



**Nombre de alumnos: DAMARIS PRISCILA DE LEÓN MORALES**

**Nombre del profesor: DANIELA RODRIGUEZ MARTINEZ**

**Nombre del trabajo: ENSAYO**

**Materia: LEGISLACIÓN EN NUTRICIÓN**

**Grado: 9no**  
**cuatrimestre**

**Grupo: A Licenciatura en Nutrición**

Comitán de Domínguez Chiapas a 16 de junio de 2020.

## **Dieta equilibrada**

La alimentación es una actividad fundamental en nuestra vida. Por una parte, tiene un papel importantísimo en la socialización del ser humano y su relación con el medio que le rodea. Por otra, es el proceso por el cual obtenemos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para vivir.

Como sabemos, no existe ningún alimento que nos proporcione todos los nutrientes en las cantidades que necesitamos (a excepción de la lactancia materna o las fórmulas que la sustituyen para los lactantes durante los primeros 6 meses de vida), entonces por eso es preciso elaborar una dieta equilibrada, esto es, una dieta que incluya alimentos de todos los grupos en la proporción adecuada para cubrir las necesidades del organismo de una forma correcta.

Hay que tener en cuenta que cada etapa de la vida tiene sus peculiaridades y la alimentación debe adaptarse a ellas.

Una dieta equilibrada es aquella en la cual los nutrimentos guarden las proporciones apropiadas entre sí. (Norma oficial Mexicana 043, servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. 2013)

De acuerdo a la OMS una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, entre ellas la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer. (Organización Mundial de la Salud, 2018) de ahí la importancia de la educación nutricional a la población para llevar una dieta correcta.

Como se menciona al principio, la dieta equilibrada dependerá en gran parte de la etapa de la vida, debemos tomar en cuenta las necesidades energéticas de cada individuo y de ahí distribuir los porcentajes de nutrientes: Hidratos de carbono, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales, La Organización Mundial de la Salud recomienda: 50-55% de hidratos de carbono, 30-35% de lípidos o grasas y 12-15% de proteínas para población adulta sin alteraciones fisiológicas.

Como conclusión podemos decir que el equilibrio, es parte de las leyes de la alimentación, es importante que la dieta será equilibrada para evitar enfermedades de malnutrición sea por excesos o deficiencias. Por eso es importante orientar a la población para que éstos sean educados respecto a la cantidad de nutrientes que debe aportarse al cuerpo y así que ellos puedan aprender a balancear su alimentación.

Fuentes de consulta:

Organización mundial de la salud. (2018). Alimentación sana. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Norma oficial mexicana nom-043-ssa2-2012, servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. (2013). Recuperado de: <https://www.cndh.org.mx/DocTR/2016/JUR/A70/01/JUR-20170331-NOR37.pdf>