



Universidad del sureste



Nutrición clínica

“Dieta equilibrada”

Docente: Dra. Karina Hernández

Alumna: Dulce Citlali Encino Cameras.

Cuatrimestre: 3

Lic. En enfermería

San Cristóbal de las casas, Chiapas.

Una dieta equilibrada es aquella formada por los alimentos que aportan una cantidad adecuada de todos y cada uno de los nutrientes que necesitamos para tener una salud optima.

DIETA EQUILIBRADA

La dieta equilibrada depende de una serie de factores personales tales como el sexo, la talla, el peso, la edad, la actividad que realizamos, el clima y el entorno en el que vivimos.

La alimentación ha de cubrir los siguientes objetivos:

Aportar una cantidad de nutrientes energéticos (calorías) que sea suficiente para llevar a cabo los procesos metabólicos y de trabajo físico necesarios

Suministrar suficientes nutrientes con funciones plásticas y reguladoras (proteínas, minerales y vitaminas)

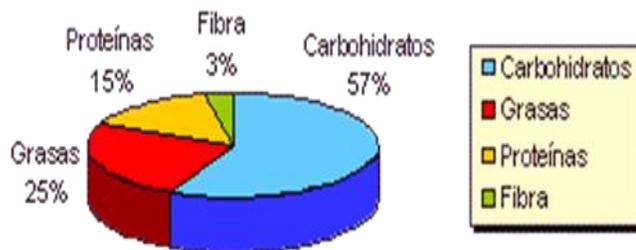
Que las cantidades de cada uno de los nutrientes estén equilibradas entre sí.

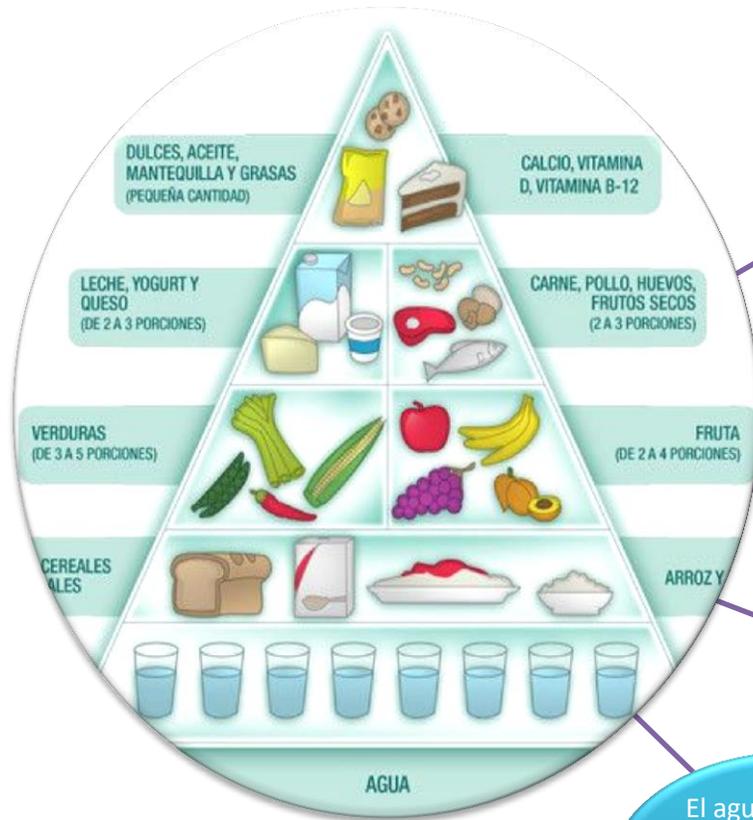
Las proteínas deben suponer un 15 % del aporte calórico total.

Los glúcidos nos aportarán al menos un 55-60 % del aporte calórico total.

Los lípidos no sobrepasarán el 30 % de las calorías totales ingeridas.

La dieta equilibrada





Reducir el consumo de pastelería sobre todo la industrial .

No comer carne roja más de una vez al día, alternar con pollo o pavo. Es preferible comer más pescado. Evitar en lo posible embutidos y carnes preparadas.

Disminuir el consumo de productos lácteos

Las frutas y verduras han de ser abundantes en nuestra dieta, tanto crudas como ligeramente cocidas.

El agua debe ser el medio por el cual nos hidratamos cada día, por eso es la base de la pirámide .

La Pirámide enfatiza una dieta alta en los panes, cereales, arroz, pastas, vegetales, hortalizas, y frutas. Estos alimentos contienen carbohidratos complejos como los almidones y las fibras