



**Nombre de alumno (a): Trujillo Javier  
Abril de los Ángeles**

**Nombre del profesor: Daniela  
Montserrat Rodríguez Martínez**

**Nombre del trabajo: Ensayo**

**Materia: Introducción a la nutrición**

**Grado: 1°**

PASIÓN POR EDUCAR

**Grupo: LNU17EMC0120-A**

La alimentación es uno de los factores con mayor influencia en la salud. Realizar una dieta suficiente, equilibrada y adaptada a las necesidades en las diferentes etapas de la vida, garantiza un adecuado crecimiento físico, facilita el desarrollo psicológico, ayuda en la prevención de enfermedades y favorece un estado óptimo de salud.

Una dieta insuficiente desde la gestación se vincula con retardo del crecimiento, desarrollo psicomotor e intelectual, y una dieta excesiva conduce a sobrepeso, obesidad y a enfermedades crónicas no transmisibles.

Una correcta alimentación proporciona nutrientes esenciales que ayudan al mejor funcionamiento del cuerpo, además de ayudar a conservar e incluso a mejorar la salud, durante el crecimiento y desarrollo desde la etapa de gestación es indispensable una buena alimentación.

Existe una gran variedad de dietas y cada una tiene un propósito, las más comunes son la dieta para reducir peso, dieta baja en grasa, dietas ricas en proteínas, dietas hipo e hipercalóricas, dietas bajas en carbohidratos, dietas vegetarianas, veganas o de carnes, entre ellas se pueden encontrar muchas otras, y el deber del nutriólogo o dietista es seguir las leyes de la alimentación para que se obtengan los resultados deseados, estas son cuatro, la ley de la cantidad es aquella que se encarga de implementar las porciones necesarias de cada alimento durante cada comida, de cada día; la ley de la calidad es aquella que se implementa desde grandes empresas de alimentos hasta pequeños negocios locales y es cuando se hace una buena selección de los alimentos; la ley de la adecuación es la que se encarga de adaptar la dieta de manera individual, es decir, tomando en cuenta edad, sexo, actividad diaria, espacio geográfico y situación económica, ya que de eso depende que alimentos se implementaran en la dieta y la dieta de la armonía es la que tiene como finalidad que los macro nutrientes y micronutrientes estén presente en la alimentación de manera proporcional. Es importante saber cómo combinar los alimentos y con qué frecuencia se deben consumir. Estas leyes de alimentación no son llevadas a cabo de manera correcta por los individuos, ya que en ocasiones algunas no se cumplen u otras son realizadas con demasía. La comida nos da la energía y los nutrientes necesarios para crecer y desarrollarnos, ser sanos y activos, movernos, trabajar, jugar, pensar y aprender.

El cuerpo necesita los siguientes nutrientes para mantenerse sano y productivo: proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales.

Los hábitos alimentarios se aprenden en el seno familiar y ejercen una influencia muy fuerte en la dieta de los niños y las conductas vinculadas con la alimentación, sin embargo, los cambios socioeconómicos actuales han llevado a padres e hijos a alimentarse de manera inadecuada. Lo que trae las nuevas enfermedades o el desarrollo de las ya tenidas, las grandes industrias han contribuido al consumo de alimentos de bajo aporte nutricional. La falta de tiempo de adultos trabajadores o estudiantes ha tenido gran impacto en la mala alimentación ya que pasan mayor parte del tiempo en sus ocupaciones por lo tanto los momentos de buena alimentación fueron remplazados por comidas rápidas que a su vez apoya a la obesidad y enfermedades. La obesidad es uno de los principales problemas en el país, todo por no saber cómo, cuáles y en qué cantidades se deben ingerir los alimentos.

Una dieta saludable brinda protección frente a la malnutrición en todas sus formas, incluyendo la desnutrición, deficiencia de micronutrientes, sobrepeso, obesidad y enfermedades no transmisibles, como la diabetes, cardiopatías, accidentes cerebrovasculares y cáncer.

Los hábitos alimentarios implican un rol significativo en la salud y enfermedad de un individuo, los cuales están condicionados por diversos factores (el estado de salud, la situación económica, la sociedad, la cultura y la religión). 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.

La Dieta mediterránea surgió por los años 60 gracias al Estudio de los 7 países de Ancel Keys. Se le da ese nombre al modo de alimentarse basado en una idealización de algunos patrones dietéticos de los países mediterráneos, especialmente: España, Portugal, Italia, Grecia, Marruecos, Chipre y Croacia.

En términos de alimentación, la dieta mediterránea se basa en los ingredientes propios de la agricultura local de los países con clima mediterráneo, fundamentalmente España e Italia. Se resume en reducir el consumo de carnes e hidratos de carbono en beneficio de más alimentos vegetales y grasas monoinsaturadas. 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 (paseos, deporte) la Dieta Mediterránea es un patrón alimentario variado y equilibrado, que aporta grandes beneficios para nuestra salud.

## Referencias

- ≈ Fresco LO, Baudoin WO. Food and nutrition security towards human security. In: Proceedings of the International Conference on Vegetables, (ICV-2002), 11-14 November 2002, Bangalore, India.
- ≈ India nutrition profile 1998. New Delhi, Department of Women and Child Development, Ministry of Human Resource Development, Government of India, 1998.
- ≈ Grasas y aceites en la nutrición humana. Consulta FAO/OMS de Expertos. Roma. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, 1994 (Estudios FAO: Alimentación y Nutrición, N° 57).
- ≈ Antología de introducción a la nutrición, UDS.