



**Universidad del Sureste**

**Escuela de Medicina**

**Materia: Nutrición**

**Presenta. Gabriela Gpe Morales Argüello**

**3oB**

**Nutrióloga. Rodríguez Martínez Daniela**

**Lugar y fecha**

**Comitán de Domínguez Chiapas 22/11/2020**

# Hábitos y costumbres alimenticias

## ¿Qué es el hábito alimenticio?

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 QUÉ CONSISTE UN 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.

1. **COMPLETA:** Tres alimentos principales del día: desayuno, comida y cena.  
**EQUILIBRADA:** Contenido adecuado de alimentos de dichos grupos.
2. **HIGIÉNICA:** Para evitar enfermedades infecciosas se debe cuidar la calidad, frescura y preparación de los alimentos
3. **SUFICIENTE:** Cubre las necesidades de nutrimentos, más que a comer mucho, pues cada persona tiene una capacidad diferente para comer
4. **VARIADA:** Es importante la ingesta de muchos tipos de alimentos pertenecientes a los grupos

## Periodos de alimentación:

1. Desayuno
2. Media mañana
3. Almuerzo: primer plato, segundo plato y postre
4. Almuerzo: acompañado con pan
5. Merienda
6. Cena: debe ser ligero y sólo en caso de tener hambre

## Requerimientos nutricionales

**Proteínas:** se recomienda de cero, 8 g por kilogramo de peso corporal y día, como también 1 g por kilo de peso y día, para asegurar el aporte de aminoácidos esenciales.

Se recomienda que la ingesta de proteínas constituye aproximadamente el 10% de calorías totales de la dieta.

**Hidratos de carbono:** 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.

**Lípidos:** consisten en una molécula de glicerol unida a tres ácidos grasos. Las grasas son fuentes de ácidos grasos esenciales, un requerimiento dietario importante.

Mayor densidad energética (9Kcal/g)

Mayoría son triglicéridos

Principal reserva energética

Minorías son el colesterol y los fosfolípidos

Aporte dietético del 30%

## Alimentación completa/Dieta mediterránea/plato del buen comer en distintos países

### ¿Qué se entiende por 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 y en situación de salud.

#### Características:

1. Completa
2. Equilibrada
3. Suficiente
4. Adaptada
5. Variada

Los alimentos se agrupan en función de su composición mayoritaria en nutrientes.

### ¿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:

1. 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.

La dieta mediterránea tradicional propone:

- Comer una variedad de frutas y verduras
- Comer una variedad de alimentos integrales
- Elegir grasas saludables (no saturadas)
- Limitar las grasas no saludables (saturadas)
- Comer principalmente comidas vegetarianas
- Pescado al menos dos veces a la semana
- Comer cantidades moderadas de productos lácteos
- Limitar la carne roja y limitar los dulces y postres

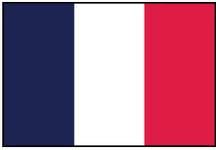
#### PLATO DEL BUEN COMER EN DISTINTOS PAÍSES



**CHINA:** promueve una dieta variada, con énfasis en los cereales como trigo crudo maíz y sorgo. También recomienda que se consuman con más frecuencia las verduras y las frutas de color oscuro.



