Montero Gómez María Fernanda

Cervantes Monroy Luz Elena

Trastornos de la conducta alimentaria

“Diseño y planificación de dietas saludables”

9º Cuatrimestre

3º Unidad

NUTRICIÓN

ORIGEN DE LA GUIA ALIMENTARIA DE JAPÒN

- Después de la Segunda Guerra Mundial, Japón experimentó un período de reconstrucción y modernización aceleradas, conocido como el "milagro económico japonés". Este período trajo consigo cambios significativos en los estilos de vida y los patrones de alimentación de la población japonesa

- En respuesta a estas preocupaciones, en 1985 el Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar de Japón (anteriormente conocido como el Ministerio de Salud y Bienestar Social) publicó por primera vez las "Dietary Guidelines for Japanese" (Directrices Dietéticas para Japoneses), conocidas en japonés como "Shokuiku Suisin".

EL IMPACTO EN LA SALUD PÚBLICA DE LAS GUIAS ALIMENTARIAS DE JAPÒN

- Reducción de Enfermedades Crónicas

Las guías alimentarias japonesas promueven una dieta equilibrada y variada que incluye alimentos tradicionales como arroz, pescado, vegetales y productos de soja. Este patrón dietético ha sido asociado con una menor incidencia de enfermedades crónicas como enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer.

¿Qué es?

Estas guías consideran las costumbres y los aspectos culturales relacionados con la alimentación que tenemos en cada región del país.

¿Por qué es importante?

Son de utilidad para la población en general y para los profesionales de la salud para ayudar a movernos hacia un cambio de hábito de alimentación saludable y cuidado del medio ambiente.

AUMENTO SIGNIFICATIVO EN EXCESO

Este es el problema principal al tener un consumo de calorías mayor a las calorías que se queman durante el día.

TRASTORNOS ALIMENTARIOS

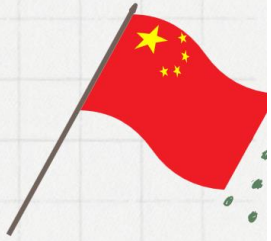
La causa exacta de no se comprende completamente, pero existen diversos factores intervienen, estos pueden ser: genéticos, biológicos, conductuales, psicológicos y sociales puede aumentar el riesgo de tener este tipo de trastorno.

¿Cómo se llama la guía alimentaria en China?

China utiliza la " la guía de alimentos pagoda", que incorpora las recomendaciones básicas de las directrices. Incluye 5 niveles, que representan la proporción recomendada de los diferentes grupos de alimentos en la dieta.

¿Qué tipo de alimebación tienen los chinos?

La dieta china tradicional cuenta con verduras ligeramente cocidas al vapor o salteadas, acompañadas de arroz, fideos o albóndigas. La carne y el pescado son parte de la dieta, pero se sirven en cantidades mucho más pequeñas que lo que acostumbramos en la dieta occidental.



¿Qué son?

Se definen como un “régimen” o “plan alimenticio” restrictivo con la finalidad de perder peso de manera muy rápida y sin esfuerzo o muy poco.

- Conlleva a desequilibrio en nutrientes.
- Restricción de la energía ingerida.
- Carecen de fundamento científico.

¿Que le pasa al organismo?

Cuando se somete al organismo a una dieta muy baja en calorías y hay una pérdida de peso muy rápida, el cuerpo no sabe si es algo voluntario o se debe a una época de "hambruna", así que reacciona haciéndose más eficiente, compensando la falta de energía con un aumento de la destrucción de las proteínas corporales, como fuente alternativa de energía, lo que provoca una pérdida de masa muscular.

¿Qué es?

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

Debe adecuarse a:

SEXO

EDAD

NECESIADES NUTRICIONALES

OBJETIVOS

Alimentos no permitidos

La alimentación se limitan a que no está permitido ingerir carne y lácteos al mismo tiempo, ni tampoco la carne de cerdo ni ninguno de sus derivados, la realidad es que la alimentación casher incluye muchas más restricciones, siendo probablemente el Judaísmo la religión más estricta en este sentido.

