

**Nombre:**

Cristal Alejandra Hernández Roblero

**Docente:**

Daniela Monserrat Méndez Guillén

**Grado y Grupo:**

8-A

**Fecha:**

25 - 03 - 2025

**Materia:**

Prácticas en nutrición clínica 1

**Trabajo:**

Super nota

**Unidad 4:**

La consulta nutricional y devenir del tratamiento

**Bibliografía:**

Antología de UDS (2025) en la materia de Practicas en nutrición clínica 1, unidad 4  
"La consulta nutricional y el devenir del tratamiento" Páginas 84 - 10

# La consulta nutricional y el devenir del tratamiento

## 4.1 LA CONSULTA NUTRICIONAL



### ¿En qué consiste la consulta nutricional?

Se analizan datos como peso, talla, porcentaje de grasa corporal y composición corporal. También se toman en cuenta antecedentes médicos, hábitos alimenticios y estilo de vida.

### ¿Cuándo acudir a un nutriólogo?

- Si quieres mejorar tu alimentación.
- Si tienes alguna condición médica que requiere un plan especial (diabetes, hipertensión, gastritis, etc.).
- Si buscas perder o ganar peso de manera saludable.
- Si practicas deportes y necesitas optimizar tu rendimiento.
- Si tienes problemas digestivos o alergias alimentarias.



### NOM-168-SSA2-1998

Esta norma establece que los expedientes clínicos son propiedad de la institución y del prestador de servicios médicos.

### Características de una dieta correcta

Debe ser:

- completa
- equilibrada
- suficiente
- variada
- adecuada
- inocua



## 4.2 VICITUDES DE LA CONSULTA



### Código de ética del nutriólogo

Está definido por el colegio mexicano de nutriólogos, donde destaca la importancia de conducirse siempre con:

- honradez
- diligencia
- respeto
- honorabilidad
- formalidad
- discreción
- responsabilidad
- sinceridad

### La comunicación

- Es un proceso de interrelación que se produce entre 2 personas, se compone por: emisor, receptor mensaje y retroalimentación.
- se divide en 2 tipos verbal y no verbal



## 4.3 RESISTENCIAS U OBSTÁCULOS QUE PRESENTA EL PACIENTE

### ¿En qué consiste la consulta nutricional?



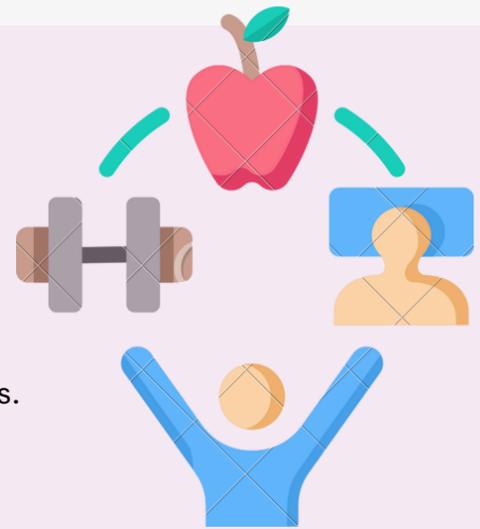
- Falta de motivación - No ven resultados inmediatos o no tienen un objetivo claro.
- Mala relación con la comida - Ansiedad, atracones o dietas restrictivas previas.
- Hábitos arraigados - Costumbres familiares difíciles de cambiar.
- Falta de tiempo - Dificultad para preparar comidas saludables.
- Presión social - Eventos, reuniones o críticas de amigos y familiares.
- Costos de los alimentos - Creencia de que comer sano es caro.
- Desinformación - Mitos sobre dietas, alimentos o productos "milagro".
- Condiciones médicas - Enfermedades que afectan la alimentación o metabolismo.



## 4.4 HABITOS ALIMENTARIOS

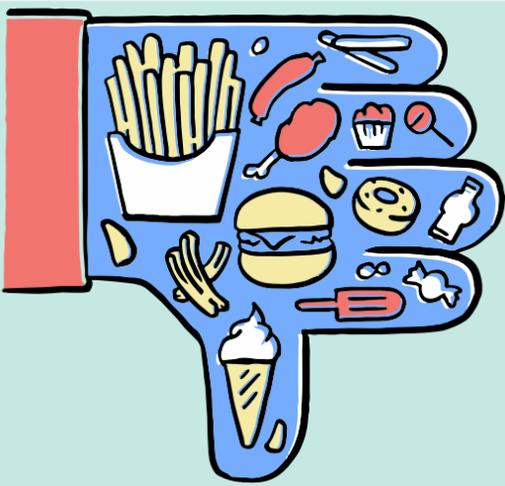
### Habitos saludables

- Consumir frutas y verduras diariamente.
- Mantener una hidratación adecuada.
- Comer en horarios regulares.
- Incluir proteínas, carbohidratos y grasas saludables en cada comida.
- Moderar el consumo de azúcares y alimentos ultra procesados.
- Comer con atención plena, sin distracciones.



### Hábitos no saludables

- Saltarse comidas o comer a deshoras.
- Exceso de alimentos ultra procesados y bebidas azucaradas.
- Comer rápido y en exceso sin prestar atención a la saciedad.
- Deficiencia de nutrientes esenciales (proteínas, vitaminas, minerales).
- Uso de dietas restrictivas extremas o efecto "rebote".



### Factores que influyen

- Cultura y costumbres familiares.
- Educación y conocimiento nutricional.
- Disponibilidad económica y acceso a alimentos.
- Publicidad y redes sociales.
- Estrés y emociones.



### ¿Como mejorares estos hábitos?

- Hacer cambios graduales en la alimentación.
- Planificar las comidas con anticipación.
- Implementar la educación nutricional
- Consultar a un profesional en nutrición para guía personalizada.