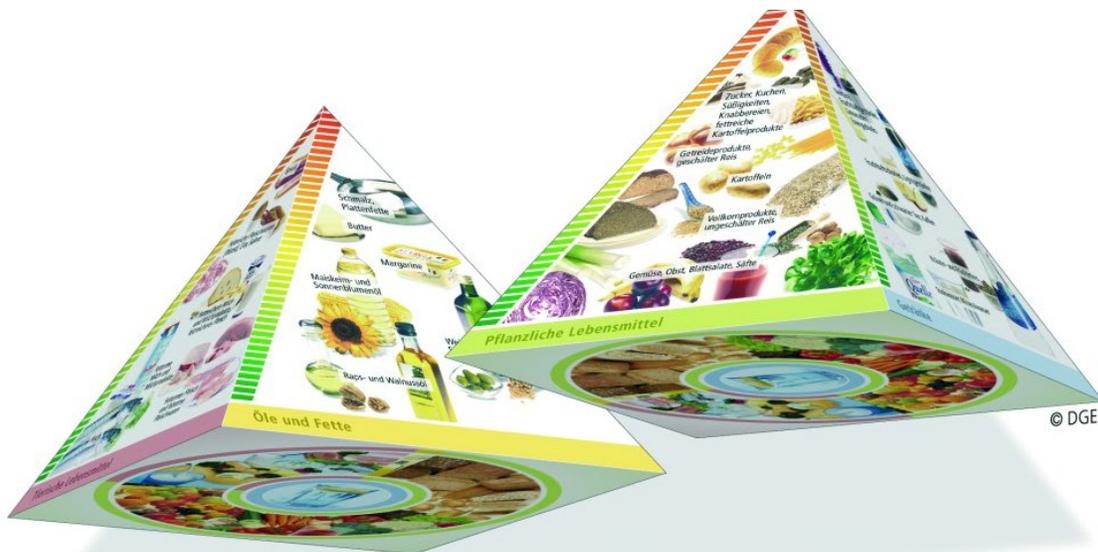
**JAPÓN:** Los japoneses cubren muchos aspectos con su trompo giratorio. El arroz es el alimento básico, se debe acompañar de guarniciones más pequeñas de pescados y vegetales.



**EUROPA (FRANCIA):** Comendación es nutricionales de los franceses se representan utilizando una ilustración de escaleras. Los alimentos que se deben de consumir en cantidades más grandes se encuentran en la parte superior de las escaleras, mientras que los que sólo se deben consumir en pequeñas cantidades se encuentra en la parte inferior



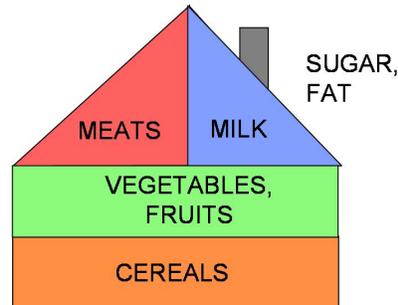
**ALEMANIA:** A lado de la pirámide representa un grupo alimenticio diferente: alimentos de origen vegetal, alimentos de origen animal, grasas y aceites y bebidas. En el lado izquierdo de cada lado, aparece una escala de colores, un semáforo, para indicar el valor nutricional de los alimentos y las cantidades recomendadas.





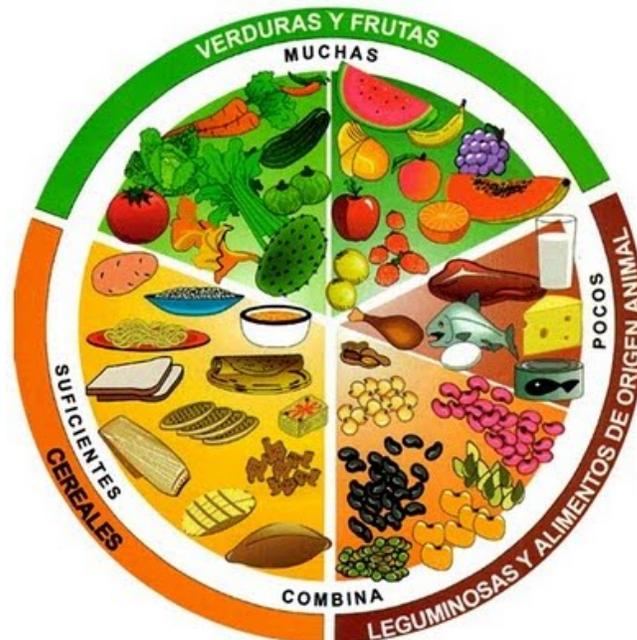
**HUNGRÍA:** La casa de los alimentos de Hungría totalmente diferente a la versión alemana. Comparada con las de los demás países como aparece el dibujo de un niño de primaria.

