



VALORACIÓN DE ALIMENTACIÓN DE LA LICENCIATURA DE NUTRICIÓN EN LA UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Alumna: Martínez Pérez Viridiana Guadalupe

Lic. Cordero Gordillo María Del Carmen

9no Cuatrimestre De Nutrición

Grupo: A

Comitán De Domínguez Chiapas, 25 De abril 2020

Dedicatoria

Dedico este trabajo principalmente a Dios por haberme permitido llegar en este momento importante de mi formación profesional, por mis triunfos y los momentos difíciles que me han enseñado seguir adelante, el esfuerzo que día a día realizamos por un buen desempeño académico y por la meta que se desea alcanzar

A mis padres que me han acompañado durante todo mi trayecto estudiantil y de vida, a mi familia en general porque me han brindado su apoyo incondicional por compartir conmigo buenos y malos momentos

Como una persona especial en mi vida, dedico mi trabajo a mi abuelita, quien desde muy pequeña me ha visto crecer y siempre tenía las palabras necesarias para motivarme, y lograr ver que eh culminado esta etapa en mi vida para convertirme en una profesional le hará sentir orgullosa.

Índice Tentativo

CAPÍTULO I

Protocolo de la investigación

- 1.1 planteamiento
 - 1.1.1 preguntas de investigación
- 1.2 objetivos
 - 1.2.1 objetivo general
 - 1.2.2 objetivo específico
- 1.3 Justificación
- 1.4 Hipótesis
 - 1.4.1 variables
- 1.5 Metodología
 - 1.5.1 ubicación
 - 1.5.2 diseño de técnicas de investigación
 - 1.5.3 cronograma de actividades

CAPÍTULO II Antecedentes

- 2. Historia de la alimentación saludable
 - 2.1. Origen de la alimentación saludable
 - 2.1.1 Evolución de la alimentación saludable
 - 2.1.2 En la actualidad la importancia de la alimentación saludable
 - 2.2.1 Factores que incluyen una alimentación adecuada según la FAO
 - 2.2.3 Concepto de alimentación
 - 2.2.4 Concepto de nutrición
 - 2.2.5 Necesidades energéticas

CAPITULO III MARCO TEORICO

3. Marco teórico

3.1 La importancia de la alimentación saludable

3.1.2 Elementos que incluye una alimentación sana

3.1.3 Ingesta calórica procedente de las grasas

3.2 Comienzo de los hábitos alimentarios en los primeros años de vida

3.2.1 Azúcares libres

3.2.2 Tipos de Grasas

3.2.3 Cultura alimentaria

3.2.4 Costumbres alimentaria

Introducción

La valoración de alimentación de la licenciatura de nutrición en la universidad del sureste, Sea cual sea tu motivación, que la base sea mejorar tu salud

La salud es una parte fundamental para todo ser humano ya que trata de un estado de bienestar físico, emocional, mental y social es por ello hay que tomar en cuenta en el cuidado de la salud, la alimentación en sí es la que nos va a dar la calidad de la vida que vamos a tener basada en la alimentación, es por eso que debemos escoger cuáles son los alimentos que nos van a garantizar una nutrición saludable y apta para cada etapa de nuestras vidas

Necesitamos alimentarnos adecuadamente para brindarle a nuestro organismo en aportar nutrientes, como el aportar energía y poder realizar nuestras actividades con mayor facilidad

Es por ello que la nutrición es parte fundamental para llevar un estilo de vida diferente en el cual todos los seres humanos debería tener una alimentación, adecuada, completa, equilibrada, variada, inocua y suficiente, por lo tanto, son bases para tomar en cuenta en alimentarnos saludablemente, así mismo nos ayudaríamos en la prevención de enfermedades o ya se en el control de dicha enfermedad ya presentada

El hecho de valorar a cada alumno es para así mismo analizar el estado de nutrición en el que se encuentra y la manera que lleva acabo sus conocimientos de lo aprendido, es por eso que es importante llevar una alimentación adecuada, así mismo evitar de enfermedades, En la actualidad el porcentaje de personas con sobre peso y obesidad cada vez aumentan e incluso niños que ya padecen de obesidad, todo depende del habito alimenticio que desde pequeños le han inculcado, como el hecho de que cada persona no le toma el interés adecuado a su salud y en un corto plazo ya presentan enfermedades cardiovasculares

Es por este medio en el cual identificaremos los malos hábitos de los alumnos, es necesario hacerles tomar conciencia y no únicamente ellos, si no toda la población en el cual deben de tomarle la importancia necesaria en tener una vida saludable, es un tema de gran valor, en el cual es más fácil consumir, alimentos que no traen ningún beneficio a nuestro cuerpo, se pretende comprobar en qué estado de nutrición se encuentran los alumnos, como también los alimentos que consumen con frecuencia y el modo de preparación en sus alimentos

Tomar en cuenta las ventajas en la que se pretende ayudar a los alumnos a reanudar valores para un cambio de estilo diferente, y recordar que todo lo que se invierte en nutrición, se ahorrara en medicina.

Capítulo I

1. Planteamiento

México ocupa el primer lugar en un índice de sobre peso y obesidad, cabe mencionar que cada día hay un aumento en personas con ese problema,

En la actualidad hay un alto índice de sobre peso y obesidad en personas, todo influye de la mala alimentación que cada individuo tiene en la vida cotidiana, **De acuerdo a la “Organización Mundial de la Salud, la obesidad es una enfermedad crónica, caracterizada por el aumento de la grasa corporal, asociada a mayor riesgo para la salud”** en lo siguiente mediante el índice de masa corporal se puede diagnosticar a un paciente con sobre peso u obesidad , existen causas por lo cual llega afectar en la salud, entre ellas está, por la falta de tiempo, después del trabajo, el comprar comida u algún otro alimento que altere sobre el organismo, como también la genética punto importante sobre esto y también algo fundamental la vida sedentaria, muchas personas no realizan actividad física por lo que al tener una mala alimentación y ser sedentario puede desarrollarse una obesidad por lo tanto también otras patologías que desencadena el acumulo de grasa.

