



**Nombre de alumnos: Julibeth Martínez
Guillén**

**Nombre del profesor: Daniela Rodríguez
Martínez**

Nombre del trabajo: Ensayo

**Materia: Trastornos de la cultura
alimentaria**

Grado: 9no cuatrimestre

Grupo: Licenciatura en nutrición

DIETA EQUILIBRADA

Una dieta equilibrada se define como aquella que contiene suficiente aporte energético para el paciente y que además cumple con las cantidades adecuadas de nutrientes. Al hablar de nutrientes no solo se trata de los macronutrientes como hidratos de carbono, lípidos y proteínas sino que también se incluye fibra, vitaminas y minerales.

Los macronutrientes deben aportarse en cantidades más grandes ya que aportan la energía necesaria al organismo además que las proteínas y lípidos ayudan a construir estructuras importantes en el organismo, regulan procesos entre otras funciones.

Es común asociar a los lípidos con el aumento de peso y enfermedades cardiovasculares por lo que muchas personas deciden quitarlas definitivamente de su dieta, es cierto que un exceso de lípidos en la dieta de manera prolongada conduce a problemas de salud de tipo cardiovascular, sin embargo son nutrientes indispensables en la dieta por lo que se deben incluir, estos deben representar alrededor del 25 al 30 por ciento de la energía diaria consumida, sus funciones van desde aportar energía como mantener la temperatura corporal del organismo. La grasa de la dieta reduce las secreciones gástricas, retrasa el vaciado gástrico y estimula el flujo biliar y pancreático, facilitando de esta forma el proceso de la digestión.

Aunque los micronutrientes se necesiten en menores cantidades, también son muy importantes para mantener el funcionamiento y desarrollo del organismo en perfecto estado, en caso de que alguna vitamina o mineral no haga falta en un organismo, este sufrirá de algún síndrome relacionado por ejemplo el escorbuto es ocasionado por la deficiencia de vitamina C (ácido ascórbico).

Existen dos grupos de vitaminas: las hidrosolubles y las liposolubles, dentro del primer grupo se encuentra las vitaminas del complejo B (tiamina, riboflavina, niacina, ácido pantoténico, piridoxina, biotina, ácido fólico y cobalamina) y el ácido ascórbico;

mientras que en el grupo de las vitaminas solubles se encuentra la vitamina A (retinol), D (calciferol), E (tocoferol) y K (filoquinona).

Los minerales que debemos tener presentes en nuestros alimentos son: magnesio, sodio, potasio, calcio, fósforo, cloro y azufre, ya que estos son considerados como minerales esenciales en la dieta; otros 11 minerales establecidos son: hierro, cinc, yoduro, selenio, manganeso, fluoruro, molibdeno, cobre, cromo, cobalto y boro. Las funciones de los minerales así como la de las vitaminas son diversas y son específicas de cada una pero en general participan en el buen funcionamiento y mantenimiento de estructuras y tejidos como es el cabello, las uñas, las células sanguíneas, los dientes, etc.

La fibra es un componente de las plantas, esta interfiere para el buen funcionamiento del sistema digestivo ya que permite una correcta evacuación además brinda saciedad al organismo.

“Los estados de carencia o exceso nutricional aparecen cuando la ingesta nutricional no satisface las necesidades del sujeto para el mantenimiento de una salud óptima” (Kathleen, Escott y Raymond, 2013) cuando existe un desequilibrio en la dieta, el estado nutricional de las personas se ve afectado, y llega a representar un riesgo para padecer enfermedades de carácter crónico llegando a tener complicaciones severas y de no atenderse hasta la muerte.

Es importante enseñar a la población que todos los nutrientes son importantes en cantidades adecuadas y el riesgo que se corre cuando una dieta no es equilibrada, también a ver los nutrientes no de manera individual, sino como parte de un todo, en donde si uno está mal, todo lo demás se verá afectado haciendo que las funciones normales del organismo no sean las adecuadas.

Generalmente en la actualidad la dieta está basada por alimentos altos en calorías y lípidos, así como es sodio, teniendo deficiencia de fibra, vitaminas y minerales; es necesario hacer conciencia de esto y brindarle a la población la información necesaria para un cambio de hábitos alimenticios.

REFERENCIAS

Kathleen L., Escott S., Raymond J. 2013. Nutrición y dietoterapia de Krause. Elsevier: México. Recuperado el 18 de junio de 2020 de PDF