

**Nombre de alumno: Silvia Itzel  
Calderón Pulido**

**Nombre del profesor: Daniela  
Rodríguez Martínez**

**Nombre del trabajo: Dos Mapas  
mentales y un ensayo**

**Materia: Introducción a la Nutrición**

**Grado: Primer Cuatrimestre**

**Grupo: A**

Comitán de Domínguez Chiapas a 13 de Noviembre de 2020.

## Hábitos alimenticios

¿Qué es un hábito alimentario? Un hábito alimentario son patrones de consumo de alimentos que se han enseñado o se van adoptando paulatinamente de acuerdo a los gustos y preferencias.

El hábito alimentario, también conocido como régimen alimentario o a veces como dieta, 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 *diáita* que significa "modo de vida". ¿Cuáles son los hábitos alimenticios saludables? 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. 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 (favorable o desfavorablemente) 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. 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, con el paso del tiempo y el estrés de la vida cotidiana, la alimentación empeora cada vez más y se le da un primer plano a la comida basura. ¿Cuáles son los beneficios de tener buenos hábitos alimenticios? Obtienes los nutrientes, vitaminas y minerales esenciales para que tu cuerpo y mente se desarrollen de manera adecuada. Tienes menos probabilidades de subir de peso por consumo excesivo de grasas y azúcares, o de bajarlo por deficiencia de nutrientes. 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. Algunos de los cambios más notables han sido con los cereales, ya que antiguamente era la base de la alimentación; y ahora, a nivel general, han desaparecido a excepción del arroz y el trigo.

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. Una muestra de esto es el aumento de consumo de algunos productos, como el azúcar (un 15% más en los últimos años). Estos y otros muchos más datos constituyen la respuesta a los nuevos estilos de vida, a los nuevos productos a consumir, a las comidas rápidas, etc.

### **Dieta Mediterránea:**

¿Qué es y en que consiste la dieta mediterránea? La dieta mediterránea es un tipo de alimentación basado en la cocina tradicional de los países ribereños del mar Mediterráneo. Aunque no existe una definición única de la dieta mediterránea, normalmente es rica en vegetales, frutas, granos enteros, frijoles, frutos secos y semillas, y aceite de oliva. 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. La Dieta mediterránea surgió por los años 60 gracias al Estudio de los 7 países de Ancel Keys. Este señor, diplomado en Ciencias Políticas y Económicas, biólogo y fisiólogo, dedicó gran parte de su vida a la investigación, centrándose sobre todo en cómo influye la dieta en el riesgo cardiovascular. Así surgió el Estudio de los 7 países, en el cual se intentaba relacionar el tipo de dieta que llevaban los países participantes (Italia, Holanda, Estados Unidos, Grecia, Japón, Yugoslavia y Finlandia) 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 (Italia y Grecia) 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. 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 cardiovascular. 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.

Para concluir es necesario saber cuáles son los buenos hábitos alimenticios ya que una buena alimentación previene enfermedades como la obesidad, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, osteoporosis, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer. También es necesario conocer los hábitos alimenticios ya que la buena alimentación durante la infancia y la adolescencia es necesaria para lograr un estado de salud y un desarrollo óptimos. La dieta mediterránea ayuda a tener menor índice de obesidad y una mayor esperanza de vida, fomentar un estilo de vida activo. En definitiva, la dieta mediterránea representa un sello de autenticidad, calidad y salud, y es de gran importancia en el actual contexto de globalización de los mercados.



**1.-Diets basales o dietas básicas**

Son:

Las dietas en las que no se realizan modificaciones en cuanto a su composición en nutrientes o en energía.



**2.-Diets terapéuticas**

Son:

Las dietas en las que se altera la composición en nutrientes o en energía cuando existe una enfermedad o situación patológica.

**Tipos de dieta**

Las dietas terapéuticas se subdividen a su vez en:

**Dietas modificadas en energía**

Normalmente se realiza una distribución en la cantidad de energía aportada en la dieta (dietas hipocalóricas).



**Dietas modificadas en proteínas**

Pueden aportar mayor cantidad de proteínas que las recomendadas para las personas sanas (dietas hiperproteicas), estando indicadas en situaciones de malnutrición (bajo peso, anorexia, etc.), o aportar menos cantidad (dietas hipoproteicas), destinadas a ciertas enfermedades renales.





## SUFICIENTE



“ley de la cantidad”

### 1.-LEY DE LA CALIDAD

Se basa en:

La alimentación deberá ser completa en su composición para mantener el correcto funcionamiento de órganos y sistemas. En toda dieta deberán estar presentes: hidratos de carbono, proteínas, lípidos, vitaminas, minerales y agua.

### 2.-LEY DE LA CANTIDAD

Se basa en:

La cantidad de alimentos debe ser suficiente para cubrir las necesidades calóricas y nutricionales de nuestro organismo.

# Leyes de la alimentación

### 3.-LEY DE LA ARMONÍA

Se basa en:

Se recomienda que la dieta contenga: proteínas: 12 a 15% del valor calórico total; grasas: 30 a 35% del valor calórico total; carbohidratos: 50 a 60% del valor calórico total.



### 4.-LEY DE LA ADECUACIÓN

Se basa en:

Toda dieta deberá ser la apropiada para cada individuo en particular, considerando: edad, sexo, actividad, estado de salud, hábitos culturales y economía, ello implica una adecuada elección de los alimentos, así como una adecuada preparación.



UDS.2020.PDF de Introducción a la Nutrición Utilizado el 13 de Noviembre del 2020

URL: <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/4810f1bee93f6c2e31cc7d9aad308d2f.pdf>