



Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Materia:

Nutrición

Tema:

3RA UNIDAD

Presenta:

Minerva Patricia Reveles Ávalos

Lugar y fecha

Comitán de Domínguez Chiapas a 22/11/2020.

TEMAS VISTOS EN CLASE

Hábitos y costumbres alimenticias.

La alimentación además de este ser un proceso biológico necesario, es también cultural como social.

En 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.

La sociedad moderna y globalizada estimula estilos de vida y de alimentación, que en general tienen riesgos para la salud como la obesidad, la hipertensión arterial y la diabetes.

La forma de alimentación se asocia a los insumos disponibles, a la disponibilidad económica, a las costumbres, las necesidades biológicas y de salud.

La preparación de alimentos es además el soporte y manifestación de posiciones morales, religiosas y políticas, así, algunas costumbres culturales o religiones han impuesto tabúes sobre ciertos alimentos y preparaciones.

El hombre se nutre no sólo para asegurar su existencia, crecimiento y desarrollo sino también por placer. Los alimentos tienen a menudo calidades gustativas, las cuales cambian según las sociedades. Comer es también un acto social, algunas personas intentan no comer ciertos alimentos por su imagen desvalorizante, buscan unos más raros y caros o se esfuerzan para preparar algún plato de manera compleja, apetitosa y visualmente satisfactoria.

Frecuentemente, el apetito está relacionado con los hábitos alimentarios que ha ido adquiriendo el niño en su hogar, en cada casa existen diferentes formas de cocinar y de consumir los mismos alimentos.

Cada persona tiene una serie de alimentos preferidos. El hecho de que unos alimentos nos gusten más que otros resulta de la interacción de varios factores, como:

- Características genéticas
- Edad
- Alimentos de la primera infancia
- Costumbres culturales
- Lo agradable del entorno cuando se prueban nuevos sabores y
- Las reacciones fisiológicas a la comida.

Leyes de la alimentación

El objetivo primordial de las leyes de la alimentación busca brindarnos una suficiente, armónica, completa y adecuada alimentación para cada una de las personas.

Las leyes de la alimentación son las siguientes:

1. Ley de la cantidad
2. Ley de la calidad
3. Ley de la armonía
4. Ley de la adecuación

Ley de la cantidad

La ley de la cantidad es la primera ley de la alimentación, esta busca una alimentación suficiente para poder cubrir las necesidades calóricas de todo individuo y así mantener el equilibrio del cuerpo.

Si la ley de la cantidad no se cumple, esto significa que la alimentación no es suficiente para la persona, ya que el requerimiento calórico excede a lo ingerido, esto generalmente pasa en la desnutrición, también cuando la ley es excesiva el aporte es superior de las necesidades de cada individuo ocurre lo que es el sobrepeso u obesidad.

Ley de la calidad

La segunda ley de la alimentación es la ley de la calidad, respecto a esta ley lo que se busca primordialmente es que la alimentación de cada persona debe de ser completa así como en todos los macro nutrientes y micro nutrientes.

Cuando no se cumple esta ley nuestra alimentación se convierte en una alimentación carente, por lo contrario si se cumple dicha ley nuestra alimentación se considera completa.

Ley de la armonía

Nuestra tercera ley busca que entre los principios nutritivos haya una relación proporcional entre ellas.

El objetivo de esta ley es que los macro nutrientes y micronutrientes estén presentes en la alimentación de manera proporcional.

Ley de la adecuación

El objetivo principal de la ley de la adecuación es ser supeditada a la adecuación a cada persona.

Dos conceptos fundamentales surgen de dicha ley, estos son: que la finalidad de la alimentación debe de satisfacer todas las necesidades del individuo dependiendo en la situación en la que este se encuentre, si la persona está sana, la alimentación debe de conservar una buena salud y si este se encuentra enfermo debe de favorecer la curación y mantener el estado general.

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

La dieta mediterránea la característica principal de esta dieta es el alto consumo de productos como frutas, verduras, frijoles, frutos secos, pan y otros cereales como el trigo es un alimento opcional, el aceite de oliva es la principal grasa, el vinagre y se acompaña de un poco de vino con moderación.

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

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

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.

Para elaborar este plan integral, se toman en consideración los antecedentes de:

- La Historia Clínica
- Patologías concomitantes
- Resultados de laboratorios
- Estudios complementarios
- Medición antropométrica.

Para tener una dieta balanceada y saludable, debes consumir una variedad de alimentos ricos en nutrientes.

La alimentación correcta es la base de una buena salud junto con el consumo de agua simple potable y la práctica diaria de actividad física, es la mejor manera de prevenir y controlar el sobrepeso, obesidad y otras enfermedades, como la diabetes y presión alta, entre otras. Por lo que es muy importante, asegurar tener una alimentación correcta a lo largo de toda la vida

Lo mejor es elegir los alimentos que tengan más nutrientes de cada grupo de alimentos cada día, es decir, los que están repletos de vitaminas, minerales, fibra y

otros nutrientes, y que tengan pocos carbohidratos refinados, como azúcar y harina blanca. Elige alimentos como verduras, frutas, granos integrales, y carne y pescado magros. También puedes optar por las fuentes orgánicas de alimentos. (Orgánico significa que no se les ha aplicado pesticidas, hormonas ni antibióticos sintéticos a los cultivos mientras crecían, ni al alimento que se daba a los animales de los cuales provino el alimento, ni a los animales).

Probablemente te darás cuenta de que estos alimentos frescos ofrecen más nutrientes y menos azúcar que los alimentos procesados.

Alimentación en el ciclo de la vida

Las necesidades nutricionales para cada una de las personas varía, esto dependiendo a las diferentes fases de su ciclo de vida desde la lactancia hasta la tercera edad. Las necesidades de nutrición son muy diferentes en estos cambios del ciclo de la vida, ya que en ciertos puntos de la vida personas tienen necesidades adicionales.

Porciones por alimentos

Los componentes de la dieta de la población mexicana han cambiado, sobre todo hacia una progresiva sustitución de los alimentos básicos por alimentos procesados con alto contenido de azúcares, bajo contenido de fibra y agua, así como alta densidad energética y de bebidas azucaradas; es decir, una disminución de alimentos básicos a costa de un aumento en calorías discrecionales.

Los cereales de grano entero, las leguminosas y varias verduras, que fueron la base fundamental de la alimentación durante siglos, se han sustituido por productos elaborados con cereales refinados, altos en azúcar agregada o grasa y alimentos con elevado contenido de grasas saturadas, además de bebidas con alto contenido energético. El consumo de calorías discrecionales llega ya a casi una cuarta parte del total de energía de la dieta en los adultos.

Y es similar entre los adolescentes y niños. Este elevado consumo de calorías discrecionales no sólo resulta en aumento en el riesgo de obesidad y enfermedades crónicas, sino que también se refleja en una baja calidad de la dieta, incluido un consumo inadecuado de micronutrientes. A esto debe agregarse la disminución del gasto energético por la reducción de la actividad física en el trabajo, el transporte y la recreación.