



Universidad del Sureste Escuela de Medicina

“ENSAYO DE REPASO”

NUTRICIÓN

**LIC:
DANIELA RODRIGUEZ MARTINEZ**

**PRESENTA:
Andrea Montserrat Sánchez López**

MEDICINA HUMANA

3° SEMESTRE

**NOVIEMBRE de 2020
Comitán de Domínguez, Chiapas**

HABITOS Y COSTUMBRES ALIMENTARIOS

La conducta alimentaria que se trae desde el nacimiento (es decir, que es innata) es la alimentación a pecho, propia de los mamíferos. Todas las demás prácticas, costumbres, estilos de alimentación, son adquiridos. De este modo, pueden ser modificados, aunque el proceso sea largo.

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.

En algunos hogares, las practicas alimentarias son más saludables que en otros; el exceso de fritos o consumo de grasas de origen animal, la costumbre de salar los alimentos en abundancia, el escaso consumo de verduras y frutas crudas hacen que los niños estén más propensos a padecer de adultos ciertas enfermedades: hipertensión arterial, obesidad, colesterol alto, diabetes. Si los niños comen más de lo que necesitan en forma cotidiana, aumentan sus depósitos de grasa, apareciendo sobrepeso u obesidad.

- ✓ 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
- ✓ COMPLETA: Tres alimentos principales del día: desayuno, comida y cena
- ✓ EQUILIBRADA: Contenido adecuado de alimentos de dichos grupos

REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES

- Proteínas: aunque hay una disminución en la cantidad de musculo, también hay un aumento de la utilización de proteínas (y sus elementos básicos, los aminoácidos) a nivel de vísceras como hígado e intestinos. Se recomienda 0,8 gr por kg de peso corporal y día, como también 1 gr 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.
- HC: Los carbohidratos son la principal fuente de energía, ofreciendo 4 kcal por gramo de carbohidratos; son esenciales para la oxidación de las grasas y para la síntesis de ciertos aminoácidos no esenciales

	ENSAYO DE REPASO	
Fecha de Elaboración:03/10/20	Fecha de Actualización:00/00/00	Página 3 de 5

- Lípidos: son fuente de ácidos grasos esenciales, un requerimiento dietario importante

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.

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.)

Los alimentos se agrupan en función de su composición mayoritaria en nutrientes, reflejada en las tablas de composición de los alimentos, que son muy utilizadas para planificar la dieta.

CARACTERÍSTICAS DE TENER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Energéticos CHO: pasta, arroz, legumbres, papas, cereales, pan, azúcar.
- Graso: aceite, mantequilla, margarina, nata, tocino, etc.
- Proteicos: carne, pescado, huevos, frutos secos, legumbres.
- Lácteos: leche, yogurt, queso, flanes, etc. Reguladores Hortalizas, frutas y verduras: preferentemente crudas.

¿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 su 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.

Consideraciones:

- A pesar de sus ventajas, seguir la dieta mediterránea de forma estricta puede hacer que los niveles de hierro y de calcio sean reducidos por consumir menos productos cárnicos y lácteos.
- Por ello, se puede consultar al médico si hay que tomar algún suplemento o producto concreto rico en estos minerales.
- La dieta mediterránea no consiste solamente en comer alimentos saludables. También consiste en ser activo.
- Recuerda que no existe una dieta milagrosa, el secreto está en llevar una vida saludable en todos los sentidos, tú puedes cambiar tus hábitos y combinar una buena dieta con actividad física diaria o al menos 3 veces por semana.