



ALGUNOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA



- **ANOREXIA NERVIOSA**
Temor a ganar peso. Severa distorsión de su imagen corporal
- **BULIMIA NERVIOSA**
Atracones de comida seguido de ritual de purga
- **ORTOREXIA**
Obsesión patológica por la comida saludable
- **VIGOREXIA**
Obsesión por lucir unos músculos bien desarrollados
- **PERMAREXIA**
Objetivo: perder peso con malos hábitos
- **MEGAREXIA**
Personas obesas que se ven delgadas y sanas
- **DRUNKOREXIA**
No comer o comer poco para compensar las calorías ingeridas con el alcohol
- **POTOMANÍA**
Obsesión con beber agua en exceso a diario
- **PICA**
Comer "alimentos" no digeribles, sin aporte nutricional alguno (pelo, yeso, caucho, vidrios...)



Trastornos de la conducta alimentaria.

Los trastornos de la alimentación, también conocidos como trastornos de la conducta alimentaria,



consisten en graves alteraciones en las conductas relacionadas con la alimentación y el control de peso y están asociados con una gran variedad

de consecuencias psicológicas, físicas y sociales adversas. Estos trastornos incluyen la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el trastorno por atracón (una especie de compulsión por comer), así como las variantes de estas enfermedades. Una persona con un trastorno de la alimentación puede comenzar por comer solo cantidades más pequeñas o más grandes de alimentos. Sin embargo, en algún momento, su necesidad de comer menos o de comer más se sale de control y se vuelve en un trastorno de la conducta alimentaria. Otros indicadores de los trastornos de la alimentación son la angustia intensa o la gran preocupación por el peso o la forma del cuerpo, y los esfuerzos extremos por controlar el peso o la cantidad de alimentos que se comen .



UNIVERSIDAD DEL SURESTE.



HÁBITOS ALIMENTICIOS.

Nutrición clínica.

Profe: Daniela Rodríguez Martínez.

Trabajo realizado por; Daniela Calderón Sánchez.



Hábitos alimenticios.

¿Cómo es una consulta nutricional?

El primer paso del modelo de atención nutricia establecido por la Asociación Americana de Dietética (American Dietetic Association)

es la evaluación, la evaluación es el análisis exhaustivo que el nutriólogo lleva a cabo

para definir el estado de nutrición de un sujeto, y su finalidad no sólo es obtener los datos iniciales del paciente, sino también revalorar y analizar de manera continua sus necesidades.

La recopilación de la información nutricia es básica, y consiste en recabar los datos antropométricos, bioquímicos, clínicos y dietéticos del paciente. La historia clínica-nutricional incluye antecedentes médicos, socioculturales y dietéticos, además de exploración física, mediciones antropométricas y pruebas de laboratorio del paciente, como también el recordatorio de 24 horas.



Consulta incluye:

Recomendaciones.

Plan de alimentación 100% personalizado.

Asesoría nutricional por medios de internet.

Tríptico de alimentos equivalente.

Hoja de avance.

Lista del súper.

Resistencia u 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.

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. Factores económicos como el nivel socioeconómico, el estado emocional, por último, no se deben pasar por alto aquellos factores ideológicos o religiosos que suelen prescribir la forma de alimentarse de una población, las religiones que implican restringir la variedad de los alimentos inciden en la selección y el consumo de alimentos.

EL PLATO DEL BUEN COMER.

¿Que es?

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 buen comer facilita la identificación de los tres grupos de alimentos (verduras y frutas, cereales y tubérculos, leguminosas y proteínas de origen animal), la combinación y variación de la alimentación, la selección de menús diarios con los tres grupos de alimentos y el aporte de energía y nutrientes a través de la alimentación correcta.

una alimentación debe ser completa; es decir, que incluya por lo menos un elemento de cada grupo alimenticio en cada desayuno, comida y cena; también debe ser equilibrada, lo cual significa que los nutrimentos guarden las proporciones entre sí, al integrar alimentos de los tres grupos cada vez que uno se sienta a la mesa.