



**Nombre de alumno:**

**Laura Camila Ortega Alfonso**

**Nombre del profesor:**

**Daniela Rodriguez**

**Nombre del trabajo:**

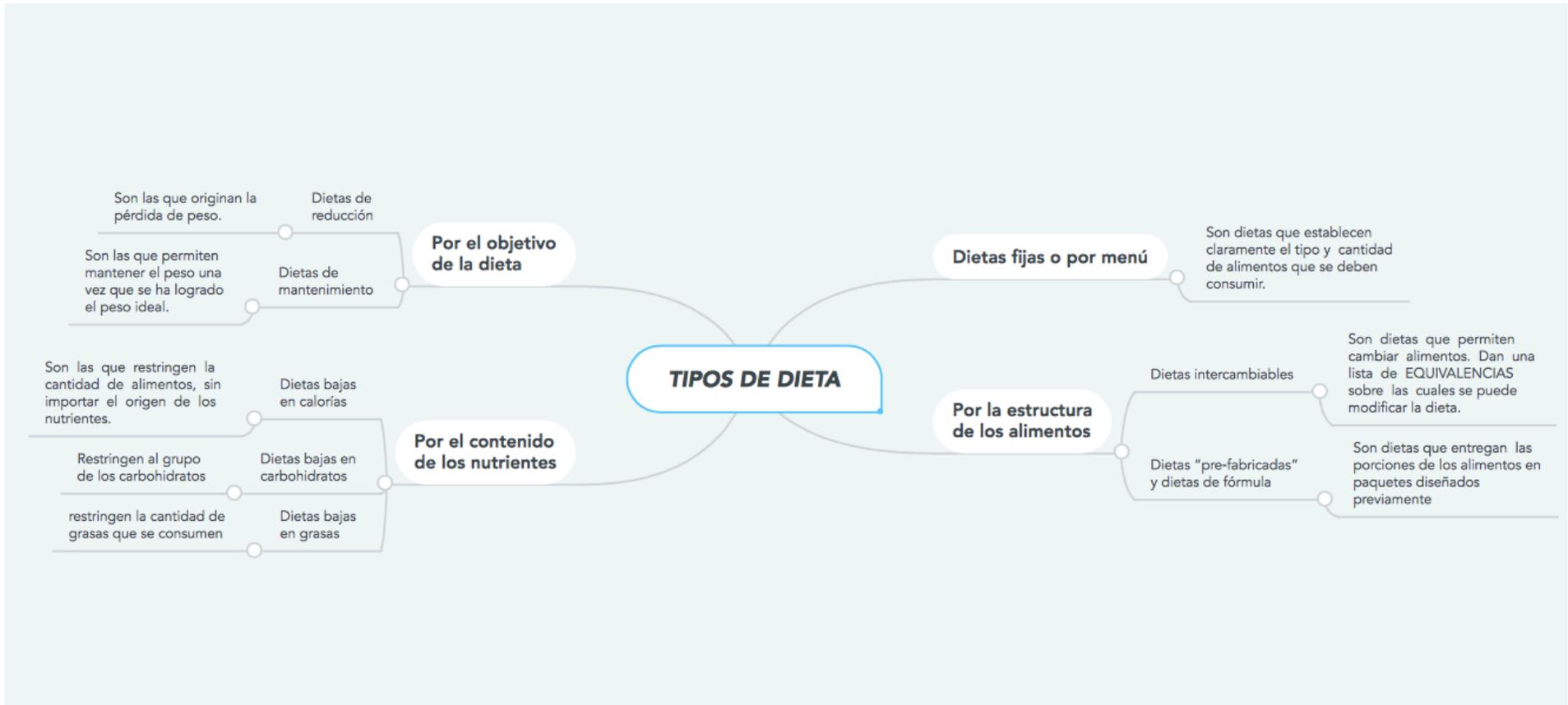
**Mapa mental “TIPOS DE DIETA”**

**Materia: Introducción a la nutrición**

**Grado: 1**

**Grupo: A. LNU**

Comitán de Domínguez Chiapas a 13 de Noviembre de 2020.





