



Nombre de alumnos: Sandra Suarez Carreri

Nombre del profesor: Lic. Daniela Rodriguez

Nombre del trabajo: Ensayo- Dieta Equilibrada

Materia: Trastornos de la cultura alimentaria.

Grado: 9no

PASIÓN POR EDUCAR

Grupo: Nutrición A

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de septiembre de 2018.

Dieta equilibrada

La dieta es todo aquel alimento que, junto a el modo de preparación y la manera de consumo de este durante el día, por lo que forma parte del diario vivir y por lo tanto afecta en la calidad de vida que se lleva. el comer de manera saludable no solo depende de un componente pues en una dieta correcta o saludable existen 6 variables que se deben de cumplir con el propósito de entonces ser capaz de decir que la dieta es la correcta; los determinantes de una dieta correcta son la variedad que debe de presentarse en los alimentos, inocuidad tanto en el producto de consumo como en la manera de preparación, medio de transporte hasta llegar a la mesa, suficiente de acuerdo a las necesidades del organismo (esto dependerá de la etapa que se esté atravesando), adecuada de acuerdo a los alimentos de acceso a la región y la cultura del individuo, deberá contener todos los nutrimentos, es decir que no exceptuara lípidos, proteínas o carbohidratos, por ultimo para que una dieta se considere correcta esta deberá ser equilibrada. el hecho de no tener una dieta saludable a sido la mayor causa de gran cantidad de enfermedades las cuales frecuentemente están desarrolladas a causa del desequilibrio en el consumo de alimentos es decir que la escasez o bien la abundancia de nutrientes se relacionada a la actividad física ejercida o el nivel de sedentarismo por lo que durante el transcurso del tiempo el estado de salud se verá deteriorado y dará origen a enfermedades como la desnutrición, obesidad hasta llegar a casos mas graves que de poco a poco deterioraran aun mas el estado del organismo y por lo tanto la calidad de vida, algunas de estas enfermedades son la diabetes, la hipertensión, dislipidemias, entre otras. Por lo que a continuación se definirá mejor en que consiste una dieta equilibrada, así como las unidades que la conforman.

Ahora bien, una dieta correcta es la manera de alimentación que además de cuidar aspectos como la inocuidad, adecuación, de presentarse completa, suficiente y variada asegura aportar la cantidad en correcta adaptación a las necesidades de cada individuo, en este caso los alimentos serán evaluados desde un punto de vista cualitativo y sobre todo cuantitativo, por lo que es necesario definir los componentes principales de cada uno y la proporción necesaria para cubrir las necesidades energéticas.

Los carbohidratos son elementos compuestos a base de carbono, hidrogeno y oxigeno ($C_6H_{12}O_6$), existen dos grupos, los del primer grupo son denominados carbohidratos simples entre los cuales se incluyen la fructuosa (parte de las frutas y miel) la galactosa, sacarosa (parte de alimentos como el azúcar blanca de fábrica, miel de maple, frutas), lactosa y maltosa; los carbohidratos de el segundo grupo reciben el nombre de carbohidratos complejos pues

son el compuesto de varios monosacáridos y disacáridos, dentro del grupo de carbohidratos complejos se encuentran el almidón, el glucógeno y la fibra que como bien se sabe forman parte de una gran cantidad de alimentos. Los carbohidratos son responsables de una gran cantidad de funciones en el organismo entre ellas la proporción de energía que le brinda al cuerpo para realizar cada una de sus funciones, es de energía primordial para el cerero, ejido nervioso e incluso de los pulmones; dentro de sus funciones se encuentra la característica de ahorrar proteínas corporales, el hecho de que ayuda a prevenir la cetosis y la ayuda que brinda al potenciar los procesos de aprendizaje. Como se mencionó con anterioridad, los CHO'S se encuentran en una gran cantidad de alimentos por lo que fue necesario establecer tamaños de porciones en proporción a la ingesta calórica; de acuerdo a estudios se ha descubierto que una porción de alimentos como la fruta, leche, diversos cereales, pan y algunas verduras ricas en almidón poseen 15 g de CHO'S por lo que en el 2005 la Food and Nutrición Board del Instituto de Medicina de la Academia Nacional de Ciencias de EUA determina como parte de las recomendaciones dietéticas el consumo del 45 hasta el 65% de carbohidratos en la dieta.

El segundo componente dentro de la dieta son los lípidos o grasas, las cuales son un grupo grande y heterogéneo de sustancias con una estructura química formada al igual que los carbohidratos de H, O y C, además de fosforo, nitrógeno o azufre; bioquímicamente son sustancias apolares por lo que poseen la característica de ser insolubles en agua, esto se debe a que dentro de su estructura son mayores las cantidades de carbono e hidrogeno, los cuales no son capaces de formar dipolos que interactúen con el agua. Las grasas están formadas por ácidos grasos los cuales son clasificados en dos tipos que son los saturados e insaturados. Los ácidos grasos saturados poseen la característica de ser solidos a temperatura ambiente; los ácidos grasos insaturados a diferencia de los anteriores se presentan en un estado líquido; las grasas se encuentran tanto en alimentos como en el organismo donde cumplen con ciertas funciones: como la energética, al igual que los CHO'S los lípidos forman parte esencial de la dieta debido a que le brindan al cuerpo cierta cantidad de energía demandada para poseer la capacidad de cumplir con otras funciones como la función plástica de las grasas la cual refiere que forman parte de todas las membranas celulares, vaina de melina de los nervios y dada a su apolaridad actúa como aislante; dentro de sus funciones se encuentra la capacidad de transporte de vitaminas liposolubles; una característica muy importante en las grasas es que tienen la posibilidad de crear reservas dentro del organismo.