Aparentemente el gobierno húngaro prefirió desarrollar una guía contexto de 16 páginas, donde se especifican las recomendaciones alimenticias para los húngaros.

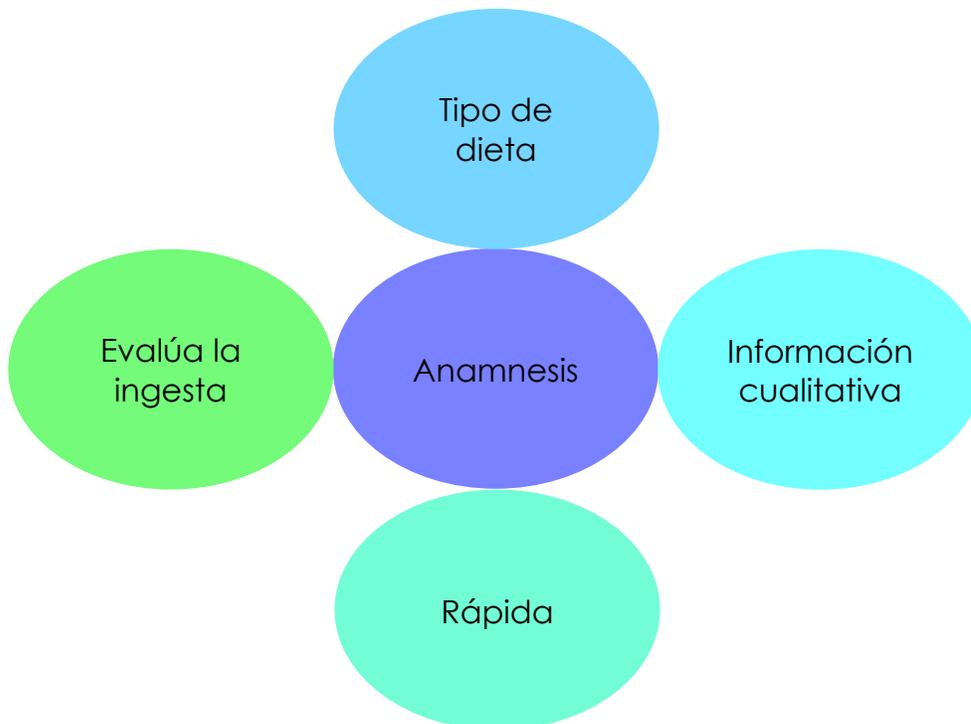
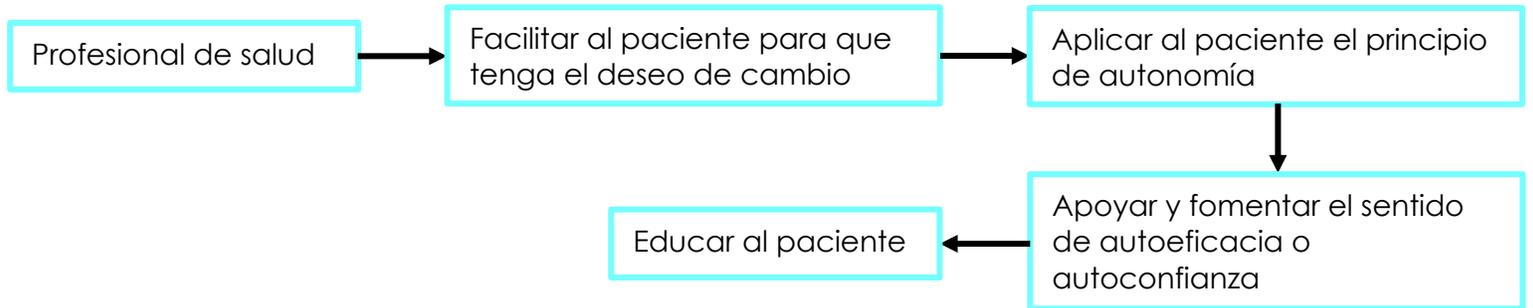


