



**Nombre de alumna: *Daniela  
Montserrat Méndez Guillén***

**Nombre del profesor: *L.N. Daniela  
Rodríguez Martínez***

**Nombre del trabajo: *Ensayo***

**Materia: *Trastornos en la conducta  
alimentaria.***

**Grado: *9°***

**Grupo: *A Nutrición***

Comitán de Domínguez Chiapas a 30 de junio de 2020

## **Dieta saludable**

Para comenzar debemos establecer que la dieta es la cantidad de alimento que ingiere el ser humano (en este sentido) durante el día. Por lo tanto tener una dieta saludable constituye uno de los principales factores de promoción y mantenimiento de una buena salud durante toda la vida. Cuando se tiene una dieta inadecuada, podemos decir que es uno de los principales factores de riesgo de aparición de las principales enfermedades no transmisibles, como las cardiovasculares, el cáncer o la diabetes mellitus.

Cuando hablamos de dieta saludable, se habla de que en la ingesta diaria de alimentos estos deben proporcionar los nutrientes que el organismo necesita para estar en completa homeostasis. Entre los nutrientes que el organismo necesita para su regulación y que son componentes de los alimentos y que su concentración de ellos en los alimentos hacen que sean “buenos” o “malos”, estos son las proteínas, hidratos de carbono y los lípidos que entran en la clasificación de MACRONUTRIENTES, por otro lado se encuentran los MICRONUTRIENTES que se encuentran las vitaminas y minerales que tienen funciones como cofactores, coenzimas, reguladores, antioxidantes y precursores.

Cuando no se tiene un equilibrio entre los componentes de un alimento o más bien no se tiene una dieta equilibrada es cuando suceden los problemas de salud, siendo para mí el más representativo de una mala dieta es la obesidad y el sobrepeso que eso sería en un exceso, sin embargo también el no llevar una buena alimentación puede caer en una desnutrición y las patologías que se puedan originar en cualquiera de los dos casos.

Para llevar una dieta saludable es necesario contemplar las leyes de la alimentación que se menciona en la NOM-043-SSA2-2005, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación, las leyes son:

- Completa.- Que contenga todos los nutrimentos. Se recomienda incluir en cada comida alimentos de los 3 grupos del plato del buen comer.
- Equilibrada.- Que los nutrimentos guarden las proporciones apropiadas entre sí.

- Inocua.- Que su consumo habitual no implique riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes y se consume con moderación.
- Suficiente.- que cubra las necesidades de todos los nutrientes, de tal manera que el sujeto adulto, infante, adolescente, mujeres embarazadas y adulto mayor tengan una buena nutrición y un peso saludable y en especial el caso de los niños, que crezcan y se desarrollen de manera correcta.
- Variada.- que incluya diferentes alimentos de cada grupo en las comidas.
- Adecuada.- que esté acorde con los gustos y la cultura de quien la consume y ajustada a sus recursos económicos, sin que ello signifique que se deban sacrificar sus otras características.

Con estas leyes se puede lograr tener una dieta saludable, ya que si se analiza punto por punto cuando se habla que se suficiente menciona que se cubran todas las necesidades de los nutrientes que se puede completar con que debe de ser variada que abarque todos los grupos de alimentos, ya que cuando se toman en cuenta todos los grupos de alimentos se completa de una buena manera los nutrientes entre alimentos y en este punto se cumple otra ley que es que debe de ser completa.

Los alimentos en su composición de los nutrientes tienen una función específica tanto macro como micronutrientes. Cuando hablamos de macronutrientes los carbohidratos su principal función es el aporte energético, así como de ser la mayor reserva energética del cuerpo; los lípidos funciona como la segunda fuente energética, además que sirve como medio de absorción de las vitaminas liposolubles y precursor hormonal y en cuanto a las proteínas es la tercer fuente energética y su principal función es estructural ya que son necesarias para la formación, crecimiento y el desarrollo del cuerpo humano. Intervienen en la formación y hacen parte de la estructura de los músculos, órganos, enzimas y hormonas que se fabrican. Actúan reparando y reemplazando los tejidos gastados o dañados.

