



**Nombre de alumnos:**

**Sissy Beatriz Villatoro Alvarado**

**Nombre del profesor:**

**Daniela Rodríguez Martínez**

**Nombre del trabajo:**

**Ensayo Dieta Saludable**

**Materia:**

**Trastornos de Cultura Alimentaria**

**Grado: 9no cuatrimestre**

**Grupo: A Licenciatura en Nutrición**

Comitán de Domínguez Chiapas a 16 de enero de 2020

Para comenzar una dieta saludable es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida como lo son la infancia, la adolescencia, la edad adulta y envejecimiento.

También es importante mencionar que cada una de las personas tiene diferentes tipos de requerimientos nutricionales, es decir, cada persona requiere de una dieta individualizada la cual va en función de acuerdo a su edad, sexo, talla, actividad física, estado de salud o si presenta alguna enfermedad. Por otra parte, no hay que dejar a un lado el querer tener una vida saludable y para ello hay que mantener la salud y prevenir las enfermedades por eso hay que realizar una alimentación equilibrada, realizar actividad o ejercicio físico de forma regular, realizando una caminata de al menos 30 minutos por día, evitando fumar y tomar bebidas alcohólicas entre otras sustancias que perjudiquen la salud.

Para realizar una dieta saludable se recomienda consumir la cantidad correcta de alimentos en la proporción adecuada, con continuidad y que sea lo necesario de acuerdo a tu valoración nutricional. Comer una proporción adecuada de alimentos de los principales grupos constituye la base del bienestar cotidiano, así mismo brindándole al cuerpo un soporte necesario que reducirá el riesgo de enfermedades a corto y largo plazo, lo cual prolongará su estilo de vida.

Es importante recalcar y tomar en cuenta que el consumir estos grupos de alimentos en conjunto es que realizan un balance en el organismo funcionando de

diversas maneras, así como también cada uno de sus nutrientes correspondientes de los alimentos llevan a cabo su función en el cuerpo en diferentes órganos proporcionando así energía y soporte al cuerpo produciendo inmunidad al organismo como sistema de defensa contra las enfermedades.

Elegir una dieta que incluya alimentos de diferentes grupos: cereales, frutas, hortalizas, aceites, lácteos, carnes, pescados, huevos, azúcares, pues los nutrientes se encuentran distribuidos en los alimentos y pueden obtenerse a partir de muchas combinaciones de estos. Mantener un adecuado balance, para que el consumo excesivo de un alimento no desplace o sustituya a otro también necesario. Moderación en las cantidades consumidas, para mantener el peso adecuado y evitar la obesidad y sus consecuencias. Tener en cuenta nuestros hábitos alimentarios particulares, ya que no comemos sólo por necesidad física, sino también lo hacemos para disfrutar. Por ello, nuestra dieta además de sana y nutritiva, tiene que realizarse de manera que apetezca comerla y que incluyamos alimentos que estamos acostumbrados a comer.

Además, también es de suma relevancia el que una dieta saludable sea solamente saludable, ya que también tiene esta dieta tiene que ser equilibrada, adecuada, inocua, completa, suficiente y variada, así mismo va también de la mano que la dieta sea correspondiente o individualizada por cada paciente con su debida valoración antropométrica.

La realización de esta dieta saludable es necesario empezar a conocer que una ración es una unidad de medida de alimentos, bebidas o preparaciones que nos facilitan su consumo y control, es decir que cada dieta individualizada se medira

por las porciones que dependerán de las necesidades de calorías, carbohidratos, proteínas y lípidos que el individuo requiera. Un tamaño de porción recomendado es la cantidad de cada alimento que se supone que se debe consumir durante una comida o refrigerio. Si al momento de ingerir los alimentos consume de más o menos del tamaño de la porción recomendado, obtendrá demasiado o muy poco de los nutrientes que el cuerpo realmente necesita.

Para medir los alimentos en raciones se utilizan los gramos, las tazas, las cucharaditas, cucharadas etc. Por ejemplo para medir 1 taza (90 g) de frutas o verduras crudas y cortadas es el puño de una mujer o una pelota de béisbol, Una manzana o naranja mediana es una pelota de tenis, un cuarto de taza (35 g) de fruta seca o de nueces es una pelota de golf o un manojito pequeño o 1 taza (30 g) de lechuga son cuatro hojas (lechuga romana) etc.