

Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Materia:

Nutrición

Actividad:

Ensayo: Hábitos y costumbres alimenticias

Catedrático:

Nutrióloga: Daniela Rodríguez Martínez

Nombre del alumno:

Oswaldo Zúñiga Alfaro

3ro "B"

Lugar y fecha

28 de Octubre del 2020, Comitán de Domínguez Chiapas.

Para iniciar con este ensayo debemos saber ¿que son los hábitos alimenticios?, ¿Cuál es su importancia de los hábitos alimenticios?, ¿Cómo es una dieta sana? Entre otras cosas, de acuerdo con la información que obtuve iniciare hablando sobre los hábitos alimenticios.

¿Qué son los hábitos alimenticios?



Se pueden definir como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas. Con esta guía aprenderemos lo que es una dieta sana y la importancia de hacer ejercicio físico.

¿Cuál es su importancia de los hábitos alimenticios?



Para mantenernos sanos y fuertes, es muy importante llevar una alimentación adecuada. No sólo es importante la cantidad de alimentos que comemos, sino también su calidad, ya que ambas influyen en el mantenimiento adecuado de nuestra salud. Por eso es necesario saber qué nos aporta cada alimento, para así saber elegir un plato o menú más saludable.

¿Cómo es una dieta sana?



La dieta sana tiene 5 etapas las cuales se desarrollan de la siguiente manera:

Desayuno: El desayuno es muy importante, ya que nos proporciona la energía que necesitamos para realizar nuestras actividades a lo largo de la mañana y el resto del día. Entre sus beneficios están: asegura la ingesta adecuada de nutrientes; ayuda regular el peso ya que evita el picoteo a lo largo de la mañana; mejora el rendimiento físico y mental. Un buen desayuno debería incluir: leche o yogur, cereales, tostadas o galletas y fruta o zumo.

Media mañana: A media mañana se recomienda una merienda, para coger fuerzas hasta la comida. Cómete un bocadillo, una fruta o un yogur.

Comida: La comida es la segunda toma más importante, generalmente consta de un primer plato de pasta, arroz o verduras; un segundo que puede ser carne, pescado o huevo y el postre a elegir entre fruta o yogur. La comida siempre la podemos acompañar con pan.

Merienda: Por la tarde, no te olvides de la merienda: bocata, zumo, batido, galletas o fruta.

Cena: Por la noche no te acuestes sin cenar. La cena es parecida a la comida, pero un poco más ligera. Aprovecha y elige pescado, pollo o tortilla. Si tienes hambre antes de dormir, tómate un vaso de leche.

DATO CURIOSO



En los últimos 30 años, se han llevado a cabo estudios que han puesto de manifiesto que los países de la cuenca mediterránea: España, Italia, Francia, Grecia y Portugal tienen un menor porcentaje de infarto de miocardio y una menor tasa de mortalidad por cáncer. Se empezó a investigar las posibles causas y descubrieron que la dieta tenía un papel fundamental. A partir de entonces, se empezó a hablar de la dieta mediterránea como un factor a tener en cuenta en la prevención de estas enfermedades.

La Dieta Mediterránea se basa en el consumo de aceite de oliva, pan, frutas, frutos secos, hortalizas, legumbres, pescados, huevos, queso, yogur, pasta y arroz. Esta dieta se acompaña de un estilo de vida activa y saludable, en la que se realiza ejercicio físico diario (paseos, deporte). La Dieta Mediterránea es un patrón alimentario variado y equilibrado, que aporta grandes beneficios para nuestra salud.

CONCEJOS PARA MEJORAR EL HÁBITO ALIMENTICIO:



1. Controlar las porciones. Cada organismo tiene diferente requerimiento de calorías, por lo que es de suma importancia consumir las porciones adaptadas a las características de cada persona.

2. Consumir Frutas y Vegetales. Debemos incluir en nuestra dieta al menos 5 porciones de frutas y vegetales, ya que son alimentos ricos en fibra, vitaminas y antioxidantes, reduciendo así el riesgo de padecer enfermedades.

3. Distribuir adecuadamente las comidas diarias. El cuerpo consume energía todo el día, por lo que se le debe suministrar nutrientes de forma regular. Lo ideal es hacer unas 5 comidas al día (desayuno, merienda, almuerzo, merienda y cena).

4. Tomar Agua. El agua es vital para mantener una buena hidratación del organismo. La cantidad que se debe consumir varía en función del nivel de actividad, temperatura, complejión, entre otros factores; pero aproximadamente dos litros de agua es el mínimo necesario para mantener una adecuada hidratación.

- 5. Comer despacio y masticar bien los alimentos.** Además de que podremos saborear más las comidas, tendremos una mejor digestión y ayudará a saciarnos más rápido, con menor cantidad de comida.
- 6. Evitar el consumo de comida chatarra.** A pesar de tener un buen sabor, NO aportan la calidad de nutrientes necesarios para una buena salud, e incrementan el riesgo de padecer diabetes, obesidad, enfermedades cardiovasculares, etc.
- 7. Tomar alimentos ricos en fibra.** Para ayudar a regular la función intestinal, mejorar los niveles de colesterol, ayudar a controlar el peso, entre otras.
- 8. No picar entre comidas.** Picar entre comidas parece inofensivo pero, NO es conveniente ni para mantener el peso, ni para una buena nutrición.
- 9. No abusar de los alimentos fritos y embutidos.** Contienen alto contenido en grasas saturadas, lo que puede contribuir a un incremento de los niveles del colesterol malo.
- 10. Consumir pescados al menos 2 veces por semana.** Se recomienda el consumo, en especial del pescado azul (sardinas, salmón, tuna, etc.), porque aportan proteínas de alta calidad nutricional, vitaminas D, minerales y Omega-3, un tipo de grasa que tiene efecto protector a nivel cardiovascular.