



**Universidad del Sureste**  
**Escuela de Medicina**

**Materia:**  
**Nutrición**

**Lic. Daniela Rodríguez Martínez**

**Presenta:**  
**Fátima Andrea López Álvarez**  
**3\* B**

**Lugar y fecha**  
**Comitán de Domínguez Chiapas a 22/11/2020**

El hábito alimenticio es el patrón de alimentos que diariamente siguen las personas con respecto a sus preferencias alimentarias, influenciados también por la familia, cultura, país o comunidad en la que nos desarrollamos, 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.

Un buen hábito alimenticio es aquel en el que se incluye alimentos de todos los grupos y cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades, cumplir con los periodos de alimentación que son el desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y la cena.

Tener en cuenta que los requerimientos nutricionales son importantes para poder llevar a cabo una buena nutrición, saber cuánto nos aportan los hidratos de carbono, las proteínas y los lípidos, para cumplir con una alimentación completa.

La alimentación completa corresponde a aquella a cada individuo todos los alimentos necesarios para cuantos las necesidades nutricionales, en todas las etapas de la vida y en situaciones de la salud, debemos de tener en cuenta que existen consideraciones específicas para poder llevar a cabo una buena alimentación, estas actúan de acuerdo a la edad, sexo, talla y la actividad física que realice, es importante que se lleve de la mano una actividad física con la alimentación adecuada para lograr un equilibrio y buen control de nuestra salud, evitar el consumo de sustancias que sean dañinas para nuestra salud.

Para poder tener una alimentación completa debe de contar con características eficientes, debe ser completa para aportar los nutrientes que el organismo necesita, debe ser equilibrada contener los nutrientes repartidos guardando un proporción entre sí, debe ser suficiente para que nos ayude a mantener el peso dentro de los rangos normales, debe ser adaptada a la edad, talla y actividad física que la persona realice, debe ser variada y contener diferentes alimentos de cada uno de los grupos.

La dieta mediterránea se basa en la idealización de algunos patrones dietéticos de los países mediterráneos, se caracteriza en un alto consumo de productos vegetales, pan, cereales, el aceite de oliva como grasa principal, el vinagre y vino en cantidades moderadas, nos beneficia a reducir el riesgo de enfermedades, mejora el estado de ánimo y aumenta los niveles de energía.

Como futuros profesionales de la salud debemos tener en cuenta que cada persona tiene diferentes actividades y estilo de vida diferente, es por eso que debemos de crear un plan alimenticio de acuerdo a los requerimientos nutricionales de cada uno, debemos de basarnos en la anamnesis del paciente, de acuerdo al tipo de dieta, evaluar las ingestas, que sea rápida y que contenga una información cualitativa.

Evaluar, establecer, asesorar, asistir, arreglar y orientar al paciente a tener una actitud diferente para el beneficio de su salud, debemos tener en cuenta todas las fórmulas para crear un buen plan alimenticio y basado en las necesidades nutricionales de cada paciente.

Es por eso que debemos de contemplar, hacer una buena historia clínica y crear un buen lazo de confianza con el paciente, ya que nos ayudará a que el paciente te confíe en nosotros y participe de manera eficaz en todo su cambio nutricional, con el fin de mantener, regular y establecer una buena salud, así evitando enfermedades que puedan aparecer en un determinado plazo de tiempo.