



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Nombre del alumno: José Alejandro Aguilar Gómez

Licenciatura: Nutrición

Nombre del profesor: Daniela Rodríguez Martínez

Nombre del trabajo: Ensayo del libro nutrición y dietoterapia

Materia:

Grado: 9°

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 19 de junio de 2020

ENSAYO “DIETA EQUILIBRADA”

Para comenzar la dieta equilibrada, es aquella que aporta nutrientes en las proporciones adecuadas entre sí. Además, la dieta equilibrada es una forma de alimentación que aporta alimentos variados en cantidades adaptadas a nuestros requerimientos y condiciones personales.

En la dieta equilibrada los carbohidratos, grasas y las proteínas deberán satisfacer las necesidades energéticas del organismo. Al igual que las vitaminas y minerales

Cabe mencionar que los carbohidratos, son la principal fuente de energía de nuestro organismo, ya que se degradan muy rápido y se pueden usar inmediatamente. Los carbohidratos están compuestos por moléculas, elementos, átomos y pueden ser simples (monosacáridos y disacáridos) y complejos.

Cabe mencionar que las recomendaciones de fibra, en varones de 50 años y menores son de 38 g, mujeres de 50 años y menores serán de 25g. Por otra parte, los varones mayores de los 50 años son de 30 g y mujeres mayores a los 50 años será de 21 g.

De acuerdo con la literatura se sugiere que la ingesta máxima de azúcar adicionada no exceda el 25% de la ingesta calórica.

Según el Food and Nutrition Board, las recomendaciones de carbohidratos para personas adultas son del 45 al 65%.

Cabe mencionar que se recomienda 130g de carbohidratos al día para niños mayores de un año y 70 años. En embarazadas lo recomendable es de 175g de HC al día y mujeres en periodo de lactación de 210g de HC al día.

Por el contrario, las grasas deben formar parte de la dieta, pero estas no deberán exceder de lo recomendable ya que pueden provocar enfermedades. De acuerdo con la Academia Nacional de Ciencias los porcentajes recomendados de grasa para adultos son del 20 al 35%. Para lactantes y niños serán del 25 al 40%.

Desde mi punto de vista es necesario una ingesta equilibrada de carbohidratos y grasas para tener un buen estado de salud. Consecuentemente si hay un exceso de grasa en la

dieta hay mas probabilidad de desarrollar enfermedades cardiovasculares como obesidad, diabetes, dislipidemia, hipertensión y en casos más extremos cáncer.

Cabe recordar que las proteínas son muy importantes en la dieta, ya que contribuyen al correcto funcionamiento de nuestro cuerpo.

Quisiera mencionar que los alimentos proteicos contienen todos los aminoácidos en cantidades suficientes y normalmente provienen de fuentes animales, en especial de los grupos de carnes y leche. De acuerdo con las recomendaciones actuales, un ser humano adulto sano necesita 0,8 g de proteína por cada kilogramo de peso corporal saludable.

Cabe decir que el cuerpo humano se encarga de regular en forma automática la ingesta y el gasto de energía, para conservar un equilibrio energético. Es necesario que para llevar un equilibrio, la dieta debe promover un buen estilo de vida, y la mejor forma de lograrlo es mediante la alimentación y la actividad física.

Por lo tanto, existe equilibrio de energía cuando la ingesta es igual al gasto energético, por lo general una persona con un peso corporal estable tendrá un equilibrio de energía.

Como ya habíamos visto, el rango recomendado de ingesta de energía a partir de los nutrientes es: 45 a 65% de hidratos de carbono, 20 a 35% de grasas y de proteínas del 10 al 35%.

En tanto las vitaminas son sustancias que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades para el metabolismo, crecimiento y mantenimiento. Y al igual los minerales lo recomendable serán en pequeñas cantidades, para cubrir nuestra necesidades.

En conclusión, el equilibrio entre la ingesta de nutrientes y las necesidades de estos equivale al correcto estado nutricional. Debe ser idónea la ingesta para favorecer el crecimiento y el desarrollo, esto ayudara a tener buen estado de salud. Es recomendable elegir un menú variado que incluya alimentos de todos los grupos básicos, hay que evitar raciones grandes, elegir un método de cocina adecuado, hay que planificar la compra de los alimentos, seleccionar alimentos frescos y también aquellos productos que nos puedan ayudar a realizar una dieta equilibrada con facilidad.

BIBLIOGRAFÍA

- Carroll Lutz & Karen Przytulski. (2011). Nutrición y dietoterapia quinta edición. Editorial: McGRAW-HILL
- Sylvia Escott-Stump, L. Kathleen Mahan & Janice L. Raymond. (2013). Krause dietoterapia. Editorial: Elsevier