



**Nombre de alumno: Damaris  
Gabriela Pérez Santizo**

**Nombre del profesor: DANIELA  
RODRIGUEZ MARTINEZ**

**Nombre del trabajo: Actividad de  
parcial 3**

**Materia: Introducción a la nutrición**

**Grado: 1**

**Grupo: A**

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de noviembre de 2020.

# TIPOS DE DIETA

La dieta es la suma de las comidas que realiza una persona u otro organismo. Es la composición, frecuencia y cantidad de comida y bebidas que constituye la alimentación de los seres vivos conformando hábitos o comportamientos nutricionales.



Bibliografía:

<https://plataformaeducativauds.com.mx> y <http://www.innsz.mx>

# LEYES DE LA ALIMENTACIÓN

Las leyes de la alimentación resumen en cuatro puntos cuál es la nutrición que debemos llevar adecuadamente.



## Hábitos alimenticios y dieta mediterránea

### Introducción:

La alimentación es un acto voluntario que realizamos cotidianamente. Sin embargo, es importante notar que no todos nos alimentamos de igual modo. No se trata solo de comer para vivir o para satisfacer a nuestro estómago, sino darle a nuestro cuerpo lo que en realidad necesita y para eso debemos de aprender que es bueno y que no, como y donde podemos alimentarnos de manera adecuada. El término “hábitos” engloba lo que son: costumbres, formas de comportamiento y actitudes, y se les llama así porque es una conducta que se repetirá por un largo tiempo o en el caso de nuestra alimentación debería repetirse por toda nuestra vida. Realizar una dieta suficiente, equilibrada y adaptada a las necesidades en las diferentes etapas de la vida, como lo es la dieta mediterránea ya que garantiza un adecuado crecimiento físico, facilita el desarrollo psicológico, ayuda en la prevención de enfermedades y favorece un estado óptimo de nuestra salud.

### Desarrollo:

En la infancia, comienzan a inculcarse hábitos alimentarios que se irán consolidando y que en su mayor parte se mantendrán en la edad adulta, durante esta etapa, el hogar familiar y la escuela son los espacios con mayor influencia sobre la adquisición de hábitos y conocimientos sobre salud y nutrición. En la adolescencia y al inicio de la juventud, la familia va perdiendo relevancia en la alimentación y los hábitos alimentarios se ven más influenciados por las preferencias individuales.

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 o bien aprender cada aspecto de las dietas por ejemplo la Dieta Mediterránea. Esta 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 ya sean paseos o algún deporte. La Dieta Mediterránea es un patrón alimentario variado y equilibrado, que aporta grandes beneficios para nuestra salud.

## ¿CÓMO ES UNA DIETA SANA?

Una dieta sana es aquella que tiene un equilibrio y un perfecto aporte de nutrientes para el cuerpo, la que contiene hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales en una porción adecuada al organismo que se está tratando.

Hablar de hábitos no solamente se refiere a que sean buenos, muchas veces el trabajo, escuela, compromisos o simplemente la falta de organización nos orilla a caer en “comidas rápidas”, “aguas azucaradas” “alimentos con conservadores” etc.; que lo único que hacen es satisfacer la usencia de alimentos dentro de nuestro cuerpo, pero realmente no conlleva buenos nutrientes, y es así como comienzan problemas de salud, ya sean intestinales, cardíacos o bien llegar a la obesidad, lo cual es un grave problema a nivel mundial, porque el hecho de que estén pasados del peso normal no significa que estén nutridos, al contrario llevan una dieta insuficiente que desde la gestación se vincula con disminución en el rendimiento de los sistemas fisiológicos, retardo del crecimiento, desarrollo psicomotor e intelectual.

### Conclusión:

Es importante enseñar y demostrar a cada ser humano lo vital que es adquirir nuevos hábitos para mejorar la salud, así también encontrar la forma de enseñar a los pequeños a llevar una buena alimentación, explicar porque se hace tal cosa y como se hace, para que en un futuro no caigamos en los problemas de salud que estamos ahorita, el sobrepeso, la obesidad, la desnutrición y la malnutrición. Y nosotros como personas adultas adquirir los hábitos que nuestro cuerpo nos pide desde hace mucho tiempo. Cambiar nuestra forma de pensar y nuestra alimentación pueden hacer un parte aguas increíbles en nuestro yo futuro con la misma alimentación y enfermedades o un yo futuro con nuevos hábitos y sin enfermedades crónicas.



