



Nombre del alumno: María de los Ángeles Jiménez Paz

Nombre del profesor: Daniela Rodríguez

Nombre del trabajo: Dieta equilibrada

Materia: Trastornos de la cultura alimentaria

Grado: 9no cuatrimestre

Grupo: A



Comitán de Domínguez Chiapas a 19 de junio del 2020.

La dieta equilibrada es 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.

Alimentarse correctamente es una preocupación cada día más extendida en nuestro país y a nivel mundial también, pues las enfermedades que acarrea una alimentación incorrecta, son cada vez más. Numerosas enfermedades tienen una estrecha relación con la dieta. Algunas pueden deberse a la escasez de ciertos nutrientes, otras (y esto es mucho más frecuente en países como el nuestro) se deben a lo contrario, es decir, al exceso de alimentos que se suele acompañar con la escasa actividad física, con el sedentarismo, y conducirnos a la obesidad y a otras muchas patologías asociadas como es el caso de cierto tipo de diabetes, hipertensión, alteraciones de los lípidos etc. Por otra parte, la desnutrición se debe 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.

Asimismo, existen alimentos y nutrientes necesarios para tener una dieta equilibrada y aportan al organismo los elementos necesarios para realizar sus funciones vitales, siendo los nutrientes fundamentales para llevar una alimentación adecuada. Tanto las proteínas, los hidratos de carbono, las grasas, como vitaminas, y minerales son importantes para tener una alimentación sana. Es por ello, que en el presente ensayo se exponen algunas de las consideraciones más importantes de cada nutriente.

- Carbohidratos

Los carbohidratos cumplen una función importante dentro de la dieta, pues, son la principal fuente de energía. De manera general, pueden dividirse en dos tipos:

-Carbohidratos simples: glucosa, fructosa y galactosa.

-Carbohidratos complejos: sacarosa, lactosa, maltosa, entre otros.

Los carbohidratos se pueden encontrar de manera natural en los alimentos como adicionada. Por ejemplo, algunos de los alimentos a los que se le son añadidos azúcares simples son los refrescos, dulces, golosinas etc.

La fruta contiene de manera natural fructosa, la sacarosa se encuentra en forma de “azúcar de mesa”, la leche contiene lactosa, la mayoría de alimentos contienen este nutriente a excepción de la carne, pescado y huevos. En el caso de los cereales y leguminosas como maíz, trigo, frijol contienen carbohidratos complejos.

Como se había mencionado anteriormente, los carbohidratos comprenden una parte fundamental en la dieta obteniendo del 45% hasta el 65% de carbohidratos en la dieta dependiendo de las características que presenta cada persona (Nutrición y dietoterapia, 2005). Sin embargo, el abuso o exceso de este nutrimento especialmente, de los azúcares simples implica riesgos en la salud.

- Grasas

Al igual que los carbohidratos, las grasas se utilizan en su mayor parte para aportar energía al organismo, pero también son imprescindibles para otras funciones como por ejemplo la absorción de algunas vitaminas (las liposolubles).

Están presentes en los aceites vegetales (maíz, girasol, cacahuete, etc.), que son ricos en ácidos grasos poliinsaturados, y en las grasas animales (tocino, mantequilla, manteca de cerdo, etc.), ricas en ácidos grasos saturados y el aceite de oliva que es rico en ácidos grasos monoinsaturados. Las grasas de los pescados contienen mayoritariamente ácidos grasos poliinsaturados.

La mayor parte de los lípidos que consumimos proceden del grupo de los triglicéridos. En los alimentos que normalmente consumimos siempre nos encontramos con una combinación de ácidos grasos saturados e insaturados. Los ácidos grasos saturados son más difíciles de utilizar por el organismo, por eso, en determinadas condiciones pueden acumularse y formar placas en el interior de las arterias (arteriosclerosis).

De la misma forma que los carbohidratos, las grasas en la dieta cumplen una función muy importante debiendo obtener desde un 30% a un 35% de las necesidades energéticas diarias. Sin embargo, es importante saber que tipo de grasas consumir en la dieta, ya que, si se consume una cantidad de grasas mayor de la recomendada, el incremento de calorías en la dieta que esto supone impedirá tener un aporte adecuado del resto de nutrientes energéticos. En el caso de que este exceso de grasas esté formado mayoritariamente por ácidos grasos saturados (como suele ser el caso si consumimos grandes cantidades de grasa de origen animal), aumentamos el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares como la arteriosclerosis.

