



Nombre de alumnos: Montoya Aguilar María Fernanda.

Nombre del profesor: Rodriguez Martínez Daniela.

Nombre del trabajo: Ensayo “Dieta saludable”.

Materia: Trastornos de la cultura alimentaria.

Grado: 9° Cuatrimestre | Licenciatura en nutrición.

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 2 de Julio de 2020.

- **Ensayo: La dieta saludable.**

En la actualidad cada vez la población está más interesada en cambiar su estilo de vida, optando por tener una alimentación saludable, intentando conocer mejor los alimentos que consumimos, interesados por su composición y su aspecto nutricional, para poder así adoptar un estilo de vida más saludable.

Como sabemos la alimentación saludable constituye uno de los principales factores de promoción y mantenimiento de una buena salud durante toda la vida. Pero ¿Qué es la dieta saludable? Es aquella que nos permite elegir una alimentación que aporte todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana en pocas palabras es aquella que contiene todos los alimentos necesarios para llegar a un estado óptimo de nutrición. Es importante manejar una dieta saludable porque nos ayuda a prevenir enfermedades como la obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes, anemia, permitiendo una mejor calidad de vida en todas las edades y favoreciendo nuestro estilo de vida en todos los aspectos.

“La dieta inadecuada es uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de hipertensión, hiperglucemia, Dislipidemias, sobre peso u obesidad y de las principales enfermedades no transmisibles como las cardiovasculares, cáncer, diabetes” (García M, Velázquez N, Bernal G, (S.F)).

La promoción de una dieta saludable debe de ser un problema abordado por salud pública y no dejarla a manos de la población, teniendo que educar y empoderar a la población de manera consiente en la relación que tiene la salud, la alimentación y un estilo de vida saludable.

Una dieta saludable se logra mediante pequeños pero a la vez son grandes cambios en nuestra alimentación diaria, llegando a ser placenteros y fáciles de llegar a cabo si uno se lo propone y le pone empeño y motivación en lograr sus cambios.

Por otra parte ¿Qué se necesita para realizar un plan de dieta saludable? Es importante que la población reconozca el trabajo del personal de nutrición ya que ellos hacen más fácil todo este proceso de adquirir mejores hábitos saludables, adaptando una dieta adecuada para cada persona. Para realizar un plan de dieta se deberá de contemplar las

necesidades que requiere la persona, tomando en cuenta su historial clínico y todos aquellos antecedentes que suelen ser importantes al momento de realizar un plan nutricional, los gustos que son factor importante para que las personas sigan y se motiven a realizar ese cambio en la alimentación, que la población no piense que al momento de adquirir una dieta saludable se va someter a una alimentación estricta y la prohibición de alimentos, que generen conocimientos que se puede comer saludable y a la vez rico. Las necesidades nutricionales va a variar depende en la etapa de vida que se encuentre, las necesidades de energía y nutrientes no son cantidades fijas, dependerá del sexo, la edad, y su nivel de actividad física a realizar.

¿Por qué es importante consumir todos los grupos de alimentos en una dieta? El adquirir una dieta saludable es importante llevar una dieta completa y varia, pero sobre todo equilibrada. Es importante consumos todos los grupos de alimentos ya que de ellos obtenemos todos los macronutrientes y micronutrientes necesarios para obtener una nutrición óptima. Incluyendo en cada comida alimentos de los 3 grupos que ya conocemos

Dichos alimentos que consumimos deben guardar una proporción y relación entre cada uno de ellos en el día que los consumamos. Entre ellos debemos de consumir solo las cantidades energéticas que necesitamos en nuestro día a dieta, cubriendo las necesidades de todos los nutrimentos, de tal manera que la población tenga una buena nutrición y un peso saludable, teniendo un crecimiento y desarrollo óptimo.

Es recomendable el consumir una variedad de alimentos todos los días, porque nuestro cuerpo necesita de diversos nutrientes y la energía necesaria para realizar nuestras actividades diarias que un solo alimento no sería ni es capaz de cubrir.

En México existe el plato del bien comer que es una guía de alimentación el cual nos permite orientar a la población para que consuma alientos saludables, agrupando a los alimentos con un aporte nutritivo semejante, permitiendo que la persona elija en cada grupo distintos alimentos de acuerdo a los hábitos alimentarios de cada uno. Demostrando la variedad de alimentos que existen y que ningún alimento es más importante que otro, sino que la combinación de estos alimentos son importante para nuestra dieta diaria a la cual nos acoplamos sea correcta y balanceada.

¿Cuáles son las raciones correctas para una dieta saludable? No puedo expresar las raciones correctas para una dieta saludable, porque esto dependerá de las necesidades y los requerimientos que necesita cada persona, para saber esto nos tendremos de basar en la distribución de macronutrientes que cada individuo necesita; por decir así de carbohidratos representa de un 50 al 60%, lípidos del 25 al 30% y proteínas del 10 al 15% de las necesidades energéticas.

Al seguir el plato del bien comer nos menciona el comer en gran medida frutas y verduras, incluir cereales integrales en cada comida y los alimentos de origen animal se consumirán con moderación, evitar y reducir la ingesta de azúcares, grasas y sal. Realizando 5 tiempos de comidas, siendo 3 de ellas comidas y dos colaciones al día.

Para tener una alimentación saludable es necesario el saber seleccionar y consumir con variedad de alimentos que nos aportaran los nutrientes necesarios, sin exagerar en las raciones y porciones que cada persona necesita, siempre manteniendo un equilibrio en los alimentos a consumir.

A manera de conclusión el optar por mantener una dieta saludable es integrar a nuestra alimentación una variedad de alimentos en las cantidades apropiadas: trabajando con ello hábitos saludables como es la alimentación adecuada, actividad física entre otras, mejorando el estado de salud y previniendo enfermedades las cuales al paso del tiempo pueden ser drásticas en la persona, es importante el inculcar la dieta saludable desde pequeños e ir fortaleciendo estos hábitos en las diferentes etapas de la vida.

- **Bibliografía.**

ALIMENTACION SALUDABLE. 02/07/2020, de Redalyc Sitio web:
<https://www.redalyc.org/pdf/979/97917575010.pdf>

NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.. 02/07/2020, de Secretaria de salud Sitio web:
<http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/compi/043ssa205>

Alimentación saludable. 02/07/2020, Sitio web:
https://www.medigraphic.com/pdfs/actamedica/acm_2016/acm161e.pdf