Según estimaciones de “McKinsey Global Instituto, la obesidad a nivel mundial se asocia con costos equivalentes a 2.8% del PIB global. Esta cifra es parecida a la que generan los conflictos armados y el tabaquismo” Esto implica una presión muy fuerte sobre el presupuesto de las familias, los sistemas de salud y los sectores productivos. La buena noticia es que el exceso de peso es prevenible y reversible En la prevención y el tratamiento de la obesidad debe considerarse como un factor importante un menor consumo de alimentos de alta densidad energética, con un plan de alimentación adecuado a su diagnóstico y el realizar ejercicio beneficiara su salud, es un problema muy visto por todo el mundo, esto también incluye en niños, que desde muy pequeños no tienen una adecuada nutrición y consumen de

alimentos con alto contenido de grasa, dulces y pueden desencadenar un sobre peso, como también llegar en obesidad

Mediante la historia de la obesidad en México, era la desnutrición, pero esta situación cambio y en la actualidad existen más casos de obesidad en México, de lo cual cada día va incrementando la cifra y casos de mortalidad por este caso

La estrategia utilizada es el índice de masa corporal el más adecuado para el detectarlo, también la obesidad se clasifica como, tipo I, tipo II y tipo III, por otra parte, la grasa se clasifica en esencial de la cual ayuda para el funcionamiento del cuerpo y la almacenada son grasas de la cual se forman en triglicéridos y tejido adiposo es ahí donde constituye la mayor reserva energética del organismo es donde causa complicaciones para el paciente

La saciedad es un determinante problema en la salud de los pacientes ya que de eso depende que consuman demás, también entra la salud mental, como el perfil la familia mexicana debe cambiar su estilo de vida, eso tiene que realizarse junto con toda su familia

Los niños que presentan obesidad tienen una mayor probabilidad de obesidad, muerte prematura y discapacidad en la edad adulta. Además de estos mayores riesgos futuros, los niños obesos presentan mayor dificultad respiratoria, mayor riesgo de fracturas e hipertensión, y marcadores tempranos de enfermedad cardiovascular, resistencia a la insulina, diabetes mellitus tipo 2

El uso de indicadores como el IMC y la medición de la circunferencia de cintura representan estrategias de detección clínica, que nos permiten una adecuada clasificación de la severidad de la enfermedad y del riesgo asociada a ésta, para establecer así medidas de prevención o de manejo tanto de la obesidad como de sus enfermedades asociadas.

1.1.1 Preguntas de investigación

1. ¿Qué es la obesidad?
2. ¿Cuál es el índice de obesidad en los estudiantes de nutrición de la universidad del sureste?
3. ¿Cómo afecta los malos hábitos en los alumnos de nutrición?
4. ¿Cuáles son los factores que intervienen en la obesidad y el sobre peso?
5. ¿Cómo debe de ser una buna alimentación?

1.2 Objetivo general

- Identificar los malos hábitos alimenticios dentro de los alumnos de la carrera de nutrición

Objetivo específicos

- Analizar a los alumnos con problemas de un mal estado nutricional, obesidad y sobre peso
- Identificar que los alumnos no llevan a cabo sus conocimientos requeridos dentro de su vida cotidiana
- Identificar el factor que interviene en la obesidad y sobre peso
- Proponer plan alimenticio para una buena alimentación

1.3 Justificación

Es importante una valoración nutricional, ya que una buena alimentación evitará un riesgo a la salud, por ese motivo tome abordar este tema se me hace de mucho interés el analizar los problemas del estado nutricional de la universidad del sureste. El hecho de identificar los problemas en los alumnos de la carrera de nutrición, de lo cual en analizar a los alumnos que en realidad no llevan a cabo sus conocimientos adquiridos dentro de la carrera de nutrición en su vida cotidiana, es necesario identificar las causas en la cual los alumnos suelen consumir con mayor frecuencia alimentos no saludables, de lo cual puede padecer de sobre peso y obesidad para el organismo por lo tanto hay ciertos factores que influyen dentro de un mal hábito alimenticio con propósito de mejorar

Por motivos de una mala alimentación causa fundamental para un diagnóstico de obesidad, por lo cual tiene como objetivo la prevención de ciertas patologías relacionadas hacia a ello, por lo tanto es algo fundamental el saber tener un estilo de vida adecuado en ello, es necesario conocer el plato del buen comer, para una alimentación variada tomando según la Norma oficial Mexicana NOM 043 DE SERVICIOS BASICOS DE SALUD, PROMOCION Y EDUCACION PARA LA SALUD EN MATERIA ALIMENTARIA, considera de mayor importancia las 6 leyes de alimentación como lo es, completa, equilibrada, inocua, suficiente, variada e inocua. Es importante prevenir un diagnóstico como el sobre peso u obesidad, México ocupa el primer lugar en obesidad, el 70% de los mexicanos padece sobrepeso, Los hábitos alimenticios poco saludables y la falta de ejercicio ocasionan el 32% de las muertes de mujeres y el 20% de hombres en el país, para conocer el grado de obesidad y sobrepeso en las personas es de acuerdo a su Índice de Masa Corporal (IMC)

Existen factores de los cuales suelen caer en esos malos hábitos, como el hecho de ser alumnos foráneos que no tengan el tiempo necesario de preparar sus alimentos en casa y poder traerlos para así poder disminuir el consumo de malos alimentos para la salud

El factor social quien también interviene, ya que en ello suelen consumirse alimentos con alto contenido de grasa o ciertamente alimentos chatarra por lo siguiente puede llegar a sustituirse por una comida hasta llegar en convertirse un mal habito en el consumo de sus alimentos y así mismo exceder de su peso y tener una acumulo de grasa, el tiempo del consumo de los alimentos es algo importante que se debe de tomar en cuenta por lo que hay que realizar las 7 comidas al día satisfacer las necesidades del cuerpo y poder nutrir de manera adecuada al cuerpo, tomando en cuenta los conocimientos que cada alumno tiene que considerar al poder dar una presentación al público ejerciendo una carrera profesional.

Una buena alimentación significa que tu cuerpo obtiene todos los nutrientes, vitaminas y minerales que necesita para trabajar correctamente. Para ello debes aprender a planear tus comidas y colaciones inteligentemente, de modo que sean ricos en nutrientes y bajos en calorías

Un estilo de vida saludable, con beneficios suficientes para una buena valoración nutricia en el organismo.

1.4 Hipótesis

Las consecuencias de los malos hábitos alimenticios de los alumnos de la universidad del sureste son el sobre peso u obesidad.

Los alumnos de la universidad del sureste padecen sobre peso u obesidad por malos hábitos alimenticios

1. 4.1 variables

Variable independiente: hábitos alimenticios

Variable dependiente: sobrepeso y obesidad

1. Metodología de la investigación

Método científico

Para Mario Tamayo y Tamayo, el método científico es un procedimiento para descubrir las condiciones en las que se presentan sucesos específicos, caracterizado generalmente por ser tentativo, verificable, de razonamiento riguroso y observación empírica

Tipo de método

Deductivo según Mario Tamayo y Tamayo

Este método, a diferencia del inductivo, es el procedimiento racional que va de lo general a lo particular. Posee la característica de que las conclusiones de la deducción son verdaderas, si las premisas de las que se originan también lo son. Por lo tanto, todo pensamiento deductivo nos conduce de lo general a lo particular.

