico, estado de salud, valores e ideología, y muchos más.

Alimentación completa/dieta mediterránea/plato del buen comer en distintos países.

Una dieta equilibrada, conocida como dieta completa o saludable, es una dieta que contiene un tipo de alimento de cada tipo de alimento y se ingiere de manera adecuada según el peso, la altura y el sexo.

La alimentación saludable se refiere al método de proporcionar a todas las personas todos los alimentos necesarios para satisfacer sus necesidades nutricionales en las diferentes etapas de la vida y condiciones de salud. Recuerde, esta sección generalmente se refiere a una alimentación saludable y puede usarla como base para su dieta diaria. Si tiene síntomas específicos relacionados con una enfermedad o tratamiento, debe ir a la sección de recomendaciones dietéticas específicas.

¿Qué es una dieta mediterránea?

La dieta mediterránea es un tipo de dieta basada en la cocina tradicional de los países mediterráneos.

Aunque no existe una definición única de dieta mediterránea, suele ser rica en verduras, frutas, cereales integrales, legumbres, frutos secos y semillas y aceite de oliva.

Plan alimentario, fórmulas para el plan nutricional y sistemas de equivalentes alimentos.

Incluye el desarrollo de un plan de alimentación basado en las necesidades de cada paciente para brindar estrategias adecuadas, pautas dietéticas y ejercicio físico. Para desarrollar este plan integral, se debe considerar la información de antecedentes.

Fíjese metas, registre de su progreso, dese una recompensa.

Formulas:

Masa corporal magra = $(\text{Peso (kg)} \times (100 - (\% \text{ grasa corporal})) / 100$

Cálculo de gasto total energético diario (GTED) = Multiplicar el TMB por el factor de nivel de actividad semanal

Calculo de la tasa metabólica basal (TMB) = $TMB = 370 + (21.6 \times \text{Masa corporal magra (kg)})$

Cambios:

Estilos de vida y hábitos del paciente, identificación de puntos críticos, actividad física, establecer, objetivos de tratamiento, pautar metas.

Porciones por alimentos.

El tamaño de porción recomendado es la cantidad de cada alimento que debe consumir con las comidas o bocadillos. Una porción es la cantidad de comida que realmente consume. Si come más o menos del tamaño de porción recomendado, necesitará demasiada o muy poca nutrición.

Los diferentes productos tienen diferentes tamaños de porción, que se pueden medir en tazas, onzas, gramos, piezas, rebanadas o recuentos.

El tamaño de la porción en la etiqueta de los alimentos puede ser mayor o menor que el alimento que debe consumir, según su edad, peso, si es hombre o mujer y cuánto ejercicio físico hace.