



Nombre de la alumna: Sarina López González.

Nombre del profesor: Daniela Rodríguez Martínez.

Nombre del trabajo: Ensayo sobre la dieta.

Materia: Introducción a la nutrición.

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 1° Cuatrimestre.

Comitán de Domínguez Chiapas a 16 de Noviembre de 2020.

HABITOS ALIMENTICIOS

En primer lugar, hablar de los hábitos alimenticios es muy importante ya que las personas actúan de manera voluntaria en cuanto a la comida y es un tema que solemos mezclar diariamente sin darnos cuenta de cómo tratarla, además se trata de un régimen alimenticio en la cual consiste en el consumo de los alimentos a los cuales estas se han ido generando de acuerdo con lo que nos han enseñado a lo largo de nuestra vida o nos hemos ido adaptando paulatinamente a los gustos y a las preferencias de cada uno. Pero esto depende de nosotros si queremos mejorarlo y de consumir los alimentos de manera responsable por lo que así podemos prevenir las enfermedades a futuro y poder tener un buen equilibrio en nuestra comida.

Sin embargo, unos de los problemas del hábito alimenticio se empiezan desde casa de como los padres transmiten o inculcan a los niños de manera inadecuada, también influye mucho que los niños o las personas de bajos recursos no cuenten con una buena calidad en los alimentos y las personas que cuentan con trabajos completos ven la manera fácil de consumir lo que está a su alrededor (comida rápida).

Por eso hay mucha controversia en esta situación, nadie actúa con responsabilidad y piensan que tener un buen hábito alimenticio es solo comer verduras y quitar toda la comida que consumen con frecuencia.

Es muy importante tener en cuenta cuales son los hábitos por lo que hoy en día se encuentra con más facilidad empezando porque siempre y en cualquier lugar que vayamos hay mucha variedad de alimentos.

La clasificación de hábito alimenticio:

- ✓ Equilibrada:

En cada comida debe de tener igual la cantidad de alimentos de los grupos de plato del buen comer.

- ✓ Higiénica:

Cuidar mucho la calidad y frescura de los alimentos y de cómo se prepara cada uno.

- ✓ Suficiente:

Cubrir la necesidad de los nutrientes.

✓ Variada:

Poder comer de toda variedad de alimentos que existen.

Y esto como ventaja de tener un buen hábito alimenticio nos ayuda a:

✓ Disminuir los niveles de estrés:

Nos sentiremos muy bien de poder elegir lo que vamos a comer y lo más importante aumentaremos la autoestima.

✓ Comer con moderación:

Comer con exceso nos lleva a la obesidad, por eso debemos de comer con moderación para que esta no pueda ser compulsiva.

✓ Perder peso y mantenerlo en el tiempo:

Tenerte satisfecho tú mismo y tener mucha paciencia con tu cuerpo ya que esto puede ser un logro que muchos han querido tener.

✓ Vencer a la adicción a la comida:

Mucho de nosotros comemos para combatir el hambre, pero este no es el caso por lo que así controlaremos mejor lo que digerimos.

“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.”

Como bien afirma (UDS, 2020) una dieta mediterránea se caracteriza por comer todo tipo de alimentos siempre y cuando se respete la famosa pirámide alimenticia en la cual los alimentos deben ser variados. Esta dieta es caracterizada por su principal consumo de vegetales y los beneficios son de vital importancia porque evita la obesidad y enfermedades cardiovasculares, previene la aparición de cáncer de mama y colon, entre otros.

Finalmente, todo depende de nosotros sobre cómo nos queremos sentir y vivir la vida, tratar no consumir lo que se nos hace fácil digerir emplear los métodos posibles por consumir lo que no nos gusta y aconsejar a las personas a que una dieta no es solo muchas verduras.

Bibliografía

UDS. (SEPTIEMBRE-DICIEMBRE de 2020). Obtenido de

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