



**Nombre de alumnos: Ivonne Montserrath González
Ángeles**

Nombre del profesor: Daniela Rodriguez

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Trastornos de cultura alimentaria

Grado: 9°

Grupo: A

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 15 de junio de 2020.

DIETA EQUILIBRADA

Una dieta hace referencia a la conducta alimentaria que tiene una persona, es decir, las costumbres alimentarias que una persona va formando a lo largo de su vida, una dieta correctamente saludable debe de cumplir con las cinco leyes de la alimentación, las cuales son completa, suficiente, inocua, adecuada y equilibrada.

Cuando se habla de una dieta equilibrada nos referimos a que debe de ser una dieta en la que se incluya el requerimiento calórico adecuado para el paciente, y la distribución de macronutrientes de acuerdo a la patología o al estado en el que esté pasando el paciente. Un estándar en los macronutrientes son 60% hidratos de carbono, del 10 al 15% de proteínas y del 25 al 30% de lípidos, sin embargo, estos parámetros son variables, ya que dependen de lo que se esté cursando para poder ajustarlos.

La ciencia que estudia a la alimentación equilibrada y adecuada a las distintas etapas de la vida de una persona y atiende a la variación de la misma al cambiar las circunstancias es la dietética, en la que se han hecho diversos estudios en donde se concluye que una dieta idónea debe de incluir todos los grupos de alimentos en donde se obtiene macronutrientes como hidratos de carbono, los hidratos de carbono están compuestos por tres elementos, mayormente contiene Hidrógeno, después Carbono y Oxígeno. Los hidratos de carbono se clasifican en simples y completos, en los simples están los monosacáridos que consta de una sola molécula y los disacáridos son los que constan de dos moléculas. Cabe recalcar que estos dos hidratos de carbono tienen la terminación de osa, y son glucosa, fructosa, galactosa, sacarosa, lactosa y maltosa.

Los complejos son aquellos que constan de varias de varias cadenas de moléculas, es decir, son polisacáridos en los que se encuentra el almidón contenido en alimentos de origen vegetal y el glucógeno que se encuentra en alimentos de origen animal.

También se encuentra la fibra que es un carbohidrato que se debe de ingerir en cantidades dependiendo al sexo y edad, según la Food and Nutrition Board del Instituto de Medicina de la Academia Nacional de Ciencias de EUA se debe de consumir en varones de 50 años de edad y menores: 38 g.

Mujeres de 50 años de edad y menores: 25 g. Varones mayores de los 50 años de edad: 30 g. Mujeres mayores a los 50 años de edad: 21 g.

Los hidratos de carbono son la principal fuente de energía del organismo, y según la FNB se deben de consumir en un adulto del 45 al 65%.

Los lípidos son los encargados de dar estructura a la célula, energía, termogénesis, y como vehículo para vitaminas liposolubles. Están compuestos de gliceroles, que tienen en su estructura al Hidrógeno, Oxígeno y Carbono, al igual que los hidratos de carbono, los lípidos pueden ser monoglicéridos y diglicéridos y triglicéridos, al igual que existen grasas saturadas en las que todos los enlaces químicos están saturados y en las grasas insaturadas los enlaces químicos están disponibles.

Las proteínas están compuestas por Hidrógeno, Carbono, Oxígeno, Nitrógeno, Fosforo, etc. Y su estructura está diseñada de aminoácidos y enlaces peptídicos, los cuales cumplen con la función de dar estructura en el organismo.

La recomendación de proteínas se basa en el gramaje de 1 a 1.5 g por kilogramos de peso por día.

Al igual que las vitaminas y los minerales deben de estar equilibrados en la dieta, ya que son micronutrientes que si llegan a faltar o están en exceso producen distintas patologías, y por lo tanto deben de ser adecuadas a distintas patologías, ya que en algunas patologías se restringe las vitaminas como lo es la hemofilia en la que se debe de tener cuidado con la vitamina K, o en la hipertensión que se restringe al sodio. O por el contrario hay ocasiones en las que se debe de aumentar como lo es en el escorbuto, en la que se necesita un consumo mayor de ácido ascórbico.

En fin, y retomando el tema de equilibrio, el equilibrio de una dieta produce una homeostasis en el organismo, es decir, un balance en el cuerpo humano, y se debe de ingerir una dieta que tenga todos los requerimientos necesarios para que el gasto energético de la persona sea correcto, esto se basa en distintas variables y factores, como lo es la edad, el género, la raza, la actividad física que se ejerce y si se presenta o no un padecimiento.

En conclusión, una dieta equilibrada debe de estar presente en todos los hábitos de las personas, sin embargo, el estilo de vida de la actual sociedad y la transculturación, así como la desinformación con el aspecto nutricional, son los ocasionantes de una dieta errónea y NO EQUILIBRADA.

Bibliografía:

A. Lajusticia, La alimentación en la vida moderna, (2005).

C.Lutz, K. Przytulski, Nutrición y dietoterapia, quinta edición, (2011).