



Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Materia:

Nutrición

Tema:

“Ensayo que contenga todos los temas vistos en clase”

Docente:

DANIELA RODRIGUEZ MARTINEZ

Alumno:

Oswaldo Morales Julián

3- “B”

Lugar y fecha

Comitán de Domínguez Chiapas a 22/11/2020.

“Introducción”

En esta unidad nos enfocamos más en cómo debe de ser la alimentación en cada uno de nosotros además de la importancia de la comida y como debemos de emplearla para una buena alimentación ya que los temas que vimos en esta unidad fueron enfocados en los hábitos y costumbres alimenticias enfocados en los requerimientos de hidratos de carbono, proteínas, vitaminas y lípidos y que cantidad debemos de comer cada día ya que para una dieta saludable debe de ser de una manera balanceada y muy equilibrada sin que haya más cantidades innecesarias o menos; además de eso nos enfocamos en cómo debe de ser nuestras dietas y como es el plato del bien comer en nuestro país, como son en las distintas partes del mundo y las fórmulas para el plan nutricional.

Todos estos temas son muy importantes ya que debemos de llevar una buena alimentación ya que una alimentación saludable ayuda a proteger la salud y a prevenir enfermedades. Muchos estudios relacionan la falta de una alimentación saludable con enfermedades crónicas (cardiovasculares, obesidad, diabetes, cáncer, etc.), demostrándose así que una alimentación inapropiada es uno de los principales factores determinantes del desarrollo de estas enfermedades.

Una alimentación sana permite por un lado que nuestro organismo funcione con normalidad, que cubra nuestras necesidades fisiológicas básicas, y por otro, reduce el riesgo de padecer enfermedades a corto y largo plazo. No se trata de una relación directa de causa-efecto, pero sí contribuye a aumentar el riesgo de aparición y desarrollo de dichas enfermedades.

Es muy importante todo esto porque cada uno de nosotros estamos acostumbrados a ciertos alimentos ya que cada uno tenemos patrones diferentes en nuestra alimentación ya que tenemos ciertos gustos por comidas que en otras no ya que cada persona es diferente en lo que come y no todas las personas les gusta ciertas comidas y otro no

“Desarrollo”

La dieta cada uno de nosotros es muy variado por que todos tenemos preferencias en ciertos alimentos y en otros no pero no por eso significa que la dieta de alguien debe de ser diferente, que no sea sana, ya que “El hábito alimenticio es el patrón de alimentos que, diariamente siguen las personas con respecto a sus preferencias alimentarias como también influenciado por la familia, cultura, país o comunidad”

Las costumbres alimenticias son la constitución de las costumbres alimentarias de diversos pueblos influyen factores como el acceso a los insumos, el costo, el clima, la religión, el ciclo biológico, el estado de salud, los valores e ideología, entre muchos otros.

Entonces los hábitos alimenticios de todos nosotros deben de ser completa, sin saltarse alguna comida y por lo menos cumplir con los tres principales del día los cuales son: desayuno, comida y cena; estas comidas no por ser completas deben de contener mucha comida grasosa por lo que es importante que sea “equilibrada” también “higiénica”, “suficiente” y “variada”.

Ya que los beneficios de tener unos buenos hábitos alimenticios son:

Obtienes los nutrientes, vitaminas y minerales esenciales para que tu cuerpo y mente se desarrollen de manera adecuada.

Tienes menos probabilidades de subir de peso por consumo excesivo de grasas y azúcares, o de bajarlo por deficiencia de nutrientes.

Mantienes un peso ideal, de acuerdo con la edad y estatura, lo que te ayudará a prevenir el desarrollo de enfermedades cardiovasculares y diabetes.

Te sientes con más energía y vitalidad, y tienes más facilidad para mantener la concentración.

Los requerimientos nutricionales son los carbohidratos, proteínas y grasas.

Porque los Hidratos de carbono son la principal fuente de energía, ofreciendo 4 Kcals por gramo de carbohidratos; son esenciales para la oxidación de las grasas y para la síntesis de ciertos aminoácidos no esenciales. Los lípidos consisten en una molécula de glicerol y son fuentes de ácidos grasos importantes en la vida diaria.

