



**Nombre de alumno: Jesimiel Ortega
Gómez**

**Nombre del profesor: Julibeth
Martínez Guillen**

**Nombre del trabajo: cuadro sinóptico
unidad 3**

**Materia: trastornos de la cultura
alimentaria**

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: noveno cuatrimestre

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 09 de julio de 2021.

La dieta saludable.

Es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida

Cada persona tiene unos requerimientos nutricionales en función de

- Edad
- Sexo
- Talla
- Actividad física que desarrolla
- Estado de salud o enfermedad.

La hora de alimentarnos hay que tener muy presente los siguientes criterios:

- Elegir una dieta variada que incluya alimentos de diferentes grupos
- Mantener un adecuado balance
- Moderación en las cantidades consumidas
- Tener en cuenta nuestros hábitos alimentarios particulares

Criterios para establecer un plan de dietas

Se recomienda diseñar una dieta que cumpla con tus objetivos particulares

Para la evaluación nutricia se deben tener en cuenta cuatro tipos de evaluación

- Evaluación Antropométrica
- Evaluación Bioquímica
- Evaluación Clínica
- Evaluación Dietética.

Datos para la elaboración de la dieta

Estimación de las necesidades de energía

Las necesidades de energía de una persona se calculan a partir de los siguientes componentes: Metabolismo basal, Efecto térmico de los alimentos, Actividad física.

Estimación de las cantidades de macronutrientes

Proteínas, grasas e hidratos de carbono, a partir del GET; Utilizar el Sistema de Equivalentes para determinar las raciones o equivalentes de los diferentes grupos de alimentos.

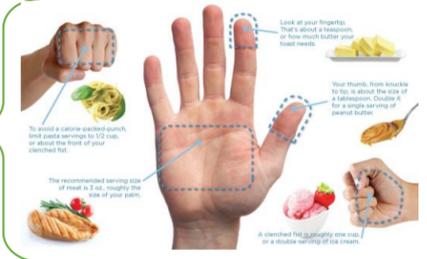
Los tamaños de raciones

Una ración es una unidad de medida de alimentos, bebidas o preparaciones que nos facilitan su consumo y control

Las porciones dependerán de las necesidades de calorías, carbohidratos, proteínas y grasas;

Un tamaño de porción recomendado es la cantidad de cada alimento que se supone que usted debe consumir durante una comida o refrigerio

Una porción es la cantidad de alimento que usted realmente come.



El plan de dietas y su expresión gastronómica

Siempre se deben de tomar en cuenta muchos puntos que son indispensables el seleccionar los tipos de clientes a los que se dirige el establecimiento,

Si planificamos qué vamos a comer y en función de ello organizamos la compra y la elaboración de alimentos,

Si planificamos y respetamos ciertos horarios para dedicar a la ingesta de alimentos, nuestra dieta no sólo será de mayor calidad

Tendrá un buen fraccionamiento, nos permitirá controlar el nivel de hambre, así como la cantidad de lo que comemos.

Los consumos de alimentos en las diferentes horas del día,

El desayuno es la comida más importante del día ya que le brinda nuestro organismo la energía necesaria que se utiliza para el correcto funcionamiento de todo nuestro cuerpo,

Establece horas específicas para tener un bienestar en tu alimentación y la de tu familia.

La segunda ingesta del día debe ser ligera y proporcionar la suficiente energía como para que el cuerpo siga estando a pleno rendimiento hasta la hora del mediodía.

En la noche lo ideal es comer alimentos livianos que no produzcan indigestión y que no generen acumulación de energía que no se utilizará.

Para tener una alimentación balanceada es necesario realizar tres comidas al día (desayuno, comida y cena), así como dos colaciones o refrigerios a media mañana y media tarde

Dietas mágicas o exóticas

Las dietas milagro son dietas de adelgazamiento que tienen en común la promesa de una rápida pérdida de peso sin apenas esfuerzo

Dietas peligrosas para la salud de quienes las siguen

Son sin base científica, sienten poca saciedad, hay pérdida de nutrientes, e incluso pérdida de masa muscular.

Características

- Pérdida de peso rápido
- Poco o nulo esfuerzo
- Representan un daño a la salud
- Se añaden los productos milagros o acompañamientos

Para perder peso de una forma eficaz y duradera, no hay más remedio que seguir una dieta hipocalórica individualizada y elaborada por un especialista

Comparación de hábitos alimentarios de los españoles con lo que sería dieta equilibrada

Los españoles realizan mayoritariamente tres comidas diarias: el desayuno, la comida del mediodía y la cena

Las dos comidas principales, la del medio día y la cena, se realizan mayoritariamente sentados, conversando o prestando atención a lo que tenemos en el plato

El consumo de pescado entre los españoles es favorable, sin embargo, está por debajo del que se recomienda en la OMS

La dieta diaria debe suministrar todos los nutrientes energéticos (hidratos de carbono, proteínas y grasas) y no energéticos (vitaminas, minerales, agua) en una proporción adecuada

Las recomendaciones de los especialistas sobre el modo en que deben incluirse los alimentos en una dieta equilibrada se representan en la pirámide de la alimentación,

Donde se explican las raciones diarias de cada grupo de alimentos que deben ingerirse.

Bibliografía

Antología Trastornos de la Cultura Alimentaria, Licenciatura en Nutrición, Noveno Cuatrimestre, mayo-agosto (2021), UDS Comitán Chiapas, págs. 71 – 82.