



**Nombre del alumno: Dalia de los
Ángeles Pérez Escobedo.**

**Nombre del profesor: Daniela Rodríguez
Martínez**

Nombre del trabajo: “Ensayo”

**Materia: Trastornos de la Cultura
Alimentaria**

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 9no cuatrimestre

Grupo: “A”

LA IMPORTANCIA DE UNA DIETA EQUILIBRADA

Al hablar sobre una Dieta equilibrada nos referimos a un tipo de alimentación que nos aporta todos los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo

Realizar una dieta equilibrada es una de las maneras más recomendables para tener una vida sana y una guía que nos ayuda a prevenir enfermedades. Así, aunque comer es una necesidad vital, es interesante que esta necesidad sea cubierta con alimentos sanos y equilibrados que puedan aportarnos todos los nutrientes necesarios para que nuestras defensas estén fuertes.

Los buenos hábitos en nuestra alimentación son uno de los pilares básicos para tener una buena salud y un bienestar completo, es por ello que estos hábitos deben de estar desde nuestra infancia, aprender desde niños a cómo llevar una correcta alimentación y saber que mediante esta podemos prevenir enfermedades futuras.

La dieta equilibrada es entonces aquella manera de alimentarse que aporta alimentos variados en cantidades adaptadas a nuestros requerimientos y condiciones personales.

Llevar una alimentación equilibrada no es ingerir mucha comida, ya que es tan importante la cantidad como la calidad de la misma.

Hoy en día muchas personas demuestran a diario su interés en seguir una alimentación equilibrada como un medio para alcanzar y disfrutar del bienestar personal, es por ello, que nosotros como nutriólogos debemos aprovechar esas situaciones, ya que por medio de influencias de estereotipos corporales tanto mujeres como hombres se proponen conseguir los mismos resultados a base de una alimentación saludable y ejercicio físico.

Tomando lo anterior, es importante orientar a las personas a que una alimentación equilibrada no solo ayuda a conseguir metas físicas sino fisiológicas las cuales ayudaran a la prevención de ciertas enfermedades.

Numerosas enfermedades hoy en día tienen una estrecha relación con nuestra dieta. Algunas pueden deberse a la escasez de ciertos nutrientes. Otras se deben a lo contrario: a la abundancia de alimentos que se suele aunar con la escasa actividad física, con el sedentarismo, y conducirnos a la obesidad y a muchas otras patologías asociadas como es el caso de ciertos tipos de diabetes, hipertensión, alteraciones de los lípidos sanguíneos, etc.

La desnutrición en sus diversas formas es la más común de las enfermedades. Sus causas se deben en general a deficientes recursos económicos o a enfermedades que comprometen el buen estado nutricional. El estado nutricional en condiciones normales es la resultante del balance entre lo consumido y lo requerido, lo cual está determinado por la calidad y cantidad de nutrientes de la dieta y por su utilización completa en el organismo.

Es importante satisfacer cada una de las necesidades básicas del cuerpo y esto se consigue consumiendo carbohidratos los cuales ayudan a proporcionar energía que es su principal función entre muchas, grasas las cuales funcionan como reserva de energía y que también actúan como vehículo para la absorción de las vitaminas liposolubles (A, D, E, K), lubrican los tejidos del organismo, Además de que contribuyen con sabor, valor para la saciedad y la palatabilidad. Y proteínas las cuales junto con los carbohidratos y las grasas es un nutriente energético, pero en muchas maneras es el más importante, ya que aportan contribuciones únicas a la salud del cuerpo que los carbohidratos y las grasas no pueden duplicar.

Si bien es importante mencionar que estos nutrientes cumplen con funciones muy importantes y las mencionadas anteriormente son solo unas cuantas de las muchas, pero debemos de tener en cuenta que solo se necesitan en las cantidades que nuestro cuerpo las requiera, ya que un aumento en el consumo de estos pueden acumular reservas de grasa en el cuerpo.

