



Asesor: Daniela rodriguez Martínez
Alumna: Ángeles Anarela Aguilar Rodríguez
Actividad: Tríptico
Octavo cuatrimestre
Fecha: 09 de abril del 2021
Comitán de Domínguez Chiapas.



Hábitos alimenticios.



¿Como es una consulta nutricional?



1 Evaluación: permite valorar la situación del paciente.

2 Historia clínica nutriológica: incluye antecedentes médicos, socioculturales, y dietéticos, así como la exploración física, antropométrica y pruebas de laboratorio.

Componentes de la historia clínica.



- 1 Anamnesis
- 2 Examen físico
- 3 Emitir diagnostico sindromito
- 4 Plan de estudio
- 5 plan terapéutico
- 6 diagnostico definitivo
- 7 evolución y epicrisis.

Resistencias u obstáculos que presenta el paciente.



1. El sujeto presenta una resistencia antes de consolidar al cambio y no perder de vista en cada etapa ya que existe el riesgo de recaídas.

Durante el proceso es importante clasificar al paciente en alguna de las etapas.

La evaluación del estado de nutrición.

Incluye: factores económicos, emocionales e ideológicos que son vinculados con la adquisición, preparación y consumo del alimento.



Plato del buen comer.



Es una guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial mexicana para la promoción y educación de la salud.

Hábitos alimentarios.



Es un mecanismo estable que crea destrezas o habilidades.

Proceso de hábitos.

Se basa en la construcción de rutinas por lo tanto es importante los aspectos de definir lo que será bueno en el proceso.

Recordatorio de 24 horas.

