



**Nombre de alumnos: Ivonne Montserrath González  
Ángeles**

**Nombre del profesor: Daniela Rodriguez**

**Nombre del trabajo: Ensayo**

**Materia: Trastornos de la cultura alimentaria**

**Grado: 9°**

**Grupo: A**

Comitán de Domínguez Chiapas a 30 de junio de  
2020.

PAS

Una dieta es más que la simple palabra que nos da referencia a llevar un régimen alimenticio en específico, la palabra dieta, no significa como equivocadamente conocemos, a un tipo de comida con un fin específico, dieta más bien, es una palabra que engloba al estilo de vida que tienen todas las personas, ya que dieta es el patrón de alimentación que cada individuo tiene, y no es sinónimo de bienestar, ni de saludable.

Dieta en pocas palabras, es la cantidad de alimentos y bebidas que se ingieren al día y que son parte de los hábitos de una persona, sin embargo, son variantes ya que depende del género, la edad, el sexo, la raza, el lugar geográfico donde habiten, el clima, gustos y preferencias, entre otros; Para determinar cuál es la composición de una dieta de un individuo.

Una dieta puede ser basada en comida rápida, o sin aporte de nutrientes, o puede ser basada en una alimentación correcta. Para esto, es necesario saber ¿Qué es una dieta saludable?, pues una dieta saludable es aquella en la que esta equilibrada las ingestas de alimentos de una persona, con el requerimiento que necesita para mantener una homeostasis y con la pérdida de energía que esta tenga. Una dieta saludable es aquella que proporciona energía, que aporta nutrientes en relación con las necesidades dietéticas del organismo, esta equilibrada, con amplitud y sobretodo evita excesos, ya que todo en exceso es malo.

Para comprender más a una dieta saludable es necesario saber que existen cinco leyes de la alimentación que fueron emitidas por la OMS, la primera ley es que una dieta debe ser variada o completa, y quiere decir que en la composición de los menús que se ingieren diariamente, los alimentos por los cuales están conformados deben de contener los nutrientes necesarios para abastecer al organismo, es decir, debe de contener hidratos de carbono, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales, ya que todos se necesitan aunque sea en pocas cantidades como son los elementos traza, la segunda ley es que una dieta debe ser equilibrada, y eso también hace referencia a los macro y micronutrientes, ya que

se deben de consumir en porcentajes diferentes, aunque lo general es hidratos de carbono 50- 60%, lípidos del 25-30%, proteínas del 10-15%, sin embargo, existen distintas variaciones, dependiendo a la edad y al estado en que se encuentre en individuo que lo consumirá, ya que depende a la condición fisiológica o a las patologías agregadas que este tenga, esos porcentajes se van ajustando, al igual que los micronutrientes, y esto con el fin de evitar excesos o deficiencias.

La tercera ley es que una dieta debe de ser suficiente, y hace referencia a que se deben de consumir las cantidades energéticas que el organismo necesita para realizar sus funciones vitales, y dependen de la actividad física que se realice, así para ajustar el balance energético y evitar excesos acumulados en forma de tejido adiposo.

La cuarta ley es que una dieta debe de ser adecuada, ya que cada etapa de la vida es diferente, no es lo mismo una alimentación en etapa preescolar a una alimentación en la senectud, los requerimientos son diferentes, y las condiciones varían.

La quinta y última ley es que debe de ser inocua, o, en otras palabras, debe de ser limpia, ya que todo alimento debe de estar libre de agentes infecciosos o de contaminaciones por químicos u otros factores, que con lleven a poner en riesgo a la salud del consumidor.

Para poder seguir un plan de dieta saludable es vital conocer que los alimentos se agrupan en verduras y hortalizas, frutas, cereales y tubérculos, leguminosas y semillas y alimentos de origen animal. Y que se deben de consumir en diferentes porciones, con mayor aceptación se deben de consumir las verduras y hortalizas, siguiendo las frutas, para aporte de azúcares naturales, los cereales se deben de consumir con moderación al igual que los tubérculos, leguminosas y semillas y los alimentos de origen animal se debe de cuidar más el consumo.

Así que el primer paso para seguir una dieta saludable es saber combinar todos los grupos de alimentos, ajustar las energías que se van a consumir a las energías que se necesitan y a las que gasta el organismo, esto con el fin, de evitar

acumulación de energía, adaptar la dieta al presupuesto económico, la disponibilidad de alimentos es un reto, sin embargo, es necesario que en cada platillo valla incluido proteínas, lípidos insaturados e hidratos de carbono complejos, al igual que deben de ir con alimentos los cuales tengan antioxidantes, vitaminas, minerales y agua, para tener una buena regeneración celular al momento de la apoptosis, los tiempos de comida también es parte de llevar una dieta saludable, ya que se recomiendan hacer cinco tiempos de comida, para abastecer correctamente al organismo y dar tiempo a la digestión, combinar una buena alimentación, ejercicio, una vida libre de adicciones y estrés es lo más saludable que puede existir.

Es importante consumir todos los grupos de alimentos, ya que cada grupo varía el contenido de nutrientes que aporta, mientras los alimentos de origen animal aportan proteínas, vitaminas y lípidos, las hortalizas y frutas aportan hidratos de carbono, antioxidantes, vitaminas, minerales y proteínas al igual que los cereales, aportan fibra entre otros.

Una dieta saludable, no excluye alimentos, si no que todo es bueno a una porción adecuada, por lo tanto, una dieta saludable no se basa solo en frutas y verduras, también existe la posibilidad de comer alimentos procesados, solo que con tiempo y porción exacta, ejemplos comunes de raciones para una persona que habita en la región de Comitán son Acelga 72g (2 tazas), Betabel 39g ( ¼ de pieza), Calabaza 79g (1 pieza),Chayote 100g (1/2 pieza), Jitomate 120g (1 pieza), Lechuga 135g (3 tazas), Nopal 149g (1 taza), Fresa 204g (17 piezas medianas), Guayaba 124g(3 piezas), Mandarina 128g(2 piezas), Mango 165g(1 taza), Arroz cocido 47g (1/4 de taza), Avena 164g (3/4 de taza), Cereal multigrano 20g (1/4 de taza), Elote 174g (1 ½ pieza), Papa cocida 68g (1/2 pieza), Tortilla 1 pieza, Frijol molido 73g (1/3 de taza), Bistec de res 30g, Falda de res 35g, Filete de res 30g, Milanesa de pollo 30g, Azúcar de mesa 2 cucharadas , cabe acorar que estas son las raciones, pero se ajustan a cada persona.

Llevar una dieta saludable, tiene muchas ventajas, ya que mantiene el peso saludable de una persona, ayuda a reducir el riesgo de padecer enfermedades,

ayuda a la regeneración celular, evita el envejecimiento prematuro, evita enfermedades cardiovasculares, reduce el riesgo de producir oncogenes, aumenta la probabilidad de la calidad de vida, etc.

Referencias: S.Badui, química de los alimentos, 1993.