Analítico

Este método “consiste en la extracción de las partes de un todo, con el objeto de estudiarlas y examinarlas por separado, para ver, por ejemplo, las relaciones entre éstas” 10, es decir, es un método de investigación, que consiste en descomponer el todo en sus partes, con el único fin de observar la naturaleza y los efectos del fenómeno. Sin duda, este método puede explicar y comprender mejor el fenómeno de estudio, además de establecer nuevas teorías

Tipo de investigación

Descriptiva según Tamayo, Tamayo propone este tipo de investigación describir de modo sistemático las características de una población, situación o área de interés (Tamayo, SF, 3)

Este tipo de estudio busca únicamente describir situaciones o acontecimientos; básicamente no está interesado en comprobar explicaciones, ni en probar determinadas hipótesis, ni en hacer predicciones. Con mucha frecuencia las descripciones se hacen por encuestas (estudios por encuestas), aunque éstas también pueden servir para probar hipótesis específicas y poner a prueba explicaciones (Tamayo, Tamayo SF, 3)

Documental

Según el autor (Santa palella y feliberto Martins (2010))

La investigación documental se concreta exclusivamente en la recopilación de información en diversas fuentes. Indaga sobre un tema en documentos-escritos u orales- uno de, los ejemplos más típicos de esta investigación son las obras de historia.

Enfoque:

Cualitativo y cuantitativo

Capitulo II

2. Historia de la alimentación saludable

La historia de la alimentación está estrechamente relacionada con la evolución del hombre, Todos los seres vivos necesitan alimentarse para vivir, los hábitos alimentarios del ser humano han ido variando para poder adaptarse a las adversidades que el medio presentaba. El tipo de alimento que el hombre ha tenido que ingerir para su sustento, ha cambiado a través de los tiempos, porque se encontró obligado a comer aquellos que tenía más próximos y eran más fáciles de obtener con las escasas herramientas que poseía. La enorme capacidad de adaptación del ser humano al medio y a las circunstancias, conlleva la aparición de diferentes modos de alimentarse en las distintas sociedades. Por otra parte, esto hace que los hábitos alimentarios de una población no sean estáticos sino adaptables a las lógicas variaciones de su entorno vital

Edad Antigua:

Existen evidencias de que a los egipcios les gustaba comer, y además que tenían temor ante una posible escasez de alimentos. Por ejemplo, en el papiro Harris se hace mención a los alimentos casi tantas veces como al oro, los metales preciosos o los cosméticos. Desconocemos como producían, almacenaban y preparaban sus comidas (teniendo en cuenta su carácter perecedero), ni las cantidades consumidas habitualmente. Hay muy pocas evidencias que nos ilustren sobre cuándo y cuántas veces comían los habitantes del Nilo. Es probable que las clases dirigentes, incluyendo el faraón, comieran dos, o quizá tres veces al día. Tomando como referencia el Himno Caníbal, así como los rituales del templo, parece que los ricos tomaban una comida ligera al amanecer, y más tarde una gran comida y cena.

Las clases trabajadoras seguramente tomaban un simple desayuno de pan con cebollas, y posteriormente hacían una comida principal bien pasado el mediodía. Así pues, la dieta egipcia variaba sensiblemente dependiendo de la clase social de los individuos. Los egipcios comían sentados, solos o en parejas ante una mesita con todo tipo de alimentos: carne, aves, frutas y dulces. Además de gran cantidad de pan y cerveza. Los niños se sentaban en el suelo sobre esteras o cojines. La familia no se reunía para desayunar. El padre comía pan, cerveza y un trozo de carne y algún pastel en cuanto acababa su aseo.

La madre desayunaba mientras la peinaban o inmediatamente después. Una ocasión especial eran los banquetes. Para los egipcios era un placer reunirse para comer o cenar con un gran número de familiares y amigos. La carne, de uno o de otro tipo, estaba al alcance de la mayoría de la población al menos una o dos veces por semana. Las aves -salvajes o domésticas- y el pescado, se podían conseguir fácilmente por medio de la caza y la pesca. Esta alimentación se suplementaba con el consumo de verduras, principalmente legumbres y hortalizas como fuente de proteínas, así como productos animales como los huevos, la leche y el queso. Las verduras estarían disponibles para todos los egipcios, siendo lo más popular entre la población común, las cebollas, los guisos de verduras, ensaladas y sopa de lentejas, acompañados de pan y regado con cerveza

Edad Moderna:

El periodo comprendido desde el siglo XV hasta el principio del XIX es el momento en el que se fijan las principales costumbres alimentarias de la mayoría de los países europeos, costumbres que se conocen con el nombre de cocina tradicional. La alimentación de las clases populares era prácticamente la misma en Castilla que en Alemania, en Inglaterra que en el Piamonte. Y es que el 60% de la ración calórica de todos los europeos que pertenecían a las clases bajas era la misma: el pan y las harinas de cereal.

El pan se comía acompañado, con muy poca cantidad, de tocino, salazón, cebolla, ajo, aceite o cualquier otro producto que le diera un complemento de sabor o que disimulara su sequedad, el pan que consumía el pueblo era siempre de aspecto negro o moreno, ya que para su elaboración se utilizaban otros cereales diferentes al trigo que le daban esta coloración. Las clases aristocráticas tomaban, a diferencia de las clases populares el pan

blanco de trigo. El plato por excelencia de la mayor parte de las familias europeas de clase popular era la sopa y su acompañamiento: el cocido.

Aunque no tenemos información de todas las zonas de Europa, todas las investigaciones apuntan a que esta comida es casi el único plato de la alimentación diaria de las clases populares, y ello desde la Edad Media hasta mediados del siglo XVIII.

El pueblo comía muy poca carne y, cuando lo hacía, era generalmente en fiestas señaladas o en celebraciones familiares o locales. La carne que más se utilizaba era la de ave de corral o la de caza menor. Le seguía en importancia el cerdo, que era el animal preferido por la facilidad que presentaba su conservación. Generalmente se sacrificaba un único ejemplar al año y su carne se salaba, se embutía o se secaba, lo que permitía disponer de esta aportación proteínica a lo largo de varios meses. Los ingredientes proteicos, que completaban la dieta de las clases populares, eran el vino, la cerveza y en algunas regiones europeas el hidromiel y la sidra. Los productos de huerta se consumían solamente en la estación en que se producían y, generalmente, eran poco valorados. A diferencia del pueblo, las clases altas basaban su alimentación en el consumo de carnes, cocinadas de diversas formas, y en la repostería

Durante el periodo que va desde el siglo XV hasta inicios del siglo XIX, se produjeron importantes transformaciones en la mesa de las clases acomodadas, algunas de estas han pervivido hasta la actualidad. Los cambios que pueden considerarse más significativos son un refinamiento en la preparación y presentación de los alimentos, la aparición de la mantequilla como grasa fundamental de la cocina en los países del centro y norte de Europa y, por último, la progresiva desaparición de las especias, tan presentes en la Edad Media.