RECORDATORIO DE 24 HORAS	
EFECTOS DEL COMER RÁPIDO	El comer demasiado rápido puede causar problemas de digestión y aumento de peso.
1. Comer despacio	Comer despacio ayuda a sentirse satisfecho con menos comida.
2. Masticar bien	Masticar bien la comida ayuda a la digestión y a sentirse satisfecho.
3. Pausas	Hacer pausas durante la comida ayuda a sentirse satisfecho.
4. Comer consciente	Comer consciente ayuda a sentirse satisfecho.
5. Comer sin distraerse	Comer sin distraerse ayuda a sentirse satisfecho.
6. Comer sin prisas	Comer sin prisas ayuda a sentirse satisfecho.
7. Comer sin culpa	Comer sin culpa ayuda a sentirse satisfecho.
8. Comer sin ansiedad	Comer sin ansiedad ayuda a sentirse satisfecho.
9. Comer sin estrés	Comer sin estrés ayuda a sentirse satisfecho.
10. Comer sin tristeza	Comer sin tristeza ayuda a sentirse satisfecho.
11. Comer sin ira	Comer sin ira ayuda a sentirse satisfecho.
12. Comer sin miedo	Comer sin miedo ayuda a sentirse satisfecho.
13. Comer sin vergüenza	Comer sin vergüenza ayuda a sentirse satisfecho.
14. Comer sin culpa	Comer sin culpa ayuda a sentirse satisfecho.
15. Comer sin ansiedad	Comer sin ansiedad ayuda a sentirse satisfecho.
16. Comer sin estrés	Comer sin estrés ayuda a sentirse satisfecho.
17. Comer sin tristeza	Comer sin tristeza ayuda a sentirse satisfecho.
18. Comer sin ira	Comer sin ira ayuda a sentirse satisfecho.
19. Comer sin miedo	Comer sin miedo ayuda a sentirse satisfecho.
20. Comer sin vergüenza	Comer sin vergüenza ayuda a sentirse satisfecho.
21. Comer sin culpa	Comer sin culpa ayuda a sentirse satisfecho.
22. Comer sin ansiedad	Comer sin ansiedad ayuda a sentirse satisfecho.
23. Comer sin estrés	Comer sin estrés ayuda a sentirse satisfecho.
24. Comer sin tristeza	Comer sin tristeza ayuda a sentirse satisfecho.
25. Comer sin ira	Comer sin ira ayuda a sentirse satisfecho.
26. Comer sin miedo	Comer sin miedo ayuda a sentirse satisfecho.
27. Comer sin vergüenza	Comer sin vergüenza ayuda a sentirse satisfecho.
28. Comer sin culpa	Comer sin culpa ayuda a sentirse satisfecho.
29. Comer sin ansiedad	Comer sin ansiedad ayuda a sentirse satisfecho.
30. Comer sin estrés	Comer sin estrés ayuda a sentirse satisfecho.
31. Comer sin tristeza	Comer sin tristeza ayuda a sentirse satisfecho.
32. Comer sin ira	Comer sin ira ayuda a sentirse satisfecho.
33. Comer sin miedo	Comer sin miedo ayuda a sentirse satisfecho.
34. Comer sin vergüenza	Comer sin vergüenza ayuda a sentirse satisfecho.
35. Comer sin culpa	Comer sin culpa ayuda a sentirse satisfecho.
36. Comer sin ansiedad	Comer sin ansiedad ayuda a sentirse satisfecho.
37. Comer sin estrés	Comer sin estrés ayuda a sentirse satisfecho.
38. Comer sin tristeza	Comer sin tristeza ayuda a sentirse satisfecho.
39. Comer sin ira	Comer sin ira ayuda a sentirse satisfecho.
40. Comer sin miedo	Comer sin miedo ayuda a sentirse satisfecho.
41. Comer sin vergüenza	Comer sin vergüenza ayuda a sentirse satisfecho.
42. Comer sin culpa	Comer sin culpa ayuda a sentirse satisfecho.
43. Comer sin ansiedad	Comer sin ansiedad ayuda a sentirse satisfecho.
44. Comer sin estrés	Comer sin estrés ayuda a sentirse satisfecho.
45. Comer sin tristeza	Comer sin tristeza ayuda a sentirse satisfecho.
46. Comer sin ira	Comer sin ira ayuda a sentirse satisfecho.
47. Comer sin miedo	Comer sin miedo ayuda a sentirse satisfecho.
48. Comer sin vergüenza	Comer sin vergüenza ayuda a sentirse satisfecho.
49. Comer sin culpa	Comer sin culpa ayuda a sentirse satisfecho.
50. Comer sin ansiedad	Comer sin ansiedad ayuda a sentirse satisfecho.
51. Comer sin estrés	Comer sin estrés ayuda a sentirse satisfecho.
52. Comer sin tristeza	Comer sin tristeza ayuda a sentirse satisfecho.
53. Comer sin ira	Comer sin ira ayuda a sentirse satisfecho.
54. Comer sin miedo	Comer sin miedo ayuda a sentirse satisfecho.
55. Comer sin vergüenza	Comer sin vergüenza ayuda a sentirse satisfecho.
56. Comer sin culpa	Comer sin culpa ayuda a sentirse satisfecho.
57. Comer sin ansiedad	Comer sin ansiedad ayuda a sentirse satisfecho.
58. Comer sin estrés	Comer sin estrés ayuda a sentirse satisfecho.
59. Comer sin tristeza	Comer sin tristeza ayuda a sentirse satisfecho.
60. Comer sin ira	Comer sin ira ayuda a sentirse satisfecho.
61. Comer sin miedo	Comer sin miedo ayuda a sentirse satisfecho.
62. Comer sin vergüenza	Comer sin vergüenza ayuda a sentirse satisfecho.
63. Comer sin culpa	Comer sin culpa ayuda a sentirse satisfecho.
64. Comer sin ansiedad	Comer sin ansiedad ayuda a sentirse satisfecho.
65. Comer sin estrés	Comer sin estrés ayuda a sentirse satisfecho.
66. Comer sin tristeza	Comer sin tristeza ayuda a sentirse satisfecho.
67. Comer sin ira	Comer sin ira ayuda a sentirse satisfecho.
68. Comer sin miedo	Comer sin miedo ayuda a sentirse satisfecho.
69. Comer sin vergüenza	Comer sin vergüenza ayuda a sentirse satisfecho.
70. Comer sin culpa	Comer sin culpa ayuda a sentirse satisfecho.
71. Comer sin ansiedad	Comer sin ansiedad ayuda a sentirse satisfecho.
72. Comer sin estrés	Comer sin estrés ayuda a sentirse satisfecho.
73. Comer sin tristeza	Comer sin tristeza ayuda a sentirse satisfecho.
74. Comer sin ira	Comer sin ira ayuda a sentirse satisfecho.
75. Comer sin miedo	Comer sin miedo ayuda a sentirse satisfecho.
76. Comer sin vergüenza	Comer sin vergüenza ayuda a sentirse satisfecho.
77. Comer sin culpa	Comer sin culpa ayuda a sentirse satisfecho.
78. Comer sin ansiedad	Comer sin ansiedad ayuda a sentirse satisfecho.
79. Comer sin estrés	Comer sin estrés ayuda a sentirse satisfecho.
80. Comer sin tristeza	Comer sin tristeza ayuda a sentirse satisfecho.
81. Comer sin ira	Comer sin ira ayuda a sentirse satisfecho.
82. Comer sin miedo	Comer sin miedo ayuda a sentirse satisfecho.
83. Comer sin vergüenza	Comer sin vergüenza ayuda a sentirse satisfecho.
84. Comer sin culpa	Comer sin culpa ayuda a sentirse satisfecho.
85. Comer sin ansiedad	Comer sin ansiedad ayuda a sentirse satisfecho.
86. Comer sin estrés	Comer sin estrés ayuda a sentirse satisfecho.
87. Comer sin tristeza	Comer sin tristeza ayuda a sentirse satisfecho.
88. Comer sin ira	Comer sin ira ayuda a sentirse satisfecho.
89. Comer sin miedo	Comer sin miedo ayuda a sentirse satisfecho.
90. Comer sin vergüenza	Comer sin vergüenza ayuda a sentirse satisfecho.
91. Comer sin culpa	Comer sin culpa ayuda a sentirse satisfecho.
92. Comer sin ansiedad	Comer sin ansiedad ayuda a sentirse satisfecho.
93. Comer sin estrés	Comer sin estrés ayuda a sentirse satisfecho.
94. Comer sin tristeza	Comer sin tristeza ayuda a sentirse satisfecho.
95. Comer sin ira	Comer sin ira ayuda a sentirse satisfecho.
96. Comer sin miedo	Comer sin miedo ayuda a sentirse satisfecho.
97. Comer sin vergüenza	Comer sin vergüenza ayuda a sentirse satisfecho.
98. Comer sin culpa	Comer sin culpa ayuda a sentirse satisfecho.
99. Comer sin ansiedad	Comer sin ansiedad ayuda a sentirse satisfecho.
100. Comer sin estrés	Comer sin estrés ayuda a sentirse satisfecho.

Este método permite obtener información detallada de los alimentos y método de preparación empleado.



Tomando en cuenta lo siguiente:



La frecuencia de consumo
Planteamiento general de un estudio dietético