



ALUMNA:
ELSY MARIA DEARA LOPEZ

DOCENTE:
ABEL ESTRADA DICHI

MATERIA:
NUTRICION CLINICA

TRABAJO:
ENSAYO (DIETA)

CUATRIMESTRE Y CARRERA:
3ER, ENFERMERIA

INTRODUCCION

Hoy en día el buen hábito de la alimentación es nuestra única opción para poder vivir por mucho tiempo, ya que una buena alimentación promueve la salud y previene enfermedades. También es algo necesario para nuestra vida diaria, sin ello nuestros organismos no estarían en buen funcionamiento, tendríamos cansancio, fatiga, sin energía para realizar nuestras actividades diarias.

Sin embargo tenemos que llevar una buena dieta alimenticia, balanceada para tener una buena salud, la alimentación y la salud van de la mano. Las enfermedades como obesidad, diabetes son consecuencia de una alimentación inapropiada.

Lamentablemente ahora no nos enfocamos a tener o consumir lo necesario y saludable, más nos desviamos por comidas rápidas, o se nos hace vicio tomar bebidas que a la larga nos hace daño. También se nos ha dado la costumbre de consumir constantemente una comida, carne o etc, por satisfacer nuestra hambre, antojos y dejando por ultimo nuestra salud.

Pero también existen ciertos factores que intervienen para tener una dieta saludable de cada individuo y varía en cada persona.

FACTORES PARA DETERMINAR LA DIETA DE UN PACIENTE

Una dieta es un estilo de vida, hoy en día se entiende como un régimen alimenticio, haciendo alusión al conjunto y a la cantidad de alimentos o mezclas de alimentos que se consumen. También es considerado como un hábito alimenticio, el cual puede ayudar a perder o mantener el peso, también sirve para combatir enfermedades.

Sin embargo, debemos tomar en cuenta que existen ciertos factores que intervienen en la alimentación y nutrición para conformar una dieta.

Cuando se habla de una dieta, la mayoría piensa privarse de comida o en comer únicamente verduras, la verdad es que todos llevamos una dieta diaria, algunas que son saludables y otras no.

Existen dietas que tienen un propósito específico, ya sea perder peso, mantenerse en forma, ser más saludable o simplemente es el hábito alimenticio de una persona.

Llevar a cabo una dieta, sobre todo si se trata de una dieta saludable, suelen intervenir algunos factores y se trata de lo siguiente:

- Ignorancia sobre la alimentación.
- Dificultades económicas para conseguir los alimentos.
- Enfermedades.
- Tiempo del que disponemos a la hora de comer.
- Lugar en donde uno vive.
- Estilo de vida.
- Vida laboral.

Una dieta debe ser nutritiva, es decir debe cubrir las necesidades nutritivas del cuerpo, tener el aporte necesario de calorías, evitar bebidas alcohólicas, la cantidad que consumes, las veces que comes al día y en una dieta nunca debe faltar el agua, siempre toma agua simple y por lo menos un litro y medio.

La alimentación se considera adecuada y saludable cuando es:

- Suficiente para cubrir las necesidades y mantener el equilibrio del organismo.
- Completa y variada en su composición, según la edad y circunstancias de cada persona.
- Adecuada a diferentes finalidades según el caso: conservar la salud, ayudar a curar enfermedades, asegurar el crecimiento y desarrollo de los niños, etc.
- Adaptada a las necesidades y gasto energético de cada persona.

Por eso, si queremos mantener la salud debemos conocer nuestras necesidades nutricionales así como la composición de los alimentos. De este modo podremos analizar si nuestra forma de alimentarnos es la correcta y modificar nuestra dieta si fuera necesario.

CONCLUSION

Existen muchos factores que tienen influencia sobre la elección de los alimentos y que proporcionan todo un conjunto de maneras de intervenir, de mejorar las elecciones de alimentos para la ingesta o consumo del mismo.

Existe asimismo una serie de obstáculos para los cambios de alimentación y de estilo de vida, que varían en función de la fase de la vida y de cada individuo o grupo de individuos concreto.

Para que estos factores disminuyan es necesario realizar ciertas campañas o pláticas, para aquellas personas que no son conscientes de lo que consumen, concientizar a la sociedad con los alimentos nutritivos que deben consumir, así mismo los que no son nutritivos, de igual manera el porcentaje a consumir.