

Nombre de la universidad

Universidad del sureste
UDS

Nombre de la materia

Prácticas en nutrición clínica I

Nombre del catedrático

Daniela Rodríguez

Nombre del alumno

MALDONADO SALAZAR HEIDI YOSELIN

Hábitos alimenticios.

Un hábito es un proceso gradual y se adquiere a lo largo de los años mediante una práctica repetida. 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



Consulta nutricional



Una consulta nutrimental 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.



Que nos espera en una consulta nutricional



En este documento se detallan datos de la valoración del estado nutricional del paciente, que incluye una valoración clínica y una valoración antropométrica, así como la creación de un plan de acción dietético-nutricional con unos objetivos claros a conseguir.

Con todos estos datos, el dietista-nutricionista ya tiene información suficiente para realizar el cálculo de las necesidades nutricionales del paciente, así como la elaboración del plan de alimentación adaptado y totalmente personalizado a sus preferencias y necesidades.

Dificultades para llevar una buena alimentación.

NO ME GUSTAN LAS VERDURAS

Este es un pretexto común, sabemos que tenemos que consumir 5 o más porciones del grupo de frutas y verduras el cual es amplio.

A MI FAMILIA NO LE GUSTA COMER SALUDABLE

Llevar una dieta saludable es todo un proceso. Sé paciente e introduce gradualmente alimentos nuevos a la dieta familiar, hasta que sean aceptados.

LAS FRUTAS Y VERDURAS SON COSTOSAS.

Es posible adquirir frutas y verduras dentro de nuestro presupuesto compra vegetales frescos de temporada que son más baratos.

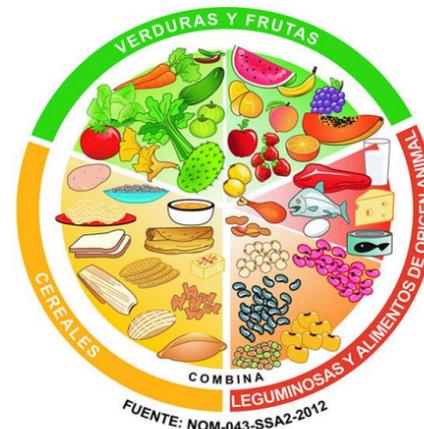


Plato del bien

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. 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. Verduras y frutas son fuente de vitaminas, minerales y fibra que ayudan al buen funcionamiento del cuerpo humano. Cereales son imprescindibles en nuestra alimentación por su alto contenido de vitaminas y minerales. Leguminosas y alimentos de origen animal se encuentran en el mismo grupo porque ambos tienen un alto contenido de proteína y son fuente importante de energía y fibra.

El Plato del Bien Comer



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 trastorno por evitación/restricción de la ingesta.

La anorexia nerviosa: comen muy poco a propósito esto lleva a que tengan un peso corporal muy bajo, tienen pavor a ganar peso no soportan la idea de estar gordas, tienen una imagen corporal distorsionada se siguen viendo gordas a pesar de estar muy delgadas.

La bulimia nerviosa: comen demasiado y sienten que pierden el control para dejar de comer esto se llama comer por atracón, se juzgan a si mismas basándose solo en su aspecto corporal y en su peso.

Trastorno por atracón: ingieren grandes cantidades de comida incluso cuando no tienen hambre, se pueden sentir mal o culpables después de haberse dado un atracón.

Evitación/restricción de la ingesta: 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.

