



Nombre de alumno: Elisa Fernanda Navarro Arizmendi

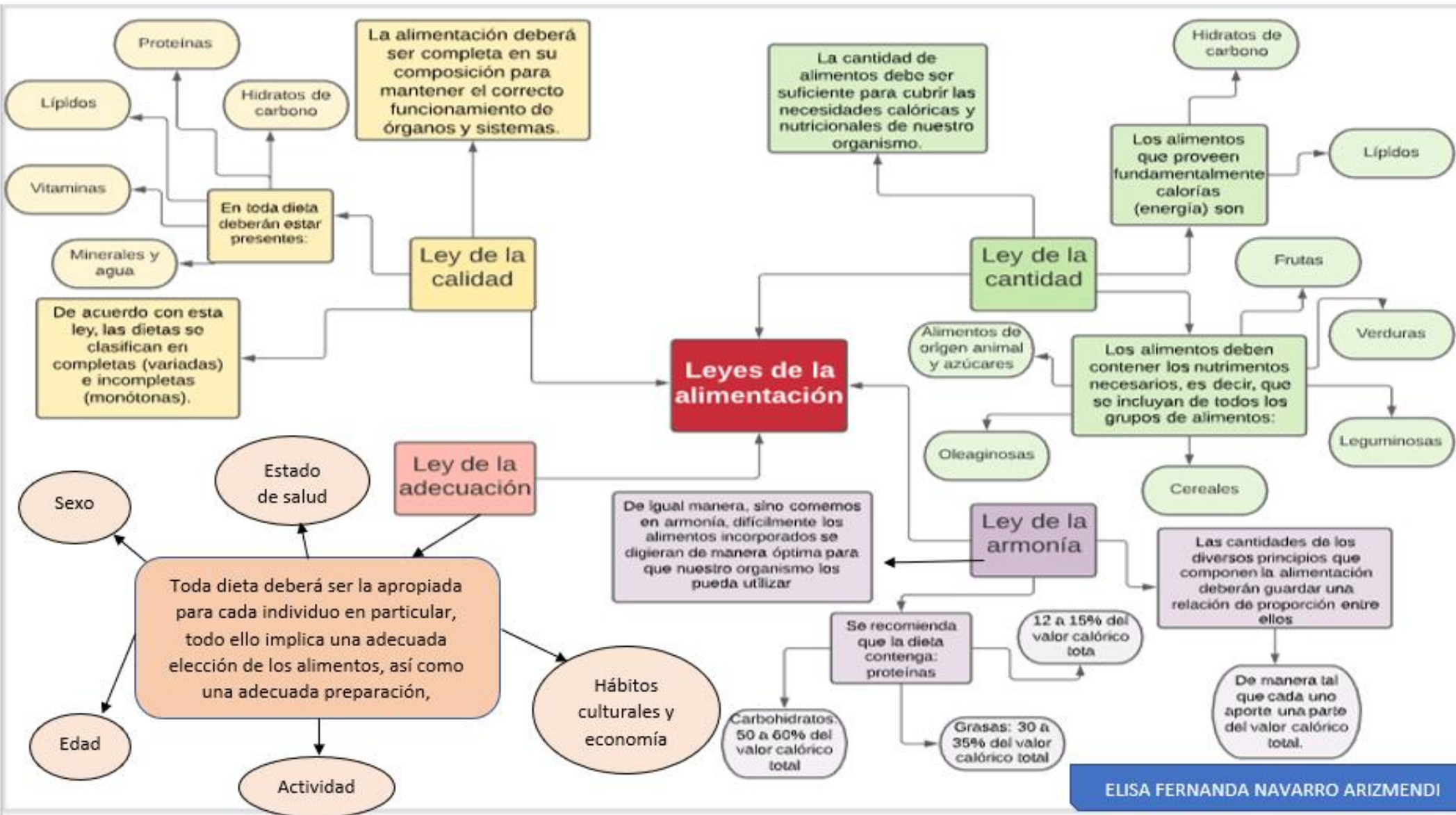
Nombre del profesor: Daniela Rodríguez Martínez

