



**Nombre De Alumnos: Guillén Argüello
Jessica Alejandra**

**Nombre Del Profesor: Rodríguez Martínez
Daniela**

Nombre Del Trabajo: Ensayo

Materia: Trastornos De La Cultura Alimentaria

Grado: 9 Cuatrimestre

Grupo: A

Comitán De Domínguez Chiapas A 03 De Julio Del 2020

LA DIETA SALUDABLE

La buena alimentación es aquella que satisface completamente las necesidades de la persona especialmente en lo que corresponde a su edad. Por ejemplo, en el caso de los adultos es aquella que persigue que las personas mayores conserven el peso que deben para de este modo prevenir algunas afecciones que se asocian a los malos hábitos de alimentación, o el caso de los niños y de los adolescentes propone una dieta que contribuya directamente al crecimiento o a un desarrollo conforme. Una buena alimentación significa que tu cuerpo obtiene todos los nutrientes, vitaminas y minerales que necesita para trabajar correctamente. Teniendo en claro qué es la alimentación y su importancia para el desarrollo y mantenimiento de la vida podemos adentrarnos en el concepto que nos ocupa "la buena alimentación". Alimentación es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse. No se debe confundir alimentación con nutrición, ya que esta última se da a nivel celular y la primera es la acción de ingerir un alimento. La nutrición puede ser autótrofa heterótrofa. La alimentación es lo importante de nuestra vida, pues nos mantiene activos y con energía, es por esta razón que debemos cuidar todo lo que ingerimos para que no nos haga daño.

¿QUE ES LA DIETA SALUDABLE?

La dieta saludable debe ser "suficiente" y "completa", esto significa que debe cubrir las necesidades de energía, macro y micronutrientes, agua y fibra. Para ello debe tener una característica básica: la de ser "equilibrada", esto se refiere a poder incluir alimentos de los diferentes grupos, en cantidades apropiadas, sin llegar a excesos, pues algunos de ellos pudieran representar cierto riesgo para la salud. Un caso concreto es el de las grasas, cuyo contenido en la dieta debe representar máximo el 30 % del VCT, las saturadas menos del 10 % y las grasas trans menos del 1 %, obviamente teniendo en cuenta que el suministro de energía esté equilibrado con el gasto, para mantener un peso adecuado en los adultos y favorecer el crecimiento en los niños y adolescentes. También es conveniente mantener el consumo de sal inferior a 5 g/día, cantidad muy por encima de la necesaria para cubrir las necesidades de sodio. Obviamente, la dieta saludable debe ser "inocua", es decir, libre de contaminantes: sustancias tóxicas y otros factores que afecten negativamente el estado de salud de quien la consume. La composición exacta de dieta dependerá de las características de cada individuo, como edad, sexo, estado fisiológico y grado de actividad física, principalmente.

La dieta saludable se compone de 4-5 comidas al día, de tal forma que se consuman: Diariamente - 3 piezas de fruta (que al menos una sea un cítrico) - 2 veces verduras (una en crudo/ensalada y otra cocinada) - ½ litro de leche o equivalente en derivados lácteos (yogur, queso fresco) - Aceite de oliva - Pan, cereales, arroz, pasta, patatas (4 – 6 veces) - Agua (½ litro – 1 ½ litro)

Semanalmente 3 – 4 veces carnes baja en grasas 3 – 4 veces pescado 3 – 4 huevos
2 – 4 veces legumbres Ocasionalmente Caramelos, chuches, bebidas refrescantes,
bollería, dulces, helados, carnes grasas y embutidos.

Las recomendaciones de alimentación sostenible y saludable, se pueden resumir, entonces, en una dieta rica en productos de origen vegetal, frutas, hortalizas, leguminosas, aceite de oliva virgen y cereales, consumo moderado de alimentos de origen animal, de preferencia variedad de carnes blancas, pescado, mariscos y productos lácteos; consumo limitado e infrecuente de carnes rojas, y eliminación total de la dieta de productos cárnicos preparados y conservados en base a sales de nitrato o nitrito. Estos principios generales, que de alguna forma se basan en sentido común, y ahora reforzados por la evidencia científica ca, deberán ser aplicados por quienes trabajan en nutrición pública, revalorizando los productos nativos y acorde con las condiciones de cada país y región.

