

TEMA: Hábitos alimenticios



- NOMBRE DE ALUMNA: FIRIDIANA DOMINGUEZ GODÍNEZ
- MATERIA: PRACTICAS DE NUTRICIÓN CLÍNICA I
- CARRERA: NUTRICIÓN
- 8 CUATRIMESTRE
- CATEDRÁTICO: DANIELA RODRIGUEZ MARTINEZ

COMITÁN DE DOMINGUEZ CHIAPAS, A ABRIL DEL 2021

¿ Como es una consulta nutricional?



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.

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

Es la evaluación, que permite al nutriólogo valorar la situación del paciente, así como identificar los problemas que afectan o podrían afectar su estado de nutrición para finalmente hacer un juicio clínico que sienta las bases para determinar la estrategia de apoyo adecuada.

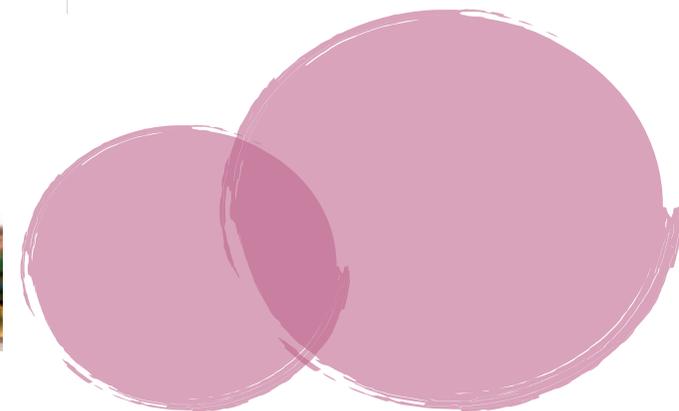
De esta evaluación se derivará la información que será la base del diagnóstico nutricional. Entre los nutriólogos, la recopilación de la información nutricional es básica, y consiste en recabar los datos antropométricos, bioquímicos, clínicos y dietéticos del paciente.



Una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, entre ellas la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer.



Los hábitos alimentarios sanos comienzan en los primeros años de vida; la lactancia materna favorece el crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo; además, puede proporcionar beneficios a largo plazo, entre ellos la reducción del riesgo de sobrepeso y obesidad y de enfermedades no transmisibles en etapas posteriores de la vida.



Resistencias u obstáculos que presenta el paciente

¿Qué datos se utilizan en una consulta nutricional?

- ✚ Nombre, edad, sexo, fecha de nacimiento, teléfono.
- ✚ Indicadores clínicos (La evaluación clínica del paciente permitirá conocer de forma detallada su historia médica, realizar una examinación física y el interpretar los signos y síntomas asociados con problemas de mala nutrición).
- ✚ Antecedentes de salud-enfermedad, Antecedentes ginecológicos, (ciclos menstruales, embarazos y uso de tratamientos hormonales. Estilo de vida, (ejercicio físico y ejercicio rutinario).
- ✚ Evaluación clínica del estado nutricional. En caso de malnutrición específica de algún nutriente o generalizada, cuando llega a un grado importante de gravedad da lugar a la aparición de signos clínicos evidentes en ciertas zonas u órganos corporales tales como la cara, cabello, cuello, ojos, labios, dientes, encías, lengua, piel, uñas,
- ✚ El estudio del consumo de alimentos. Es uno de los aspectos más importantes de la ciencia de la nutrición, pues hoy tenemos suficiente evidencia de la relación que existe entre el modelo de consumo alimentario
- ✚ Recordatorio de 24 horas, (evalúa el consumo actual del paciente). Frecuencia del consumo de alimentos, (preguntar al paciente la periodicidad con que consume diferentes alimentos de una lista predeterminada).

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.



Por otra parte, se debe tomar en cuenta que es posible que el sujeto se encuentre en una etapa diferente para cada tipo de comportamiento; por ejemplo, en etapa de preparación para iniciar un plan de alimentación saludable, pero en la de contemplación para realizar algún tipo de actividad física.



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.



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.

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.

¿Cuáles son los distintos tipos de trastornos de la conducta alimentaria?

- ✚ La anorexia nerviosa
- ✚ La bulimia nerviosa,
- ✚ El trastorno por atracón
- ✚ Trastorno por evitación/restricción de la ingesta (ARFID, por sus siglas en inglés).