El desarrollo industrial

Es en el siglo xix cuando se empieza a producir una mejora considerable en la mecánica agrícola y en la tecnología industrial, desarrollo que culminaría en el siglo pasado. Se inicia la transformación de los métodos de cultivo, se introducen los fertilizantes químicos y los insecticidas, se procede a una selección de los cultivos y de las especies animales. Además, aparecen los primeros controles estatales sobre los alimentos en prevención de posibles fraudes y daños para la salud. Para tal fin, en 1876 el primer ministro británico Benjamín Disraeli aprobó la Ley de Comercialización de Alimentos y Drogas, sentando las bases de lo que serían los controles estatales sobre los alimentos, los medicamentos y las legislaciones alimentarias que se desarrollaron posteriormente en los distintos países europeos. Toda una revolución que permite el aumento sustancial de la disponibilidad de alimentos, con la consiguiente mejora nutricional de grandes masas demográficas.

Es en el siglo xix cuando se empieza a producir una mejora considerable en la mecánica agrícola y en la tecnología industrial, desarrollo que culminaría en el siglo pasado

Destacan en esta etapa Tellier y Appert, quienes introdujeron, respectivamente, el frío y el calor como forma de conservación de alimentos. Tampoco podemos olvidar el aporte esencial de los descubrimientos microscópicos de Pasteur aplicados al desarrollo de la industria cervecera, enológica y quesera dentro de los procesos de fermentación controlados.

La era actual:

En nuestro país, hasta hace pocas generaciones el plato diario de la mayoría de los hogares era el cocido, que, dependiendo de la región o la estación del año, incluiría las verduras u hortalizas disponibles, dejando el pollo como el alimento de las grandes celebraciones.

La conducta alimentaria no ha sido ajena a los vertiginosos cambios que ha experimentado la civilización durante el siglo pasado. Hasta mediados del siglo xx, la dieta se basaba en el consumo de cereales y legumbres, aceite de oliva, patatas, frutas y hortalizas de temporada, huevos y un gasto poco importante de leche y de carne, reservadas estas últimas a las clases de mayor poder adquisitivo.

Actualmente ha descendido el consumo porcentual de productos hidrocarbonados, tales como cereales y patatas, duplicándose el consumo de carnes, así como el de leche y sus derivados; aumentando las proteínas de origen animal en detrimento de las de origen vegetal. Este mismo cambio se ha producido con las grasas, incrementándose el consumo de los animales.

No estaría completo este análisis sin mencionar el fenómeno que se ha experimentado de la globalización y al cual no es ajena la alimentación. Las importantes corrientes migratorias que se están produciendo desde los países en vías de desarrollo hacia las economías más opulentas conllevan un conocimiento tanto de las costumbres como de los platos propios de los países de origen que hasta ahora no eran asequibles en Occidente. Así, en todas las grandes ciudades se disponen de diferentes ofertas de restauración (china, árabe, india) que han calado en gran parte de la población y que van, poco a poco, incluyéndose en nuestro menú cotidiano. Otro tipo de alimentación foránea que ha pasado a formar parte de nuestros hábitos, sobre todo entre los jóvenes, es el de la comida rápida.

Dentro de los múltiples aspectos positivos del desarrollo de la industria alimentaria se encuentran los sistemas de procesamiento, que permiten, en muchos casos, el adecuado mantenimiento de los nutrientes. Asimismo, esta amplia oferta de productos y platos elaborados con una correcta selección nos ofrecen la posibilidad de alcanzar un aporte nutricional equilibrado, pudiendo ser, en manos de los profesionales sanitarios, un instrumento más para ampliar la oferta de alimentos y alcanzar una dieta equilibrada.

La historia de la especie humana, se puede explicar con bastante precisión mediante la historia de la alimentación. Se han producido importantes cambios entre el hombre prehistórico y el hombre actual, algo evidente simplemente fijando la atención en el cambio del significado de la alimentación. El hombre prehistórico se preocupaba sobre todo por la cantidad de alimento, ya que su mayor interés se basaba en la supervivencia, mientras que el hombre actual dispone de muchos más recursos, sin apenas esfuerzo, centrando su elección en la calidad, determinada además por las costumbres, tradiciones, creencias y el saber culinario entre otros, el hecho de elegir según la calidad, no implica que coma mejor, dado el creciente número de enfermedades relacionadas con la alimentación en la actualidad, Esta evolución de la alimentación a lo largo de la historia, ha estado influenciada por cambios sociales, políticos y económicos. Los grandes viajes y descubrimientos contribuyeron a la diversificación de la dieta, pero al mismo tiempo, la abundancia o escasez de alimentos, ha condicionado el desarrollo de los acontecimientos históricos, En este último siglo, se han producido importantes cambios socioeconómicos en España, que han repercutido en el consumo de alimentos, y, por consiguiente, en el estado nutricional de la población.

En el periodo de posguerra (1940-1961), no se produjeron excesivos cambios, iniciándose a continuación un periodo de expansión y desarrollo (1961- 1992)^{3,30}. Los hábitos alimentarios, por tanto, han cambiado de forma importante en los últimos 50 años, pero este hecho no se ha producido de forma brusca ni en todas las partes de España en el mismo momento, sino que se trata de un proceso de características desiguales, el cual se desarrolló a partir de la década de los sesenta, dependiendo del particular ritmo de introducción que las nuevas redes del mercado alimentario tuvieran en cada pueblo⁴ . Durante esos años, con referencia a los pueblos andaluces, lo que fundamentalmente determinaba el modelo dietético a seguir eran las tremendas diferencias sociales, dividiéndose la población, fundamentalmente, en dos grupos: el de las élites y el del resto de la población (comerciantes y agrícolas, la mayoría de la población)

2.1 Origen de la alimentación saludable

Los seres humanos somos primates que fuimos cambiando nuestros hábitos alimenticios durante millones de años. Nuestros orígenes se remontan hasta unos 4 millones de años en el continente africano. Los homínidos fueron originariamente vegetarianos y posteriormente omnívoros, asimétricos y oportunistas. Hoy día nuestra especie, Homo sapiens, ha logrado tener una dieta tan variada como la diversidad cultural que puebla el planeta Tierra y que no es sino la herencia de las adquisiciones biológicas y comportamentales de nuestros ancestros más lejanos.