¿QUE SE NECESITA PARA REALIZAR PLAN DE DIETA SALUDABLE?

El primer condicionante para que la dieta sea correcta y nutricionalmente equilibrada es que estén presentes en ella la energía y todos los nutrientes necesarios y en las cantidades adecuadas y suficientes para cubrir las necesidades nutricionales de cada persona y evitar deficiencias.

Las necesidades de cada nutriente son cuantitativamente muy diferentes. Así, las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas, que son los únicos nutrientes que nos proporcionan energía o calorías, deben consumirse diariamente en cantidades de varios gramos y por eso se denominan macronutrientes. El resto, vitaminas y minerales, que se necesitan en cantidades mucho menores, se llaman micronutrientes; por ejemplo, de vitamina C únicamente necesitamos unos pocos miligramos (60-100 mg/día), igual ocurre con el cinc, y hablamos de cantidades inferiores aún, del orden de microgramos, de otras vitaminas como B12, folato o vitamina D (10 mcg/día). Sin embargo, todos los nutrientes son igualmente importantes y la falta o el consumo excesivo de cualquiera de ellos puede dar lugar a enfermedad o desnutrición.

Este primer criterio puede conseguirse fácilmente eligiendo una dieta variada que incluya alimentos de diferentes grupos: cereales, frutas, hortalizas, aceites, lácteos, carnes, pescados, huevos, azúcares, ... pues los nutrientes se encuentran amplia y heterogéneamente distribuidos en los alimentos y pueden obtenerse a partir de muchas combinaciones de los mismos. Esto ya es suficiente garantía de equilibrio nutricional.

Pero el hombre no sólo come por una necesidad biológica, para satisfacer sus necesidades nutricionales y por tanto para mantener su salud; también lo hace para disfrutar, por placer y de acuerdo con unos particulares hábitos alimentarios. Por tanto, el segundo criterio importante a la hora de elegir o diseñar una dieta equilibrada es que ésta no sólo sea sana y nutritiva sino también palatable, es decir,

que apetezca comerla y que incluya aquellos alimentos que estamos acostumbrados a comer. De hecho, en general, cuando elegimos un alimento en el mercado o en el restaurante estamos más atentos a su sabor, gusto, olor, aspecto, a nuestro apetito o incluso al precio, que a su valor nutritivo. Sin embargo, desde el punto de vista nutricional, ninguno de estos factores nos asegura una buena elección.

Hoy en día, paradójicamente, el principal problema y objetivo de los países desarrollados es combatir y prevenir el desarrollo de las enfermedades crónicas (cardiovasculares, obesidad, diabetes, algunos tipos de cáncer, osteoporosis, etc.), consecuencia, en gran parte, del excesivo o desequilibrado consumo de algunos alimentos y nutrientes. En este sentido se ha visto que el papel de muchos nutrientes (por ejemplo, los antioxidantes) va mucho más allá de su carácter estrictamente de nutriente.

Para la elaboración de algún plan alimenticio se deben tener en cuenta varias cosas, así como determinar el consumo de calorías que debe y que tiene el paciente con determinadas formulas entre ellas se encuentra:

(2) Utilizando la fórmula de Harris-Benedict para calcular la TMR (kcal/día) a partir del peso (P) en kilos y de la talla (T) en centímetros

Hombres:

$$\text{TMR} = 66 + [13,7 \times P \text{ (kg)}] + [5 \times T \text{ (cm)}] - [6,8 \times \text{edad (años)}]$$

Mujeres:

$$\text{TMR} = 655 + [9,6 \times P \text{ (kg)}] + [1,8 \times T \text{ (cm)}] - [4,7 \times \text{edad (años)}]$$

Se recomienda que:

- Las proteínas aporten entre un 10 y un 15% de las calorías totales;
- Los lípidos, menos del 30-35%;
- Los hidratos de carbono, al menos el 50-60% restante, siendo mayoritariamente hidratos de carbono complejos. Los mono y disacáridos (excepto los de lácteos, frutas y verduras) no deben aportar más del 10% de la energía total.
- Si existe consumo de alcohol, su aporte calórico no debe superar el 10% de las calorías totales.

