

**MATERIA.**

Prácticas en nutrición clínica.

**TRABAJO.**

Tríptico.

**ALUMNA.**

Perla de Belén Cáceres Rodríguez.

**CATEDRÁTICO.**

Daniela Rodríguez.

8°cuatrimestre de la licenciatura en nutrición.

Comitán de Domínguez a 08 de abril de 2021

# ¿Qué significa comer saludable?

---

- Establecer de cuatro a 5 comidas al día.
- No comer entre horas.
- Consumir alimentos ricos en fibra, como frutas, verduras o legumbres.
- Comer pescado, por lo menos dos veces a la semana.
- Limitar el consumo de bebidas azucaradas.
- Limitar el consumo de frituras.
- Evitar las grasas.
- Utilizar preferentemente aceite de oliva.
- Fomentar la actividad física.
- No consumir bebidas alcohólicas.

# ¿Qué es el 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 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.

Para cubrir las necesidades nutricionales de cada persona de acuerdo a edad, sexo, estatura, actividad física o estado fisiológico, la guía plantea que la alimentación debe ser suficiente. En el mismo sentido, se establece incluir diferentes alimentos de los tres grupos en cada tiempo de comida; es decir, que sea variada.

Por último, se indica que la alimentación debe ser higiénica y adecuada.



# HÁBITOS ALIMENTICIOS

---

¡Mejorando nuestros hábitos alimenticios y nuestro estilo de vida, mejoraremos nuestro estado nutricional!



## ¿Qué son los hábitos 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. Para que la alimentación y la higiene se conviertan en hábitos, debemos llevarlos a cabo a la misma hora, en el mismo sitio y de la misma forma. Pero, sobre todo, consultar al nutricionista para mejores beneficios.



## ¿Cómo es una consulta nutricional

### 1) PRIMERA CITA

- a) Historia clínica: Cuestionario para conocer estado de salud e indicadores del estado de nutrición.
- b) Valoración dietética: Cuestionarios para conocer los hábitos alimentarios del paciente.
- c) Explicación del tratamiento alimentario a seguir.

### 2) SEGUNDA CITA

- a) Entrega de recomendaciones
- b) Revisión y seguimiento

### 3) TERCERA CITA

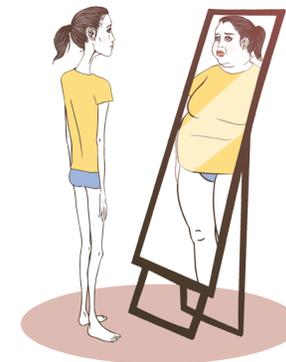
- a) Revisión y seguimiento.

En cada sesión se te realiza una valoración antropométrica donde se mide tu peso, porcentaje de grasa, porcentaje de agua, masa muscular, grasa visceral, entre otros indicadores.

En una sesión tendrás los siguientes beneficios:

- 1) Consulta personalizada
- 2) Recomendaciones para mejorar tu alimentación
- 3) Elaboración de plan de alimentación

## Trastornos de la conducta alimentaria.



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.

### Anorexia nerviosa:

- comen muy poco a propósito.
- tienen pavor a ganar peso.
- Tienen una imagen corporal distorsionada.

### Bulimia nerviosa:

- comen demasiado y sienten que pierden el control para dejar de comer.
- hacen cosas para compensar o corregir la conducta de comer en exceso.
- se juzgan a sí mismas basándose solo en su aspecto corporal y en su peso.

### Trastorno por atracón.

- comen demasiado y sienten que pierden el control para dejar de comer.
- ingieren grandes cantidades de comida incluso cuando no tienen hambre
- se pueden sentir mal o culpables después de haberse dado un atracón
- a menudo ganan peso, y pueden tener mucho sobrepeso.

### Trastorno por evitación.

- no tienen interés por la comida o evitan la comida
- pierden peso o no ganan peso según lo que sería esperable
- no temen ganar peso
- no tienen una imagen corporal negativa o distorsionada de sí mismas