



**Nombre de alumno: Ayla Ebed Zacarías
Bartolón**

**Nombre del profesor: Daniela Rodríguez
Martínez**

Nombre del trabajo: Ensayo y Mapas

Materia: Introducción a la nutrición

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: Primer cuatrimestre

Grupo:

A continuación veremos un tema extremadamente importante para toda la población. El tema es “**Tipos de dieta**” cuando nos referimos a dieta estamos hablando de la cantidad de alimentos que ingerimos diariamente. Muchas veces se comete el error de reducir demasiado la porción del alimento que se ingiere, esto se debe a que no estamos realmente informados de la importancia de una dieta adecuada. A continuación veremos algunas dietas más comunes:

Dieta hipocalórica: esta dieta permite a la persona comer de una manera equilibrada y saludable, controlando las calorías que se van a ingerir, esto siempre va a depender de las características físicas de la persona y también del grado de actividad. En esta dieta se realizan cinco comidas al día y no se evita ningún tipo de alimento, haciendo excepción al azúcar y a las grasas saturadas. Este tipo de dieta es apta para los diabéticos, ya que cumple con los alimentos necesarios para el día, limitando la cantidad de grasa, azúcares, y sal que se ingiere.

Dieta por puntos: La dieta por puntos es una buena opción para aquellos que están aburridos de todas las dietas y quieren probar algo nuevo. En este tipo de dieta, también se consumen todos los grupos de alimentos de forma equilibrada y, para ello, cuenta con una tabla de puntos que los clasifica según sus características. El objetivo de este plan de alimentación es no sobrepasar los puntos indicados al cabo del día. En esta dieta no hay alimentos prohibidos, pero siempre hay que evitar aquellos como bollería o embutidos grasos, porque su alta puntuación puede hacer que alcancemos la totalidad de los puntos, o los sobrepasemos, con sólo probarlos.

Dieta paleo: también llamada dieta paleolítica, Consiste en volver a aquellos orígenes en los que la alimentación se basaba únicamente en lo que se cazaba y recolectaba. Por eso este tipo de dieta elimina y rechaza los alimentos procesados y evita a grupos como cereales o lácteos, y se basa en alimentos como carnes, pescados, frutas y verduras, que nos proporcionan energía. Sería una buena opción de dieta pero hay que considerar equilibrar los alimentos porque el consumo excesivo de carnes podría causar problemas en nuestra salud.

Dieta proteica: en la dieta proteica se limitan alimentos que son altos en proteínas, como la carne, el pescado y los derivados lácteos. En esta dieta se pueden llegar a excluir algunos grupos de alimentos que son fundamentales para nuestro cuerpo, como las frutas y las verduras. Esto puede ser perjudicial para nuestra salud, omitir estos grupos de alimentos ya que de ellos obtenemos los **hidratos de carbono** que es lo que nos proporciona energía de una manera natural y la **fibra** ayuda a que nuestro metabolismo funcione de la mejor manera. Estos dos grupos son imprescindibles para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo, y sin

embargo no sería la mejor opción omitirlos porque puede causar un daño perjudicial en nuestro metabolismo.

Dieta detox: El término “detox” se ha convertido en una palabra que está en boca de todo el mundo, pero lo cierto es que este tipo de alimentación no puede sostenerse en el tiempo. Este tipo de dieta surge en los últimos años como una forma de depurar nuestro organismo, y se basa en el consumo exclusivo de líquidos durante, al menos, un día completo a la semana. Un consumo exclusivo de líquido no sólo no aporta la cantidad de energía necesaria para el funcionamiento del organismo, sino que puede provocar desequilibrios en componentes tan necesarios como el calcio, el potasio o el sodio.

Dieta alcalina: mejor conocida como la dieta del ph y promocionada como la dieta del “anticáncer”. La dieta alcalina promete depurar el organismo y, además, ser un fuerte protector contra posibles tumores, basándose en el consumo de alimentos que tienen supuestos efectos sobre la acidez de los fluidos de nuestro organismo. El punto a favor de esta dieta es que aboga por alimentos como cereales, frutas, verduras y legumbres, pero con una restricción tan amplia en el resto de alimentos que no es una opción saludable.