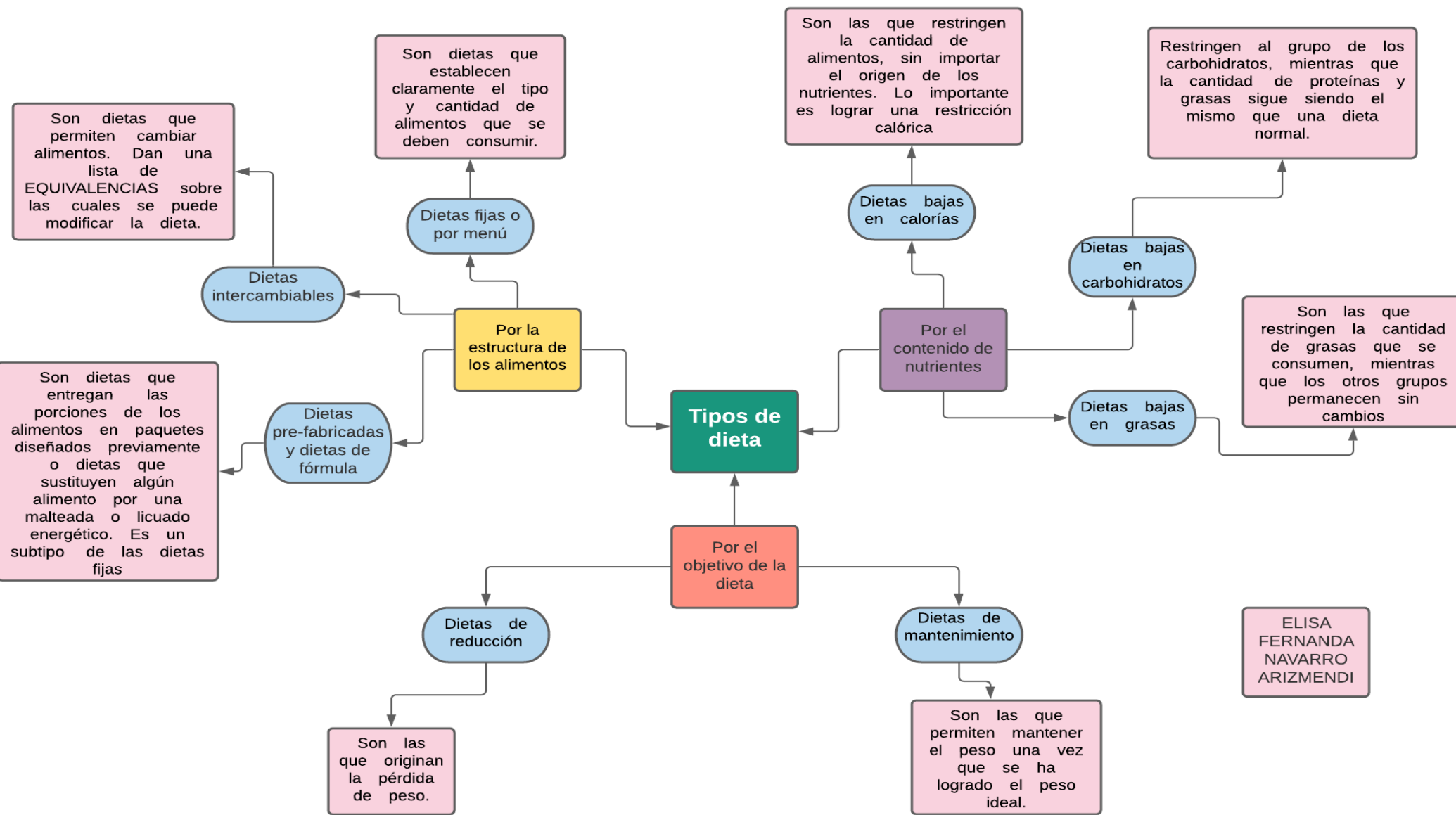
Nombre del trabajo: Actividad de parcial 3