**Nombre de alumno:**

**Laura Camila Ortega Alfonso**

**Nombre del profesor:**

**Daniela Rodriguez**

**Nombre del trabajo:**

**Mapa mental “Leyes de la alimentacion”**

**Materia: Introducción a la nutrición**

**Grado: 1**

**Grupo: A. LNU**

Comitán de Domínguez Chiapas a 13 de Noviembre de 2020.

Consumir alimentos en cantidad suficiente para cubrir los requerimientos calóricos del organismo, manteniendo un equilibrio.

### LEY DE LA CANTIDAD

Las cantidades de los nutrientes deben ser proporcionales entre sí.

### LEY DE LA ARMONIA

## LEYES DE LA ALIMENTACION

### LEY DE LA CALIDAD

Las comidas deben ser completas en su composición.

### LEY DE LA ADECUACION

Hace referencia a la adaptación de la alimentación a cada individuo, según su estado de salud, edad, gustos, hábitos y situación socio-económica.



**Nombre de alumno:**

**Laura Camila Ortega Alfonso**

**Nombre del profesor:**

**Daniela Rodriguez**

**Nombre del trabajo:**

**ENSAYO**

**Materia: Introducción a la nutrición**

**Grado: 1**

**Grupo: A. LNU**

Comitán de Domínguez Chiapas a 13 de Noviembre de 2020

## INTRODUCCION

Los hábitos alimenticios saludables, son aquellas prácticas de consumo de alimentos por medio de las cuales las personas seleccionan su alimentación en función de mantener una buena salud. Aunque los hábitos alimenticios pueden ser tanto buenos como malos, esto a partir de nuestra niñez, lo cual veremos más a fondo en este ensayo

Un hábito es el resultado de una acción que repetimos frecuentemente de forma automática. “Un hábito poco saludable trae consecuencias negativas a tu salud física, mental, emocional y/o social.”

Un estilo de vida saludable conlleva muchas decisiones. Entre ellas, la elección de una dieta o un plan de alimentación equilibrado. Por ello en este ensayo hablaremos sobre los hábitos alimenticios y como elegir un plan de alimentación saludable

Todos pudimos haber tenido ciertos hábitos alimenticios por tanto tiempo que a veces no nos percatamos de que son malos hábitos o insanos. O sus hábitos simplemente se han vuelto parte de nuestro estilo de vida cotidiana, así que no nos detenemos a pensar mucho en eso.

A pesar de que muchos hábitos de alimentación los adquirimos desde la niñez, no significa que sea demasiado tarde para cambiarlos.

Además de los hábitos alimenticios también hablaremos más adelante sobre la dieta mediterránea. Conceptos como que es, para que sirve, como llevarla a cabo, incluso si esta dieta es para ti, cuales son los alimentos que se incluyen y porciones.

El conocimiento sobre cómo llevar una dieta equilibrada y saludable es imprescindible para adoptar hábitos nutricionales correctos que ayuden a prevenir enfermedades. Pero saber esta información no quiere decir que incorporemos necesariamente a nuestra vida rutinas más saludables a diferencia de las que tenemos, que implican mejorar no solamente la dieta, sino también otros hábitos, como el ejercicio físico. Aunque existen barreras que dificultan modificar estos hábitos, es importante conocerlas para mejorar nuestras elecciones alimentarias.

## HABITOS ALIMENTICIOS

Los hábitos alimenticios son construcciones sociales y culturales resultado de la socialización en diferentes ambientes, principalmente el de la familia. Además, recibimos información de los medios de comunicación, la presión de grupo y los consejos del equipo de salud, entre otros.

Aprende cómo una buena alimentación puede mejorar tu salud. Algunos de los buenos hábitos que puedes incorporar a tu régimen de alimentación diario es el comer carbohidratos con almidón como base de la mayoría de las comidas, comer frutas y verduras tanto como sea posible todos los días, comer legumbres con regularidad, consumir leche y productos lácteos regularmente en pequeñas cantidades, comer carne, pollo, huevos y pescado regularmente en cantidades normales.

