

UNIVERSIDAD DEL SURESTE ESCUELA DE MEDICINA

MATERIA:

NUTRICION

CATEDRÁTICO:

LIC. DANIELA RODRIGUEZ MARTINEZ

PRESENTA:

ESTEFANY BERENICE GARCÍA ANGELES

TRABAJO:

RESUMEN DE LA UNIDAD

GRADO Y GRUPO:

3 ° B

LUGAR Y FECHA:

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ, CHIAPAS. 20 DE NOVIEMBRE DE 2020

Leyes de la alimentación

Como bien sabemos las leyes de alimentación se presentan para que haya un plan de alimentación, las leyes mencionadas son cuatro las cuales son la cantidad, calidad, armonía y adecuación. Estas leyes se relacionan y se complementan entre sí y se resumen en una sola ley general: "La alimentación debe ser suficiente, completa, armónica y adecuada.

- Ley de la cantidad

La primera ley de la alimentación es la ley de cantidad y ésta se centra en la búsqueda de una alimentación suficiente para cubrir las necesidades calóricas del individuo y mantener en equilibrio el cuerpo y así mismo mantener una buena salud.

- Ley de la calidad

La segunda es la ley de la calidad y pretendemos con esta ley que la alimentación debe ser completa con todos los macros y micro nutrientes.

- Ley de la armonía

La ley de la armonía busca que entre los diferentes principios nutritivos haya una relación proporcional entre sí. Esta ley tiene como finalidad que los macro nutrientes y micronutrientes estén presente en la alimentación de manera proporcional.

- Ley de la adecuación

La ley de la adecuación tiene como finalidad estar supeditada a la adecuación a cada persona. De ella surgen dos conceptos fundamentales a tener en cuenta: el de finalidad de la alimentación que debe satisfacer todas las necesidades del individuo en la situación en la que se encuentre, si la persona está sana.

Hábitos y costumbres alimenticias

La conducta alimentaria que se trae desde el nacimiento la cual es innata es la alimentación a pecho, propia de los mamíferos. Todas las demás prácticas, costumbres, estilos de alimentación, son adquiridos conforme el individuo va creciendo como también de su lugar de origen aunque estos 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 como también 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.

Carbohidratos

- Se deben ingerir hidratos de carbono todos los días
- Las recomendaciones internacionales y de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria son las de que el consumo de carbohidratos debe de ser superior al 50-55% de las calorías totales ingeridas.
- El consumo de azúcares simples y dulces debe ser moderado.
- En cuanto a la naturaleza o el tipo de hidrato de carbono, es aconsejable que la mayor parte sean hidratos de carbono complejo (almidón, de absorción lenta), y en mucha menor proporción los simples (sacarosa y azúcares refinados). La restricción de carbohidratos simples es debida al hecho que ingerirlos en cantidad excesiva da lugar a la aparición de diversos tipos de complicaciones fisiológicas.

Lípidos

- Como medida preventiva en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares evitar que el contenido de grasa en la dieta supere el 30% de las calorías totales ingeridas.
- En lo posible, conseguir una disminución en el consumo de grasa saturada a favor de aumento en el de grasa insaturada, especialmente los ácidos grasos monoinsaturados.
- Restringir el consumo de los aceites de coco y palma, muy utilizados en la elaboración de alimentos comercializados ya que sus efectos nocivos cardiovasculares y otros son incluso mayores que los de las grasas animales.
- No sobrepasar los 300 mg/persona ·día en la ingesta global de colesterol, lo que es la mitad aproximadamente de lo que se suele consumir habitualmente.

Vitaminas

- Al no almacenarlas en nuestro organismo necesitamos la ingesta casi diaria de las correspondientes vitaminas hidrosolubles.

- Nuestra alimentación debe contener los adecuados alimentos de tipo graso que permitan poder suministrarnos las vitaminas liposolubles que necesitamos, sobre todo las A y E. también la D3, en especial en épocas de baja insolación.

Minerales

- La dieta tiene que ser mixta y variada para cubrir las necesidades de minerales.
- El hierro que aportan las carnes se absorbe mejor que el de los vegetales.
- La actividad física limita las pérdidas de calcio óseo.

La alimentación por porciones y lista de intercambios en un plan nutricional.

