



Universidad del Sureste
Licenciatura en Medicina Humana

NUTRICIÓN

Trabajo:
Ensayo sobre los temas abordados

Alumna:
Polet Viridiana Cruz Aguilar

Docente:
Lic. Daniela Rodríguez Martínez

Comitán de Domínguez, Chiapas a noviembre del 2020

Se hará un ensayo enfocado en los temas que se vieron esta unidad:

1. HABITOS Y COSTUMBRES ALIMENTICIAS/ REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES EN HC, PT Y LIP/ RECOMENDACIONES DIARIAS.

No solo la alimentación tiene ser el desayuno, comida y cena sino que también tiene que tener más intervalos entre ella debe que tener en total cinco que viene siendo:

- Desayuno
- Media mañana
- Almuerzo
- Colación
- Merienda
- Cena

Consiste en que su alimentación tenga cinco puntos importantes ya que una persona necesita todo esto para que no sufra ninguna deficiencia o alguna alteración en su metabolismo:

- **Completa**

Que contenga los tres principales compuestos y las tres comidas que son: Desayuno, Comida y Cena

- **Equilibrada**

Tenga en porcentaje adecuado de los HC, PT y LIP que no tenga un exceso ni un déficit.

- **Higiénica**

Tiene que tener un cierto control, para que estas puedan sr ingeridas, ya que si no tienen este cierto control podrían ser comibles y producir una enfermedad infecciosa estomacal.

- **Suficiente**

No hay que consumir más ni menos ya que no va a cubrir sus recomendaciones acorde a su necesidad metabólica por eso deben que cubrirlo con lo necesario que él o ella necesite.

- **Variada**

No solo debe que ser de un grupo de alimentos ya que si no tendría un desequilibrio, por eso deben que ingerir de los tres grupos.

REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES

- **Hidratos de carbono:** Son la principal fuente de energía para el ser humano y puede realizar toda aquella actividad que se permita hacer ya que sin ella no podría realizarse, 4 kcal por gramo de carbohidratos, se encuentra en los panes, pastas, maíz entre otros alimentos.
- **Proteínas:** Principalmente está compuesta por carbono es igual al 0.8grs equivale al 10% del peso las proteínas se pueden encontrar en distintos alimentos como las carnes no solo ahí sino también en las legumbres pero tienen un porcentaje más bajo que en las carnes.
- **Lípidos:** Son básicamente grasas así como buenas también existen las malas pero no se debe que ver un excedente de ello si no que se tiene que tener un control ya que si hay un excedente se podría sufrir enfermedades de colesterol alto o triglicéridos, son la principal reserva energética y su aporte en la dieta es de un 30%.

2. ALIMENTACION COMPLETA/ DIETA MEDITERRANEA/ PLATO DEL BIEN COMER EN DISTINTOS PAISES.

Para entenderle este tema se tiene que saber que es una alimentación completa:

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.

Se tiene que tener ciertas consideraciones a va depender del sexo, edad, talla, actividad física que la persona que desarrolla y sobre todo su estado de salud emocional.

Evitar fumar y ingerir bebidas alcohólicas, se debe que elegir una dieta equilibrada, realizar actividad física como mínimo 30 minutos al día de una forma regular.

¿QUÉ CARACTERÍSTICAS DEBE TENER UNA ALIMENTACION COMPLETA?

- Completa
- Equilibrada
- Suficiente
- Adaptada
- Variada

Con un consumo ocasional de:

Dulces

Grasas

Bebidas refrescantes y azucaradas

Carnes con mucha grasa y embutidos



De consumo diario:

Pescado

Carnes magras

Huevos

Legumbres

Frutos secos

Leche, yogurt

Verduras

Frutas

Actividad física



Las características que debe tener una alimentación saludable: puede ayudar a reducir su riesgo de ciertas enfermedades, mejorar su estado de ánimo y aumentar sus niveles de energía.

Energética: CHO: pasta, arroz, legumbres, papas, cereales, pan, azúcar. Graso: aceite, mantequilla, margarina, nata, tocino, etc.

Estructurales: Proteicos: carne, pescado, huevos, frutos secos, legumbres. Lácteos: leche, yogurt, queso, flanes, etc.

Reguladores: Hortalizas, frutas y verduras: preferentemente crudas.

DIETA MEDITERRÁNEA

La dieta mediterránea es un modo de alimentación o una idealización de algunos patrones dietéticos de los países mediterráneos, especialmente: España, Portugal, Italia, Grecia, Marruecos, Chipre y Croacia.

Características: 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.

Sus beneficios son: Puede ayudar a reducir su riesgo de ciertas enfermedades, mejorar su estado de ánimo y aumentar sus niveles de energía, ayuda al corazón y al cerebro.

