



**Nombre de alumna: Leonela Bonilla Rodríguez**

**Nombre del profesor: Daniela Rodríguez Martínez**

**Nombre del trabajo: Dieta equilibrada**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Materia: Trastornos de la conducta alimentaria**

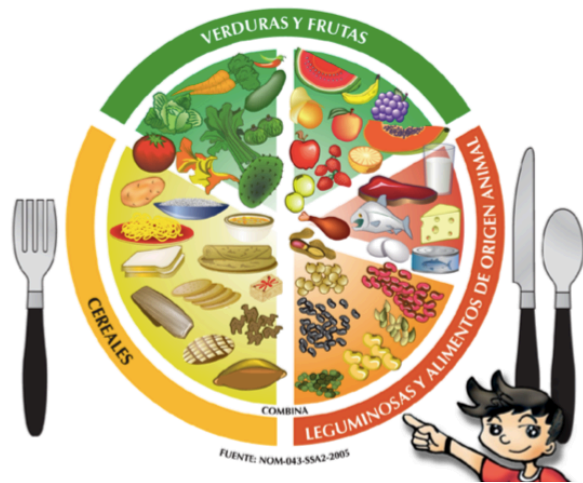
**Grado: 9no cuatrimestre**

**Grupo: Nutrición**

Comitán de Domínguez Chiapas a 16 de Junio de 2020.

## DIETA EQUILIBRADA

Cuando se habla de la salud pensamos casi automáticamente que es algo positivo y que existe de por sí para todas las personas, a diferencia con la enfermedad que es totalmente todo lo opuesto, de tal manera podemos entender que si queremos evitar la enfermedad debemos aumentar la salud. El primer agente para esto se cumpla haya un mejoramiento notorio de la salud general e integral de una persona es su propia voluntad y la guía adecuada para la misma es decir encargados de la salud, pero bien entonces la enfermedad tiene diferentes orígenes tales son como el vivir día día de manera sin armonía. Esta falta de armonía se produce por falta de conocimiento tanto de las personas en el área de salud como pacientes o ciudadanos, la cual no es sólo la carencia de información sino la posesión de ideas y conocimientos falsos que se pueden llegar a encontrar en cualquier red social o incluso en la televisión.



Actualmente se saben de diversos estudios que relacionan la dieta y las enfermedades crónicas como consecuencia de deficiencias o excesos donde mayormente la dieta o hábitos alimentarios son el factor más determinante. Tal vez es algo complicado de tratar y costoso para todo el país o mundo, ya que diario se debe consumir un alimento. No obstante se a de considerar que a la vez es factor a diferencia de otros como genéticos que no pueden modificarse a un gusto más que prevenir, pero conforme la dieta es un factor que es posible el ir cambiando o modificarla la dieta puede ser vista como una medida preventiva o una manera efectiva de retrasar o anular algún tipo de enfermedad. Con esto se puede entender que la mayor parte de las enfermedades que padece la población son consecuencias o están vinculadas con los hábitos alimentarios y hay cientos de estudios científicos que confirman dicho efecto desde el origen hasta la causa y

como puede repercutir tanto después o durante la vida en todo tipo de etapa sin discriminación de género o edad, dando hincapié que la manera más inteligente de tener una vida sana es para influir a medio y “a largo plazo en la salud (aparte de dejar de fumar, aumentar la actividad física y evitar los accidentes de tráfico) es la modificación de la dieta” (Carbajal Azcona A., 2013)

Al hablar de que significa en una dieta equilibrada se entiende que es comer en equivalentes a las necesidades; pero pero no para todos es fácil entenderlo ya que deja varias vertientes, para que sea más fácil de explicarse se debe especificar para quien y factores externos de la persona, ahora que se entiende de igual manera se nota que es algo que suele ser difícil o complicado de cumplir todos los días del año ya que se vive normalmente en un movimiento acelerado con una gran abundancia de diversos alimentos disponibles tanto nutritivos como dañinos. Actualmente se pueden encontrar diversas variedades de dietas donde no todas cumplen con el nombre equilibradas o adecuadas donde se dificulta la elección de la dieta. Gracias a las nuevas tecnologías y a que se avisto que es un problema social las personas ven la necesidad y el deseo de mantener la salud. Por todo lo mencionado, es necesario establecer y “difundir claramente las normas generales que hay que tener en cuenta para diseñar, preparar y consumir una dieta equilibrada”. (Carbajal Azcona A., 2013)