El hombre es un consumidor primario y secundario que debe conservar en equilibrio dinámico la entrada y salida de materia y energía. Nuestros comportamientos alimenticios se dirigen a cubrir una necesidad fisiológica y adoptar una respuesta tecnológica y cultural de transformación y consumo, para abordar la variación estacional y limitada de los recursos. En las preferencias de la dieta entran en juego diversos factores como las propiedades, gusto y variedad del alimento, la facilidad de explotar ese recurso, el tiempo de preparación y procesado, la abundancia y estabilidad del recurso. Las decisiones humanas sobre la ingesta de nutrientes extraídos de los recursos disponibles en el entorno son muy variadas y se relacionan

Los sistemas alimenticios humanos se caracterizan por la versatilidad y la adaptabilidad que nos proporciona nuestra fisiología y anatomía cambiante durante la evolución (Bogin 1997; Harris 1989). Y suelen ser el Extremo omnivorismo, consumiendo un gran número de nutrientes esenciales para el crecimiento y desarrollo, Cada cultura posee una gastronomía diferente, Compleja tecnología de adquisición y preparación de los alimentos, Sistemas de almacenamiento y reservas alimenticias, Dependencia del transporte de alimentos para su consumo, Redes sociales y culturales de intercambio y reparto de alimento, Tabúes alimenticios ligados a las costumbres sociales, culturales y religiosas, Usos no nutricionales (medicinales, rituales, simbólicos) de los alimentos

En el proceso evolutivo, la alimentación de nuestros antepasados primates hace millones de años fue especialmente frugívora, dado que sus hábitats en selvas y bosques tropicales en los que abundaban estos nutrientes. Frugívoros, herbívoros, carnívoros u omnívoros, los primates hemos desarrollado una gran diversidad específica en nuestras dietas, consiguiendo así uno de los mayores éxitos evolutivos de nuestro orden. El género Homo fue omnívoro desde sus orígenes hace millones de años. Durante la Evolución humana las dietas se han visto afectadas por condicionamientos ecológicos para lo que desarrollamos estrategias alimenticias diferentes en función de los climas y latitudes

El origen biológico del género Homo es todavía confuso y difuso, aunque todo nos lleva a relacionarlo con el género Australopithecus. Los australopitecinos, con su gran diversidad específica en el este y el sur africanos, consumían de forma habitual vegetales. Folívoros y frugívoros, Australopithecus subsistió en los climas tropicales con una dieta básicamente vegetal, puntualmente coriácea (Paranthropus), El origen biológico del género Homo es todavía confuso y difuso, aunque todo nos lleva a relacionarlo con el género Australopithecus. Los australopitecinos, con su gran diversidad específica en el este y el sur africanos, consumían de forma habitual vegetales. Folívoros y frugívoros, Australopithecus subsistió en los climas tropicales con una dieta básicamente vegetal, puntualmente coriácea (Paranthropus), El origen biológico del género Homo es todavía confuso y difuso, aunque todo nos lleva a relacionarlo con el género Australopithecus. Los australopitecinos, con su gran diversidad específica en el este y el sur africanos, consumían de forma habitual vegetales. Folívoros y frugívoros, Australopithecus subsistió en los climas tropicales con una dieta básicamente vegetal, puntualmente coriácea (Paranthropus)

La dieta omnívora, por su complejidad y diversidad, debe adaptarse a los cambios estacionales. La calidad de la dieta es una de las bases fundamentales del desarrollo cerebral. Algunos de los ácidos grasos que necesita el cerebro para sus funciones neuronales se encuentran en los alimentos de origen animal (grasa) y en algunos frutos secos como las nueces (Kaplan & Hill 1992; Kaplan et al. 2000)

Evolución de la alimentación saludable

La historia de la especie humana, se puede explicar con bastante precisión mediante la historia de la alimentación. Se han producido importantes cambios entre el hombre prehistórico y el hombre actual, algo evidente simplemente fijando la atención en el cambio del significado de la alimentación

El hombre prehistórico se preocupaba sobre todo por la cantidad de alimento, ya que su mayor interés se basaba en la supervivencia, mientras que el hombre actual dispone de muchos más recursos, sin apenas esfuerzo, centrando su elección en la calidad, determinada además por las costumbres, tradiciones, creencias y el saber culinario entre otros.

El hecho de elegir según la calidad, no implica que coma mejor, dado el creciente número de enfermedades relacionadas con la alimentación en la actualidad. Esta evolución de la alimentación a lo largo de la historia, ha estado influenciada por cambios sociales, políticos y económicos. los grandes viajes y descubrimientos contribuyeron a la diversificación de la dieta, pero al mismo tiempo, la abundancia o escasez de alimentos, ha condicionado el desarrollo de los acontecimientos históricos, en este último siglo, se han producido importantes cambios socioeconómicos en España, que han repercutido en el consumo de alimentos, y por consiguiente, en el estado nutricional de la población. En el periodo de posguerra (1940-1961), no se produjeron excesivos cambios, iniciándose a continuación un periodo de expansión y desarrollo (1961- 1992)

Los hábitos alimentarios, por tanto, han cambiado de forma importante en los últimos 50 años, pero este hecho no se ha producido de forma brusca ni en todas las partes de España en el mismo momento, sino que se trata de un proceso de características desiguales, el cual se desarrolló a partir de la década de los sesenta, dependiendo del particular ritmo de introducción que las nuevas redes del mercado alimentario tuvieran en cada pueblo, Durante esos años, con referencia a los pueblos andaluces, lo que fundamentalmente determinaba el modelo dietético a

seguir eran las tremendas diferencias sociales, dividiéndose la población, fundamentalmente, en dos grupos: el de las élites y el del resto de la población (comerciantes y agrícolas, la mayoría de la población)

Otro alimento a considerar, por los grandes cambios que ha sufrido a lo largo de la historia, haciendo referencia a su consumo, es la carne. Su evolución se ha considerado contradictoria, ya que a veces ha sido prohibida y otras exaltada. Numerosas culturas han impuesto reglas restrictivas e incluso prohibitivas al consumo de carne y alimentos de origen animal, generalmente reglas con inspiraciones de carácter religioso. Si avanzamos en la historia, llegando a la Edad Media, encontramos que el consumo de carne era una obligación social para el noble medieval

2.1.2 En la actualidad la importancia de la alimentación saludable

La consecución de una alimentación saludable no es solo una decisión que deba dejarse en manos de la población, sino que debe ser abordado como un problema de salud pública, con una política de Estado tendiente a educar, comunicar y empoderar a la comunidad de manera apropiada acerca de la relación que existe entre actividad física, alimentación y salud, así como también en el aporte y gasto energético, diversos tipos de dietas y modalidades de actividades físicas que reducen el riesgo de contraer enfermedades no transmisibles, como también sobre decisiones saludables en materia de productos alimenticios. (OMS, 2003). Asimismo, ésta política debería propender a una comercialización y publicidad que desaliente los mensajes que promuevan prácticas alimentarias no adecuadas o la inactividad física, promoviendo los mensajes positivos y propicios para la salud; reforzando la lectura de etiquetado nutricional por parte de la población, considerando que los consumidores tienen derecho a una información exacta, estandarizada y comprensible sobre el contenido de los productos alimenticios para facilitar la toma de decisiones saludables.