Estas son las dietas más conocidas por las personas. Es muy importante no confiar tanto en las dietas milagrosas porque por un lado puede funcionar con la disminución de peso de una manera rápida, pero corremos el riesgo de recuperarlo o peor aun aumentar más del peso que anteriormente teníamos.

Cuando hablamos de dieta no solo nos referimos a bajar de peso, sino que también sino llegar a tener hábitos saludables para tener una vida plena.

La mejor que podemos hacer cuando queramos perder peso es acudir al personal especializado en nutrición, ellos están capacitados para dar dietas dependiendo de las características de cada persona, recordemos que todos somos diferentes, con cuerpos diferentes y que necesitan porciones distintas para así poder llegar a tener buenos resultados.

A continuación veremos un poco a cerca de la “**dieta mediterránea**”. La dieta mediterránea tiene menos carnes y carbohidratos que una dieta estadounidense típica. También tiene más alimentos a base de vegetales y grasa monoinsaturada (buena). Las personas que viven en Italia, España y otros países en la región mediterránea han comido de esta manera durante siglos.

Se dice que este tipo de dieta los niveles de azúcar en la sangre son estables que en otras dietas, respecto al colesterol y triglicéridos también son más bajos y menores posibilidades de desarrollar enfermedades cardíacas y otros problemas de la salud.

¿Cómo podemos seguir la dieta mediterránea?

La dieta mediterránea está basada en:

- Comidas a base de vegetales, con sólo pequeñas cantidades de carne de res y pollo
- Más porciones de granos enteros, frutas y verduras frescas, nueces y legumbres
- Alimentos que en forma natural contengan cantidades altas de fibra
- Mucho pescado y otros mariscos en lugar
- Aceite de oliva como la fuente principal de grasa empleada para preparar los alimentos. Este aceite es una grasa saludable y monoinsaturada
- Alimentos que se preparan y sazonan de manera simple, sin salsas ni jugos de la carne

Estos son algunos pasos que tenemos que seguir si queremos llevar a cabo la dieta mediterránea. Como vimos anteriormente es importante buscar la mejor opción de alimentación, también es importante informarnos bien a cerca de la alimentación antes de causar algún daño en nuestro cuerpo.

Leyes de alimentación

1

Ley de calidad



Es una dieta completa, incluye todos los elementos que el cuerpo necesita.

2

Ley de la cantidad



Cantidad suficiente de alimentos para cubrir las necesidades calóricas y nutricionales de nuestro organismo.

4

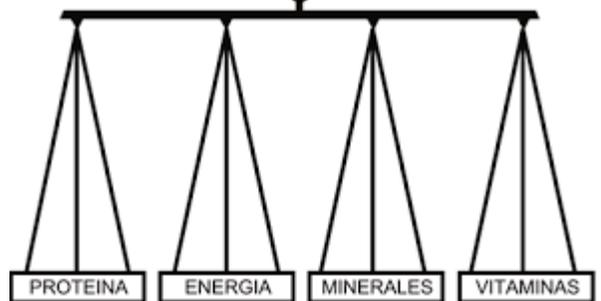
Ley de la adecuación



Apropiada para cada individuo, considerando: edad, sexo, actividad, estado de salud, hábitos culturales y economía.

3

Ley de la armonía



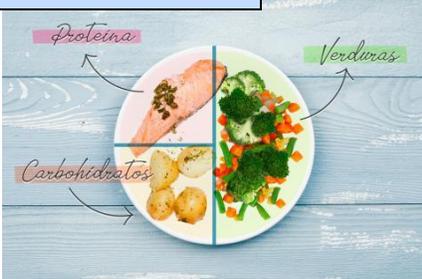
Comer balanceado y en armonía para que los alimentos se digieran de manera que nuestro organismo los pueda utilizar.



Consumir tres raciones de frutas y dos raciones de vegetales diariamente.

Consumir poca sal, grasa y azúcar refinada.

Comer de forma variada y balanceada, todos los días.



Hábitos Alimenticios

Nunca saltarse el desayuno.

Ingerir diaria y frecuentemente agua.



Tomar un desayuno completo.

Comer cinco veces al día: desayuno, almuerzo, cena y dos meriendas.

