



Nombre de alumno: Fabiola Carolina Robles Guillen.

Nombre del profesor: Daniela Rodríguez Martínez

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Transtornos de la cultura alimenticia

Grado: 9

Grupo: "A"

PASIÓN POR EDUCAR

Ensayo “Dieta Saludable”

La alimentación saludable constituye uno de los principales factores de promoción y mantenimiento de una buena salud durante toda la vida.

La dieta inadecuada es uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de hipertensión, hiperglucemia, dislipidemia, sobrepeso u obesidad, y de las principales enfermedades no transmisibles, como las cardiovasculares, el cáncer o la diabetes mellitus. Actualmente, en el mundo se enfrenta cada vez más a una mala nutrición que claramente incluye la desnutrición y la alimentación excesiva. La mala nutrición también se caracteriza por la carencia de diversos micronutrientes esenciales en la dieta uno de ellos puede ser el hierro ya que cada vez dejamos de comer más alimentos saludables y por ende no tenemos los nutrientes necesarios para nuestro cuerpo y a la larga pueden ocasionarnos problemas de salud graves.

Otra de las consecuencias de una mala nutrición es el incremento del sobrepeso y la obesidad, en todo el mundo alcanza cifras pandémicas y constituye uno de los principales desafíos para la salud pública. Personas de todas las edades y condiciones se enfrentan a este tipo de mala nutrición, a consecuencia de la cual están aumentando cada día más, incluso en los países en desarrollo, ya que existen enfermedades relacionadas con el régimen alimentario de estos.

Claramente estos problemas nos afectan para llevar una dieta saludable y adecuada y muchas veces nos preguntamos ¿porqué es importante llevar una dieta saludable?

Nosotros como nutriólogos estamos dispuestos a cambiar los hábitos alimenticios de pacientes, para que lleven una dieta saludable lo cual es de vital importancia preocuparnos por llevar este tipo de alimentación ya que se ha demostrado que tener una buena alimentación previene las enfermedades de las cuales anteriormente hablamos, la obesidad, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, diabetes, anemia, osteoporosis, e incluso e, cáncer, una alimentación saludable permite claramente tener una mejor calidad de vida para todas las edades desde pequeños, adolescentes, jóvenes, adultos, adultos mayores, es importante también empezar desde niños una correcta alimentación para así conforme vayan creciendo incrementando de una buena forma la dieta saludable y así no tener falta de nutrientes, que se necesitamos en nuestro cuerpo, para crecer fuertes y sanos.

Una alimentación saludable significa tener la labor de elegir una alimentación que aporte notablemente todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse fuerte y sana. Los nutrientes esenciales son: los hidratos de carbono, lípidos, proteínas, vitaminas, minerales y agua. Estos nutrientes son indispensables para llevar una correcta alimentación saludable, existen diferentes características de la dieta saludable:

- Suficiente. Los diferentes componentes de la dieta deben estar en las cantidades que garanticen la satisfacción de las necesidades reales de energía y de nutrientes.

- Variada. Incluye diferentes alimentos en cada comida, y que un mismo alimento sea preparado de diversas formas a través de distintas técnicas culinarias, con buenas prácticas higiénicas de preparación y conservación.
- Completa. Es aquella que contiene nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo.
- Equilibrada: Los nutrientes responsables del aporte de energía deben mantener el equilibrio. Debe corresponderse con el recomendado:
 - Proteínas 10-15 % de la energía diaria total. Su equivalente energético es alrededor de 4 kcal/g.
 - Grasas 25-30 %. Su equivalente energético es alrededor de 9 kcal/g. La ingestión de ácidos grasos saturados no debe exceder el 10 % de la energía total, los monoinsaturados el 15 % y los poliinsaturados el 7%. Se recomienda una relación entre ácidos grasos omega-6 y omega-3.
 - Carbohidratos 55-60 %. Su equivalente energético es alrededor de 4 kcal/g. Sus componentes deben estar presentes en cantidades proporcionales, uno respecto a los otros.
- Adecuada: debe considerar sexo, edad, nivel de actividad física y estado fisiológico del individuo de acuerdo con los requerimientos nutricionales.
- Inocua: es la dieta cuyo consumo habitual no implica riesgos para la salud (exenta de microorganismos patógenos, tóxicos y contaminantes xenobióticos).

Como anteriormente lo mencione, es importante incluir todos los grupos de alimentos en este tipo de dieta saludable, ya que cada uno de los grupos alimenticios tienen una función en nuestro cuerpo y metabolismo, para que nosotros desde pequeños tengamos los nutrientes necesarios, cuando se omite alguno de estos grupos, perdemos distintos nutrientes, que nuestro cuerpo necesita para las funciones diarias.