Algo muy importante también que debemos tomar en cuenta a la hora de la ingesta de alimentos es el equilibrio energético, o también llamado homeostasis el cual ocurre cuando el número de kilocalorías ingeridas es igual al número utilizado para producir energía. Tal equilibrio ocurre incluso cuando la cantidad de energía necesaria varía y la ingesta de alimentos es errática. El cuerpo compensa cuando existe restricción de alimentos o la inanición a través de conservar la energía.

En este tipo de Dieta es importante aportar una cantidad de nutrientes energéticos (calorías) que sea suficiente para llevar a cabo los procesos metabólicos, así como también suministrar los nutrientes necesarios para las funciones plásticas y reguladoras (proteínas, vitaminas y minerales), que las cantidades de macronutrientes estén equilibradas entre sí, como ya sabemos todo dependerá de la condición física y patológica de la persona por lo que lo establecido en personas normales son:

- Proteínas 10-15 % del aporte calórico total.
- Glúcidos de 55-60 % del aporte calórico total.
- Lípidos del 25-30 % de las calorías totales ingeridas.

Las principales recomendaciones a la hora de hacer o llevar a cabo una dieta equilibrada es reducir al sedentarismo, realizar actividades recreativas por lo menos 3 veces por semana, hacer ejercicios físicos ya sea la práctica de algún deporte.

Es muy importante el consumo diario de las frutas, verduras y legumbres ya que estas nos aportan las vitaminas, minerales y antioxidantes para proteger nuestra salud. Al igual que el consumo de fibra, el cual ayuda en la disminución del colesterol en sangre, y favorece la digestión. Las verduras y frutas nos aportan pocas calorías, por lo que se pueden consumir en cantidades más abundantes en comparación de otros alimentos y esto nos ayuda a mantener o bajar de peso si lo es necesario.

También se recomienda el consumo de aceites de origen vegetal ya que estos nos aportan las grasas esenciales para nuestra salud como por ejemplo, el aceite de oliva, de girasol, de soja etc. En cuanto a las grasas de origen animal es necesario limitar su consumo como la mantequilla, crema, mayonesa carnes rojas ya que estos nos aportan grasas saturadas.

Las carnes contienen proteínas de buena calidad, hierro, zinc, esenciales para el funcionamiento del organismo, sin embargo como mencionaba anteriormente, es importante considerar la cantidad a consumir, ya que en cantidades excesivas estas elevan los niveles de lípidos en sangre lo cual pueden aumentar el riesgo de tener enfermedades cardiovasculares. Por otro lado existen carnes más saludables como lo son las carnes blancas como, el pescado, el pollo y el pavo que contienen menos colesterol y grasas saturadas.

Es por ello que llevar una Dieta equilibrada no se trata solamente de consumir alimentos buenos, sino más bien alimentos que se adapten a nuestras necesidades fisiológicas, es fundamental el consumo de agua por lo menos de 1 a 2 litros al día junto con las actividades físicas.

En conclusión, es importante entonces analizar cada una de las recomendaciones que se mencionaron anteriormente a la hora de querer llevar una Dieta equilibrada, ya que esta implica una serie de factores que van a favorecer nuestra buena salud, como lo será la realización de ejercicio físico, esto ayudará a la relajación del cuerpo, a la disminución de estrés que podamos presentar y que nos pueda impedir llevar a cabo nuestra Dieta.

Es por ello, que el llevar una dieta equilibrada nos favorecerá a evitar complicaciones a largo plazo como pueden ser enfermedades como la diabetes o del tipo cardiovascular.

Tener en cuenta consumir todos los grupos de alimentos de los cuales extraeremos nutrientes necesarios para la realización de las funciones de nuestro organismo siempre y cuando se respeten las cantidades necesarias, solo así podremos disfrutar de una buena salud.

FUENTE BIBLIOGRAFICA:

Nutrición y dietoterapia. Quinta edición