



**Nombre de alumnos: Julibeth Martínez
Guillén**

**Nombre del profesor: Daniela Rodríguez
Martínez**

Nombre del trabajo: Ensayo

**Materia: Trastornos de la cultura
alimentaria**

Grado: 9no cuatrimestre

Grupo: Licenciatura en nutrición

DIETA SALUDABLE

A lo largo del tiempo se le ha dado el sentido de alimentación saludable a cierto tipo de alimentos que son considerados buenos para el ser humano como los productos light, verduras, frutas o snacks a base de estas. Este concepto lo ha creado la sociedad conforme lo que ha escuchado de otros o según lo que esa persona cree, sin embargo una dieta saludable va más allá de consumir productos bajos en calorías o alimentos en tendencia como la chía o el té matcha, por citar algunos ejemplos.

La dieta saludable se define como el conjunto de todos aquellos alimentos, técnicas culinarias y demás características que hace que el individuo cumpla con sus requerimientos diarios necesarios, que aportan beneficios para la salud, en las que se contempla cada una de las situaciones por las que cursa el individuo desde sus necesidades energéticas hasta su situación patológica de ser el caso.

La dieta saludable repercute directamente en la capacidad del cuerpo para resistir una enfermedad y superarlas, nuestra esperanza y calidad de vida, el estado físico y el bienestar mental del individuo que lo lleva. Una correcta nutrición mejora la apariencia física y se expresa con frecuencia con un cabello brillante, una piel limpia, ojos sanos, postura recta, expresiones de alerta y firmeza en la piel, entre otros. La buena nutrición ayuda a los ajustes emocionales, proporciona energía y promueve un apetito saludable. También ayuda a establecer sueño y hábitos de eliminación regulares.

Para establecer un plan de dietas saludables se deben tomar en cuenta distintos factores de acuerdo al paciente tales como: los objetivos personales, puede ser la pérdida aumento o mantenimiento de peso, también puede ser el definir musculatura, pérdida de grasa, mejorar su rendimiento entre muchas otras más; también deben evaluarse aspectos como antropométricos (aquí se evaluará el peso, talla, IMC y todas las dimensiones del paciente necesarias para su evaluación del estado nutricional), bioquímicos (mediante los exámenes bioquímicos es posible evaluar estados de salud por el que pasa una persona, aunque no es nuestro deber

diagnosticar, esto se debe tomar en cuenta, también es posible conocer los niveles tanto de lípidos como de glucosa en sangre, se puede saber en el caso de desnutrición la excreción de proteínas que son importantes para el ajuste del plan alimenticio), clínicos (con la exploración clínica es posible conocer desequilibrios metabólicos como la retención de líquidos, presencia de bocio, o déficit o superávit de algunos nutrientes principalmente vitaminas y minerales) y dietéticos (Se puede conocer la frecuencia alimentaria, composición de la dieta actual, horarios de alimentación así como los tiempos que hace). Cuando el profesional en nutrición realiza la valoración del estado nutrición debe realizar una entrevista en donde pregunte aspectos patológicos actuales y pasados, datos personales no patológicos de interés, tratamiento médico, alergias, adicciones, preferencias de alimentos y viceversa, datos heredofamiliares, aspecto socioeconómico, disponibilidad de alimentos debe evaluar signos vitales y todo lo que crea que sea necesario para que el plan alimenticio sea lo más adecuado y personalizado.

Como ya he mencionado cada plan alimenticio debe establecerse según las características del individuo, sin embargo en pacientes sanos se establecen valores para la distribución de macronutrientes en donde se recomienda entre el 55-60% de las calorías totales de la dieta para hidratos de carbono (se recomienda preferir hidratos de carbono complejos antes que los simples), entre 25-30% para lípidos (se desaconseja consumir más del 7% para grasas saturadas y los ácidos grasos trans deben ser menores del 1%) y entre 10-15% para proteínas (se aconseja un equilibrio entre proteínas animales y vegetales).

Cuando el plan alimenticio ya está elaborado es importante explicarle al paciente las raciones correspondientes a su dieta y cómo medirlas, por ejemplo la taza para leche es de 240 ml, para agua 250 ml, para frutas o verduras crudas de 90g, en lechuga son 30 g, para cucharadas son 15 ml. Se puede ejemplificar haciendo uso de réplicas de alimentos o ayudarse con tazas medidoras o en el caso de contarse con eso puede ayudarse con medidas como la palma para carnes, puño para fruta o bebidas, palma ahuecada para semillas, dos palmas juntas ahuecadas para la alusión de una taza, etc.

Es importante consumir todos los grupos de alimentos ya que cada uno posee características distintas, por ejemplo las frutas y verduras se caracterizan por aportar en mayor cantidad, agua, vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes; los cereales se componen principalmente de hidratos de carbono complejos, fibra y proteínas, las leguminosas se componen principalmente de hidratos de carbono y proteínas que al combinarlos con los cereales aportan mayor cantidad de aminoácidos y por ende proteínas de mayor calidad, el grupo de alimentos de origen animal se componen principalmente por proteínas (de distinta naturaleza que las vegetales), cobalamina, hierro y lípidos, en el grupo de leches se obtiene principalmente hidratos de carbono, calciferol y calcio y proteínas, en cuanto a las grasas obviamente nos aportan lípidos y en algunas ocasiones proteínas, el grupo de azúcares es en su mayoría hidratos de carbono simples y en algunas ocasiones lípidos. Menciono esto para dar una idea de lo distinto que es cada uno de estos grupos de alimentos mencionando a grandes rasgos sus características más importantes, cada uno de estos grupos ofrece un beneficio importante al consumirlo de la manera correcta y al combinarlo con otros grupos sus beneficios pueden ser mayores

Cuando el cuerpo da la señal de hambre, es la indicación de que hay una disminución en la glucosa en la sangre, que proporciona energía al cuerpo. Si uno ignora la señal y el hambre se vuelve intensa, es posible que se tomen malas decisiones relacionadas con la comida. (Roth, 2009). Existen múltiples factores que hacen que un individuo tome malas decisiones respecto a su alimentación, es importante, a mi punto de vista, que las personas hagan todo lo posible por llevar al pie de la letra su plan alimenticio, sin embargo en el caso de que un tiempo de alimentación no pueda ser llevado correctamente, los pacientes no deben estresarse haciéndose la idea de que todo el progreso está perdido causando que sus niveles de estrés o frustración aumenten. La alimentación debe ser un proceso agradable y placentero, no debe ser estricto y estresante, esa es la tarea del personal experto en nutrición, evaluar las necesidades, gustos y deseos de cada una de las personas y establecer un plan de alimentación acorde a ello.

REFERENCIAS

Universidad del sureste. 2019. Antología para trastornos de la cultura alimentaria.

Recuperado el 02 de Julio de 2020 de PDF

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/8467134c989368bf44e148d14e3045e3.pdf>

Roth. A. 2009. Nutrición y dietoterapia. (pág. 30-40). Novena edición. Recuperado el 02 de Julio de 2020 de PDF