



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Nombre del alumno: José Alejandro Aguilar Gómez

Licenciatura: Nutrición

Nombre del profesor: Daniela Rodríguez Martínez

Nombre del trabajo: Ensayo “Dieta saludable”

Materia: Trastornos de la cultura alimenticia

Grado: 9°

PASIÓN POR EDUCAR

Grupo: “A”

Comitán de Domínguez Chiapas a 3 de julio de 2020

ENSAYO DIETA SALUDABLE

Para comenzar una dieta saludable es un plan de alimentación que consiste en ingerir alimentos variados que aportan los nutrientes necesarios para estar sano, sentirse bien consigo mismo y tener suficiente energía para nuestras realizar actividades. Para lograr una dieta saludable es necesario el aporte correcto de hidratos de carbono, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales, que se encuentran presentes en los alimentos.

En una dieta saludable es necesario comer la cantidad correcta de alimentos en adecuadas porciones y de manera continua. Además, hay que consumir alimentos sanos y saludables para prevenir enfermedades.

Por otro lado, hay que elegir alimentos de diferentes grupos, mantenerse bien hidratado, moderar las cantidades de algunos alimentos, tener buenos hábitos alimenticios y realizar activación física. La finalidad de esta dieta es ingerir alimentos que nos ayuden a mantener, recuperar o mejorar nuestro estado de salud.

Una dieta saludable es capaz de cubrir las necesidades nutricionales de cada individuo en las diferentes etapas de su vida, es decir la infancia, adolescencia, adulto y adulto mayor. Por esta razón hay que seguir un estilo de vida saludable, alimentándose equilibradamente, realizar ejercicio de forma regular y sobre todo no fumar ni tomar bebidas alcohólicas.

Cabe mencionar que una dieta saludable ayuda a protegernos de las diferentes formas de malnutrición, así también de enfermedades no transmisibles, entre ellas, diabetes, cardiopatías, accidentes cerebrovasculares y cáncer.

Desde mi punto de vista una dieta saludable debe ser suficiente y completa, esto quiere decir que debe cubrir nuestras necesidades de energía, macro y micro nutrientes, agua y fibra. Para ello deberá contar con una característica principal, la de ser equilibrada, es decir que debe incluir alimentos de diferentes grupos en cantidades apropiadas y sin llegar a excesos. Además, debe ser inocua, es decir libre de contaminantes como sustancias tóxicas y otros factores que afecten de manera negativa el estado de salud de quien las consume. Por último, la composición de esta dieta dependerá

principalmente de las características de cada sujeto como su edad, sexo, estado clínico y nivel de actividad física.

Respecto a la pregunta sobre lo que se necesita para realizar plan de dieta saludable, se necesita de una evaluación antropométrica, bioquímica, clínica y dietética, para determinar el estado de salud del paciente y luego realizar los cálculos dietéticos, distribuir los porcentajes de macronutrientes, distribuirlos en un cuadro dietosistético y elaborar un plan alimenticio personalizado.

Posteriormente la dieta saludable deberá cubrir las siguientes características; tiene que ser completa, es decir que debe aportar todos los nutrientes que nuestro organismo necesita como HC, lípidos, proteínas, vitaminas, minerales y agua, también deberá ser equilibrada y debe haber una proporción correcta de los nutrientes acorde a nuestras necesidades, aparte tiene que ser suficiente, es decir que debe haber una cantidad adecuada de alimentos para mantener un peso normal, por si fuera poco tiene que estar adaptada a nuestra edad, sexo, talla, actividad física, trabajo que desarrolla la persona, contexto cultural, alimentos disponibles en el lugar, hábitos alimenticios y su estado de salud. Finalmente, esta dieta tiene que ser variada y debe contener alimentos de cada uno de los grupos para garantizar que la dieta posea todos los nutrientes necesarios.

Es fundamental plantearnos la pregunta de porque es importante consumir todos los grupos de alimentos en una dieta, en primera instancia es porque una dieta saludable debe ser variada y debe contener cada uno de los grupos alimenticios, es decir lácteos, frutas, verduras, cereales, legumbres, carnes, aves, pescados etc. De esta manera en la alimentación habrá mas variedad en cuanto a los alimentos y sobre todo hay mayor seguridad de garantizar todos los nutrientes necesarios para nuestro organismo.

Una alimentación saludable incluye alimentos del grupo de granos: pan, arroz y pasta, grupo de vegetales, grupo de frutas, grupo de leche, yogurt y queso, grupo de carnes rojas, aves, pescado, frijoles, huevos y nueces, grupo de grasas, aceites y dulces. Se recomienda seguir los grupos alimentos del plato del bien comer, es decir verduras y frutas, leguminosas y alimentos de origen animal y cereales, para comer saludablemente.

Una dieta sana incluye, por ejemplo, frutas, verduras, legumbres (lentejas y alubias), frutos secos y cereales integrales como maíz, avena, trigo o arroz.

Deberá ser baja en azúcares y las grasas deberán provenir de pescados, aguacates, frutos secos y aceites vegetales como de girasol, canela, soya y oliva. Por otra parte, es recomendable combinar algunos grupos de alimentos para alimentarse sanamente, y sobre todo ir variando para poder adquirir los nutrientes necesarios de cada grupo.

Finalmente quisiera mencionar algunas raciones correctas para llevar a cabo una dieta saludable, en primer lugar, comer más de 3 raciones de frutas al día, las verduras y hortalizas un consumo mínimo de 300 g diarios (2 raciones), aunque lo deseable sería consumir alrededor de 400 g de verduras y hortalizas por día.

Respecto a leche y derivados consumir de 2 a 4 raciones de lácteos al día, según nuestra edad y situación fisiológica. Por otra parte, las carnes se recomienda un consumo de 3 a 4 raciones semanales de carnes, priorizando las piezas magras. Igualmente, los pescados y mariscos se recomienda un consumo de tres a cuatro raciones semanales de pescado.

Es importante mencionar que los huevos se recomienda un consumo de tres o cuatro huevos por semana. También quisiera decir que las legumbres es recomendable que consumamos al menos de 2 a 4 raciones (60-80 g/ración en crudo, 150-200 g/ración en cocido) por semana de legumbres.

Por el contrario, los cereales se recomiendan de 4 a 6 raciones de cereales y derivados al día, con una presencia importante de preparados integrales (arroz, pasta, pan, papilla de cereales, etc.). Los frutos secos se recomiendan de 3 a 7 raciones por semana. Para los azúcares es recomendable que moderemos su ingesta, aconsejando un consumo ocasional. Debemos limitar el consumo de grasas presentes en carnes, embutidos, productos de pastelería y bollería y grasas lácteas. Respecto al agua se recomienda de un litro a dos litros de agua al día.

En conclusión, la dieta saludable aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, mejora la salud y previene la aparición de enfermedades.

BIBLIOGRAFÍA

- Guía de la alimentación saludable. (2004). Editado por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria
- Organización mundial de la salud. (2018). Dieta sana
- Scielo. (2019). Dieta saludable