

# Universidad del Sureste

*Licenciatura en Medicina Humana*

*Materia: Nutrición*

*Tema:*

*Repaso tercer parcial*

*Docente:*

*Lic. Daniela Rodríguez Martínez*

*Alumna:*

*Vanessa Estefanía Vázquez Calvo*

*Semestre y grupo:*

*3 B*

*Comitán de Domínguez, Chiapas a; 22 de noviembre 2020.*

## HÁBITOS Y COSTUMBRES ALIMENTICIAS

Definición de hábito alimentario: 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.

Definición de costumbres alimentarias: 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.

### ¿EN QUÉ CONSISTE UN HÁBITO ALIMENTICIO?

Es aquel que incluye alimentos de todos los grupos y cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades obtener la energía y los nutrientes necesarios para vivir sanamente.

COMPLETA: Tres alimentos principales del día desayuno, comida y cena

EQUILIBRADA: Contenido adecuado de alimentos de dichos grupos

HIGIÉNICA: Para evitar enfermedades infecciosas se debe cuidar la calidad, frescura y preparación de los alimentos

SUFICIENTE: Cubre las necesidades de nutrimentos, más que a comer mucho, pues cada persona tiene una capacidad diferente para comer

VARIADA: Es importante la ingesta de muchos tipos de alimentos pertenecientes a los grupos.

### PERIODOS DE ALIMENTACIÓN

DESAYUNO: Proporciona la energía que necesitamos para realizar nuestras actividades a lo largo de la mañana y el resto del día.

MEDIA MAÑANA: Se recomienda una merienda

ALMUERZO: Segunda comida más importante, se recomienda tener un primer plato, segundo plato y postre. También se puede acompañar de un pan, y en la merienda un postre.

CENA: Debe ser ligero, en caso de continuar con hambre un vaso de avena.

## REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES EN HIDRATOS DE CARBONO, PROTEÍNAS Y LIPIDOS Y RECOMENDACIONES DIARIAS

**PROTEÍNAS:** se recomienda 0,8 gr por kg de peso corporal y día, como también 1gr por kilo de peso y día, para asegurar el aporte de aminoácidos esenciales. Se recomienda que la ingesta de proteínas constituya aproximadamente el 10% de las calorías totales de la dieta.

**HIDRATOS DE CARBONO:** Carbohidratos 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. Aportan un 55-60%, se ingiere en forma de almidón, sacarosa y lactosa, la ingesta diaria debe ser de 20 a 30g.

**LIPIDOS:** consisten en una molécula de glicerol unida a tres ácidos grasos, las grasas son fuentes de ácidos grasos esenciales, es un requerimiento dietario importante. Es la principal reserva energética, dan un aporte energético del 30%.

## ALIMENTACIÓN COMPLETA

**DEFINICIÓN:** 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.

**CONSIDERACIONES:**

- ✓ Cada persona tiene unos requerimientos nutricionales en función de su edad, sexo, talla, actividad física que desarrolla y estado de salud o enfermedad.
- ✓ Hay que elegir una alimentación equilibrada, realizar actividad o ejercicio físico de forma regular (como mínimo caminar al menos 30 minutos al día).
- ✓ Evitar fumar y tomar bebidas alcohólicas de alta graduación.

**CARACTERÍSTICAS:**

- ✓ 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)

## DIETA MEDITERRÁNEA

¿Qué es la dieta mediterránea?

Se conoce como dieta mediterránea al modo de alimentarse basado en una idealización de algunos patrones dietéticos de los países mediterráneos, especialmente: España, Portugal, Italia, Grecia, Marruecos, Chipre y Croacia.

**CARACTERÍSTICAS:**

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.

**BENEFICIOS:**

Una dieta de estilo mediterráneo puede ayudar a reducir su riesgo de ciertas enfermedades, mejorar su estado de ánimo y aumentar sus niveles de energía.

Para el corazón:

- ✓ Prevenir enfermedades cardíacas.
- ✓ Reducir el riesgo de tener un ataque al corazón.
- ✓ Reducir el colesterol.
- ✓ Prevenir la diabetes tipo 2.
- ✓ Prevenir el síndrome metabólico.