Según las Guías Alimentarias para los Estadounidenses, un plan de alimentación saludable tiene en cuenta distintos puntos como: resaltar la importancia de las frutas, las verduras, los cereales integrales, la leche y los productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, incluir carnes magras, aves, pescado, frijoles, huevos y nueces, debe contener poca cantidad de grasas saturadas, grasas trans colesterol, sal (sodio) y azúcares adicionales y debe mantenerse dentro de sus necesidades calóricas diarias

## 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 (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.

La dieta mediterránea es un patrón alimentario que se complementa con la práctica de ejercicio físico y el clima de los países colindantes con el mar Mediterráneo, y que tiene múltiples beneficios para la salud.

Se resume en reducir el consumo de carnes e hidratos de carbono en beneficio de más alimentos vegetales y grasas mono insaturadas.

Entre los ingredientes recomendados están las verduras y legumbres, la fruta, el pescado, las carnes blancas, la pasta, el arroz y los frutos secos, además del consumo de vino con moderación.

La dieta mediterránea es conocida por la cantidad innumerable de beneficios que trae para nuestra salud.

Algunos de los beneficios de esta dieta son; un menor riesgo de padecer enfermedades cardíacas, menor riesgo de tener diabetes, en muchos casos previene la hipertensión, se ha visto una vida útil potencialmente mayor mejoría de la función cognitiva, menor riesgo de padecer cáncer, reducción de conservantes y productos químicos, mayor consumo de antioxidantes, menor probabilidad de padecer de Parkinson.

Uno de los objetivos que tiene la dieta mediterránea es que busca consumir menos alimentos procesados, y en lugar de eso, alimentos de mayor valor nutricional

## CONCLUSION

La buena alimentación durante la infancia y la adolescencia es necesaria para lograr un estado de salud y un desarrollo óptimos. A la vez va a ser útil para prevenir enfermedades de alta incidencia en edades posteriores como la hipertensión, la obesidad o cardiopatías.

Para concluir podríamos decir que la adopción y mantenimiento de hábitos alimentarios saludables son un reflejo de la crianza recibida durante nuestra niñez. Primero modelados y reforzados por nuestros padres y posteriormente, mantenidos por nosotros mismos

Cambiar nuestros hábitos alimenticios no suele ser una tarea fácil, más cuando ya nos hemos acostumbrado a consumir comida rápida tanto fuera como dentro de casa. Sin embargo, debemos recordar que los beneficios de alimentarnos de forma adecuada son innumerables y, sin duda, los podemos notar en toda nuestra actividad diaria.

En resumidas cuentas, en la dieta mediterránea abunda el consumo de agua e infusiones

La comida mediterránea es una gran opción, debido a que elimina todos esos alimentos súper procesados y llenos de químicos que perjudican tu cuerpo. Es el régimen alimenticio ideal para aquellos que quieren sentirse bien, disfrutar de los productos naturales y experimentar con sabores vírgenes. Concluimos que la dieta mediterránea es una de las mejores opciones de alimentación para nuestra salud, ya sea por los alimentos que contiene que tratan de ser los más saludables, balanceados y orgánicos, o por la cantidad infinita de beneficios que otorga a nuestro cuerpo. Solo es cuestión de adoptar buenos hábitos alimenticios y agarrarle el gusto a comer sano. Dejar a un lado la idea de que comer sano es sinónimo de comer feo, ya que solo debemos poner en marcha nuestra creatividad y nuestro amor propio además de estar bien informados

## REFERENCIAS

<https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/healthyeating/index.html>

<https://www.mep.go.cr/noticias/habitos-alimentarios-saludables>

<http://www.fao.org/zhc/detail-events/es/c/214216/>

<https://www.pediatriasalud.com/la-importancia-de-los-habitos-alimentarios/>

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

<https://abasto.com/salud/10-beneficios-de-la-dieta-mediterranea/>