



Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Materia:
NUTRICION
Ensayo

L.N. Daniela Rodríguez Martínez
Alumna. Heydi Antonia Coutiño Zea

3-“B”

Lugar y fecha
Comitán de Domínguez Chiapas a 22/11/2020.

HABITOS Y COSTUMBRES ALIMENTARIAS

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. 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.

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

Existen periodos de alimentación diaria:

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.

- ✚ 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.

ALIMENTACION 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. La cual debe ser: Completa, equilibrada, suficiente, adaptada y variada. Los alimentos se agrupan en función de su composición mayoritaria en nutrientes.

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 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.

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

PLAN ALIMENTARIO

PLAN ALIMENTICIO:

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

Algunos puntos importantes para el plan son:

- ✚ Estilos de vida y hábitos del paciente
- ✚ Identificación de puntos críticos
- ✚ Actividad física
- ✚ Establecer objetivos de tratamiento
- ✚ Pautar metas

FORMULA 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 y factor

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.