Los Planes Nutricionales basados en la Dieta por Intercambios permiten comer todo tipo de alimentos, sin las habituales prohibiciones de que suelen establecer otras Dietas. La Dieta por Intercambios está pensada para llevar una Dieta Sana y Equilibrada, totalmente personalizada a las necesidades fisiológicas y energéticas de cada persona. La Dieta por Intercambios está únicamente basada en Nutrición. Es decir, tan sólo cuenta con alimentos, sin recurrir a productos, pastillas o suplementos de ningún tipo. Es una Dieta Flexible. No se siguen menús cerrados. Se toma en consideración las necesidades y gustos de cada persona y se le dan las pautas para que pueda elegir el mismo su propio menú, sin restricciones de alimentos de ningún tipo. La pérdida de peso con la Dieta por Intercambios es una pérdida de peso real y sostenible. Al estar basada en una alimentación equilibrada, no se producen efecto rebote o efecto yo-yó como el el caso de otras dietas. Aprenderás a Comer Sano. La Dieta por Intercambios está basada en Dieta Mediterránea, Sana y Equilibrada. Por eso, al tiempo que aprendes qué cantidad y alimentos debes comer en cada momento, esto que repercute directamente en una alimentación más saludable y un mantenimiento del peso saludable ideal sostenible.

Alimentación en el ciclo de la vida

- Lactancia

Tras el parto la mayoría de las funciones orgánicas regresan paulatinamente a una situación similar previa al embarazo. Las reservas nutricionales de una madre lactante pueden estar más o menos agotadas como resultado del embarazo y la pérdida de sangre durante el parto. La lactancia aumenta las necesidades de nutrientes, sobre todo debido a la pérdida de nutrientes, primero por el calostro y luego a través de la leche materna. El volumen de leche materna varía ampliamente, pero para bebés de cuatro meses de edad que reciben lactancia exclusiva, casi siempre es de 700 a 800 ml por día. Puede aumentar más adelante

hasta 1 000 ml o más. Los nutrientes en esta leche vienen de la alimentación de la madre o de sus reservas de nutrientes.

- Infancia

El niño cuando nace requiere de muchas calorías, es por eso que la leche materna es el alimento principal durante los primeros meses de vida. Durante el primer año, se produce un cambio constante en el número de ingestas de alimentos y en la cantidad y composición de la misma; el número se reduce paulatinamente y la cantidad por ingesta aumenta progresivamente. Asimismo la composición de la dieta varía por la progresiva y constante incorporación de nuevos alimentos, carne, pescado, huevos, cereales, frutas, verduras y lácteos a medida que el organismo va requiriendo de más nutrientes y va teniendo capacidad de digerirlos y asimilarlos.

- Adolescencia

En la adolescencia aumentan los requerimientos energéticos y las necesidades de nutrientes ya que en esta etapa acontecen una serie de cambios importantes a nivel físico, hormonal, psicológico y sexual. Además de ser el momento en el que se alcanza el pico de densidad ósea. Un aumento en el consumo de lácteos y derivados, carne y pescado y alimentos ricos en vitaminas y minerales especialmente de calcio y fósforo serán las recomendaciones para superar la adolescencia con éxito.

- Adultos

Es el periodo más largo de nuestras vidas en el cual un correcto estado nutricional viene dado por lo que se conoce como “dieta equilibrada” que junto con una actividad física continuada será la clave para conseguir mantener la calidad de vida durante toda nuestra existencia y prevenir enfermedades tales como la obesidad, diabetes, hipertensión, colesterol elevado o incluso la osteoporosis.

Las necesidades nutricionales en este periodo dependerán de numerosos factores como son el gusto personal, los hábitos gastronómicos y culinarios, la educación e información nutricional, las costumbres culturales, étnicas o religiosas, las circunstancias económicas, sociales y agrícolas, la disponibilidad de los alimentos, la geografía y el clima (a mayor temperatura menor consumo de energía), la condiciones higiénicas y organolépticas y, por supuesto, la edad, el sexo, el peso, las necesidades fisiológicas especiales (embarazo, lactancia, menopausia), la actividad física (trabajos pesados, ligeros, moderados), la regulación de la temperatura corporal, las situaciones psíquicas (el estrés y otras) y la tasa o índice de metabolismo basal. Muchas de estas condiciones se modifican a lo largo de la vida e influyen directamente en las necesidades de energía de cada individuo.

- Tercera edad

En este grupo además de una serie de factores asociados propios de la edad, dificultad de masticación, disminución de secreciones digestivas e hipotonía del aparato digestivo, el problema fundamental con el que se tropieza al organizar la dieta de los mayores es que sus hábitos alimentarios están muy arraigados y muchas veces son erróneos. Las necesidades nutricionales y energéticas se establecen de forma muy genérica ya que cada persona tiene un ritmo de envejecimiento y situaciones personales diferentes (grado de apetito, ciertas enfermedades, gustos).