Cuando se habla de las grasas es inevitable hablar del colesterol que si bien no es como tal una grasa pertenece al grupo de los esteroides que además de encontrarse en los alimentos

también es fabricado en el hígado, órgano que también posee la capacidad de filtrar el exceso eliminando este del cuerpo.

Al formar parte de la composición del cuerpo y al encontrarse en gran cantidad de alimentos la ingesta de las grasas debe de ser controlada, además de este hecho, la modernización ha hecho que la disponibilidad de comidas ricas en grasas sea mayor por lo que es considerado como una de las principales causas de la obesidad en la población, por lo que National Academy of Sciences (Academia Nacional de Ciencias) determino que la cantidad de grasas para que una dieta se considere saludable es el equivalente al 30% o menos dentro de la ingesta calórica.

Otro componente que no debe de hacer falta para considerar a una dieta equilibrada son las proteínas, las cuales están compuestas por C, O, H y N, los compuestos están estructurados por unidades que reciben el nombre de aminoácidos los cuales se encuentran conectados por lazos peptídicos; las proteínas se presentan de dos maneras, animales y vegetales que naturalmente se encuentran en los alimentos para que al momento de ser consumidos y degradados en forma de aminoácidos puedan volver a formar proteínas humanas. Las funciones de las proteínas son la provisión de la estructura de las células y dirigen casi todos los procesos vitales, las funciones de las proteínas son específicas, permiten a las células mantener su integridad, la defensa de agentes externos, reparación de daños, control y regulación de funciones, etc. la función estructural es llevada a cabo por glucoproteínas que forman parte de la membrana celular y actúan como receptores de sustancias; las histonas forman parte de los cromosomas encargados de la regulación de la expresión de genes. Además de esta capacidad las proteínas confieren elasticidad y resistencia a los órganos y tejidos. Al igual que las grasas las proteínas también tienen la capacidad de generar una reserva, la ovoalbúmina, gliadina y la hordeína forman parte de la reserva de aminoácidos para el desarrollo embrionario; y la lactoalbúmina de la leche humana.

Por como ya sea presentado las proteínas presentan un papel muy importante, entonces hace entendible que los individuos hospitalizados que sean susceptibles a la desnutrición proteico-energética padezcan de gran diversidad de trastornos, los mas conocidos son el marasmo y el kwashiorkor. Fuera de las patologías, algunas dietas como la vegetariana las cuales restringen el consumo de algunos alimentos, en este caso de los derivados de los animales, por lo que se ha implementado el uso de otros alimentos como fuentes de proteína, así como de suplementos fortificados. Los requerimientos de proteína se han visto muy variados por diferentes instituciones, sin embargo, esto se debe a la postura, ritmo de vida y necesidades

fisiológicas de la población, así como de la etapa y condición de cada individuo; algunos ejemplos son los siguientes:

TABLA 5. Recomendaciones de ingesta proteica del Instituto de Medicina de la Academia Nacional de Ciencias de Estados Unidos para los lactantes y niños de corta edad⁶

Edad (meses)	Varones (g/día)	Mujeres (g/día)
0-6	9,1 (1,52 g/kg/día)	9,1 (1,52 g/kg/día)
7-12	13,5 (1,5 g/kg/día)	13,5 (1,5 g/kg/día)
12-36	13,0 (1,1 g/kg/día)	13,0 (1,1 g/kg/día)

0,85 g **proteína**/kg peso corporal/d para niños de 14 a 18 años. 0,80 g **proteína**/kg peso corporal/d para adultos de más de 18 años de edad. El Comité de Expertos de **Proteínas** de FAO/**OMS**/UNU de 1985¹⁵ había establecido un valor de 0,75 g/kg peso **por** día para adultos.

Como se ha mencionado desde un inicio la relación que existe entre los alimentos y la energía requerida por el organismo poseen una relación íntima que depende de muchos factores como el gasto energético que es la cantidad de energía requerida por el organismo para mantenerse en actividad, de la cual el 66% es producida por el cuerpo lo cual se produce por las reacciones bioquímicas del organismo como la circulación sanguínea, respiración, digestión, etc. a este gasto de energía se le conoce como gasto energético en reposo

La ingesta de energía depende no únicamente del peso, sino también de el sexo y sobre todo de la cantidad y tipo de acciones realizadas durante el día, por lo que la actividad física ha sido involucrada en el tratamiento de diferentes enfermedades, así como recomendación para el mantenimiento de una dieta equilibrada.

Como desenlace del tema es posible decir que muchas veces el consumo de los alimentos si bien puede ser “sano” por pertenecer a los grupos de alimentos más conocidos sobre ese término, es importante el saber que cada uno posee una función y una cantidad específica para cumplir con este término en el organismo; las nuevas formas de vida han traído en si nuevas formas de alimentación y han hecho que la exigencia de movimiento sea menor a comparación de tiempos anteriores, por lo que el sedentarismo ha aumentado; es importante el dar a conocer la relación de alimento y actividad física para que entonces los objetivos de los pacientes, el tener un modo de alimentación y de vida saludable puedan cumplirse.

Fuentes de información:

- ☼ Lutz, C., & Przytulski, K. (2011). *Nutricion y dietoterapia [Mc Graw Hill] (quinta edición ed.)*. Recuperado de <http://www.universidadcultural.com.mx/online/claroline/backends/download.php?url=L051dHJpY2lvbi55LkRpZXRvdGVyYXBpYS5wZGY%3D&cidReset=true&cidReq=PDN1G>