



**Nombre de alumnos: Mario Ulises Gómez Rueda**

**Nombre del profesor: Daniela Rodríguez Martínez**

**Nombre del trabajo: Ensayo dieta equilibrada**

**Materia: Trastornos de la cultura alimentaria**

**Grado: 9no cuatrimestre**

**Grupo: A**

Comitán de Domínguez Chiapas a 17 de Junio de 2020

En este ensayo hablaré acerca de la dieta equilibrada, en que consiste y cuáles son los beneficios para todos nosotros.

La alimentación puede definirse, según el profesor Grande Covián (1984), como el proceso mediante el cual tomamos del mundo exterior una serie de sustancias contenidas en los alimentos que forman parte de nuestra dieta, son necesarias para la nutrición. El alimento es, por tanto, todo aquel producto o sustancia que una vez consumido aporta materiales asimilables que cumplen una función nutritiva en el organismo.

La dieta equilibrada es una manera de alimentarse, que aporta alimentos variados en cantidades adaptadas a nuestros requerimientos calóricos y condiciones, de manera personal y exclusiva. Al hablar de dieta equilibrada no nos referimos a ingerir mucha comida, ya que es muy importante la cantidad como la cantidad de la misma. Son aquellas que contienen la energía y todos los nutrientes en cantidad y calidad suficientes para mantener la salud, hay muchas, la elección de la más correcta según todos los condicionantes del individuo se convierte en un arte.

Por eso se debe hablar de la ciencia de la nutrición y del arte de la dietética, en la que también interviene la gastronomía, o el arte de preparar con los alimentos elegidos una buena comida: equilibrada, apetecible y con buena digestibilidad.

El concepto de dieta equilibrada es por un lado muy concreto, si sabemos qué debemos comer y en qué cantidades; pero a la vez puede ser un concepto muy ambiguo, pues siempre debemos preguntarnos: dieta equilibrada ¿para quién y en qué circunstancias?. Y se convierte también en algo más bien complejo. Vivimos un momento y en una sociedad privilegiados por la gran abundancia de alimentos disponibles; sin embargo, nos encontramos también con el problema de la elección de la dieta adecuada. La habilidad para elegir una dieta equilibrada es algo que ha de aprenderse. Además, la población está cada vez más sensibilizada frente a la necesidad y el deseo de mantener la salud. Somos más receptivos a todo lo relacionado con la nutrición y esto nos convierte en mucho más vulnerables.

Por todo ello, es necesario y urgente establecer y difundir claramente las normas generales que hay que tener en cuenta para diseñar, preparar y consumir una dieta equilibrada.

Los abundantes resultados de los múltiples estudios que relacionan la dieta y las enfermedades crónicas cardiovasculares, obesidad, diabetes mellitus, algunos tipos de cáncer, osteoporosis, etc. han puesto de manifiesto, sin ninguna duda, que dieta y salud caminan de la mano, van juntas. Hoy se sabe que entre un tercio y la mitad de los agentes implicados en las muertes por cáncer y enfermedades cardiovasculares son factores dietéticos. Podría pensarse que esto es algo poco esperanzador, pues tenemos que comer todos los días. Sin embargo, este aspecto negativo tiene la contrapartida de que, a diferencia de otros factores como los genéticos, por ejemplo, tenemos la posibilidad de modificar la dieta como una medida preventiva o, más exactamente, como una manera de retrasar la aparición de la enfermedad.