



**Nombre De Alumnos: Guillén Argüello
Jessica Alejandra**

**Nombre Del Profesor: Rodríguez Martínez
Daniela**

Nombre Del Trabajo: Ensayo

Materia: Trastornos De La Cultura Alimentaria

Grado: 9 Cuatrimestre

Grupo: A

Comitán De Domínguez Chiapas A 19 De junio Del 2020

DIETA EQUILIBRADA

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.

Una dieta equilibrada es aquella formada por los alimentos que aportan una cantidad adecuada de todos y cada uno de los nutrientes que necesitamos para tener una salud óptima. La dieta ha de ser variada consumiendo sobre todo productos frescos y de temporada. Sin darnos cuenta hemos ido abandonando los buenos hábitos alimentarios.

La dieta equilibrada depende de una serie de factores personales tales como el sexo, la talla, el peso, la edad, la actividad que realizamos, el clima y el entorno en el que vivimos. Debido a los múltiples factores personales de los que depende, la dieta equilibrada varía mucho de unos individuos a otros y por ello se habla de cantidades o ingestas diarias recomendadas.

El concepto de dieta equilibrada es por un lado muy concreto, si sabemos qué debemos comer y en qué cantidades; pero a la vez puede ser un concepto muy ambiguo, pues siempre debemos preguntarnos: dieta equilibrada ¿para quién y en qué circunstancias?

Vivimos un momento y en una sociedad privilegiados por la gran abundancia de alimentos disponibles; sin embargo, paradójicamente, nos encontramos también con el problema de la elección de la dieta adecuada. La habilidad para elegir una dieta equilibrada es algo que ha de aprenderse. Además, la población está cada vez más sensibilizada frente a la necesidad y el deseo de mantener la salud. Somos más receptivos a todo lo relacionado con la nutrición y esto nos convierte en mucho más vulnerables. Por todo ello, es necesario y urgente establecer y difundir claramente las normas generales que hay que tener en cuenta para diseñar, preparar y consumir una dieta equilibrada.

El primer condicionante para que la dieta sea correcta y nutricionalmente equilibrada es que estén presentes en ella la energía y todos los nutrientes necesarios y en las cantidades adecuadas y suficientes para cubrir las necesidades nutricionales de cada persona y evitar deficiencias.

la dieta equilibrada será aquella que además de ser sana, nutritiva y pala table contribuya también a prevenir las enfermedades crónicas, es decir, aquella que dé lugar a una menor mortalidad total y a una mayor expectativa de vida.

LOS CINCO ASPECTOS BÁSICOS DE LA DIETA EQUILIBRADA

1. EL BALANCE ENERGÉTICO

Se recomienda comer con moderación para mantener el peso estable y dentro de los límites aconsejados, equilibrando la ingesta con lo que se gasta mediante la realización de ejercicio físico diario. De esta forma se puede contribuir a prevenir muchas enfermedades asociadas, como la obesidad, hipertensión arterial, enfermedad cardiovascular, diabetes, algunos tipos de cáncer, etc. La mejor manera de saber si estamos consumiendo la cantidad adecuada de calorías es controlar el peso

2. EL PERFIL CALÓRICO: REPARTO DE LA ENERGÍA ENTRE LOS MACRONUTRIENTES

Se define como el aporte calórico de macronutrientes (proteínas, lípidos e hidratos carbono) y alcohol (si se consume) a la energía total de la dieta. Se expresa como porcentaje. Se recomienda que:

- Las proteínas aporten entre un 10 y un 15% de las calorías totales;
- Los lípidos, menos del 30-35%;
- Los hidratos de carbono, al menos el 50-60% restante, siendo mayoritariamente hidratos de carbono complejos. Los mono y disacáridos (excepto los de lácteos, frutas y verduras) no deben aportar más del 10% de la energía total.

- Si existe consumo de alcohol, su aporte calórico no debe superar el 10% de las calorías totales.

3. EL EQUILIBRIO PONDERAL DE LOS ALIMENTOS

La Pirámide de la Alimentación La primera consideración que se debe resaltar es que la dieta debe ser variada; es decir, que incluya alimentos de todos los grupos y en las proporciones y frecuencia de consumo que se indica en la pirámide. El consumo en cantidades moderadas para mantener el peso estable y dentro de los límites aconsejados, equilibrando la ingesta con lo que se gasta mediante la realización diaria de ejercicio físico, es otra recomendación básica.

se recomienda mantener y promover la dieta mediterránea, es decir, aumentar el consumo de cereales, frutas, verduras, hortalizas y leguminosas por su aporte de hidratos de carbono complejos, fibra, antioxidantes (nutrientes y no nutrientes), minerales y vitaminas. Incluir en la dieta los pescados –principales suministradores de ácidos grasos poliinsaturados de la familia n-3–, el aceite de oliva –por su aporte de ácidos grasos monoinsaturados– y moderar el consumo de carnes y de grasas de origen animal e hidrogenadas.

4. EL REPARTO ADECUADO DE LAS COMIDAS A LO LARGO DEL DÍA

Es conveniente repartir los alimentos en 4-5 comidas diarias. Aunque el número de comidas depende de las costumbres, el estilo de vida y las condiciones de trabajo de cada persona, en general se recomienda que se realicen más de 4 comidas/día y que la mayor parte de los alimentos se consuman en las primeras horas del día, es decir se recomienda hacer un buen desayuno y comida y aligerar las cenas.

5. LA ADAPTACIÓN DE LA DIETA A LO LARGO DE LA VIDA

Durante los primeros años tiene gran importancia una correcta alimentación pues cualquier malnutrición por exceso o por defecto puede tener repercusiones a corto y largo plazo. La leche (materna o de fórmula) es suficiente para cubrir los requerimientos del lactante durante los primeros meses de vida caracterizados por un rápido crecimiento. Hasta la adolescencia, sin diferencias entre niños y niñas, las

necesidades de energía –aproximadamente 80 kcal/kg de peso y día– van aumentando progresivamente.

Fontanillo, P., José Antonio Carbajal Azcona, Á., & de Sanidad, C. D. M. C. (2006). La dieta equilibrada, prudente o saludable.

Llevar una dieta equilibrada es de vital importancia para poder llevar una vida saludable, mediante la alimentación puede evitar varios tipos de enfermedades, ya sean cardiovasculares, crónicas, cáncer, entre otras.

Por eso es de gran importancia que desde pequeños se enseñen a los niños a comer de manera saludable e incluir todos los grupos de alimentos en las comidas que se hacen a lo largo del día, así como enseñarles cuales son las consecuencias de consumir en gran cantidad alimentos hipercalóricos desde pequeños.

Y como una alimentación equilibrada nos puede garantizar un estilo de vida saludable e incluso prolongar mas la vida de las personas ya que en la actualidad la mayoría de personas sufre enfermedades que tienen mucho que ver con el estilo de vida que llevan y el tipo de alimentación al que están acostumbrados, la mayoría de personas padece diabetes, obesidad, cáncer, entre otros tipos de enfermedades que principal mente se dan estas enfermedades por comidas hipercalóricas y con muy bajo aporte nutrimental, con elevadas grasas saturadas y que en lugar de aportarnos para bien aportan a desarrollar una gran variedad de enfermedades.

Nunca es tarde para comenzar una vida saludable, cambiando hábitos e incluso incorporando un poco de actividad física a nuestro día para evitar gran variedad de enfermedades.