



Nombre del alumno: Eva Lizeth Alfaro Zambrano

Nombre del profesor: LN. Daniela Rodríguez Martínez

Nombre del trabajo: Dieta saludable

Materia: Trastornos de la cultura alimentaria

Grado: 9to. CUATRIMESTRE

Grupo: A



Comitán de Domínguez Chiapas a 01 de julio del 2020.

Como bien se sabe la alimentación es parte fundamental para tener una buena salud ya que a través de ella se consiguen aquellos nutrientes que se necesitan para crecer y desarrollarse así como para tener un equilibrio en el cuerpo humano.

Por otro lado, se entiende como dieta al conjunto de alimentos que se ingieren durante el día, mientras que una dieta saludable puede entenderse como el conjunto de alimentos que se consumen durante el día pero que estos aporten los nutrientes que el cuerpo necesita y exista un equilibrio calórico y peso saludable.

Pero desafortunadamente existen diversos factores que pueden influenciar a que la población no lleve una correcta alimentación. Dentro de los factores puede encontrarse la publicidad de comida rápida o chatarra que son atractivos a la vista pero son pobres en nutrientes, aportando la mayoría de veces azúcares en grandes cantidades, grasas saturadas o sal, lo que a la larga del consumo de estos alimentos dan lugar a la formación de enfermedades de carácter crítico, como diabetes mellitus II, hipertensión, dislipidemias, cáncer de colon, entre otros.

Por lo contrario se puede tomar en cuenta al bajo presupuesto que destina una persona para su alimentación, a mi parecer es un punto de vista muy importante, ya que la mayoría de la población mexicana solo cuenta con el salario mínimo para disponer y satisfacer sus necesidades. Tomando en cuenta que el salario mínimo en México actualmente es de “185.56 pesos diarios en la Zona Libre de la Frontera Norte y 123.22 pesos diarios para el Resto del país. Tomando en cuenta que los salarios mínimos para las profesiones, oficios y trabajos especiales son los mismos” (Deloitte, nuevos salarios mínimos 2020, 2019). Considerando que muchas de estas personas con jefes y jefas de familia, la mayoría decide invertir en otras cosas que necesitan, como luz, agua potable, predial, la escuela de sus hijos, entre otras cosas, y en ocasiones en lo último que piensan es si llevan una correcta dieta y/o una alimentación saludable y lo que oferta el mercado y las grandes industrias de alimentos tienen sus pros y contras ya que se pueden encontrar alimentos a bajos precios que pueden saciar la necesidad de comer pero la calidad nutricional de estos no son necesariamente los adecuados o sanos.

También la necesidad de ser una persona de una apariencia física delgada ha impulsado a muchas personas a seguir dietas rigurosas que no aportan ningún beneficio, sino todo lo contrario ya que muchas de ellas se privan de comer ciertos alimentos cayendo en extremos provocando más daños y a la larga se pueden convertir en trastornos de alimentación como la bulimia, anorexia, vigorexia, atracones, entre otros.

Otro factor que puedo relacionar con no tener una alimentación saludable es la falta de información o información errónea, ya que hoy en día desafortunadamente la información que ofrecen algunas campañas publicitarias de alimentos suelen engañar a los consumidores diciendo que son sanos o saludables pero tienen niveles altos de azúcar y grasas, por otro lado la información no llega a todos los lugares de México ya que hay lugares en donde no hay acceso al internet o a la televisión y son lugares en donde hay tasas más altas de desnutrición.

Es por ello que la orientación nutricional debe ser impartida a toda la población para que puedan aprender a tener una correcta alimentación.

Por otro lado se puede decir que se tiene una alimentación saludable cuando se incluyen las leyes de la alimentación, las cuales son:

- **Completa:** lo que significa que los alimentos que se consumirán deberán de contar con todos los macros y micronutrientes.
- **Equilibrada:** se refiere a la proporción en la que se deben ingerir los macros, un ejemplo puede ser hidratos de carbono 60%, lípidos 25% y proteínas de 15%, cabe recalcar que estos porcentajes podrían variar dependiendo de las necesidades nutricionales que tenga cada paciente.
- **Suficiente:** se refiere a la cantidad de energía que debe consumir cada paciente ya que no es lo mismo la cantidad energética que necesita una persona que realiza periodos largos de actividad física a la que tiene un estilo de vida sedentaria.
- **Adecuada:** se debe tener en cuenta todos los datos del paciente como su edad, sexo, talla etc., para que su alimentación cubra sus necesidades.
- **Inocua e inofensiva:** hay que evitar la contaminación de los alimentos para que estos no provoquen daños a los consumidores, por ello es necesario

tener higiene al momento de preparar los alimentos, e inofensiva porque hay ocasiones que las personas al saber que un alimento es bueno lo consumen de manera excesiva y al hacerlo puede provocar daños en el organismo.

Al guiarse de los puntos anteriores y cumplirlos se puede tener una alimentación saludable.

En uno de los puntos se menciona que se deben incluir los macros y micronutrientes en la dieta, y estos nutrientes se encuentran en los alimentos es por ello que se deben de incluir todos los grupos de alimentos porque en cada uno de ellos se encuentran nutrientes específicos como hierro, vitaminas etc.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud una dieta sana incluye al menos 400 g (o sea, cinco porciones) de frutas y hortalizas al día, menos del 10% de la ingesta calórica total de azúcares libres, menos del 30% de la ingesta calórica diaria procedente de grasas es importante limitar el consumo de grasas saturadas a menos del 10% de la ingesta calórica diaria, consumir menos de 5 gramos diarios de sodio.

En mi opinión las raciones que debe de llevar una dieta saludable deben variar dependiendo a las necesidades nutricionales de cada paciente, de la edad que tiene el sexo, etc.

Es por ello que la función de un nutriólogo es importante ya que además de calcular las raciones de cada paciente es un guía para orientarlo a seguir un estilo de vida saludable y educarlo de la mejor manera para lograr un cambio de vida y hábitos a unos más saludables.

De la misma manera habrán casos especiales en las que será necesaria actuar junto con más ciencias como la psicología, medicina etc. para ayudar al paciente a tener una mejor vida y por supuesto una alimentación saludable.

Por ultimo considero que es importante que el gobierno mexicano le otorgue más importancia a la nutrición como una ciencia necesaria para tener una mejor calidad de vida, ya que a través de una correcta alimentación se puede tener una mejor salud y una reducción de enfermedades.

Bibliografía:

- Deloitte, nuevos salarios mínimos 2020, 2019, recuperado de <https://www2.deloitte.com/mx/es/pages/audit/articles/nuevos-salarios-minimos-2020.html#:~:text=Los%20salarios%20m%C3%ADnimos%20generales%20que,para%20el%20Resto%20del%20pa%C3%ADs.>
- Organización mundial de la salud, alimentación sana, recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>