



Alumna: Martínez Pérez Viridiana Guadalupe

Maestra: Martínez Rodríguez Daniela

Materia: legislación en nutrición

9No cuatrimestre de Nutrición

ENSAYO- DIETA SALUDABLE



Dieta saludable

Una dieta saludable considerado como un estilo de vida saludable, esto con lleva proporcionando la combinación adecuada de energía y nutrientes, La dieta es la pauta que una persona sigue en el consumo habitual de alimentos como un régimen de vida

La alimentación saludable es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida (infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento), y en situación de salud, Cada persona tiene unos requerimientos nutricionales en función de su edad, sexo, talla, actividad física que desarrolla y estado de salud o enfermedad. Para mantener la salud y prevenir la aparición de muchas enfermedades hay que seguir un estilo de vida saludable, es decir, hay que elegir una alimentación equilibrada, realizar actividad o ejercicio físico de forma regular, Tiene que ser completa: debe aportar todos los nutrientes que necesita el organismo: hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua, equilibrada con los nutrientes deben estar repartidos guardando una proporción entre sí. Así, los hidratos de carbono (CHO) han de suponer entre un 55 y un 60% de las kilocalorías totales al día; las grasas, entre un 25 y un 30%; y las proteínas, entre un 12 y un 15%. Además, hay que beber de 1,5 a 2 litros de agua al día, suficiente: la cantidad de alimentos ha de ser la adecuada para mantener el peso dentro de los rangos de normalidad y, en los niños, lograr un crecimiento y desarrollo proporcional y por lo tanto tiene que ser adaptada a la edad, al sexo, a la talla, a la actividad física que se realiza, al trabajo que desarrolla la persona y a su estado de salud, como también debe de ser variada debe contener diferentes alimentos de cada uno de los grupos lácteos, frutas, verduras y hortalizas, cereales, legumbres, carnes y aves, pescados, etc., No solo porque con ello será más agradable, sino porque, a mayor variedad, habrá también una mayor seguridad de garantizar todos los nutrientes necesarios.

Una alimentación saludable consiste en comer de todo sin exceso y distribuir los alimentos a lo largo del día por lo tanto para realizar un plan de dieta saludable deberá basarse en los resultados de una valoración inicial y completa del estado nutricional para comprobar si son necesarias modificaciones en la ingesta de energía y nutrientes, líquidos, consistencia de la dieta, frecuencia de las comidas, Ayudar a prevenir las enfermedades crónicas (obesidad, enfermedad cardiovascular, hipertensión arterial, osteoporosis, diabetes, etc.), adecuándose a los objetivos nutricionales y recomendaciones dietéticas actuales por eso se debe de conocer las características de la persona o grupo para el que se va a diseñar la dieta (edad, sexo, peso, talla, actividad física, posible situación de gestación o lactancia) para poder estimar las ingestas recomendadas que serán el primer estándar de referencia. Las ingestas recomendadas vienen expresadas por persona y día, sin embargo, no quiere decir que la dieta tenga que estar ajustada día a día a las recomendaciones, pues una persona bien alimentada, con un adecuado estado nutricional, tiene suficientes reservas corporales de nutrientes para cubrir las posibles variaciones diarias en la ingesta de dichos nutrientes.

Se recomienda la ingestión de alimentos en una frecuencia de 5 veces al día, con una distribución de la energía total de: 20 % en el desayuno, 10 % en cada merienda, 30 % en el almuerzo, 30 % en la comida, el desayuno debe constituir una de las comidas principales, porque brinda al organismo la energía necesaria para comenzar las actividades del día la comida de la noche no debe sobrepasar el 30 % de la energía, pues una ingestión excesiva en este horario favorece el desarrollo de la obesidad y puede constituir un factor de riesgo de aterosclerosis y las enfermedades cardiovasculares.

En dieta nuestra deben estar presentes todos los alimentos de los grupos de la pirámide alimentaria y disminuir, todo lo posible, los alimentos que te aportan más calorías que energía, es por eso la importancia de consumir los grupos de alimentos para llevar una buena alimentación balanceada debemos, entonces, entender y reconocer que existen alimentos sanos y otros que no lo son, por lo tanto para practicar o para llevar a cabo una alimentación saludable se debe tener coherencia

entre el discurso y en la acción Los hábitos se forman tempranamente en la infancia, entonces se debe orientar el trabajo a la generación de políticas escolares que apoyen la alimentación saludable y la actividad física, considerando que la escuela influye en la vida de la mayor parte de los niños/as. Debiéndose enseñar higiene y promoción de una alimentación sana, limitando la disponibilidad, en estos establecimientos, de productos con alto contenido de sal, azúcar y grasas, instalando quioscos que sean verdaderamente saludables

La proporción de alimentos ingeridos se ajusta a la distribución de nutrientes teniendo en cuenta la edad y la actividad física desarrollada, Los alimentos que la integran son aptos para el consumo, desde el punto de vista de la higiene y la seguridad alimentaria, La forma de preparación y presentación respeta las características psicosociales del grupo concreto al que está dirigida

Existen diversos elementos y factores, que son indispensables a los seres vivos, la alimentación, por su condición esencial y continua es uno de ellos. Esta constituye una secuencia de actos voluntarios y conscientes que van desde la planificación, producción, selección, preparación, elaboración e ingestión de los alimentos estos actos son susceptibles de ser modificados por la acción de influencias externas educativas, culturales y económicas. Se ha planteado que para lograr mantener un adecuado estado nutricional de los individuos y de la comunidad, es necesaria la interrelación de una serie de factores como son, la disponibilidad de alimentos, el acceso a ellos y su consumo, este proceso o fenómeno es conocido como seguridad alimentaria, y tiene por objeto proporcionar al organismo las sustancias nutritivas necesarias para la vida, lo que significa que la salud dependerá, en gran medida, de los alimentos que se ingieran, el alimento es la categoría fundamental en ese proceso.