

- 
- Practicas en nutrición
 - Carrera: Lic. En nutrición
 - Cuatrimestre: 8° cuatrimestre
 - Alumno: Belén Abril Pimentel cruz
 - Catedrático/a: Daniela Rodríguez
 - Tríptico

HABITOS ALIMENTICIOS



Practicas en nutrición

Catedrático:

Daniela Rodríguez

Alumna:

Belén Abril Pimentel

Cruz

UDS

09/04/21

¿Como es una consulta nutricional?

consiste en realizar una evaluación del estado nutricional del paciente y, según los resultados, se realiza una planificación de alimentación adecuada para mantener o mejorar el estado de salud de las personas.



La atención nutricional se orientará a niños, embarazadas, deportistas y adultos sanos o con patologías como: exceso de peso, diabetes, diabetes gestacional, hipertensión arterial, colesterol elevado, enfermedades del tracto gastrointestinal, entre otros.

Esta atención involucra los siguientes procesos:

Evaluación del estado nutricional:
peso, talla, índice de masa corporal, % de grasa corporal
Análisis de la ingesta alimentaria
Estimación de necesidades nutricionales
Confección y entrega de plan de alimentación
Educación en alimentación y nutrición
Reevaluación y seguimiento.

¿Qué nos espera en una consulta nutricional?

En primer lugar, debemos tener en cuenta que a una consulta nutricional se debe acudir con predisposición y motivación positiva para alcanzar nuestro objetivo, ya que, de otro modo, el trabajo del profesional servirá de poco.

Resistencias 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.



Durante el proceso es importante clasificar al paciente en alguna de las etapas, con el fin de aplicar métodos y estrategias que respondan adecuadamente al momento por el que pasa, y a la vez, lograr motivarlo para que tenga lugar el cambio de conducta.

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.

Consiste en un gráfico donde se representan y resumen estos criterios, dirigidos a brindar a la población opciones prácticas, con respaldo científico, para tener una alimentación correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades.

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.

El Plato del Bien Comer



Trastornos de la conducta alimenticia

Los trastornos de la conducta alimentaria son problemas relacionados con la forma en que comen las personas. Pueden ser muy perjudiciales para la salud de la persona, sus emociones y sus relaciones personales. Hay varios tipos distintos de 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 (ARFID, por sus siglas en inglés)

