



Nombre de alumno: Roxana Belen López López

Nombre del profesor: Daniela Rodríguez Martínez

Nombre del trabajo: Resúmenes

Materia: Introducción a la nutrición

Grado: 1°

Grupo: "A"

HABITOS ALIMENTICIOS

Los hábitos conforman las costumbres, actitudes, formas de comportamientos que asumen las personas ante situaciones concretas de la vida diaria, las cuales conllevan a formar y consolidar pautas de conducta y aprendizajes que se mantienen en el tiempo y repercuten en el estado de salud, nutrición y el bienestar.

Por ejemplo, lo que los padres y adultos comen a diario conformará parte de las preferencias o hábitos que el niño y la niña aprenderá gradualmente por imitación. 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.

En los últimos 80 años los hábitos alimenticios han cambiado de manera notable, y a su vez, han aparecido 200 nuevas enfermedades que afectan a las personas que viven países desarrollados, ya que en estos existe una mayor comercialización de alimentos internacionales.

Hoy en día tenemos a nuestra disposición toda una variedad de alimentos de cualquier rincón del mundo sin necesidad de limitar la temporada de cada alimento y al alcance de prácticamente todos se dispone de forma permanente. De carnes, pescados y otros alimentos proteicos, considerados limitados en otras épocas.

Otra de las grandes razones del cambio en la alimentación es que la mayoría de los productos que se pueden obtener comercialmente no son naturales, por ejemplo, en los supermercados se escogen los alimentos congelados, deshidratados y precocidos de rápida preparación.

En resumen, la alimentación en los últimos años ha dado un cambio radical y, para la mayoría de la sociedad, no ha sido beneficioso.

La niñez es la etapa de la vida que va desde el nacimiento hasta los diez u once años de edad. Acompañando y para favorecer esos cambios, en la niñez se tienen tareas acordes a la edad.

Podemos señalar entre las primeras, el sentarse, gatear y caminar, aprender a hablar, a leer, a escribir, alcanzar el control esfinteriano, entre otras, y entre las segundas, lograr control emocional, aprender a establecer relaciones sociales y de convivencia, discriminar entre el bien y el mal, desarrollar la conciencia, cuidar de sí mismo y muchas otras más

. Los hábitos son conductas aprendidas que se repiten una y otra vez, convirtiéndose en comportamientos automáticos que definen un estilo o manera de hacer las cosas. Pueden ser sanos o insanos.

Ejemplos de hábitos alimenticios:

- Nunca saltarse el desayuno.
- Tomar un desayuno completo.
- Comer cinco veces al día: desayuno, almuerzo, cena y dos meriendas.
- Ingerir diaria y frecuentemente agua.
- Consumir tres raciones de frutas y dos raciones de vegetales diariamente.
- Comer de forma variada y balanceada, todos los días.
- Consumir poca sal, grasa y azúcar refinada.

es el conjunto de sustancias alimentarias que se ingieren formando hábitos o comportamientos nutricionales de los seres humanos y forma parte de su estilo de vida, proviene del término griego *díaita* que significa «modo de vida».

En definitiva, todo ser vivo tiene su dieta.

En nutrición, la dieta es la suma de las comidas que realiza una persona u otro organismo, mientras que los hábitos dietéticos conforman el patrón de alimentación que sigue a diario, esto incluye las preferencias alimentarias, la influencia familiar y cultural sobre el individuo en lo que respecta a los alimentos que ingiere. Aunque los humanos en general son omnívoros, cada cultura mantiene preferencias y mitos sobre algunos alimentos.

Por otra parte, tales preferencias alimentarias individuales pueden ser o no saludables desde el punto de vista nutricional. Una alimentación equilibrada requiere una ingestión variada de alimentos con el fin de obtener las cantidades adecuada de energía y nutrientes.

Los hábitos alimentarios implican un rol significativo en la salud y enfermedad de un individuo, los cuales están condicionados por diversos factores.

DIETA MEDITERRANEA

La Dieta mediterránea surgió por los años 60 gracias al Estudio de los 7 países de Ancel Keys.