Para el cerebro:

- ✓ EVC
- ✓ La enfermedad de Alzheimer y otros tipos de demencia.

- ✓ La depresión.
- ✓ La enfermedad de Parkinson.

La dieta mediterránea tradicional propone:

- ✓ Comer una variedad de frutas y verduras cada día, como uvas, arándanos azules, tomates, brócoli, pimientos, higos, aceitunas.
- ✓ Comer una variedad de alimentos integrales cada día, como avena, arroz integral y pan integral.
- ✓ Elegir grasas saludables (no saturadas), como nueces, aceite de oliva, y ciertos aceites de nueces o de semillas, etc.
- ✓ Limitar las grasas no saludables (saturadas), como la mantequilla, el aceite de palma y el aceite de coco.
- ✓ Comer principalmente comidas vegetarianas que incluyen granos integrales, frijoles, lentejas y verduras.
- ✓ Comer pescado al menos 2 veces a la semana.
- ✓ Comer cantidades moderadas de productos lácteos con bajo contenido de grasas.
- ✓ Limitar la carne roja y Limitar los dulces y los postres.

DESVENTAJAS:

- ✓ Los niveles de hierro y de calcio sean reducidos por consumir menos productos cárnicos y lácteos.
- ✓ Consultar a un médico para consumir algún suplemento o producto concreto rico en minerales.
- ✓ No es milagrosa, ya que se debe tener un estilo de vida saludable.

### PLATO DEL BUEN COMER EN DISTINTOS PAÍSES

- ✓ Antes la imagen de la pirámide era la más conocida, pero en la actualidad ya son varios los países que han cambiado a la idea del "Plato del bien comer".
- ✓ El éxito de una dieta sana es encontrar la proporción adecuada de los nutrientes que necesitamos para mantener un estado de buena salud.

- ✓ 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.
- ✓ Generalmente en la porción inferior encontramos los alimentos que debemos de consumir en grandes cantidades, y conforme subimos de nivel, el consumo de esos alimentos debe de disminuir.

#### CHINA:

- ✓ Empecemos por China, donde nos topamos con un diseño muy apropiado a su cultura: la “pagoda de la comida”.
- ✓ 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.

#### JAPÓN:

- ✓ Los japoneses cubren muchos aspectos con su trompo giratorio. El arroz es el alimento básico, se debe de acompañar de guarniciones más pequeñas de pescados y vegetales.
- ✓ Para que el trompo pueda girar, es súper importante la actividad física y el consumo de agua y té.

#### EUROPA:

- ✓ Europa, específicamente a Francia. Las recomendaciones nutricionales de los franceses se representan utilizando una ilustración de escaleras
- ✓ Los alimentos que se deben de consumir en cantidades más grandes se encuentran en la parte superior de las escaleras, mientras que los que sólo se deben consumir en pequeñas cantidades se encuentran en la parte inferior.

#### ALEMANIA:

- ✓ Parece toda una obra de ingeniería. Probablemente es una de las pirámides más completas, proporciona información cualitativa, así como información cuantitativa.
- ✓ Cada lado de la pirámide representa un grupo alimenticio diferente: alimentos de origen vegetal, alimentos de origen animal, grasas y aceites y bebidas. En el lado izquierdo de cada lado, aparece una escala de colores, un semáforo, para indicar el valor nutricional de los alimentos y las cantidades recomendadas.

#### HUNGRÍA:

- ✓ La casa de los alimentos de Hungría, totalmente diferente a la versión alemana. Comparada con las de los demás países, parece el dibujo de un niño de primaria.
- ✓ Aparentemente el gobierno húngaro prefirió desarrollar una guía con texto de 16 páginas, donde se especifican las recomendaciones alimenticias para los húngaros.

