



Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Materia:

Nutrición

Ensayo retroalimentación

Docente:

DANIELA RODRIGUEZ MARTINEZ

Alumno: Alfredo Morales Julián

3-B

Lugar y fecha

Comitán de Domínguez Chiapas a 22/11/2020.

Introducción

En este ensayo se hablará de todo lo visto en esta unidad. Se vieron: 1-hábitos y costumbres alimenticias / requerimientos nutricionales en hc, prot, lip / recomendaciones diarias, 2-alimentación completa/dieta mediterránea/plato del buen comer en distintos países y 3-plan alimentario, fórmulas para el plan nutricional y sistemas de equivalentes alimentos.

En los hábitos y costumbres el hábito alimenticio es el patrón de alimentos que, diariamente siguen las personas con respecto a sus preferencias alimentarias como también influenciado por la familia, cultura, país o comunidad.

En la alimentación completa se refiere a 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.

Y en el plan alimentario Consiste en la construcción de Plan Alimentario acorde a las necesidades de cada paciente, con el fin de brindar estrategias, pautas de alimentación y actividad física adecuadas.

Todos estos temas son muy importantes en la vida y se deben de considerar siempre en la alimentación de cada persona ya que sin estos puntos puede haber un margen de error mucho más grade.

Desarrollo

Los hábitos y costumbres son muy importantes tomarlos en cuenta ya que estos son el estilo de vida que tiene la gente.

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, entre muchos otros. Mientras que en el hábito alimenticio Es aquel que incluye alimentos de todos los grupos y cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades: obtener la energía y los nutrientes necesarios para vivir sanamente, para eso debe de ser completa, equilibrada, higiénica, suficiente y variada. De todo esto se necesitan las proteínas ya que son moléculas formadas por aminoácidos que están unidos por un tipo de enlaces conocidos como enlaces peptídicos. El orden y la disposición de los aminoácidos dependen del código genético de cada persona. Hidratos de carbono Carbohidratos son la principal fuente de energía, ofreciendo 4 Kcals por gramo de carbohidratos; son esenciales para la oxidación de las grasas y para la síntesis de ciertos aminoácidos no esenciales. También los lípidos ya que son un grupo de moléculas biológicas que comparten dos características: son insolubles en agua y son ricas en energía debido al número de enlaces carbono-hidrógeno.

En la alimentación debe de ser completa y debe 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. Algunas características de tener una alimentación saludable: 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.

Es importante también la dieta mediterránea ya que es el modo de alimentarse basado en una idealización de algunos patrones dietéticos de los países mediterráneos, especialmente: España, Portugal, Italia, Grecia, Marruecos, Chipre y Croacia. 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.

Ya como último para el plan alimentario Consiste en la construcción de Plan Alimentario acorde a las necesidades de cada paciente, con el fin de brindar estrategias, pautas de alimentación y actividad física adecuadas. Para esto es importante considerar la Historia Clínica, patologías concomitante, resultados de laboratorio, estudios complementario, medición antropométrica. El plan de alimentación será equilibrado, aportando a cada individuo todos los alimentos precisos para

cubrir sus necesidades, mantener la salud y prevenir enfermedades, o en el caso de ya tenerlas, minimizar sus complicaciones.

Algunos factores a tomar en cuenta para elaborar un plan alimenticio:

Edad: Es un factor muy importante ya que la edad va a influir en el plan alimenticio, dependiendo de la edad que tengamos se podrá restringir ciertos alimentos en el plan alimenticio. Cabe destacar que la ingesta calórica varía dependiendo de nuestra edad

Sexo: Los planes alimenticios en cada sexo son distintos ya que la ingesta calórica que desarrolla el hombre diariamente es distinta a la de una mujer.

Actividad física: para desarrollar un plan alimenticio se tiene que tomar en cuenta las actividades que desarrolla diariamente.

Condición física del individuo: El plan alimenticio se debe de adaptar al tipo de cuerpo que tiene el individuo, lo que se busca o se pretende lograr.

Alimentación del individuo: para elaborar un plan alimenticio debes de conocer primero al paciente en el sentido de saber si es alérgico a algún alimento o si el paciente sufre de alguna intolerancia alimentaria.

Conclusión

Son muy importantes todos estos puntos para la planificación alimentario de tu paciente ya que no le puedes dar al mismo a diferentes familias, aunque sean parientes ya que sus cuerpos son diferentes tanto de edad, sexo, tamaño. Es muy importante considerar también sus hábitos y costumbres ya que eso puede determinar algunas limitaciones que tengan tus pacientes con algunos tipos de alimentos ya que su cultura o su religión les prohíben esos alimentos y se deben de evitar a pesar de todos los aportes nutricionales que este da. Para esto se debe de adecuar su dieta donde se deben de sustituir

esos alimentos por otros que tal vez no aporten los mismos nutrientes pero que se acerquen lo más posible de estos. La alimentación debe de ser

- 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