



Unidad IV: Hábitos alimenticios

Universidad del Sureste
Licenciatura en nutrición
María Fernanda García Díaz

HÁBITOS ALIMENTICIOS



Universidad del Sureste
María Fernanda García Díaz
8vo. Cuatrimestre

HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES

1. Desayunar: se dice que el desayuno es el alimento más importante del día ya que de esto depende que se cuente con la energía necesaria para comenzar nuestras actividades
2. Comer despacio y masticar bien los alimentos: saboreamos más cada alimento que comemos, tendremos una mejor digestión y nos ayuda a saciarnos más rápido con menor cantidad de comida.
3. Consume al menos 4 raciones de frutas y verduras al día: estos alimentos aportan micronutrientes muy importantes para nuestro cuerpo, como fibra, vitaminas y minerales.
4. Beber agua natural: un alto porcentaje de nuestro cuerpo está compuesto por agua; esta es vital para mantener y llevar a cabo funciones vitales.
5. Evitar el consumo de alimentos fritos: puede contribuir a un incremento de altos niveles del colesterol malo (LDL) y radicales libres en nuestro cuerpo.



CONSULTA NUTRICIONAL



Contar con un diagnóstico nutricional puede tener múltiples beneficios para la salud.

En la primera cita:

1. Historia clínica: Cuestionario para conocer estado de salud e indicadores del estado de nutrición.
2. Valoración dietética: Cuestionarios para conocer los hábitos alimentarios del paciente.
3. Explicación del tratamiento alimentario a seguir.

Segunda cita:

1. Entrega de recomendaciones
2. Revisión y seguimiento

Tercera cita:

1. Revisión y seguimiento

RESISTENCIAS Y/O OBSTÁCULOS DEL PACIENTE

En cualquier proceso las personas presentan resistencia al cambio, se debe saber que en cada etapa pueden haber cambios.

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.



PLATO DEL BIEN COMER



El plato del bien comer es una guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana (NOM), para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria.

De acuerdo con la NOM, las recomendaciones para seguir adecuadamente El Plato del Bien Comer son:
comer en gran medida frutas y verduras preferentemente con cáscara; incluir cereales integrales en cada comida; comer alimentos de origen animal con moderación; evitar lo más posible los azúcares, grasas, aceites, edulcorantes y sal; realizar tres comidas y dos colaciones al día; y hacer ejercicio al menos 30 minutos diarios.

TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

Los trastornos de conducta alimentaria (TCA) se pueden reconocer por un patrón persistente de comer no saludablemente o de hacer dietas no saludables. Estos patrones de conducta alimentaria están asociados con angustia emocional, física y social. Los TCA no discriminan a base del género, edad, o raza.

Los tipos más frecuentes de trastorno de la conducta alimentaria son:

Anorexia nerviosa: Las personas con anorexia nerviosa son muy estrictas sobre qué deben comer y en qué cantidad. Pueden estar pensando en las calorías constantemente

Bulimia nerviosa: comen mucho más (durante un período determinado de tiempo) que lo que come la mayoría de la gente y después se purgan.

Trastorno por atracón: Las personas con trastorno por atracón no vomitan de forma voluntaria, no usan laxantes ni hacen ejercicio físico para compensar sus atracones

Trastorno por evitación/restricción de la ingesta: Las personas con este trastorno no comen porque les disgusta el olor, el sabor, la textura o el color de la comida.



