



Alumna: Martínez Pérez Viridiana Guadalupe

Maestra: Martínez Rodríguez Daniela

Materia: legislación en nutrición

9No cuatrimestre de Nutrición

Ensayo

DIETA EQUILIBRADA



DIETA EQUILIBRADA

Una dieta equilibrada como la manera de alimentarse que aporta alimentos en cantidades adaptadas a los requerimientos y condiciones personales, tener una alimentación equilibrada no es ingerir mucha comida ya que es importante la cantidad como la calidad de la misma

Es importante que tener una alimentación saludable se consuma alimentos necesarios para cada individuo permitiendo la riqueza de los distintos sabores, olores y aromas esto consta de llevar una dieta alimentos de todos los grupos básicos, el ser humano no sólo come para satisfacer sus necesidades nutricionales y por tanto para mantener su salud; también lo hace para disfrutar, por placer y de acuerdo con sus hábitos alimentarios. Por lo tanto, el criterio importante a la hora de elegir una dieta equilibrada es que ésta no sólo sea sana y nutritiva sino también palatable, es decir, que apetezca comerla y que incluya aquellos alimentos que estamos acostumbrados a comer, las características de una dieta equilibrada son 3 tomando en cuenta la variedad es necesario variar los alimentos de cada grupo porque no existe ningún alimento que contenga todos los nutrientes esenciales, Los nutrientes característicos de cada grupo varían mucho entre los alimentos del mismo, la racionalidad como necesidad en modificar las proporciones de los alimentos elegidos favoreciendo la variedad de los alimentos y la Idoneidad, las personas, según sus características y circunstancias tienen necesidades nutricionales diferenciadas y su alimentación debe responder a ellas

Una alimentación equilibrada pues implica una modificación significativa de hábitos alimentarios a través de campañas de educación nutricional eficaces, es importante dar a conocer que una dieta debe de ser equilibrada tomando en cuenta los aspectos que caracterizan esto, para el consumo de alimentos necesarios que el cuerpo necesita, debido a los múltiples factores personales de los que depende en que la dieta equilibrada de unos individuos a otros y por ello se habla de cantidades o ingestas diarias recomendadas, los alimentos juega un papel importante para la prevención de enfermedades como el control de ellas, así mismo evitar sobre peso

u obesidad, creando buenos hábitos alimenticios desde muy pequeño para una buena calidad de vida.