Materia: Introducción a la nutrición

Grado: 1°

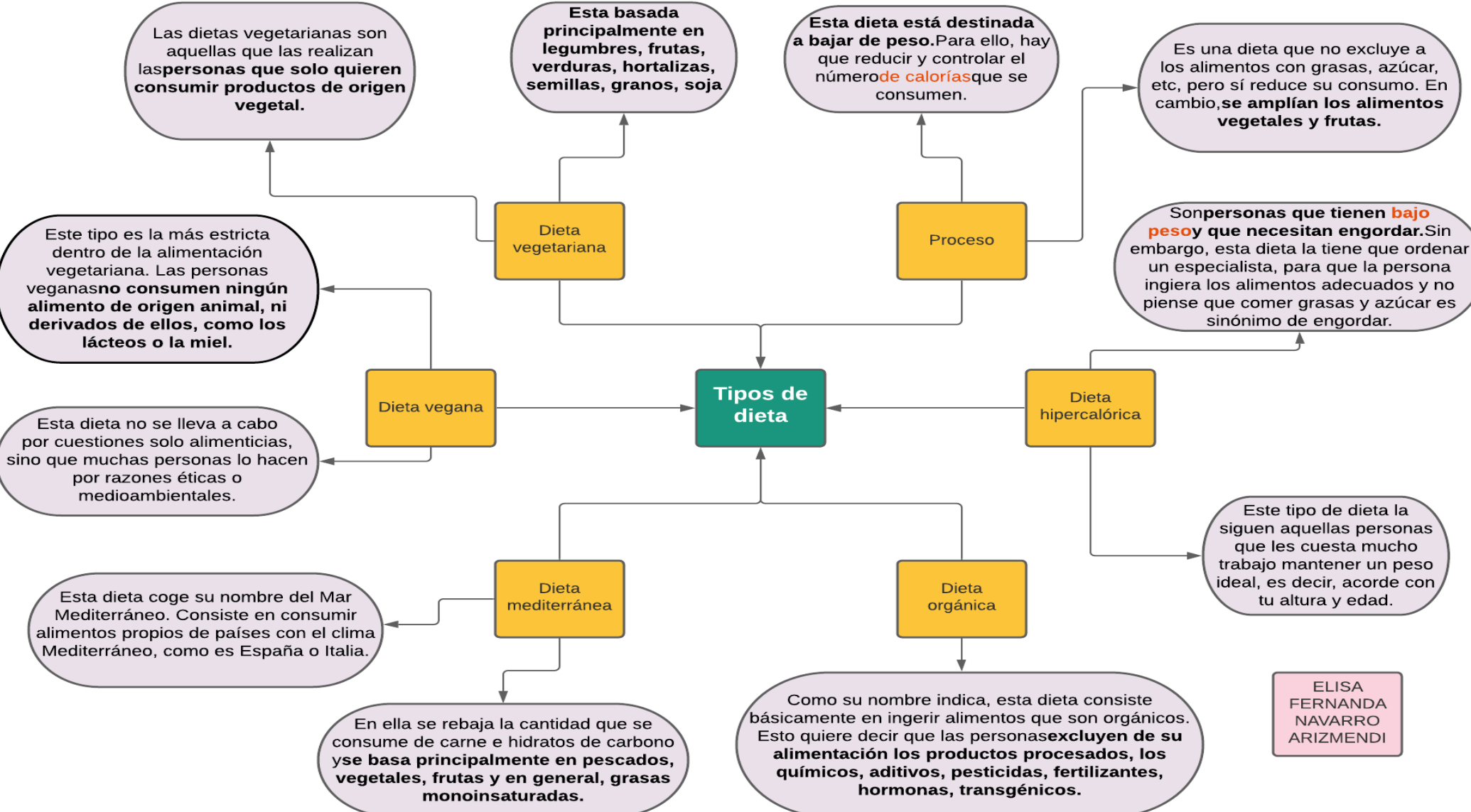
Grupo: LNU





ELISA
FERNANDA
NAVARRO
ARIZMENDI

Tipos de dieta



ELISA FERNANDA NAVARRO ARIZMENDI

Hábitos alimenticios

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. Los hábitos sanos son todas aquellas conductas que favorecen el crecimiento, el desarrollo y el modo correcto de hacer las cosas, siendo insanos todos aquellos hábitos que contradicen lo anterior, deterioran o frenan nuestra adaptación y desenvolvimiento, los hábitos también 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. Un ejemplo de esto sería 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. La niñez es la etapa de la vida que va desde el nacimiento hasta los diez u once años de edad. Durante estos años nuestro organismo experimenta diversos cambios en cuerpo y mente, los cuales son signos del proceso natural de crecimiento y desarrollo. Se puede decir que la adopción y mantenimiento de hábitos alimentarios saludables son un reflejo de la crianza consciente recibida durante nuestra niñez. Primero modelados y reforzados por nuestros cuidadores naturales y posteriormente, mantenidos por nosotros mismos gracias al estado de bienestar experimentado internamente, en cuerpo y en mente. La adquisición de hábitos sanos o insanos dependen, en un primer momento, de la influencia de las personas que nos rodean, primeramente, en la familia, luego en la escuela y posteriormente en el resto de los ambientes donde nos desenvolvemos. Si los hábitos adquiridos son sanos estos nos ayudarán a organizarnos, a cuidarnos y a asumir responsabilidades sobre nosotros mismos y los demás. Si los hábitos adquiridos son insanos permaneceremos en un círculo vicioso que profundizará cada vez más el deterioro de nuestro organismo y perjudicará nuestra relación con el medio. Alimentarnos para vivir sanos implica la ingesta de alimentos que nos proporcionen la energía y los nutrientes necesarios para que nuestro organismo cumpla a cabalidad con sus diferentes funciones. Esto se logra a través del hábito de comer de forma balanceada y variada todos los días. Cuando se trata de comer, todos tenemos hábitos