



Nombre de alumnos: Montoya Aguilar María Fernanda.

Nombre del profesor: Rodriguez Martínez Daniela.

Nombre del trabajo: Ensayo.

Materia: Trastornos de la cultura alimentaria.

Grado: 9° Cuatrimestre | Licenciatura en Nutrición.

Grupo: A.

Comitán de Domínguez Chiapas a 18 de Junio de 2020.

- **Ensayo dieta equilibrada.**

En los últimos años las personas toman conciencia y se preocupan cada días más por obtener una alimentación saludable, la alimentación juega un papel importante en la vida, siendo un gran factor de influencia en la sociedad. La mayor parte de las personas demuestran a diario su interés en seguir una alimentación equilibrada como un medio, el más sencillo, de alcanzar y disfrutar del bienestar personal.

Una dieta equilibrada es aquella que nos aporta todos los nutrientes que el cuerpo necesita para el funcionamiento óptimo de nuestro organismo, en ella podemos encontrar la aportación adecuada de macronutrientes y micronutrientes necesarios en función a nuestros requerimientos personales. Es claro que no existe ningún alimento que por sí solo nos brinde todos los requerimientos que nuestro organismos necesite es por eso la importancia de saber combinar y equilibrar nuestra alimentación.

Para la NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005, de Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación define a la dieta equilibrada como la dieta en que los nutrimentos guarden las proporciones apropiadas entre sí.

A lo largo de la vida, vamos pasando por diferentes etapas donde en cada una de ellas tenemos diferentes necesidades y requerimientos nutricionales, es importante conocer cuáles son estas necesidades y así poder basarse en una alimentación donde se incluya en cantidades adecuadas los diferentes grupos de alimentos y desde pequeños poder generar buenos hábitos de alimentación y con el paso de los años poder ir reforzando estos.

“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.” (Carbajal Azcona, S.F).

Dentro de la dieta equilibrada podemos encontrar los macronutrientes como los hidratos de carbono, lípidos y proteínas que nos proporcionan diferentes funciones en el cuerpo

humano, para conocer cuánto necesitamos de ellos, deberemos conocer las necesidades energéticas y después hacer la distribución de los macronutrientes.

“Una alimentación equilibrada debe estar compuesta por una amplia variedad de alimentos, que nos permitirá disfrutar de toda nuestra gastronomía según nuestra condición personal y a la vez tener una buena salud mental y física” (Alimentación equilibrada, p: 4, S.F.)

A manera de conclusión la dieta equilibrada juega un papel fundamental para tener un correcto estado de salud, la combinación y el manejo de las porciones adecuadas harán que tengamos una mejor calidad de vida, teniendo la oportunidad de prevenir enfermedades no transmisibles y que son generadas por la mal alimentación y el sedentarismo de muchas personas.

- **Bibliografía.**

NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.. 18/06/2020, de Secretaria de Salud Sitio web: <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/compi/043ssa205.pdf>

Dieta equilibrada. 18/06/2020., de Manual de Nutrición y Dietética Sitio web: <https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2013-07-31-cap-16-dieta-equilibrad>

ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA. 18/06/2020, de - Sitio web: <http://www.fuci.es/wp-content/uploads/2012/11/alimentacion-equilibrada-web.pdf>