



Nombre de alumnos: Sandra Suarez Carreri

Nombre del profesor: Lic. Daniela Rodriguez

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Trastornos de la cultura alimentaria

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 9no

Grupo: Nutrición

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de septiembre de 2018.

Dieta saludable

Una dieta puede ser definida como la rutina alimentaria que sigue un individuo, es decir que la dieta es todo aquello consumido durante el día, ya que la alimentación es base fundamental del estado de salud que se presente es necesario el establecer una idea saludable que asegure el mantenimiento del organismo, así como cubrirá las necesidades que como personas solemos seguir.

Una dieta saludable es aquella que cubre todos los requerimientos exigidos por el organismo para poder ejercer las actividades del diario; para que el concepto de una dieta saludable debe de ser:

- **Completa:** Una alimentación completa cumple con la función del aporte de todos los nutrientes requeridos por el organismo, los cuales son los CHO, los lípidos, proteínas, agua, vitaminas y minerales.
- **Equilibrada:** Es aquella que proporciona las cantidades necesarias de los nutrientes, en base a la edad, sexo, actividades y circunstancias por las que atraviesa el organismo en ese momento, distribuye los nutrientes en
 - ✓ **CHO: 50 A 60%**
 - ✓ **LIP: 24 a 30%**
 - ✓ **Prt: 15 a 20%**
- **Adecuada:** Una dieta adecuada es aquella que proporciona alimentos adecuados a las necesidades fisiológicas y que cumplen con las particularidades que el consumidor busca, es decir que se adapten a la cultura, religión y que sea accesible tanto geográficamente como económicamente
- **Suficiente:** Se dice que la dieta es suficiente por que cumple con satisfacer la necesidad energética por parte del organismo, es decir que cubre las necesidades fisiológicas, biológicas de cada individuo de acuerdo a la etapa de vida.
- **Inocua:** la inocuidad en la dieta indica que la producción, manipulación y la elaboración de los alimentos se ha hecho de forma segura y que no transmiten enfermedades a quienes lo consumen.
- **Variada:** Una dieta variada consiste en aquella que rinda una alimentación rica en alimentos, es decir que no excluye ningún grupo por lo que se ve apetecible y da la oportunidad a adquirir mayor cantidad de nutrimentos.

El último factor que es la variedad reafirma el hecho de que ningún alimento es malo, sin embargo hay que llevar de la mano conceptos anteriores para poder conocer la medida correcta en la que se consumirá; al exigir variedad en la dieta es posible asegurarse de adquirir los nutrimentos justos para el mantenimiento del organismo pues no es posible encontrar el equilibrio con uno solo, en México así como en otros países del mundo se cuenta con una herramienta la cual cumple la función de ser una guía para demostrar la cantidad y la variedad de alimentos que deben existir dentro de la dieta, anteriormente se utilizaba la famosa pirámide alimenticia, sin embargo después de considerar que realmente no existen grupos más importantes que otros, sino que cada uno es complementario se realizó la siguiente herramienta que es conocida como “El Plato Del Buen Comer” el cual dentro de su diseño consta de tres colores los cuales indican la cantidad o frecuencia en la que cada alimento debe de ser consumido, tales colores se basan en los semáforos pues se toma la referencia de velocidad (mucho), lento (suficiente) para (poco); además de esto clasifica a los alimentos en 4 grupos:

- **Verduras y frutas:** Aportan vitaminas, minerales y fibra las cuales cumplen la función de ayudar al buen funcionamiento del cuerpo, además de contribuir en un sano crecimiento y desarrollo. La cantidad requerida de este grupo debe ser la más grande.
- **Cereales:** Este grupo se considera como la principal fuente de energía que el organismo utiliza para realizar actividades diarias. La cantidad a considerar es suficiente.
- **Alimentos de origen animal**
- **Leguminosas**

Los dos últimos grupos que son los alimentos de origen animal y las leguminosas son una fuente importante de proteínas de alta calidad, además de esto contienen minerales, así como el hierro, zinc y vitaminas, de las cuales sobresalen las del complejo B.

retomando la necesidad de variación de los alimentos ya que esta es una forma de conseguir mayor cantidad de nutrientes los cuales aportan diversas funciones:

CHO: son el suministro de energía al cuerpo, colaboran en un correcto funcionamiento del sistema nervioso central, suministran la mitad de energía requerida por una dieta normal, a partir de ellos es probable la sinterización de grasas y proteínas, mejora la flora intestinal

bacteriana (por la fermentación de azúcares como la lactosa) y la fibra dietética la cual permite la eliminación de residuos y toxinas del organismo.

Lípidos: participan en el desarrollo y crecimiento infantil, en la regulación y control de presión arterial, así también en la coagulación en sangre, ayudan al organismo en el transporte de vitaminas liposolubles (A, D, E, K).

Proteínas: participan en la formación de anticuerpos, poseen una función de resistencia gracias a la formación de estructura en el organismo y de tejidos de sostén y relleno como el conjuntivo, colágeno, elastina y reticulina; participa en la formación de jugos digestivos y las hormonas; funcionan como amortiguadores y así ayudan a mantener la reacción de medios como el plasma.

Vitaminas: formación de hormonas; formación y crecimiento de huesos; crecimiento mantenimiento y reparación de células; prevención de enfermedades infecciosas y poseen una función de antioxidantes.

Minerales: ayudan a metabolizar los lípidos; mantienen la presión normal en el interior y exterior de las células, intervienen en el crecimiento, mantenimiento de huesos y dientes, colaboran en la coagulación de la sangre, etc.

Esta claro que cuando se trata de una alimentación saludable no deben de hacer falta los líquidos, sobre todo el agua simple (pura) ya que colabora en el mantenimiento de muchas funciones del organismo, como la participación en reacciones bioquímicas (removiendo desechos), participa de igual manera en la circulación en todo el cuerpo, ayuda al control de la temperatura corporal, mantiene cabello, piel y uñas. Lo recomendable durante el día a nivel generalizado se consideran 2 litros de agua, algunos signos que hay que tomar en cuenta para reconocer a una persona con deshidratación son el dolor de cabeza, piel y boca secas, y el cansancio.

Así como el plato del buen comer existen diversas herramientas de las cuales también es posible basarse para una dieta saludable, una de ellas es la guía de el servicio extremo de salud que indica lo siguiente:

Diariamente: 3 piezas de fruta, 2 veces verduras, de 4 a 6 veces cereales 1 ½ L. de agua.

Semanalmente: 3 a 4 veces carnes bajas en grasa, pescado y/o huevos y 2 a 4 veces por semana legumbres.

Para finalizar, una alimentación saludable no es aquella que necesariamente exige la limitación estricta de alimentos dentro de la dieta, es aquella que colabora en el mantenimiento de un peso y estado de salud saludable de forma realista, por lo que contribuye en hacer sentir bien a quien la sigue y colabora en todos los aspectos a un mejor organismo.