Las características de una dieta equilibrada pueden variar conforme la composición de la misma y como ya se menciono a quien va dirigido uno de ellos es que la dieta sea correcta y nutricionalmente equilibrada es decir que estén presentes en ella la energía y todos los nutrientes necesarios o mínimos y en las cantidades adecuadas y suficientes para cubrir las necesidades nutricionales de cada persona y evitar deficiencias. Este primer criterio puede conseguirse fácilmente eligiendo una dieta variada que incluya alimentos de diferentes grupos como cereales, frutas, hortalizas, aceites, carnes, ya que en estos se puede hallar nutrimentos que se pueden obtenerse a partir de muchas combinaciones de los mismos. Esto brinda una garantía de equilibrio nutricional. Es importante recercar que no existe ninguna

dieta ideal o estándar para todas las personas o permanente mucho menos alimentos completos que garanticen una salud siendo consumidos exclusivamente, ya que ningún alimento aporta todos los nutrientes necesarios de manera individual. Otra característica es el que debe haber un correcto balance entre todos los alimentos consumidos ya que si el consumo es excesivo puede ocasionar desplazamiento a otro que si contenga un determinado nutriente, recordemos que cuando en el organismo hay alimentos con cadena larga el cuerpo tarda el doble en degradar y adquirir nutrientes. “También la moderación en las cantidades consumidas de todos ellos para mantener el peso adecuado y evitar la obesidad, es también una regla de oro” (Carbajal Azcona A., 2013) a la igual manera es importante elegir o crear una dieta equilibrada es que la misma no solamente sea sana sino también con sabor o que de gusto comerla, en otras palabras, que apetezca comerla y que incluya aquellos alimentos que estamos acostumbrados a comer. Ya que mayormente a la hora de escoger una comida se guían por el olor, vista y consistencia que sus aportaciones nutricionales. Sin embargo, desde el punto de vista nutricional, ninguno de estos factores nos asegura una buena elección. “La dieta ideal será la que además de ser sana, nutritiva y palatable sirva para prevenir las enfermedades degenerativas” (Carbajal Azcona A., 2013), es decir, aquella que dé lugar a una menor mortalidad total y a una mayor expectativa de vida.

A mi punto de vista considero que todas las personas deberían saber sus necesidades biológicas y básicas para así entender su grado de nutrición en que esta su organismo, y así con una dieta adecuada o equilibrada adquirir los nutrimentos que cubran esas carencias, tal vez no es posible para todas las personas el hacerla ya sea por lo económico o el acceso a ellas pero se pueden orientar con otras alternativas de dietas que son igual de equilibradas donde el aporte es alto sin afectar la economía familiar y que mayormente son alimentos que están en todas las temporadas como la dieta de la milpa que se creo para poblaciones en marginación en el estado de Chiapas siendo completa y equilibrada. Ahora bien para el otro lado de la población es complicado por tanta cantidad de

alimentos procesados, azucarados y de moda que constantemente se ven en cada esquina o en todo lado se ven propagandas de los mismos, todo nutriólogo debe brindar información a la mayor gente posible de que significa y el gobierno crear mejores propagandas de educación de la misma.

#### BIBLIOGRAFIA:

Carbajal Azcona A., 2013, Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia.

Universidad Complutense de Madrid Recuperado:

<https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/>

Instituto Mexicano del seguro social, 2007, Recuperado:

[http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias\\_salud/adolescentes/guiaadolesc\\_nutricion.pdf](http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/adolescentes/guiaadolesc_nutricion.pdf)