



Universidad del Sureste
Escuela de Medicina

Materia:
Nutrición

Alumno:
Aldo Gubidxa Vásquez López

Grado: 3 semestre

Grupo: B

Tema:
Resumen de la unidad 3

Hábitos y costumbres alimenticias.

Los hábitos alimenticios son los patrones dietéticos que las personas siguen en términos de preferencias dietéticas todos los días y están influenciados por la familia, la cultura, el país o la comunidad.

En la mayoría de ocasiones la costumbre alimentaria suele ser mala o poco balanceada, llegan a hacer incluso dietas basadas en su mayoría de alimentos con un exceso de lípidos.

La mayoría de nosotros estamos acostumbrados a repartir nuestros alimentos en 3 horarios durante el transcurso de nuestro día las cuales son el desayuno, la comida y cena con platos bastante bien servidos.

Para consumir un alimento y tener la certeza de que es completamente bueno para nosotros necesitamos que cumplan con los siguientes puntos:

Inocua: Para evitar enfermedades infecciosas, debemos prestar atención a la calidad, frescura y preparación de alimentos.

Suficiente: Para satisfacer las necesidades nutricionales y requerimientos que nuestro cuerpo nos pide dependiendo del gasto energético.

Variación: Debemos consumir una gran variedad de grupos de alimentos y complementarlas entre sí para que podamos recibir la mayor cantidad de nutrientes que necesitaremos durante el transcurso del día hasta la próxima comida.

Otra forma de distribuir los alimentos son los siguientes:

Desayuno, medio día, almuerzo, merienda y cena.

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

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.

Una alimentación completa debe tener los siguientes puntos:

En primer lugar debe ser completa o sea que contenga la mayoría de grupos alimenticios, segundo, debe ser equilibrada, dando a entender que no puede tener más de un grupo de alimentos que otro dando importancia a las que aportan mas, debe ser variada, que no tenga solo de un grupo de alimentos y que cada una este en proporción a lo que nuestro cuerpo necesita, deberá ser también de buena preparación e higiénica, debe ser suficiente y adecuada, es decir, que tengan la cantidad suficiente para satisfacernos y que estos estén adecuados a nuestra edad, sexo y estilo de vida además de un factor importante como lo es el peso, y por ultimo esta debe ser accesible, que pueda comprarlo u obtenerlo con facilidad.

¿Qué es una dieta mediterránea?

La característica principal de esta dieta es el alto consumo de productos como lo son las frutas, verduras, frijoles, nueces, pan y otros cereales como el trigo es un alimento opcional, el aceite de oliva es la grasa principal, el vinagre y acompañada de un poco de vino con moderación.

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

Como debe ser un plan alimenticio:

Debe incluir datos sobre el paciente y planteamientos conforme a lo que se quiere lograr como resultado final para con ello poder formular un plan de alimentación acorde a las necesidades de cada paciente para brindar estrategias, pautas de como deberá alimentarse como lo son el facilitarle ciertos tipos de platillos y plantearle un plan en el que lleve además una actividad física para complementarla.

Formulas:

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

Masa corporal magra = (Peso (kg) x (100-(% grasa corporal) / 100

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

Cantidad de horas semanales	Factor
1-3	1.2
4-6	1.35
6+	1.5

Puntos de un plan alimenticio:

Evaluar, establecer, asesorar y ayudar con el cambio que se está implementando.

Porciones por alimentos.

Al planificar un menú personal o familiar, es mejor incluir alimentos que ayuden a satisfacer las necesidades o compensar las deficiencias de nutrientes clave en ciertos grupos de población, ciertas regiones o ciertas clases socioeconómicas.

Para organizar la dieta, debemos desarrollar una agenda o calendario semanal en el que anotamos todas las cosas que debemos hacer para ejecutar el menú de la forma más sencilla posible.