Alimentos permitidos

permite el consumo de animales terrestres que tengan pezuñas hendidas y rumien (vacas, ovejas, cabras y ciervos son kosher) mientras que los que no cumplan estas dos condiciones no son permitidos, lo que excluye de su dieta a cerdos, conejos, liebres, ardillas, perros, gatos, camellos y caballos, aunque la lista es larga, como podéis imaginar.

RACIÓN

Es una unidad de medida de alimentos, bebidas o preparaciones que nos facilitan su consumo y control.

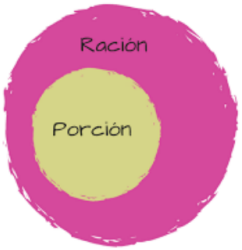
Es la cantidad total del alimento.

PORCIÓN

Es una unidad de medida de los alimentos en la que se establece lo **recomendado** por cada uno de ellos.

¿Cuál es la diferencia entre ración y poción?

La ración es el tamaño total que se da en un alimento, ya sea en gramos, miligramos, piezas, etc. Mientras que la porción es el tamaño del alimento que se sugiere consumir de la ración.

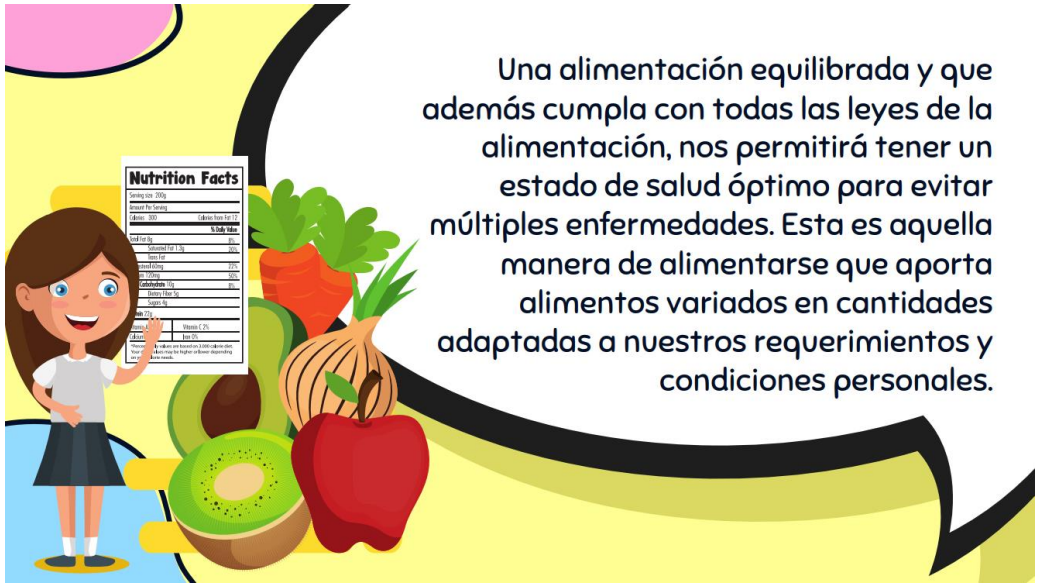


Informe oficial Consumo Alimentario en Alemania

El informe elaborado por el Ministerio federal de Alimentació Agricultura recoge información sobre los hábitos de compra y consumo de alimentos de los alemanes. Cabe resaltar que un 72% de los alemanes consumen diariamente frutas y hortalizas, alcanzando un 82% en el caso de las mujeres y sólo un 61% en el caso de los hombres

Suplementos alimenticios

El estudio destaca también que un 14% de la población toma diariamente suplementos alimenticios, como vitaminas o minerales, y un 24% algún tipo de refresco.



Una alimentación equilibrada y que además cumpla con todas las leyes de la alimentación, nos permitirá tener un estado de salud óptimo para evitar múltiples enfermedades. Esta es aquella manera de alimentarse que aporta alimentos variados en cantidades adaptadas a nuestros requerimientos y condiciones personales.

INGESTAS RECOMENDADAS

Son estándares de referencia de la ingesta de energía y nutrientes que pueden servir para valorar y programar dietas para grupos de población sana.

Se puede decir que "requerimiento nutricional", es la cantidad de un nutriente que un individuo necesita para evitar deficiencias o, en general, para mantener en estado óptimo su metabolismo y sus funciones.

Bibliografía

Diapositivas de exposición