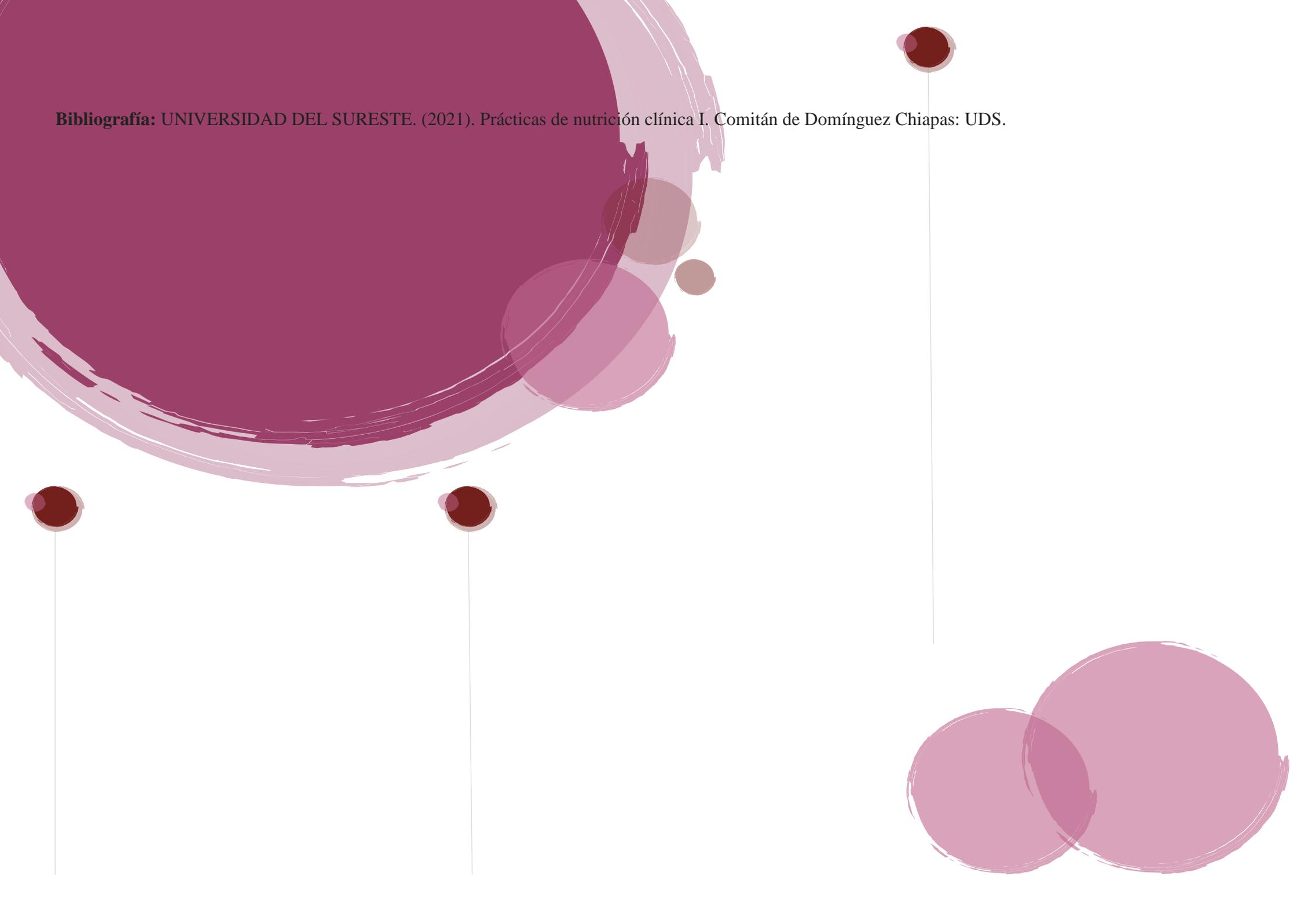


¿Cómo afectan los trastornos de la conducta alimentaria a la salud y a las emociones?

Los trastornos de la conducta alimentaria pueden causar problemas graves por todo el cuerpo.

- ✚ Baja tensión arterial (o hipotensión)
- ✚ Pulso lento o frecuencia cardíaca irregular
- ✚ Sentirse cansado, débil, mareado o llegarse a desmayar
- ✚ Estreñimiento e hinchazón abdominal
- ✚ Menstruaciones irregulares
- ✚ Huesos débiles





Bibliografía: UNIVERSIDAD DEL SURESTE. (2021). Prácticas de nutrición clínica I. Comitán de Domínguez Chiapas: UDS.