



Nombre del alumno: Eva Lizeth Alfaro Zambrano

Nombre del profesor: LN. Daniela Rodríguez Martínez

Nombre del trabajo: Dieta equilibrada

Materia: Trastornos de la cultura alimentaria

Grado: 9to. CUATRIMESTRE

Grupo: A



Comitán de Domínguez Chiapas a 17 de junio del 2020.

La alimentación es un pilar fundamental para el desarrollo de la vida humana, ya que a través de ella se obtienen los nutrientes necesarios para vivir y tener óptimas condiciones de salud.

Como es bien sabido en cada etapa de la vida humana se tienen necesidades nutricionales diferentes, estas etapas van desde el embarazo hasta la edad adulta y/o personas de edad geriátrica. Es por ello que tener una buena alimentación es crucial.

De la misma manera la alimentación y la dieta están muy relacionada, según la Facultad de Ciencias de la UNED, ALIMENTACIÓN “es el acto de proporcionar al cuerpo alimentos e ingerirlos. Es un proceso consciente y voluntario, mientras que la dieta se refiere a todos los alimentos que se pueden o llegan a ingerir en un día, sin importar si los alimentos sean de calidad.

Es por ello que hay que entender que es una dieta equilibrada, entendiéndola como la manera de alimentarse pero de forma variada y saludable, ya que como se sabe el cuerpo humano necesita consumir alimentos que contenga todos los macros y micronutrientes, pero como no hay un alimento que los contenga todos al mismo tiempo es necesario consumir varios de buena calidad nutricional, es decir que sean ricos en vitaminas y minerales, así como hidratos de carbono, lípidos y proteínas.

Es importante concientizar a la población ya que muchas veces se dejan influenciar por información errónea o por charlatanes que solo buscan lucrar con “técnicas” de alimentación que prometen ayudar en la pérdida de peso y no esta demás decir que no todos los métodos de pérdida de peso están bien diseñada para todos. Un ejemplo muy bueno es la famosa dieta keto, que hoy en día se ha vuelto tendencia y en la cual se caracteriza por la disminución de ingesta de h.c a porcentajes relativamente bajos y en el aumento de los lípidos y es fundamental recordar que los hidratos de carbono son la principal fuente de energía y que todos los grupos de macronutrientes son importantes.

Por otro lado para poder llevar una dieta equilibrada la población mexicana se puede guiar o basar del plato de bien comer. Este es un diseño en donde se colocan todos los grupos de alimentos señalados por colores semejantes a los de un semáforo, en donde el color verde se encuentran las frutas y verduras y

que se deben incluir en todas las comidas realizadas durante el día, posteriormente se encuentra el color amarillo y ahí están los cereales y por último el color rojo donde están las leguminosas y los productos de origen animal.

Es una manera muy útil y practica guiarse de este diseño ya que cada plato de comida tiene que contener los grupos del plato de bien comer y así se obtendrán platos más equilibrados.