



**Nombre del alumno: Dalia de los
Ángeles Pérez Escobedo.**

**Nombre del profesor: Daniela Rodríguez
Martínez**

Nombre del trabajo: “Ensayo”

Materia: Legislación en Nutrición

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 9no cuatrimestre

Grupo: “A”

Comitán de Domínguez Chiapas a 29 de junio de 2020.

"LA DIETA SALUDABLE"

Hoy en día vivimos en un mundo en donde las grandes industrias de alimentos poco saludables se apoderan de las nuevas generaciones y esto trae cada vez más consecuencias, como el aumento de las tasas de obesidad que es lo que genera el desarrollo de muchas enfermedades.

Gozar de una buena salud es dependiente al estilo de vida que llevamos, nuestro regimen alimenticio y la actividad fisica que realizamos.

Tener una Dieta saludable engloba muchos aspectos como el hecho de respetar los horarios, hacer las 5 comidas al día, tomar agua según nuestros requerimientos y consumir alimentos adecuados a nuestras necesidades, además de no olvidar la importancia que tiene el metodo de cocción que empleamos, dejar las grasas saturadas y consumir grasas saludables y en cantidades moderadas.

La alimentación saludable es muy importante desde las primeras etapas de vida, la introducción de los primeros alimentos desde la infancia ayudará y dará pie a una correcta alimentación en el transcurso de la vida. Esta correcta alimentación nos ayuda tanto a prevenir como a controlar ciertas alteraciones o patologías que podamos tener.

DESARROLLO:

Una alimentación saludable es aquella que se basa en la selección, preparación o cocción correcta de dichos alimentos, los cuales aportan los nutrientes necesarios para mantener en buen estado la salud y de esa manera prevenir principalmente la obesidad que es la que desencadena muchas más enfermedades que nos pueden llevar hasta la muerte.

Es por ello, que es fundamental tener siempre en cuenta que la cantidad y el tipo de alimento a consumir dependeran de la situación de cada persona, todos tenemos distintos requerimientos caloricos y no por el hecho de consumir alimentos

saludables significa que podemos consumirlos en cantidades no requeridas para nuestro organismo, es decir, en exceso.

Todos los seres humanos necesitamos de una alimentación saludable ya que esta es vital para el correcto funcionamiento de nuestro organismo.

Es fundamental consumir todos los grupos de alimentos, ya que todos nos aportan diferentes nutrimentos y en cantidades distintas, por ejemplo las frutas y verduras nos brindan propiedades necesarias para nuestro organismo tales como; fibra dietética, vitaminas, minerales y otros fitoquímicos (como antioxidantes) que promueven la salud. En cuanto a los cereales y tubérculos estos también son sumamente importantes ya que nos aportan mayoritariamente carbohidratos complejos y una gran cantidad de fibra dietética para buena digestión. Y en cuanto a las leguminosas y los alimentos de origen animal estos se conforman principalmente en alimentos que son ricos en proteínas, las cuales son necesarias para construir tejidos como los músculos, hormonas y neurotransmisores.

En cuanto a las raciones de los alimentos, es fundamental respetar las cantidades indicadas según nuestros requerimientos diarios, por ejemplo **en cereales** la recomendación es consumir de cuatro a seis porciones al día y optar siempre que sea posible por los integrales, esto es, los elaborados con harinas de grano entero y no refinadas. Los cereales integrales aportan mucha más fibra, vitaminas y minerales que los refinados.

En las Verduras y hortalizas: se recomienda consumir de dos a cinco raciones diarias como mínimo; y si es posible de temporada y en crudo, solas o en ensalada, para aprovechar al máximo sus micronutrientes. También es importante su método de cocción tal como cocinarlas al vapor, al horno o a la plancha. Si se consumen hervidas es fundamental no desechar el agua de la cocción, ya que en ella quedan muchos de sus nutrientes y podemos aprovecharlas para hacer sopas o purés.

Frutas: Se recomiendan de tres a 5 raciones al día, enteras, troceadas o trituradas y de temporada. Siempre es preferible tomar las piezas enteras que en zumo, ya que en esta opción recibimos su aporte en vitaminas y minerales.

Lácteos: Debemos consumir entre dos y tres raciones al día, según nuestra edad (su importancia es mayor en la infancia, en las edades muy avanzadas y durante la menopausia). El yogur natural y las leches fermentadas, al ser probióticos, poseen algunos beneficios añadidos, entre ellos mejorar la respuesta inmunitaria y proteger al intestino frente a los gérmenes.

Pescados: Es conveniente tomar tres o cuatro raciones a la semana, dando preferencia a los de nuestro entorno. Importante, consumirlos bien cocinados.

Legumbres: La recomendación es comer de dos a cuatro raciones cada semana. Hay que tener la precaución de no cocinarlas con demasiados alimentos grasos; esto es, mejor acompañarlas de verduras de hojas verdes para extraer más nutrientes.

Carnes: Tres raciones a la semana es el consumo óptimo de carnes, priorizando las piezas magras de aves. Las carnes rojas, las procesadas y los embutidos deberían consumirse solo ocasionalmente, ya que aportan grasas saturadas, colesterol y sodio en exceso.

Grasas: Su ingesta diaria es fundamental para una correcta alimentación, pero debe optarse por las de origen vegetal no refinadas, especialmente por el aceite de oliva virgen extra. Las presentes en las carnes, embutidos y bollería, así como los productos elaborados con aceites refinados de coco, palma y palmiste, conviene evitarlas. Es fundamental no olvidar que en cuanto al consumo de sal y de azúcares de absorción rápida (entre los que se encuentran el azúcar de mesa y la miel) debe ser muy moderado para evitar el sobrepeso, la caries dental y el riesgo de sufrir diversas patologías.

En conclusión, es importante llevar una dieta saludable y consumir todos los grupos de alimentos según nuestras necesidades y circunstancias, ya que como mencione anteriormente esto nos ayudará a prevenir y controlar enfermedades y tener un estilo de vida sin complicaciones, al igual que enseñarles a nuestros familiares desde pequeños lo importante que es comer saludable y sus beneficios.