

Plato del buen comer



El plato del buen comer es una guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, la cual establece criterios para la orientación nutritiva en México.

El Plato del Bien Comer representa los siguientes tres grupos de alimentos:

1) Verduras y frutas. Son fuente de vitaminas, minerales y fibra que ayudan al buen funcionamiento del cuerpo humano, permitiendo un adecuado crecimiento, desarrollo y estado de salud.

2) Cereales y tubérculos. Son fuente principal de la energía que el organismo utiliza para realizar sus actividades diarias, como: correr, trabajar, jugar, estudiar, bailar, etc. También son fuente importante de fibra cuando se consumen enteros.

3) Leguminosas y alimentos de origen animal. Proporcionan principalmente proteínas, necesarias para el crecimiento y desarrollo de los niños, para la formación y reparación de tejidos.

Viernes 09 de abril de 2021

Materia: Practicas En Nutricion Clinica I

Docente: Daniela Rodríguez Martínez

Nombre de la alumna: Jesimiel Ortega Gómez

Tema: tríptico unidad 4

Cuatrimestre: 8vo

Carrera: Nutrición

Bibliografía

UDS. (2021). antologia de Practicas En Nutricion Clinica I. Practicas En Nutricion Clinica I (págs. 74 – 94). comitan chiapas : UDS.



Habitos alimenticios

Un hábito alimentario son patrones de consumo de alimentos que se han enseñado o se van adoptando paulatinamente de acuerdo a los gustos y preferencias.

Desde pequeños podemos optar por llevar un estilo de vida saludable, pero aun estas a tiempo de cambiar si asi lo deseas. Lo primero es tener una consulta nutricional.

¿Como es una consulta nutricional?

Una consulta nutricional es la evaluación, de esta se derivará la información que será la base del diagnóstico nutricional, los datos que se recabar los datos antropométricos, bioquímicos, clínicos y dietéticos del paciente.

Es de suma importancia tomar en cuenta que, desde la primera consulta, el profesional de la salud debe establecer una buena relación con el paciente, ya que de ésta dependerá, en parte, que la recopilación de datos sea la adecuada y, además de que, en última instancia, marcará la pauta del tratamiento.

Hay aspectos que indirectamente informan sobre el estado de nutrición y pueden afectar positiva o negativamente, es por eso que al hacer la historia clínico-nutricional debemos de tomar en cuenta que la sinceridad del paciente y la discreción del nutricionista.



Resistencias y obstáculos que presenta el paciente

En cualquier proceso de cambio, el sujeto presenta una resistencia antes de consolidar el cambio y no se debe perder de vista que en cada etapa de cambio existe el riesgo de recaídas

La evaluación del estado de nutrición incluye algunos aspectos que informan indirectamente sobre el estado de nutrición y que pueden afectar positiva o negativamente el comportamiento alimentario y nutricio del individuo.

Hay factores que pueden afectar la transmisión o la interpretación del mensaje, por ejemplo:

- 1) Interferencia ambiental,
- 2) Interferencia emocional,
- 3) Interferencia fisiológica

Hay factores económicos, emocionales e ideológicos estrechamente vinculados con la adquisición, la preparación y el consumo de los alimentos que a la larga llegan a repercutir en el estado de nutrición.

Para crear un ambiente en el que la comunicación sea efectiva, el entrevistador debe seguir algunas reglas.

- 1) no juzgar al paciente,
- 2) No manipular al paciente,
3. Equidad entre entrevistador y paciente,
4. Empatía con el paciente.
5. Receptividad



Trastornos de la conducta alimenticia



Son trastornos psicológicos graves que conllevan alteraciones de la conducta alimentaria. La persona afectada muestra una fuerte preocupación en relación al peso, la imagen corporal y la alimentación, entre otros. Debido a estas alteraciones alimentarias, se pueden desencadenar enfermedades físicas importantes y, en casos extremos, pueden llegar a

Son muchos los factores que intervienen en su aparición. Son trastornos de origen multifactorial (un factor por sí solo nunca es la causa). Existen factores de tipo genético, psicológico, sociocultural, familiar y personal.

Los tipos más frecuentes de trastorno de la conducta alimentaria son la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa, el trastorno por atracón y el trastorno por evitación/restricción de la ingesta.

Pueden aparecer en cualquier edad, aunque la adolescencia es la etapa de mayor riesgo para presentar estas enfermedades. La mayor incidencia se produce entre los 12 y los 18 años, pero cada vez nos encontramos con casos que tienen una edad de inicio más baja, en torno a los 8 o 9 años.