Si hablamos por grupos de alimentos estos aportan diferentes nutrientes como ya ha sido mencionado, a continuación se menciona el aporte principal de cada grupo:

- Leche y sus derivados: calcio, proteínas, vitaminas de complejo B, y vitaminas liposolubles en específico A y D.
- Carne, huevos y pescados: proteínas, grasas, hierro, cinc, vitaminas de complejo B, y vitaminas liposolubles en específico A y D.
- Cereales y sus derivados y leguminosas: hidratos de carbono, proteínas, vitaminas del complejo B y fibra.
- Frutas, verduras y hortalizas: vitaminas, hidratos de carbono, fibra y minerales.
- Grasas y aceites: grasas y vitaminas liposolubles (A, D, E, K).
- Azúcares: carbohidratos.

Ahora que ya se mencionaron los grupos de alimentos no es solo consumirlos por consumirlos, también es necesario conocer las raciones, y la ración es la cantidad de alimento que es adecuada a la medida de un plato, sin embargo también se puede hacer referencia por unidades de alimentos como ejemplo las piezas de fruta. Es importante consumir las raciones recomendadas para lograr un equilibrio en la dieta. (Se adjunta tabla de frecuencias recomendada de alimentos).

Una dieta saludable no es solamente el alimento, es también la cantidad, el método de preparación y la frecuencia de consumo, es necesario que estas variables se encuentren en concordancia para que así se mantenga un equilibrio en la dieta y se puedan prevenir muchas patologías además de que se pueden hacer cambios de manera afirmativa en el estilo de vida de las personas. La dieta saludable debe de ir de acuerdo a las necesidades de cada individuo ya que cada persona necesita los mismos nutrientes en diferentes cantidades y va de acuerdo a la etapa de vida que se encuentre y a su estado fisiológico. Es importante mencionar que un alimento saludable puede pasar por un proceso industrial y seguir siendo saludable pero también puede dejar de serlo si se somete a procesos o transformaciones fisicoquímicas que disminuye su calidad nutricional o por la incorporación significativa de aditivos artificiales o por su pobre valor nutritivo y elevado valor calórico que resulta de la transformación, es muy delgada a línea que puede hacer que un alimento sea saludable o no, es por ello que se debe de poner principal atención en las leyes de alimentación y es en estas en la que desde mi punto de vista nosotros debemos hacer mayor énfasis en la educación

nutricional por que se abarcan todos los conceptos que son necesarios para una dieta saludable.

### TABLA DE FRECUENCIA DE CONSUMO

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Mediadas caseras 1 plato normal	
FRUTAS 	DIARIO (raciones/día)	≥ 3	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón
VERDURAS 		≥ 2	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
LÁCTEOS 		3-4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 40-60 g queso semicurado 30 g queso curado	1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas 1 loncha
ACEITE DE OLIVA 		3-6	10 ml	1 cucharada sopera
PAN y CEREALES 		3-4	40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas "María" (mejor integral)	3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades
PASTA, ARROZ, MAÍZ Y PATATA 	SEMANAL (raciones / semana)	4-6	60-80 g seco 150 g cocido (mejor integral) 150-200 g de patatas	1 plato hondo raso 1 patata grande o 2 pequeñas
LEGUMBRES 		2-4	60-80 g seco 150 g cocido	1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, judías)
PÉSCADO 		4-5 (1-2 azul)	150-170 g	1 filete
CARNES MAGRAS, AVES 		3-4 carne magra	130-150 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo
HUEVOS 		4-5 huevos	60-75 g	1 huevo
FRUTOS SECOS 	3-7	20-30 g	Un puñado o ración individual	
EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS, BOLLERIA, HELADOS, GOLOSINAS 	OCASIONALMENTE			
ACTIVIDAD FÍSICA 	DIARIO	Diario	>30 minutos	Caminar a buen ritmo Clases colectivas de ejercicio Nadar, bicicleta
AGUA (y líquidos de bebida) 		8-12	200- 250 ml	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar...

## **BIBIOGRAFÍA:**

- **AEÁL. (2017). ALIMENTOS SALUDABLES. (30/06/2020)**  
**RECUPERADO:** <http://www.aeal.es/alimentacion-y-nutricion/3-alimentacion-saludable/>
- **Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012 : Promoción y educación para la salud en materia alimentaria.**