#### MÉXICO:

El plato del buen comer clasifica los alimentos en 3 grupos, correspondientes a 1/3 del plato:

- ✓ Verduras y frutas, que contienen vitaminas, minerales y fibra
- ✓ Cereales y tubérculos, que proveen energía y fibra
- ✓ Leguminosas y alimentos de origen animal, que tienen proteínas
- ✓ Recomienda la combinación y variación de alimentos de todos los grupos para tener una dieta equilibrada, completa y variada.

#### PRESCRIPCIÓN DE PLAN DE ALIMENTACIÓN

El rol del profesional de la salud en la asesoría nutricional:

- a) Facilita que el paciente se posicione hacia el deseo de cambio. Para promover la intención de cambio.
- b) Aplicar en la consulta el principio de autonomía. El principio de autonomía, que es un reconocimiento explícito de la igual dignidad de las personas, pone su acento en el respeto a la voluntad del paciente frente a la del médico.

Ello implica:

- ✓ Brindar toda la información relevante en un lenguaje comprensible.
  - ✓ Saber escuchar durante la entrevista.
  - ✓ Adoptar actitud empática (intentando comprender sus emociones, situación, expectativas y deseos).
  - ✓ Procurar respetar las preferencias del paciente en lo que respecta a su enfermedad, contemplando las implicaciones personales y socio-familiares de sus problemas de salud.
  - ✓ Proporcionar información veraz y ajustada a las demandas de información del propio paciente.
  - ✓ Respetar la confidencialidad de lo que se cuenta en la consulta.
- c) Apoyar y fomentar el sentido de autoeficacia o autoconfianza.
- d) Educar al paciente.

El profesional debe actuar como traductor de la nutrición, informándose e interpretando la situación alimentación/nutrición de los pacientes, traduciendo los mensajes al lenguaje cotidiano, actuando como elemento de ayuda o facilitador.

Resulta básico y fundamental para lograr personalizar el consejo nutricional interrogar adecuadamente al paciente. Para obtener dicha información se cuenta con una herramienta rápida, económica y elemental que es la anamnesis alimentaria.

Esta herramienta permite evaluar la ingesta del individuo, si cumple con las pautas establecidas o no.

#### HISTORIA ALIMENTARIA:

- a) Registro de ingesta: El paciente deberá realizar anotaciones durante 3 a 7 días con el ingreso real de los alimentos.

Ventaja:

- ✓ Elimina los errores del recordatorio
- ✓ Registra tipo y cantidad de alimentos ingeridos y hora

Desventajas:

- ✓ Es necesario que la persona sepa leer y escribir
- ✓ Las pautas pueden estar influenciadas durante el período de registro
- ✓ Requiere que se realice al menos durante 3 días

b) Recordatorio de 24 horas: Revela información de los alimentos consumidos el día previo.

Ventajas:

- ✓ Rápido y fácil
- ✓ El entrevistado no requiere leer ni escribir
- ✓ No modifica las pautas usuales de alimentación

Desventaja:

- ✓ El entrevistado puede no decir la verdad
- ✓ Dependiente de la memoria
- ✓ Puede no representar la ingesta real
- ✓ Requiere un entrevistado entrenado

C) Frecuencia de consumo: Recaba información global de los alimentos que usualmente consume el paciente.

Ventajas:

- ✓ Más representativo que el recordatorio de 24 horas
- ✓ Rápido y sencillo

Desventajas:

- ✓ Requiere entrevistador entrenado
- ✓ Requiere al entrevistado recordar las pautas usuales y tamaño de porciones

## BASES DE LA PRESCRIPCIÓN

- ✓ El plan alimentario deberá ser cuantitativo.
- ✓ Normalizar el peso y las reservas
- ✓ Adaptarse al individuo y a la enfermedad considerando: hábitos, gustos, etc

## LA FINALIDAD DE LA PRESCRIPCIÓN ALIMENTARIA:

- ✓ Sana: Satisfacer los requerimientos
- ✓ Enfermo: secundario al tratamiento médico y favorecer la curación.