Así surgió el Estudio de los 7 países, en el cual se intentaba relacionar el tipo de dieta que llevaban los países participantes con la aparición de enfermedades cardiovasculares.

En él se vio que los países que consumían mayor cantidad de grasas saturadas tenían mayor riesgo de padecer estas enfermedades, mientras que la dieta llevada en los países del mediterráneo parecía tener cierto efecto protector.

Así, y debido a dos libros escritos por el señor Keys y su esposa, surgió el término de Dieta Mediterránea.

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.

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 activo y saludable, en la que se realiza ejercicio físico diario la Dieta Mediterránea es un patrón alimentario variado y equilibrado, que aporta grandes beneficios para nuestra salud.

BENEFICIOS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

La fibra procedente de cereales, leguminosas, frutas y verduras tiene un efecto beneficioso favoreciendo el tránsito intestinal; y en general contribuye a equilibrar el perfil calórico de la dieta., las vitaminas, minerales y antioxidantes se relacionan con un menor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer. El aceite de oliva, el pescado azul y los frutos secos reducen el nivel de colesterol, previniendo el riesgo. Los beneficios para la salud que supone esta dieta son más significativos cuando se combinan con el ejercicio físico. Opciones como caminar a paso ligero, correr, la natación o el ciclismo resultan aconsejables, pero también se puede recurrir a cualquier otro deporte o actividad que ayude a la quema de calorías y grasas, así como a un mantenimiento físico óptimo. La práctica habitual de ejercicio físico también ofrece protección contra enfermedades crónicas como la diabetes o el Alzheimer. El seguimiento de la dieta mediterránea, además de ayudar a controlar el peso e incrementar la sensación de bienestar físico, mejora del funcionamiento de diversos órganos, como el riñón y el corazón.

Asimismo, se ha descubierto que la tasa de mortalidad por cáncer es menor entre quienes la practican que en los países del norte de Europa o de América, que tienden a abusar más de comida rápida, los alimentos precocinados y las grasas. Los productos son fáciles de conseguir y de preparar, y hay infinidad de recetas, tanto sencillas como más elaboradas, con las que obtener el máximo partido de esta dieta

RECOMENDACIONES PARA SEGUIR UNA DIETA MEDITERRANEA:

La dieta mediterránea está basada en:

- Comidas a base de vegetales, con sólo pequeñas cantidades de carne de res y pollo
- Más porciones de granos enteros, frutas y verduras frescas, nueces y legumbres
- Alimentos que en forma natural contengan cantidades altas de fibra
- Mucho pescado y otros mariscos en lugar
- Aceite de oliva como la fuente principal de grasa empleada para preparar los alimentos. Este aceite es una grasa saludable y monoinsaturada
- Alimentos que se preparan y sazonan de manera simple, sin salsas ni jugos de la carne

ALIMENTOS QUE NO SE INCLUYEN EN LA DIETA:

Los alimentos que se comen en cantidades pequeñas o que definitivamente NO se consumen en la dieta mediterránea abarcan:

- Carnes rojas
- Dulces y otros postres
- Huevos
- Mantequilla

RIESGOS DE LA DIETA MEDITERRANEA:

A pesar de sus ventajas, seguir la dieta mediterránea de forma estricta puede hacer que los niveles de hierro y de calcio sean reducidos por consumir menos productos cárnicos y lácteos. Por ello, se puede consultar al médico si hay que tomar algún suplemento o producto concreto rico en estos minerales. En cuanto al vino, se aconseja que se tome durante las comidas y siempre con moderación, pero no es imprescindible, por lo que se puede suprimir si su ingesta supone algún riesgo para la salud.

Aumento de peso a raíz de las grasas en el aceite de oliva y las nueces.

Niveles de hierro reducidos. Si usted opta por seguir la dieta mediterránea, asegúrese de comer algunos alimentos ricos en hierro o en vitamina C, lo cual le ayuda al cuerpo a absorber el hierro.

Puede presentar pérdida de calcio por consumir menos productos lácteos. Pregúntele su proveedor de atención médica si debe tomar un suplemento de calcio.

Es común tomar vino en una dieta al estilo mediterráneo, pero algunas personas no deberían beber alcohol.