muy arraigados. Algunos son y otros no tan buenos. Pese a que muchos hábitos de alimentación los adquirimos desde la niñez, no significa que sea demasiado tarde para cambiarlos. Reflexione sobre todos sus hábitos de alimentación, tanto buenos como malos, así como en las cosas que desencadenan que coma en forma poco saludable. Sustituya sus hábitos alimentarios poco saludables por otros más saludables. Refuerce sus nuevos hábitos de alimentación. 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. La alimentación en los últimos años ha dado un cambio radical y, para la mayoría de la sociedad, no ha sido beneficioso.

Dieta mediterránea

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. 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. Otro de los productos más recomendados es el aceite de oliva, que gracias al ácido oleico y a sus grasas de origen vegetal disminuye el riesgo de padecer obstrucciones en las arterias, y tiene un alto contenido en **carotenos** y **vitamina E**. La dieta mediterránea promueve el consumo de aceite de oliva frente a otros tipos de aceite y especialmente frente a la mantequilla. En este patrón alimentario escasean productos como las carnes rojas, los dulces y los huevos. Los beneficios para la salud que supone esta dieta son más significativos cuando se combinan con el ejercicio físico. Este ha de ser moderado, pero a ser posible ha de realizarse durante al menos 30 minutos diarios, cinco días por semana. Así, contribuye a bajar de peso, controlar la presión arterial y la hipercolesterolemia, y a atrasar el deterioro cognitivo. 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. 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.

Bibliografía

<https://www.bekiacocina.com/dietas/cuales-son-tipos-de-dietas-que-hay/>

<http://www.innsz.mx/documentos/diabetes/8.%20tipos%20de%20dietas.pdf>

Antología Introducción a la Nutrición UDS

https://www.fundacionbengoia.org/informacion_nutricion/habitos-alimentarios-saludables.asp#:~:text=Comer%20cinco%20veces%20al%20d%C3%ADa,y%20balanceada%2C%20todos%20los%20d%C3%ADas.

<https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/diccionario/dieta-mediterranea.html>