PLATO DEL BUEN COMER EN DISTINTOS PAISES

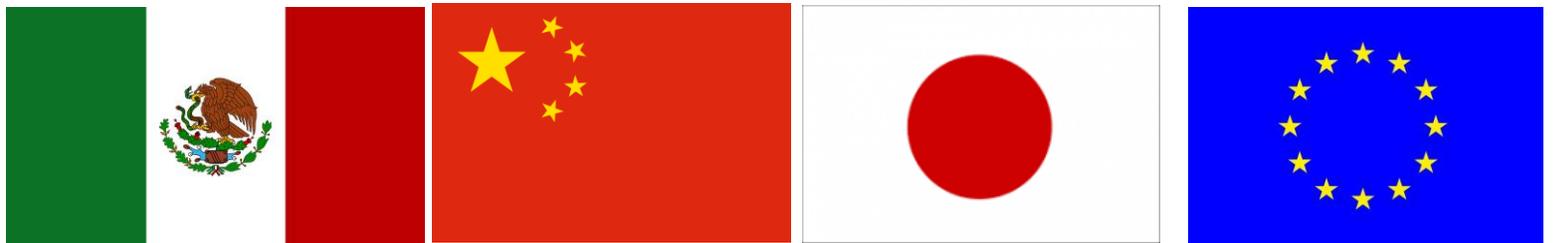
China: “pagoda de la comida” promueve una dieta variada, con énfasis en los cereales como trigo crudo, arroz, maíz y sorgo. También recomienda que se consuman con más frecuencia las verduras y las frutas de color oscuro.

Japón: 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: 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. Su dieta es reflejada en una escalera.

Hungría: Comparada con las de los demás países, parece el dibujo de un niño de primaria, donde se ve en una guía de 16 páginas.

México: Se clasifica en tres grupos: verduras y frutas, cereales y tubérculos y por ultimo leguminosas y alimentos de origen animal

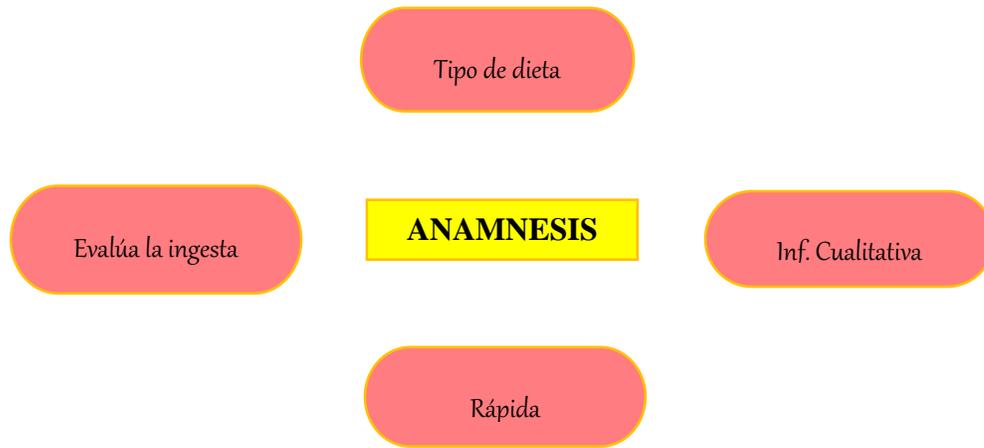


3. PLAN ALIMENTARIO/FORMULAS PARA EL PLAN NUTRICIONAL/ SISTEMAS DE EQUIVALENTES ALIMENTICIOS

Plan alimenticio:

- Facilitar al paciente que tenga deseo de cambio
- Aplicar al paciente principio de autonomía
- Apoyar y fomentar la autoeficiencia
- Educar al paciente

Es importante educar al paciente para fomentar lo que es la nutrición y que lleve un buen plan alimenticio.



Existen puntos importantes que se lleve a cabo:

- Actividad física
- Estilo de vida y hábitos
- Establecer horarios y objetivos
- Pautar metas
- Identificar puntos críticos

Plan alimenticio:

- Evaluar
- Establecer
- Asesorar
- Asistir
- Arreglar
- Actividad diferente

PRESCRIPCIÓN ALIMENTARIA:

- SANO: Satisfacer requerimiento
- ENFERMO: Secuencia a tratamiento médico
- ENFERMO: Favorecer la curación

RESULTADOS:

- Normalización de peso
- Normalización de perfil lipídico

BASES:

- Cuantitativo
- Peso y reservas
- Hábitos, gustos y órganos afectados

FORMULAS

TMB: $370 + (21.6 \times \text{MASA CORPORAL MAGRA/ kg})$ Calculo de la tasa metabólica basal

MASA CORPORAL MAGRA= $(\text{PESO(kg)} \times (100 - \% \text{ GRASA CORPORAL})/100)$