- Proteína

Las proteínas al igual que otros nutrientes contribuyen un papel fundamental. Por un lado, forman parte de la estructura básica de los tejidos (músculos, tendones, piel, uñas, etc.) y, por otro, desempeñan funciones metabólicas y reguladoras (asimilación de nutrientes, transporte de oxígeno etc.).

En la dieta de los seres humanos se puede distinguir entre proteínas de origen vegetal o de origen animal. Las proteínas de origen animal están presentes en las carnes, pescados, aves, huevos y productos lácteos en general. Las de origen vegetal se pueden encontrar abundantemente en los frutos secos, la soja, las legumbres, los champiñones y los cereales completos (con germen). Las proteínas de origen vegetal, tomadas en conjunto, son menos complejas que las de origen animal.

A pesar del papel fundamental que cumplen las proteínas, los humanos no estamos fisiológicamente preparados para una dieta exclusivamente proteica. Estudios realizados en este sentido pronto detectaron la existencia de importantes dificultades neurológicas.

Al igual que los nutrientes anteriores, la ingesta diaria recomendada de proteínas variará de acuerdo a las características que presenta cada persona acompañado de otros factores como edad. La OMS recomiendan 0.8 gr/kg/día.

- Equilibrio energético

En el cuerpo humano, los alimentos son transformados en sustancias nutritivas. Este proceso produce energía que es el que utiliza el cuerpo para efectuar todas sus funciones. La cantidad de energía que produce cada alimento varía según su composición.

El ser humano debe mantener un equilibrio o balance entre la energía que obtiene a través de los alimentos y la energía que gasta. Esto se conoce como equilibrio energético.

Existe un equilibrio de energía cuando la ingesta es igual al gasto energético. Una persona cuyo peso corporal permanece estable por lo general tiene equilibrio de energía. Cuando un individuo no está en equilibrio energético, adquirirá o perderá peso, es decir, cuando se consumen más calorías de lo que el organismo necesita la persona tiende a ganar más peso de lo normal e implicar riesgo en la salud de dicha persona, mientras que consumir menos calorías conduce a la pérdida de peso y nutrientes lo que también implica una serie de riesgos en la salud.

Los alimentos altos en agua y fibra (frutas y verduras) son bajos en densidad kilocalórica. Los alimentos altos en grasa (carnes grasas, aceites, alimentos untables, aderezos para ensalada y productos hechos con dichos ingredientes) son altos en densidad kilocalórica. Los alimentos que son bajos en kilocalorías y que contienen cantidades sustanciales de uno o más nutrientes son altos en densidad de nutrientes.

El rango recomendado de ingesta de energía a partir de los nutrientes es: 45 a 65% de carbohidratos, 20 a 35% de grasas, 10 a 35% de proteínas (Nutrición y dietoterapia, 2005).

- Vitaminas

Las vitaminas son sustancias orgánicas imprescindibles en los procesos metabólicos que tienen lugar en la nutrición de los seres vivos. No aportan energía, puesto que no se utilizan como combustible, pero sin ellas el organismo no es capaz

de aprovechar los elementos constructivos y energéticos suministrados por la alimentación. Normalmente se utilizan en el interior de las células como precursoras de las coenzimas, a partir de las cuales se elaboran las miles de enzimas que regulan las reacciones químicas de las que viven las células.

Con una dieta equilibrada y abundante en productos frescos y naturales, dispondremos de todas las vitaminas necesarias y no necesitaremos ningún aporte adicional en forma de suplementos. Un aumento de las necesidades biológicas requiere un incremento de estas sustancias, como sucede en determinadas etapas de la infancia, el embarazo, la lactancia y durante la tercera edad.

Existen dos tipos de vitaminas: las liposolubles (A, D, E, K), que se disuelven en grasas y aceites, y las hidrosolubles (C y complejo B), que se disuelven en agua.

Cada vitamina cumple con una función importante, y las ingestas varían dependiendo al tipo de vitamina que se trate. Sin embargo, las vitaminas se encuentran en el grupo de micronutrientes, es decir, las cantidades que se necesitan son mínimas en comparación a los macronutrientes (carbohidratos, lípidos y proteínas) por lo que un exceso en cantidades vitamínicas implica riesgos en la salud.

En conclusión, cada nutriente tanto macro y micronutrientes cumplen una función importante en el organismo tomando en cuenta las recomendaciones diarias, ya que tanto las deficiencias como lo excesos suponen riesgos en la salud de las personas, es por ello la importancia de llevar a cabo una dieta equilibrada, la alimentación debe aportar todos los nutrientes que necesita el organismo: hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua. De manera que los nutrientes deben estar repartidos guardando una proporción entre sí, así como se ha señalado anteriormente.