



**Nombre de alumno: Olaguez Ramírez Brenda  
Leticia**

**Nombre del profesor: Rodríguez Martínez Daniela**

**Nombre del trabajo: Hábitos Alimentarios y Dieta  
Mediterránea**

**Materia: Introducción a la Nutrición**

**Grado: 1° A**

**Grupo: LNU**

Comitán de Domínguez Chiapas a 11 de Noviembre de 2020.

## Hábitos Alimentarios y Dieta Mediterránea

Los alimentos son los únicos que nos aportan energía y nutrientes necesarios que los seres humanos necesitamos para vivir y realizar nuestras actividades diarias, consumimos alimentos desde que nacemos siendo el primero la leche materna, y poco a poco se nos va introduciendo la comida adecuada a nuestra edad, es por ello que es muy importante que desde niños se nos enseñe a comer de manera equilibrada, de todos los grupos alimenticios y en cantidades correctas en función a nuestro cuerpo, así aseguramos el buen aprovechamiento de todos los nutrientes para nuestro organismo y comemos de manera variada todos los días. Cuando nosotros repetimos las mismas conductas de alimentación por un largo periodo de tiempo o para toda la vida se le llama hábitos alimentarios, existen en la actualidad hábitos buenos que aseguran una buena salud para nosotros que incluyen desde una buena alimentación hasta una correcta actividad física, y los hábitos malos son aquellos donde no se consumen alimentos buenos y naturales y tampoco se realiza actividad física, y traen consigo un sinfín de enfermedades.

Los hábitos alimentarios son los patrones de consumo de alimentos que se practican de manera repetida por un largo periodo de tiempo, para mantener una buena salud tanto física como mental es importante tener hábitos alimentarios buenos que se empiezan por consumir frutas, verduras, leguminosas, cereales y carnes de buena calidad, grasas de manera moderada y los lácteos y sus derivados para obtener de todos ellos los nutrientes necesarios que nuestro cuerpo necesita para mantenerse sano y funcionar de manera correcta, junto a la buena alimentación también se recomienda una buena actividad física de por lo menos 30 minutos al día, que aportará un beneficio extra a nuestro cuerpo.

Es importante que los buenos hábitos se enseñen desde que somos niños, a comer en forma variada de todos los alimentos y en cantidades correctas, y a practicar algún deporte preferido o simplemente jugar con bastante actividad física con ello se asegura que iremos creciendo con esas conductas, e iremos creando más y mejores hábitos y los transmitiremos a otras personas.

En la actualidad, la mayoría de las personas no tiene buenos hábitos, es decir, no consumen alimentos naturales, sino su alimentación está basada en comida chatarra como pizzas, hamburguesas, helados, pasteles, refrescos y demás alimentos que se encuentran llenos de grasas saturadas y azúcares simples que favorecen la aparición de problemas de

salud, aunado a esto la poca actividad física de las personas de hoy con trabajos en la mayoría de oficina, favorecen al sedentarismo lo cual también provoca daños en la salud, los malos hábitos de hoy en día han desencadenado muchas enfermedades que están relacionadas con la mala alimentación, con el excesivo consumo de alimentos y el consumo de alimentos procesados que si bien nos hacen más fácil la vida, nos están provocando enfermedades tales como la obesidad, la diabetes, la hipertensión, también la desnutrición, ya que comemos alimentos procesados lo cual sacia nuestra necesidad pero no obtenemos de ellos los nutrientes necesarios que necesitamos y se produce una deficiencia de estos.

Dentro de los buenos hábitos alimentarios encontramos los tipos de dietas, una dieta es la suma de alimentos que se consumen en cada hora de comida, existen infinidad de dietas, que se basan en diferentes formas de comer y tipos de alimentos que se consumen, una de las dietas más recomendadas y que sigue siendo muy usada en Europa es la dieta Mediterránea, la cual está basada en un patrón alimentario variado y equilibrado en el consumo de alimentos y se acompaña de buena actividad física, esta dieta se basa principalmente en el consumo de comidas a base de vegetales, buenas porciones de granos enteros, frutas y verduras, pasta, yogur, queso, huevos y alimentos naturales que contengan alto contenido de fibra, y el consumo de pescados y mariscos sustituyendo las carnes rojas.

Las proteínas las preparan y las sazonan de la manera más sencilla y usan el aceite de oliva como principal fuente de grasa, esta dieta trae grandes beneficios al tracto intestinal gracias a su alto contenido en fibra que obtienen principalmente de los cereales, leguminosas, frutas y verduras, y los alimentos que no se consumen o se consumen en cantidades pequeñas son las carnes rojas, pasteles, huevos y mantequilla.

Este tipo de alimentación trae grandes beneficios a la salud de quienes la consumen, pues aparte del buen funcionamiento de su tracto intestinal, las personas tienen menor riesgo de padecer un infarto al miocardio y hay menor índice de mortalidad en cáncer, se previene el riesgo cardiovascular debido a la ingesta de pescados y mariscos, aceite de oliva y nueces y otros frutos secos ya que estos reducen el nivel de colesterol, todo esto junto a la ingesta de 1 a 2 litros de agua al día y una buena actividad física bastará para mantener al cuerpo en buen estado físico y para la prevención de muchas enfermedades.

En conclusión, la alimentación es vital para la vida de los seres humanos siempre y cuando esté llena de los nutrientes que necesitamos, esté balanceada y se lleve de forma adecuada, es de mucha importancia tener buenos hábitos alimentarios y un estilo de vida saludable que provengan de una alimentación variada, completa, suficiente y en cantidades

correctas para cada persona, y asegurarse de que al consumir los alimentos principales tales como las proteínas, las grasas, los hidratos de carbono sean de buena calidad para que nuestro cuerpo los asimile de la mejor manera. Todos estos buenos hábitos traen muchos beneficios para nosotros, pues estamos mejor tanto física como mentalmente y podemos llegar a prevenir enfermedades, no todos tienen buenos hábitos saludables y cambiarlos no es tan fácil, pues supone un cambio radical en nuestra vida, pero se debe tener mucha firmeza para poder hacerlo, así pues, podemos tener una mejor calidad de vida y prevenir enfermedades manteniendo hábitos saludables.

## **BIBLIOGRAFÍA.**

Martinez, J.R., Villarino, A. (2014). Dieta mediterránea, avances en alimentación, nutrición y dietética. España. Fundación Alimentación Saludable.

Dot, A. (2019). La dieta mediterránea. Revista Clara obtenido de [https://www.clara.es/bienestar/alimentacion/dieta-mediterranea-facil-seguir\\_12961](https://www.clara.es/bienestar/alimentacion/dieta-mediterranea-facil-seguir_12961)

Rodríguez, D. (Septiembre-Octubre 2020) Antología Introducción a la nutrición. UDS  
Obtenido de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/4810f1bee93f6c2e31cc7d9aad308d2f.pdf>