Los hábitos se forman tempranamente en la infancia, entonces se debe orientar el trabajo a la generación de políticas escolares que apoyen la alimentación saludable y la actividad física, considerando que la escuela influye en la vida de la mayor parte de los niños/as. Debiéndose enseñar higiene y promoción de una alimentación sana, limitando la disponibilidad, en estos establecimientos, de productos con alto contenido de sal, azúcar y grasas, instalando quioscos que sean verdaderamente saludables. Ahora bien, no podemos olvidar que los alimentos también cumplen una función social, como lo es: satisfacer la necesidad de alimento, satisfacer la sensación de apetito, conservar tradiciones familiares, como protección, como acto de conciencia, como forma de poder, como forma de ostentación, de gratificarse, de evadirse, como mediador social, como festejo, entre otras.

Por lo que, a la hora de hablar de alimentación saludable y necesidad de cambio de hábitos alimentarios, es necesario tener todos estos aspectos en cuenta, pues tal como plantea Echeverría, al referirse al lenguaje constructivista, también podríamos establecer que la alimentación “construye realidad”, es decir una realidad alimentaría en la población (Echeverría, 2003). Para hablar de alimentación saludable debemos, entonces, entender y reconocer que existen alimentos sanos y otros que no lo son, por lo tanto, para practicar o para llevar a cabo una alimentación saludable se debe tener coherencia entre el discurso y en la acción

La importancia de la nutrición para el buen funcionamiento del organismo radica fundamentalmente en que los hábitos alimenticios sean adecuados. Si bien parece simple corregir malos hábitos, la realidad nos muestra que es mucho más complicado de lo que parece y que las enfermedades relacionadas con la nutrición son hoy en día una preocupación mundial, se estima que la obesidad tanto como la desnutrición afectan a la mayor parte de la población mundial. Por este motivo, la educación en nutrición y las campañas informativas se han convertido en las líneas de actuación principales de los programas de Políticas de Salud preventiva en todo el mundo. Estas campañas pueden ser de gran ayuda a la hora de concientizar y dar información interesante y práctica para cambiar los malos hábitos

La realidad actual nos demuestra que es cada vez más difícil dedicarle tiempo a una alimentación sana, consciente y regular. Esto se debe a los tiempos de la vida moderna que hacen que podamos usar poco tiempo para cocinar platos saludables y terminos normalmente cayendo en comidas rápidas y, también, más baratas. Otros elementos como el stress, el sedentarismo y los hábitos negativos como el tabaco o el alcohol suman claramente en contra del bienestar del cuerpo, por lo cual todo esfuerzo que se haga con una buena nutrición debe ser sostenido en todo sentido.

Para tener una nutrición equilibrada es necesario tomar alimentos de los tres grupos alimenticios, como se indica en la pirámide de los alimentos, en una medida adecuada, es decir, en mayor medida, el grupo de los cereales y tubérculos, en

segundo lugar, del grupo de frutas y verduras, y, en tercer término, los productos de origen animal y las leguminosas.

Es importante considerar las etapas del ciclo vital individual para entender el concepto de alimentación saludable, pues las motivaciones para alimentarse son distintas en cada una de ellas, así en la infancia se es dependiente, las decisiones están tomadas por los adultos tutores responsables de su educación, por lo que en esta etapa quien debe ser educado o reeducado es el adulto.

En la educación el niño o niña comienza a independizarse, lo que implica muchas veces utilizar erradamente el dinero que se le entrega para comprar la colación en la unidad educativa, El ingreso al colegio o al jardín infantil implica una separación de sus adultos tutores, muchas veces no se elige una colación adecuada, situación que puede traer peligros puesto que es en esta etapa de la vida donde se adquieren los patrones alimentarios. La etapa de la adolescencia, por siempre ha sido considerada una etapa difícil, y en cuanto a alimentación también podría establecerse un paralelo; esta es una etapa, donde el joven busca independencia y la identificación de sí mismo, por lo que gusta de experimentar y sobretodo tomar decisiones con la mayor libertad posible, lo que lleva a descuidar, en la mayor parte de los casos, la alimentación, pues habitualmente el joven come lo que quiere, donde quiere y como quiere. Si bien en la etapa adulta, existe ya la formación de criterio, las decisiones en cuanto a alimentación habitualmente se ven influidas por otros intereses que no necesariamente están ligados a la salud propiamente tal. Por ejemplo, en el caso de la madre o embarazada, la alimentación que ella decida consumir estará en directa relación con el desarrollo de su embarazo o sus hijos; la persona cuyo trabajo depende de la imagen corporal, se alimentará en razón de esta variable; en la persona de escasos recursos o de estratos sociales muy bajos, su principal motivación será satisfacer el hambre, pero por la falta de recursos, lo hará de la forma que sus ingresos le permitan, sin considerar si ésta es saludable para la sociedad

2.2.3 Concepto de alimentación

La nutrición alimenticia es el conjunto de procesos que comprenden la digestión de los alimentos, la absorción de sus componentes, su utilización por los tejidos y la eliminación de los desperdicios por parte de éstos.

Una buena, sana y educada nutrición se vuelve fundamental para conseguir el crecimiento y óptimo desarrollo intelectual en los niños y adolescentes. De igual forma, una adecuada nutrición a lo largo de la vida asegura la suficiente energía para que una persona tenga una actividad física vigorosa y un aprovechamiento óptimo de sus capacidades cognitivas.

Como se ha comprobado a lo largo de la historia, la nutrición, la salud, la educación y la cultura de los habitantes de un país son parte integral de la calidad de su capital humano, el recurso más valioso para su desarrollo social y económico.

Las necesidades energéticas de las personas varían y dependen de muchos factores: la estatura y la composición corporal, la edad, el ritmo de crecimiento, el sexo, el tipo de actividad física que regularmente realicen y las condiciones fisiológicas o de salud (enfermedades, infecciones, embarazo y lactación) en que se encuentre. Al aumentar el volumen corporal, el total de la energía necesaria es mayor; sin embargo, este valor disminuye por unidad corporal. Por ejemplo, a medida que un niño crece en tamaño necesita más calorías, porque su cuerpo es más grande, pero necesita menos calorías para energía por unidad de tamaño corporal. Con la edad suele modificarse el consumo de energía; por lo general, los ancianos gastan menos debido, en gran parte, a la disminución de las actividades físicas.

En adultos jóvenes el 68% del consumo de energía se asocia con los procesos vitales del organismo y un 32% con la actividad física; en los ancianos estos porcentajes se modifican al 75% en procesos vitales y un 25% hacia la actividad física. En las tablas internacionales sobre recomendaciones de necesidad energética para una dieta sana en un individuo sano, según la edad y sexo de la persona, se sugiere una ingesta de 2,800 calorías al día para un varón de 41 a 59 años y con un tipo de actividad moderada; para una mujer, bajo las mismas características de actividad, la ingesta debiera ser de 2,100 calorías.