Otro tema que es muy importante es sobre una buena alimentación y que sea completa porque es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida (infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento), y en situación de salud

Además que una alimentación completa debe de llevar ciertas características para que sea correcta como:

- Tiene que ser completa: debe aportar todos los nutrientes que necesita el organismo:

hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua.

- Tiene que ser equilibrada: los nutrientes deben estar repartidos guardando una proporción entre sí.

- Tiene que ser suficiente: la cantidad de alimentos ha de ser la adecuada para mantener el peso dentro de los rangos de normalidad y, en los niños, lograr un crecimiento y desarrollo proporcional.
- Tiene que ser adaptada a la edad, al sexo, a la talla, a la actividad física que se realiza, al trabajo que desarrolla la persona y a su estado de salud.
- Tiene que ser variada: debe contener diferentes alimentos de cada uno de los grupos (lácteos, frutas, verduras y hortalizas, cereales, legumbres, carnes y aves, pescados, etc)

Hace décadas que los científicos nos dicen que todas sus investigaciones concluyen de forma rotunda en que la mayoría de enfermedades no transmisibles actuales, como la obesidad, los problemas cardiovasculares, el cáncer o la diabetes, por citar algunos, se pueden reducir o evitar completamente con unos buenos hábitos alimentarios.

Existe un tipo de dieta especial, “La dieta mediterránea es un tipo de alimentación basado en la cocina tradicional de los países ribereños del mar Mediterráneo. Aunque no existe una definición única de la dieta mediterránea, normalmente es rica en vegetales, frutas, granos enteros, frijoles, frutos secos y semillas, y aceite de oliva.”

Las características principales de esta alimentación son un alto consumo de productos vegetales (frutas, verduras, legumbres, frutos secos), pan y otros cereales (siendo el trigo un alimento opcional), el aceite de oliva como grasa principal, el vinagre y el consumo de vino en cantidades moderadas

El plato del buen comer es muy importante para nuestro país pero como es en otros países, que tan diferente es del nuestro: Cada país cuenta con su pirámide nutricional para guiar a la población a escoger dietas equilibradas, obviamente las pirámides alimenticias cambian de acuerdo al tipo de comida que podemos encontrar en las diferentes regiones.

Por ejemplo, en China se promueve una dieta variada, con énfasis en los cereales como trigo crudo, arroz, maíz y sorgo. También recomienda que se consuman con más frecuencia las verduras y las frutas de color oscuro.

En cada lugar es distinto por las costumbres de alimentos.

Es de vital importancia un plan alimenticio que consiste en la construcción de Plan Alimentario acorde a las necesidades de cada paciente, con el fin de brindar estrategias, pautas de alimentación y actividad física adecuadas.

Donde para este plan se necesita de:

- la Historia Clínica
- patologías concomitantes

- resultados de laboratorios
- estudios complementarios
- medición antropométrica.

El plan de alimentación será equilibrado, aportando a cada individuo todos los alimentos precisos para cubrir sus necesidades, mantener la salud y prevenir enfermedades, o en el caso de ya tenerlas, minimizar sus complicaciones.

“Conclusión”

En conclusión todos estos temas son muy importantes ya que con base a todo podemos hacer un sistema de equivalentes: El Sistema de Equivalentes es un método útil para el diseño de planes de alimentación normales, modificados y personalizados; en especial para las personas que necesitan controlar la ingestión energética y equilibrar su ingestión de nutrimentos para obtener un peso corporal saludable. Se basa en el concepto “Alimento Equivalente”, es decir, aquella porción o ración de alimento cuyo aporte nutrimental es similar a los de su mismo grupo en calidad y cantidad; lo que permite que puedan ser intercambiables entre si. Los alimentos equivalentes están calculados con base en: El peso neto de los alimentos, es decir, sin cáscara, semillas, ni huesos y espinas.