Cómo calcular el perfil calórico de una dieta

Calculemos el perfil calórico de una dieta que, por ejemplo, aporta diariamente:

	Aporte				Perfil
Energía	2300 kcal				100 %
Proteína	58 g	x	4 kcal	= 232 kcal	10 %
Lípidos	77 g	x	9 kcal	= 693 kcal	30 %
Hidratos de Carbono	345 g	x	4 kcal	= 1380 kcal	60%

¿PORQUE ES IMPORTANTE CONSUMIR TODOS LOS GRUPOS ALIMENTOS EN UNA DIETA?

Existe evidencia sólida que demuestra que comer una dieta saludable puede reducir su riesgo de obesidad y enfermedades tales como diabetes, cardiopatía, accidentes cerebrovasculares, osteoporosis y algunos tipos de cáncer.

Los nutrientes más importantes ven su dieta incluyen lo siguiente:

Carbohidratos: estos le dan energía.

Proteínas: estas son otra fuente de energía y son esenciales para el crecimiento y la restauración de todos los tejidos en su cuerpo.

Grasas: son una fuente muy concentrada de energía y también desempeñan otras funciones, que incluyen ayudar a transportar las vitaminas esenciales por todo su cuerpo.

Vitaminas y minerales: las vitaminas y minerales son importantes para mantener su cuerpo sano y en buen funcionamiento.

Necesita comer alimentos variados para obtener todos los nutrientes y fibras que su cuerpo necesita. Los cinco grupos principales de alimentos son:

alimentos con almidón, incluidos el pan, las pastas, el arroz y las papas

frutas y verduras

leche y otros productos lácteos

carne, pescado, huevos, frijoles y otras fuentes no lácteas de proteínas

alimentos con alto contenido de grasa o azúcar

Comer la variedad adecuada de alimentos de estos grupos le proveerá a su cuerpo todo lo que necesita para mantenerse saludable.

considero que desde pequeños es importante crear un hábito alimenticio que nos ayude a desarrollarnos sanamente, que aporte los nutrientes necesarios para el organismo en la cantidad y calidad requerida. Siendo que al tener una dieta balanceada evitaríamos muchas

enfermedades generadas a la mala alimentación y el sobrepeso. Los expertos concluyen que verduras y hortalizas aportan a nuestro organismo una gran cantidad de nutrientes y que estos alimentos están especialmente indicados para la prevención de distintas enfermedades. Como se trata de alimentos bajos en calorías, son ideales para mantener una dieta eficaz que combata la llamada epidemia del siglo XXI, el sobrepeso y la obesidad, de hecho, los expertos concluyen que, hasta la fecha, utilizar frutas, verduras y hortalizas en la alimentación es la solución más eficaz para luchar contra estos problemas que perjudican a la salud. Las frutas y verduras son alimentos especialmente eficaces en verano dada su alta composición en uno de los elementos más necesarios con el aumento de las temperaturas, el agua. Una dieta en la que se contemplen estos alimentos facilita la rehidratación. Un elemento muy importante para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo es la fibra, estos alimentos nos aportan las cantidades que nuestro organismo necesita y además previene la aparición de diversos problemas digestivos, como puede ser el estreñimiento, aunque este sería en el mejor de los casos ya que una dieta deficiente en frutas, verduras y hortalizas favorece la aparición de distintos tipos de cáncer en el aparato digestivo. Frutas, verduras y hortalizas, nos proporcionan además una gran cantidad de sustancias antioxidantes que combaten eficazmente la acción de los radicales libres, favoreciendo la ralentización de la degradación de nuestro organismo y en consecuencia previniendo la aparición de diversas enfermedades asociadas a la degeneración celular. Estos alimentos deberían ser de consumo obligatorio en las mujeres que buscan la concepción o que ya están embarazadas, recordamos que son una buena fuente de ácido fólico y permite el desarrollo adecuado del feto. Un estado de salud óptimo del futuro bebé de su madre depende en gran medida de ello.