**MÉXICO:** El plato del buen comer clasifican los alimentos en tres grupos, correspondientes a 1/3 del plato:

- Verduras y frutas
- Cereales y tubérculos
- Leguminosas y alimentos de origen animal
- Recomienda la combinación y variación de alimentos de todos los grupos para tener una dieta equilibrada, completa y variada.



## Plan alimentario, fórmulas para el plan nutricional y sistemas de equivalentes alimenticios



### PLAN ALIMENTICIO:

- Plan de acción
- Escuchar
- Recolectar información
- Manejar expectativas, emociones y objeciones
- Educar y orientar
- Involucrar y persuadir
- Tomar decisiones

### PUNTOS IMPORTANTES:

- Estilos de vida y hábitos del paciente

- Identificación de puntos críticos
- Actividad física
- Establecer objetivos de tratamiento
- Pautar metas

### PREINSCRIPCIÓN ALIMENTARIA:

Conocer la finalidad:

- SANA: Satisfacer los requerimientos
- ENFERMO: Secundario al tratamiento médico
- ENFERMO: Favorecer

Bases de la preinscripción:

- El plan alimentario deberá ser cuantitativa
- Normalizar el peso y las reservas
- Adaptarse al individuo y a enfermedad considerando: hábitos, gustos, etc.

Fórmula sintética:

- Expresión numérica de las cantidades absolutas: en peso y unidades
- Expresión numérica de las cantidades relativas: cocientes y porcentajes
- Caracteres físicos químicos: de carácter cualitativo.

Resultados:

- Normalización del peso
- Normalización de perfil lipídico

### FÓRMULAS PARA EL PLAN ALIMENTICIO:

Es la cantidad de energía que tu cuerpo quema por el simple hecho de estar vivo.

#### Calculo de la tasa metabólica basal (TMB):

- $TMB = 370 + (21.6 \times \text{Masa corporal magra (kg)})$
- $\text{Masa corporal magra} = (\text{Peso (kg)} \times (100 - (\% \text{ grasa corporal})) / 100$

#### 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

Al tener calculado el TMB solamente nos hace falta añadir el gasto calórico generado mediante actividad física diaria (ejercicio), lo cual, nos proporcionara un aproximado del gasto calórico diario total o GTED.

## SISTEMAS DE EQUIVALENTES ALIMENTICIOS

Aporte nutrimental promedio de los grupos de alimentos en el Sistema de Equivalentes					
Grupo de alimentos	Subgrupos	Aporte nutrimental promedio			
		Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
Verduras		25	2	0	4
Frutas		60	0	0	15
Cereales y tubérculos	a) Sin grasa	70	2	0	15
	b) Con grasa	115	2	5	15
Leguminosas		120	8	1	20
Alimentos de origen animal	a) muy bajo aporte de grasa	40	7	1	0
	b) bajo aporte de grasa	55	7	3	0
	c) moderado aporte de grasa	75	7	5	0
	d) alto aporte de grasa	100	7	8	0
Leche	a) Descremada	95	9	2	12
	b) Semidescremada	110	9	4	12
	c) Entera	150	9	8	12
	d) Con azúcar	200	8	5	30
Aceites y grasas	a) Sin proteínas	45	0	5	0
	b) Con proteínas	70	3	5	3
Azúcares	a) Sin grasa	40	0	0	10
	b) Con grasa	85	0	5	10
Alimentos libres de energía		0	0	0	0
Bebidas alcohólicas		140	0	0	20 alcohol

Pérez Lizaur AB, Palacios-González B, Catro \_Becerra AL, Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. 3ª ed. México: Fomento de Nutrición en Salud AC; 2008.