



Nombre de alumnos: DAMARIS PRISCILA DE LEÓN MORALES

Nombre del profesor: DANIELA RODRIGUEZ MARTINEZ

Nombre del trabajo: ENSAYO SOBRE DIETA SALUDABLE

Materia: TRASTORNOS DE LA CULTURA ALIMENTARIA

Grado: 9no cuatrimestre

PASIÓN POR EDUCAR

Grupo: A Licenciatura en Nutrición

Comitán de Domínguez Chiapas a 02 de julio de 2020.

Dieta saludable

La alimentación de individuo se ha visto modificada a lo largo del tiempo por muchos factores, incluyendo el crecimiento de las industrias alimentarias que ha hecho a la población consumir alimentos procesados, muchos de ellos no cumpliendo con los estándares de calidad en cuanto al aporte de nutrientes necesarios para el individuo, aprender a modificar los hábitos alimenticios para convertirlos a saludables es un gran reto ahora que las industrias alimentarias han rebasado las demandas, por eso es importante que como profesionales de la salud y como licenciados en nutrición hagamos saber a la población cuales son las características de una dieta saludable; así también como nutriólogos saber cómo crear planes alimenticios saludables individualizados para cada persona.

Una dieta saludable es una alimentación correcta que de acuerdo con los conocimientos reconocidos en la materia es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida (infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento), y en situación de salud.

Una dieta correcta debe cumplir con características específicas, según la Norma Oficial Mexicana 043 para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. Establece que una dieta correcta y saludable debe ser completa, es decir que contenta todos los nutrimentos, por ello se recomienda incluir al menos 3 grupos de alimentos en cada tiempo de comida, debe también procurar que se guarden las proporciones adecuadas entre sí, que cubra las necesidades de cada persona y para ello debe incluirse una variedad de alimentos los cuales aportaran distintos nutrientes (NOM 043, 2013)

Cada persona tiene unos requerimientos nutricionales en función de su edad, sexo, talla, actividad física que desarrolla y estado de salud o enfermedad. Para mantener la salud y prevenir la aparición de muchas enfermedades hay que seguir un estilo de vida saludable; es decir, hay que elegir una alimentación equilibrada, realizar actividad o ejercicio físico de forma regular (como mínimo caminar al menos 30 minutos al día) y evitar fumar y tomar bebidas alcohólicas de alta graduación.

Como se mencionó La alimentación es saludable cuando favorece el buen estado de salud y disminuye el riesgo de enfermedades crónicas relacionadas con ella. Se ha demostrado una estrecha relación entre la alimentación y el riesgo para desarrollar estas enfermedades crónicas caracterizadas por una elevada morbimortalidad, por lo que es necesario establecer normas de referencia que sirvan de guía para garantizar un estado nutricional adecuado.

De ahí la importancia de seguir una dieta saludable, ya que en relación con el nexo existente entre la alimentación, el mantenimiento de la salud y el desarrollo de enfermedades crónicas, se ha acumulado una considerable evidencia científica en los últimos años. Muchas de las causas actuales de mortalidad están íntimamente asociadas a factores de riesgo evitables, como una alimentación desequilibrada, la obesidad, el sedentarismo, el tabaquismo y el consumo de alcohol. En concreto, 5 de los 10 factores de riesgo identificados por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) como claves para el desarrollo de enfermedades crónicas están estrechamente relacionados con la alimentación y el ejercicio físico. Estos 5 factores son: hipercolesterolemia, obesidad, sedentarismo, hipertensión arterial y consumo insuficiente de frutas y verduras. (Continente Calañas, 2005)

La alimentación, en todas sus variantes culturales y en un sentido amplio, define la salud de las personas, su crecimiento y su desarrollo. La alimentación diaria de cada individuo debe contener una cantidad suficiente de los diferentes macro nutrientes y micronutrientes para cubrir la mayoría de las necesidades fisiológicas. Éstas se hallan influenciadas por numerosos factores, como el sexo, la edad, el estado fisiológico (el embarazo, la lactancia y el crecimiento), la composición corporal, la actividad física y las características específicas de cada individuo.

Ya que la alimentación no saludable y el sedentarismo pueden ser responsables de una proporción considerable de fallecimientos evitables, una modificación de éstos podría repercutir notablemente sobre la salud pública.

Existen algunos criterios que se toman en cuenta para establecer un plan de dieta saludable, primero debemos evaluar el estado de nutrición de las personas, estas son antropométrica, bioquímica, clínica y dietética, una vez evaluadas estos criterios

ya puede proceder a la determinación de un plan alimenticio, para el cual se consideran las estimaciones de energía requerida de la persona, una estimación también de las cantidades de macronutrientes, es decir, de hidratos de carbono, lípidos y proteínas, cuando ya tengamos definido esto podremos determinar las raciones distribuidas en cada grupo de alimentos y posteriormente distribuir esas porciones en los distintos tiempos de comida, hay que aclarar que las porciones dependerán de las necesidades de calorías, carbohidratos, proteínas y grasas; las cuales varían de persona a persona o bien, del estado de salud en el que se encuentren, cuando indicamos las raciones, es importante que el paciente cuente con una guía, es por eso que se recomienda tener al alcance una pesa para alimentos, y las medidas que corresponden a las raciones de cada alimentos, por ejemplo las tazas (240ml) las cucharadas o las cucharaditas.

Es importante que se tenga en cuenta las posibilidades de los alimentos que puede tener una población de bajos recursos para poder así realizarle su tipo de dieta acorde a lo que tiene la persona que lo requiere; al igual hay que tener en cuenta si padece de alguna enfermedad la persona, etc. (Universidad del sureste, Antología 2020) Cuando alguien realiza una actividad física también es de suma importancia tenerlo en cuenta ya que dependiendo de la actividad que hace o el tiempo va a depender el porcentaje para poder realizar un plan de dieta. Por eso otra de las características de una dieta correcta que sea adecuada, es decir, que esté acorde con los gustos y la cultura de quien la consume y ajustada a sus recursos económicos, sin que ello signifique que se deban sacrificar sus otras características.

En conclusión, las dietas saludables deben portar una cantidad de calorías suficiente como para llevar a cabo los procesos metabólicos y de trabajo físico necesarios así como suministrar suficientes nutrientes con funciones plásticas y reguladoras, favorecer el mantenimiento o consecución del peso ideal y favorecer el equilibrio entre las cantidades de cada uno de los nutrientes entre sí para Reducir el riesgo de enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación.

Bibliografía:

Universidad del sureste. (2020) Antología de trastornos de la cultura alimentaria.

NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-043-SSA2-2012. (2013). Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. Recuperado de: <https://www.cndh.org.mx/DocTR/2016/JUR/A70/01/JUR-20170331-NOR37.pdf>

Continente Calañas. (2005). Alimentación saludable basada en la evidencia. Pp. 8-24. Endocrinología y nutrición. Recuperado de: <https://www.elsevier.es/es-revista-endocrinologia-nutricion-12-articulo-alimentacion-saludable-basada-evidencia-13088200>