En cuanto a las proteínas, se recomienda la ingesta de 80 gramos al día para el varón y 60 para la mujer; y de ser posible se sugiere que la ingesta de proteínas esté dividida, es decir, que el 50% sea de origen animal y el otro 50% sea de origen vegetal. Se recomienda que el consumo de grasa oscile en un rango de entre 30 a 50 gramos diarios.

Es ampliamente reconocido que en los países con una deficiencia del suministro energético en niños y adolescentes se manifiesta en éstos un crecimiento más lento de lo normal, pérdida de peso y, eventualmente, cesación del crecimiento lineal y disminución en las potencias de la memoria y la inteligencia. Por el contrario, un consumo excesivo de nutrientes puede producir ganancia de peso aumentada y obesidad con repercusiones en la salud de las personas (FAO, 1995).

Los datos sobre el consumo de alimentos en México y sus componentes nutritivos se pueden obtener de dos fuentes: las hojas nacionales de alimentos de la FAO y con la información oficial de las encuestas sobre presupuestos familiares del INEGI, aunque éstos últimos atribuyen más importancia a las cifras relativas a los ingresos y gastos que al consumo.

2.2.4 Concepto de nutrición

La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud.

Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad

La nutrición va más allá de comer, es un proceso muy complejo que considera desde los aspectos sociales hasta los celulares, y se define como el conjunto de fenómenos mediante los cuales se obtienen, utilizan y excretan las sustancias nutritivas. Las sustancias nutritivas son conocidas como nutrimentos que se definen como unidades funcionales mínimas que la célula utiliza para el metabolismo y que son provistas a través de la alimentación. La alimentación consiste en la obtención, preparación e ingestión de alimentos. La dieta es todo aquello que consumimos de alimentos y bebidas en el transcurso de un día. Así pues, todos los seres humanos estamos a dieta a diario, la diferencia radica en el tipo de dieta que debe consumir cada persona con base en la edad, el sexo, la estatura, el peso, la condición clínica, económica, y social. Antes de comentar de manera breve los aspectos más relevantes de los nutrimentos para la nutrición humana

La dieta recomendable tiene una herramienta hoy en día muy útil que se conoce como el “plato del bien comer” y que se puede encontrar en la NOM– 045-SSA2-2005.42 43

El plato del bien comer indica que se debe incluir al menos un alimento de cada grupo en cada una de las tres comidas del día. Comer la mayor variedad posible de alimentos. Comer de acuerdo con las necesidades y condiciones de cada persona, ni más ni menos, y consumir lo menos posible grasas, aceites, azúcar y sal. Esta herramienta es muy fácil de usar, es didáctica y nos hará entender de una manera muy sencilla como tener una dieta recomendada

2.2.5 Necesidades energéticas

Los macronutrientes son nutrimentos que cumplen con funciones energéticas y que se encuentran en forma de polímeros y, por lo tanto, deben de ser digeridos para que el organismo los pueda utilizar

Los polímeros son polisacáridos, los cuales son los hidratos de carbono, los aminoácidos que constituyen a las proteínas, y los ácidos grasos, ya sean líquidos o sólidos, que son los lípidos, Teniendo así: hidratos de carbono, grasas y proteínas Los macronutrientes forman la mayor parte de la dieta del ser humano (aproximadamente 99%)

Los micronutrientes son las vitaminas y los minerales, o nutrimentos inorgánicos. De hecho, el descubrimiento de las vitaminas permitió el nacimiento del campo de la nutrición

Alimentarse es una necesidad biológica indispensable para poder conservar la vida. Pero , para las personas representa mucho más que solo eso: es un estímulo placentero para los sentidos, es un instrumento eficaz de comunicación y vinculación social, es el elemento central de reuniones y fiestas, es un instrumento para mantener y fortalecer el sentido de identidad y, además, hace no mucho tiempo es la forma predilecta de la gente para cuidar de su salud. (Rodríguez, 2001)

La preocupación por una alimentación sana ha sido una constante en toda la historia de la humanidad, desde siempre la gente ha sabido que una buena alimentación es importante para su vida ya que incide de forma directa en el mantenimiento y recuperación de la salud. Sin embargo, en la sociedad actual la gente es cada vez más consciente de que uno de los factores más importantes que pueden influir en su estado de salud es la dieta.

Las estadísticas actuales indican que la salud es una preocupación de primer orden en todas las sociedades. Existe un interés creciente por la nutrición y los hábitos

alimentarios saludables, y a la hora de hacer la compra de alimentos, la salud es uno de los principales motivos que se tienen en cuenta para la elección de los mismos; lo que ha aumentado el consumo de alimentos que se consideran sanos y saludables

Para tener una alimentación correcta y saludable es preciso que sea:

Completa: Que contenga todos los nutrimentos., Variada, Diferentes alimentos en las distintas comidas, Suficiente Que cubra las necesidades de quien la consume Equilibrada Guardar porciones adecuadas entre sí, Inocua Que no cause ningún daño para la salud., Adecuada Acorde con los gustos y la cultura de quien la consume

Incluir alimentos de los tres grupos (Frutas y Verduras, Cereales y Tubérculos, Leguminosas y Alimentos con proteína) en cada tiempo de comida. Los 3 grupos son importantes y ninguno debe privilegiarse sobre los demás, Consumir verduras y frutas de temporada: Incrementar el consumo de vegetales verdes, Preferir verduras y frutas con cáscara y crudas. ya que incorporarlas a la alimentación diaria ayuda a reducir la densidad energética de la dieta, y además son fuente de carotenos, de vitaminas A y C, de ácido fólico y de fibra dietética y dan color y textura a los platillos, así como otras vitaminas y nutrimentos inorgánicos.

Preferir cereales integrales o de grano entero: Limitar el consumo de cereales con grasa. Combinar las leguminosas con los cereales para mejorar la calidad de las proteínas y el índice glucémico, Consumir la amplia variedad de frijoles y otras leguminosas: lentejas, habas, garbanzos y arvejas, por su contenido de fibra y proteínas, Consumir agua simple potable como fuente principal de hidratación, Tener buenas prácticas de higiene al preparar, servir y comer los alimentos

una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, como la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer

Para ayudarnos a llevar una dieta saludable se han utilizado desde hace tiempo varias representaciones gráficas que recogían la frecuencia recomendada de los distintos grupos de alimentos.

Las últimas directrices sobre dietas basadas en alimentos adoptan una perspectiva novedosa sobre las recomendaciones nutricionales y son diferentes a cualquier otra guía oficial utilizadas hasta ahora, entre ellas encontramos, el plato para comer saludable, creado por expertos en nutrición de la Escuela de Salud Pública de Harvard y los editores en Publicaciones de Salud de Harvard, es una guía para crear comidas saludables y equilibradas

Existen diversos elementos y factores, que son indispensables a los seres vivos, la alimentación, por su condición esencial y continua es uno de ellos. esta constituye una secuencia de actos voluntarios y conscientes que van desde la planificación, producción, selección, preparación, elaboración e ingestión de los alimentos, estos actos son susceptibles de ser modificados por la acción de influencias externas educativas, culturales y económicas, se ha planteado que para lograr mantener un adecuado estado nutricional de los individuos y de la comunidad.

