



Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Materia: Nutrición

LN: Daniela Rodríguez Martínez

Ensayo: Temas tercer parcial

Alumna: Guadalupe Elizabeth González González

Lugar y fecha

Comitán de Domínguez Chiapas a 22/11/2020.

Temas tercer parcial



En este parcial vimos el tema de leyes de alimentación, hábitos y costumbres alimenticias, en este tema se vio que las leyes de alimentación son de bastante importancia para realizar una dieta equilibrada. Las leyes de la alimentación integran una alimentación completa, equilibrada, suficiente, adecuada e inocua. Los hábitos y costumbres alimenticias van a variar con cada persona ya que todos somos enseñados a alimentarnos de diferente manera, entonces eso va a variar, por eso es necesario preguntar qué es lo que la persona está acostumbrada a comer y de acuerdo a sus necesidades se hará modificaciones en sus hábitos alimenticios si es que sus hábitos no son muy buenos. Los hábitos alimenticios son la constitución de las costumbres alimentarias influyen factores de acceso de insumos, costo, clima, religión, ciclo biológico, valores e ideologías.

También vimos el tema de requerimientos nutricionales en carbohidratos, proteínas, lípidos y recomendaciones diarias. Las recomendaciones nutricionales de carbohidratos es que debe ser una dieta con un nivel óptimo para prevenir la acumulación de grasa en el cuerpo. Las fibras alimenticias, que son un tipo de carbohidratos, ayudan a que los intestinos funcionen correctamente. Al menos el 55 % de las calorías deben de provenir de los carbohidratos.

En los lípidos sus recomendaciones nutricionales es que hay que evitar el exceso de su consumo, por eso hay que disminuir el consumo de embutidos. Es recomendable utilizar aceites vegetales, especialmente de oliva. Las recomendaciones nutricionales de proteínas es que la cantidad a consumir va a depender de la edad, sexo y actividad física. En cuanto a las recomendaciones nutricionales de vitaminas es importante que no se tomen suplementos vitamínicos sin antes consultar previamente con un nutricionista o con un médico, al consumir alimentos frescos ayudará a obtener una mayor cantidad de vitaminas de éstos, ya que comienzan a perderse desde el momento de recolección. Una de las partes que más vitaminas contiene en frutas y verduras es la piel, por lo que es preferible conservarla y consumirla en la medida de lo posible.

Las recomendaciones nutricionales de minerales, es que hay que evitar fritos y azúcar refinado, ya que la digestión de estos productos va a producir un gasto exagerado de minerales.

También se vio el tema de prescripción de plan de alimentación, fórmulas para un plan nutricional y sistemas equivalentes alimenticios en estos se habló de que el profesional de salud tiene el deber de facilitar al paciente el deseo de cambio aplicando al paciente el principio de autonomía, se debe de apoyar y fomentar el sentido de autoeficiencia o autoconfianza y por ultimo educar al paciente. Se debe de realizar la anamnesis alimentaria, en este se va a conocer el tipo de dieta, información cualitativa y se va a evaluar la ingesta.

Para realizar la historia alimentaria se puede hacer mediante el registro de ingesta del paciente, por recordatorio de 24 horas de lo que el paciente ingiere o mediante la frecuencia de consumo. En el plan alimenticio se va a escuchar al paciente, se va a recolectar información, se va a manejar expectativas, emociones y objeciones, se va a educar y a orientar, se va a persuadir y se van a tomar decisiones. Además es muy importante conocer el estilo de vida y hábitos del paciente, se van a identificar puntos críticos, se establecen objetivos como una forma de motivación.

Las fórmulas que vimos fueron para calcular la tasa metabólica basal y el cálculo del gasto total energético diario.

También vimos el tema de porciones de los alimentos, listas de intercambio y como planear un plan alimenticio. Los alimentos por porciones es que esto va a depender de e las necesidades de calorías, carbohidratos, proteínas y grasas; las cuales varían de persona a persona o bien, del estado de salud en el que se encuentren. En si se vio cada grupo de alimento con sus respectivas porciones.

Así también se vio el tema de la alimentación en el ciclo de vida, en este tema se vio el plan nutricional desde un lactante, niño, jóvenes, adolescentes y a los de tercera edad. En este como dato de importancia es que cada etapa de la vida va a requerir diferentes tipos de nutrición y que con el paso del tiempo estos requerimientos van cambiando, pues no son las mismas necesidades de antes.

El consumo de grasa durante el primer año de vida es fundamental para asegurar a los niños y niñas el aporte energético que requieren .Así también el plan nutricional en las embarazadas cambia y el plan nutricional de un deportista es diferente a la de una persona normal, porque un deportista requiere de un plan alimenticio que lea porte la energía necesaria para realizar sus actividades y que este plan alimenticio cambia para otras personas que no realizan tanta actividad física.