



**Nombre de alumna: Leonela Bonilla Rodríguez**

**Nombre del profesor: Daniela Rodríguez Martínez**

**Nombre del trabajo: Ensayo**

**Materia: Trastornos de la conducta alimentaria**

**Grado: 9no cuatrimestre**

**Grupo: Nutrición**

Comitán de Domínguez Chiapas a 30 de Junio de 2020.

## **DIETA SALUDABLE**

Para que en una dieta haya una buena nutrición y sea saludable se deben contemplar las diversas necesidades que requiere cada persona como es las necesidades de proteína al igual que las calorías llegan a ser mayores para los hombres; mientras que las necesidades de hierro para el sexo masculino son inferiores, ya que las mujeres requieren más, principalmente por la pérdida menstrual. “Las necesidades de vitaminas A, C, complejo B y de minerales como el calcio y potasio son iguales para ambos sexos. Mantener un Peso de Acuerdo a la Talla o Estatura, El peso es la medida corporal que refleja más significativamente el consumo de alimentos” (INCAP/OPS,2020) Tanto el exceso como la deficiencia en el peso perjudican la salud. Esto se puede lograr equilibrando el consumo de energía con la actividad física para alcanzar o mantener un peso saludable junto comer alimentos variados que incluya frutas, verduras, cereales, leguminosas, carnes, leche y derivados, en cantidades adecuadas a cada individuo, y en forma combinada en cada tiempo de comida, asegura al organismo las diferentes sustancias nutritivas que requiere; sin ser necesario tomar complementos vitamínicos o minerales. (INCAP/OPS,2020).

De manera nutricional una dieta ya sea en cualquier etapa de la vida debe ser adecuada, suficiente, completa, variada y equilibrada. Se debe ofrecer dentro de la misma un determinado número de diferentes nutrientes con diversas variedad de presentación, sabores, colores y texturas que guiaran las preferencias. “Repetir esta oferta en diversas comidas ayudará a que escojan alimentos de alta calidad nutricional, y evitará actitudes de rechazo frente a algunos grupos de alimentos como frutas, verduras, pescado, etc.” (Barrios González E.M et al, 2012) Donde se debe dividir las calorías de la siguiente manera: Desayuno 25% de las calorías totales, Comida 30-35% de las calorías totales, Merienda 15% y Cena de 25-30%. Claro que debe tomarse en cuenta las actividades físicas y diferencias de cada persona.

### ***GRUPOS DE ALIMENTOS EN DIETA SALUDABLE***

Para que exista una dieta saludable debe contener alimentos de todos los grupos que existen para juntar variedad a la hora de optar por una dieta favorable para salud. Los cuales son:

Primer grupo de alimentos es: Leche y derivados en la cual la ingesta de 500-1.000 ml/día la cual suele ser la principal fuente de calcio a inicios de la vida y como prevención de la osteoporosis en etapas adultas, ya que partir de la adolescencia el calcio que puede brindar la leche o derivados no se logra absorber ni un 50%, de preferencia que sean semidesnatados, si el estado nutricional es óptimo o adecuado. Usar en lo más mínimo la mantequilla y margarina ya que al cocinarlo se vuelven ácidos grasos trans y los quesos grasos pueden provocar sobrepeso.

El segundo grupo es de los diferentes tipos de carnes, pescados, mariscos, huevo y legumbres, normalmente se debe caracterizar una comida con al menos uno de estos, en edades tempranas es mejor el consumo de carnes y pescados magros es decir todos aquellos con alto aporte de proteínas y mínimo de grasas en su composición también se debe omitir la piel de las aves de granja o de fábrica debido a la gran concentración de hormonas que llegan a tener. Si es posible se aconseja el consumo de pescado frente a la carne por su menor contenido energético y su mejor perfil graso ya que son ricos en omega 3. Limitar el consumo de embutidos ya que tienen altos contenidos de grasa saturada, colesterol y sal. Si se consume huevos ya sean de granja o de rancho no debe ser más de uno al día y de tres a la semana.

Tercer grupo es en el que se incluyen los cereales fortificados o integrales que son los más aconsejables como el pan, tortillas y pastas. Es la base de la pirámide de los grupos de alimentos en una dieta equilibrada donde están altamente recomendables en la alimentación diaria sabemos que el primer año de vida la principal fuente son los lípidos pero al crecer los hidratos de carbono se vuelven la principal fuente de energía como lo seguirá siendo por el resto de la vida.

El cuarto grupo conforme la pirámide de los alimentos en México están las Frutas, frutos secos, verduras y hortalizas donde se deben incluir cada día frutas maduras y verduras frescas si es posible pueden ser de 2 a 3 piezas conforme la ración. Siempre es un elemento que se promueve. En menores de 3 años de edad

suelen darlos molidos, por el peligro de atragantamiento pero se puede usar con mayor frecuencia. Para evitar infecciones intestinales se debe almacenar las verduras donde no le den la luz ni el. Se aconseja ser lavadas enteras sin dejarlas en remojo, para evitar la difusión de nutrientes al agua de lavado ya que una dieta debe ser inocua logrando una dieta saludable.