Es necesaria la interrelación de una serie de factores como son: la disponibilidad de alimentos, el acceso a ellos y su consumo, este proceso o fenómeno es conocido como seguridad alimentaria, y tiene por objeto proporcionar al organismo las sustancias nutritivas necesarias para la vida, lo que significa que la salud dependerá, en gran medida, de los alimentos que se ingieran, el alimento es la categoría fundamental en ese proceso, de manera que el "alimento" se entiende como las sustancias presentes en la naturaleza, de estructura química más o menos

El fenómeno alimentario se continúa con el nutricional, el cual es considerado un conjunto de procesos involuntarios e inconscientes que comprenden la digestión, absorción, translocación, distribución y la utilización ulterior de las categorías nutrimentales contenidas en los alimentos, A diferencia de la alimentación

Estos procesos obedecen a leyes fisiológicas, y son poco susceptibles de modificaciones por influencias externas, las categorías nutrimentales están constituidas por los nutrientes o nutrimentos, que son grupos de sustancias químicas necesarias para mantener la integridad estructural y funcional de todas las partes que componen un sistema biológico, los aminoácidos, ácidos grasos, monosacáridos, vitaminas y minerales

Su función principal es la de aportar energía al organismo. Los seres vivos, y por tanto el hombre, son sistemas sumamente inestables, que para subsistir necesitan un continuo aporte de energía.

Esta energía procede de la oxidación en las células que componen los tejidos de los tres componentes orgánicos principales de la materia viva, a los que habitualmente llamamos principios inmediatos: hidratos de carbono, grasas y proteínas

El organismo humano también puede obtener energía del alcohol contenido en las bebidas alcohólicas. Los alimentos que, por su elevado contenido en estos nutrientes, se consideran dentro de este grupo son: los hidratos de carbono, glúcidos o carbohidratos y los alimentos grasos.

Alimentos con alto contenido de hidratos de carbono, Tienen un equivalente calorimétrico de 4 kcal por gramo y se encuentran en los alimentos con un Contenido elevado de almidón, los cereales y productos de cereales, las raíces feculentas y tubérculos, con gran contenido de azúcares simples como la miel, la sacarosa, confituras, almíbar

Alimentos grasos Constituyen la principal reserva energética del organismo, utilizan vías metabólicas alternativas. tienen un equivalente de calorías de 9 kcal/gramo

la energía de los alimentos no solo es de importancia la cantidad que se ingiere, sino también la distribución que de ella se hace en las diferentes comidas del día. Esta distribución garantiza una íntima asociación con el logro de un buen estado nutricional y con un rendimiento físico y mental adecuado, se recomienda la ingestión de alimentos en una frecuencia de 5 veces al día, con una distribución de la energía total de: 20 % en el desayuno, 10 % en cada merienda, 30 % en el almuerzo, 30 % en la comida.

El desayuno debe constituir una de las comidas principales, porque brinda al organismo la energía necesaria para comenzar las actividades del día, la comida de la noche no debe sobrepasar el 30 % de la energía, pues una ingestión excesiva en este horario favorece el desarrollo de la obesidad y puede constituir un factor de riesgo del aterosclerosis

Las enfermedades cardiovasculares para personas de más de 50 años de edad o con tendencia al sobrepeso, se recomienda disminuir la comida de la noche a menos del 25 % de la energía total del día, en Cuba, como en muchos países del mundo, existen las guías alimentarias

Estas se consideran un instrumento educativo que presenta los conocimientos científicos sobre requerimientos nutricionales y composición de alimentos en forma de mensajes prácticos que facilitan a diferentes personas la selección y consumo de alimentos saludables. En la actualidad se ha planteado un nuevo enfoque con el que se persigue elaborar estas guías basándolas en los alimentos, en lugar de basarlas en los nutrientes, como se solía hacer en algunos países. Las guías representan gráficamente los 7 grupos en que se dividen los alimentos y el tamaño de cada plato expresa las cantidades o porciones de cada alimento que se debe ingerir. Estas guías constituyen un instrumento efectivo para la planificación de una alimentación sana, promueven salud y contribuyen a la prevención de las enfermedades relacionadas con la dieta,

En la actualidad el aceite constituye la principal fuente de grasa directa en la alimentación y está bastante generalizado el conocimiento de que son más saludables que la manteca, no obstante, el hecho de que la manteca sea más barata que el aceite puede contribuir a que se vuelva a desplazar el consumo hacia estas fuentes de grasa

Desde el punto de vista de la cantidad y calidad de las proteínas no existen ventajas de las carnes rojas sobre las blancas. Las carnes, sean rojas o blancas, son una excelente fuente de hierro, cinc y cobre y a la vez los aminoácidos presentes en ellas favorecen su absorción, El pescado tiene la ventaja adicional de ser una fuente importante de ácidos grasos de la serie omega 3, algunos de ellos llamados azules como el jurel, la sardina, atún, bonito, que contribuyen a la prevención de las enfermedades cardiovasculares, De las carnes, el pescado es la más sana. Se recomienda preferir las carnes blancas a rojas

Consumir pescado dos o tres veces a la semana, eliminar las partes grasas de las carnes y evite consumir la piel del pollo, moderar el consumo de carnes procesadas por los efectos dañinos para la salud que pudiera tener su exceso (carne enlatada, jamones, ahumados, tocinos y embutidos en general)

El consumo excesivo de azúcar se relaciona con las siguientes enfermedades: caries dentales, agotamiento de las vitaminas del complejo B, hipertrigliceridemia, obesidad aparición de la diabetes mellitus, esteatosis hepática no alcohólica

se debe disminuir el consumo de todo tipo de dulces (caseros, industriales, caramelos, confituras y otros), bebidas endulzadas, así como la cantidad de azúcar que añade a la leche, yogur, jugos de frutas, batidos, infusiones y a cualquier otro alimento, incluyendo los dulces caseros, así como a las bebidas que ya la contienen, para endulzar sus alimentos prefiera la azúcar parda o la miel, son más saludables

Los factores sociales y culturales tienen una influencia muy grande sobre lo que come la gente, cómo preparan sus alimentos, sus prácticas alimentarias y los alimentos que prefieren. Sin embargo, los hábitos y prácticas alimentarias son raramente la causa principal, o importante de la malnutrición, por el contrario, muchas prácticas son específicamente diseñadas para proteger y promover la salud, un ejemplo es suministrar a las mujeres alimentos abundantes, densos en energía, durante los primeros meses después del parto es verdad también, que algunas prácticas alimentarias tradicionales y tabúes de ciertas sociedades pueden contribuir a deficiencias nutricionales en grupos específicos de la población.