## FÓRMULAS PARA PLAN NUTRICIONAL

<b>Ecuaciones Método FAO/OMS/UNU</b>		
<b>Edad</b>	Hombres	Mujeres
<b>3 – 10 años</b>	$TMB = 22.7 \times P + 495$	$TMB = 22.5 \times P + 499$
<b>10 – 18 años</b>	$TMB = 17.5 \times P + 651$	$TMB = 12.2 \times P + 746$
<b>18 – 30 años</b>	$TMB = 15.3 \times P + 679$	$TMB = 14.7 \times P + 496$
<b>30 – 60 años</b>	$TMB = 11.6 \times P + 879$	$TMB = 8.7 \times P + 829$

## FORMULA DIETETICA

La Fórmula Dietética Institucional es la representación de los distintos componentes nutricionales de la alimentación de un grupo de individuos. En nutrición, el término energía tiene un doble significado: la energía liberada por los Nutrientes contenidos en los alimentos y la fisiología que hace referencia a las necesidades energéticas del cuerpo humano, indispensable para el mantenimiento de la salud.

La energía contenida en los Nutrientes (proteínas, grasas, carbohidratos) es convertida por el organismo en glucosa, ácidos grasos y aminoácidos. La unidad para medir el calor generado por los Nutrientes, es la kilocaloría y representa la cantidad de energía necesaria para elevar en un grado centígrado la temperatura, de 14°C a 15°C, de un gramo de agua.

## FORMULA DE CALCULO DIETETICO DE HARRIS BENEDICT

Hombres  $TMB = 66.5 + (13.8 \times \text{peso en kg}) + (5 \times \text{altura en cm}) - (6.8 \times \text{edad en años})$

Mujeres  $TMB = 655 + (9.6 \times \text{peso en kg}) + (1.85 \times \text{altura en cm}) - (4.7 \times \text{edad en años})$ .

## SISTEMA DE EQUIVALENTES ALIMENTICIOS

<b>Aporte nutrimental promedio de los grupos de alimentos en el Sistema de Equivalentes</b>					
Grupo de alimentos	Subgrupos	<b>Aporte nutrimental promedio</b>			
		Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
Verduras		25	2	0	4
Frutas		60	0	0	15
Cereales y tubérculos	a) Sin grasa	70	2	0	15
	b) Con grasa	115	2	5	15
Leguminosas		120	8	1	20
Alimentos de origen animal	a) muy bajo aporte de grasa	40	7	1	0
	b) bajo aporte de grasa	55	7	3	0
	c) moderado aporte de grasa	75	7	5	0
	d) alto aporte de grasa	100	7	8	0
Leche	a) Descremada	95	9	2	12
	b) Semidescremada	110	9	4	12
	c) Entera	150	9	8	12
	d) Con azúcar	200	8	5	30
Aceites y grasas	a) Sin proteínas	45	0	5	0
	b) Con proteínas	70	3	5	3
Azúcares	a) Sin grasa	40	0	0	10
	b) Con grasa	85	0	5	10
Alimentos libres de energía		0	0	0	0
Bebidas alcohólicas		140	0	0	20 alcohol

Pérez Lizaur AB, Palacios-González B, Catro\_Becerra AL, Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. 3ª ed. México: Fomento de Nutrición en Salud AC; 2008.

### **BIBLIOGRAFIA:**

- 1.-ASTIASARÁN, I.; MARTÍNEZ, J.A. (2000). Alimentos: composición y propiedades. McGraw-Hill Interamericana. Madrid.
- 2.- BELLO GUTIÉRREZ, J. (2005). Calidad de vida, alimentos y salud humana.
- 3.-ESCOTT-STUMP, S. (2005). Nutrición, diagnóstico Y tratamiento. Díaz de Santos. Madrid.
- 4.-<https://www.who.int/topics/nutrition/es/>
- 5.-<http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/nutricion>
- 6.-<http://www.adelgazarapido.org/2010/09/calcular-el-consumo-de-calorias-diarias-metodo-fao-oms-unu/>
- 7.- [http://www.fepreva.org/curso/6to\\_curso/material/utl4.pdf](http://www.fepreva.org/curso/6to_curso/material/utl4.pdf)