### *BASICOS EN LA DIETA*

En 1935, por Pedro Escudero sostenía que la nutrición es un fenómeno que tiene tres tiempos y cada uno de ellos sus enfermedades. En primer lugar, la alimentación, por la que entendía la selección e ingestión del alimento. “En segundo lugar, el metabolismo, momento en que el organismo recambia materia y energía a partir de quemar y depositar en los tejidos la sustancia alimenticia. Por ultimo, la excreción, en la que se elimina lo utilizado y lo no utilizable a través del tubo digestivo, el riñón, el pulmón y la piel” (Buschini J., 2016, pg.137). Los criterios son descritos a través de las cuatro Leyes de la Alimentación. Entonces para que se pueda asegurar una dieta saludable y sea la más adecuada se crearon reglas o normas por el autor ya mencionado que permiten conocer a profundidad la normalidad de un plan de alimentación. Estas normas se denominaron Leyes de la alimentación. (Ortiz C., 2003)

La primera es la Ley de la cantidad: La cantidad de alimentos debe ser suficiente para cubrir las necesidades calóricas del organismo. Los alimentos que proveen fundamentalmente energía son los hidratos de carbono y las grasas.(Ortiz C., 2003). La cantidad de calorías deberá ser suficiente como para brindar un nivel adecuado de calor así manteniendo la temperatura corporal, la energía de la contracción muscular y el balance nutritivo. De acuerdo a esta ley, los regímenes para bajar de peso se consideran poco eficaces, ya que hacen que el paciente tenga un descenso de peso pero con contenido calórico reducido. El requerimiento calórico debe ser único para cada paciente de manera particular deberá ser determinado por un profesional Nutriólogo, considerando factores y contexto del mismo.

Segunda ley de la calidad: Según Pedro Escudero mencionaba que “El plan o régimen de alimentación debe ser completo en su composición para ofrecer al

organismo, todas las sustancias que lo integran”; es decir que cada organismo es una unidad indivisible biológicamente. Por una dieta debe contemplar todos los principios nutritivos, para mantener la estructura y funcionamiento de cada una de las partes que nos componen como seres vivos. La reducción o ausencia de uno de los elementos dificulta el normal funcionamiento de las demás sustancias que lo integran, ya que nuestro cuerpo funciona como un todo. Para mantener una buena calidad de vida o salud es importante ingerir todos los nutrimentos básicos que integran el organismo y esto se logra mediante la ingesta de diversos alimentos en cantidades y proporciones adecuadas. Cabe aclarar que Si cumple con esta ley se considera suficiente y completa. (Ortiz C.,2003)

Tercer ley de la armonía: Todo lo que compone la alimentación deben ser proporcional y para que sea de manera armónica los macronutrientes actualmente se establece que del aporte calórico diario, los” hidratos de carbono deben cubrir entre el 50 a 60%, las proteínas entre el 10 y 15 % y las grasas entre el 25 y 30%. Toda alimentación que cumple con esta ley se considera armónica. Si los principios nutritivos no guardan esta proporcionalidad es desarmónico”. (Ortiz C.,2003).

Cuarta ley de adecuación: “la finalidad de la alimentación esta supeditada (subordinada) a su adecuación al organismo” (Escudero P., 1928). Esta ley divide dos conceptos, el primero es: La finalidad de la alimentación va a depender de las características biológicas de cada persona. Un ejemplo es un niño la finalidad de la alimentación será asegurar el crecimiento y desarrollo.

Las dietas saludables pueden ser diversas y variadas conforme las necesidades de cada persona pero siempre cumpliendo lineamientos básicos como las leyes de la alimentación ya que no puede utilizar solamente una de ellas. Cuando se logra cumplir con las todas hablamos de una alimentación sana o en otras palabras un plan de alimentación normal.

## **BIBLIOGRAFÍA**

Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá- NCAP/ OP, 2020, Contenidos Actualizados De Nutrición y Alimentación, Modulo IV 27, Alimentación en la edad Adulta Recuperado de: [https://www.paho.org/nic/index.php?option=com\\_docman&view=download&alias=56-cadena-27-alimentacion-en-la-edad-adulta&category\\_slug=publicaciones-antteriores&Itemid=235](https://www.paho.org/nic/index.php?option=com_docman&view=download&alias=56-cadena-27-alimentacion-en-la-edad-adulta&category_slug=publicaciones-antteriores&Itemid=235)

Buschini J.,2016,La alimentación como problema científico y objeto de políticas publicas en la argentina: Pedro Rescuadero y El Instituto Nacional de la Nutrición, 1928-1946, Universidad Nacional de La Plata, Recuperado de: <http://www.scielo.org.pe/pdf/apuntes/v43n79/a04v43n79.pdf>

Ortiz C., 2003, Tecnicatura superior en promotores de la salud y agente sanitario, Catedra: Nutrición. Recuperado de: <https://ifdcsanluis-slu.infed.edu.ar/sitio/upload/UNIDAD%201%20NUTRICION-1.pdf>

Perez Porto J., 2008, Definición de dieta Recuperado de : <https://definicion.de/dieta/>