



**Nombre de alumnos: Lourdes jazmín
perez Pérez.**

**Nombre del profesor: Daniela
Montserrat Méndez guillen.**

Nombre del trabajo: “ensayo”

Materia: “planeación dietética”

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: “2do^o cuatrimestre”

Grupo: “A”

Pasos para la elaboración de una dieta saludable.

En este ensayo se habla sobre la buena alimentación que es una actividad básica fundamental que llevamos a cabo los organismos vivos y que implica la ingestión de alimentos para satisfacer la necesidad alimenticia básica para de este modo lograr la energía indispensable que necesitamos para desarrollarnos. Entonces, sin la alimentación los seres vivos no podríamos regular ni mantener las funciones metabólicas y por consecuencia no podríamos gozar de una buena salud. La alimentación es necesaria en todos los seres vivos, tanto en los animales como en los seres humanos. La buena alimentación es aquella que satisface completamente las necesidades del a persona especialmente en lo que corresponde a su edad. Por ejemplo, en el caso de los adultos es aquella que persigue que las personas mayores conserven el peso que deben para de este modo prevenir algunas afecciones que se asocian a los malos hábitos de alimentación, o el caso de los niños y de los adolescentes propone una dieta que contribuya directamente al crecimiento o a un desarrollo conforme. Una buena alimentación significa que tu cuerpo obtiene todos los nutrientes, vitaminas y minerales que necesita para trabajar correctamente.

¿Qué es la buena alimentación?

La buena alimentación es la acción y el efecto de alimentarse, esto incluye la selección de alimentos, preparación o cocción y su ingestión, alimentos que proporcionan sustancias que llamamos nutrientes y vitaminas, que se necesitan para poder mantener una buena salud y prevenir enfermedades. Todo esto depende de las necesidades de cada individuo, disponibilidad de dichos alimentos, religión, cultura, situación económica y social, entre otras. La alimentación es acto o suceso voluntario, que se aprende a lo largo de la vida y uno de los más fundamentales del mundo de los seres vivos, debido a su relación a la supervivencia diaria de estos. Los seres vivos necesitan una equilibrada alimentación, además del agua que es vital, estos necesitan una adecuada dieta la cual debe contener una serie de proteínas, lípidos glúcidos, vitaminas y minerales fundamentales para la buena salud y vida.

Elaboración de una dieta básica

La alimentación es una cadena de hechos que comienzan con el cultivo, selección y preparación del alimento hasta las formas de presentación y el consumo de un grupo de

ellos. Existen enfermedades que pueden prevenirse o mejorarse con una alimentación saludable. El cuadro epidemiológico de Cuba indica la promoción del consumo de una dieta variada y equilibrada. En el segundo semestre del año 2002 se realizó una revisión bibliográfica que incluyó diversos libros de textos, revistas y folletos, también se consultaron expertos en esta temática para actualizar y argumentar la importancia de una alimentación saludable, su interrelación con la nutrición adecuada y la variedad de la dieta. Se presentan a los vegetales como principales proveedores de vitaminas, minerales, fibras y otros elementos necesarios para el funcionamiento del organismo, el crecimiento y desarrollo de las capacidades físicas e intelectuales del individuo. Se relacionan las guías de alimentación de la población cubana mayor de 2 años y los aspectos fundamentales de cada una de ellas, así como las distintas formas de producción de hortalizas y vegetales en Cuba. Se expone la intervención de enfermería en la enseñanza de las necesidades básicas de nutrición y la promoción de salud. Se ofrece de forma gráfica una clasificación de los vegetales y frutas y su aporte en vitaminas y minerales.

Concepto de ración alimenticia. Raciones y medidas caseras más utilizadas en España y otros países.

La terminología relacionada con la estandarización de pesos y medidas de alimentos (EPMA) es una herramienta fundamental en el campo de la alimentación y nutrición humana aplicada. Conceptos como; ración, porción, equivalencia, medida casera e intercambio de alimentos se manejan habitualmente en diversos ámbitos profesionales del Graduado en Nutrición Humana y Dietética como en la valoración del consumo de alimentos de una población, la educación nutricional y el diseño y planificación de dietas. De hecho, los términos relacionados con EPMA se citan en numerosos documentos técnicos y manuales como en tablas de composición de alimentos, libros técnicos de nutrición y dietética o en manuales de valoración del consumo de alimentos.

cálculo de los alimentos
Cuando hablamos del cálculo dietético de los alimentos, nos referimos a la cantidad de energía así como aporte nutrimental de los mismos que consumimos diariamente

tomando en cuenta la cantidad de alimentos que ingerimos sobre cantidades determinadas de cada uno de estos.

El conocimiento del contenido nutricional del alimento, a través del cálculo fortalece la elección adecuada en el consumo de los alimentos, conjuntamente con las técnicas culinarias en la preservación de los nutrientes. Debe manejar hábilmente el cálculo del valor nutritivo de los alimentos, el manejo higiénico, la conversión de medidas de peso y capacidad en medidas caseras y/o raciones, así como en la preparación de técnicas culinarias.

Recetario dietético. Planificación de menús diarios y semanales

El cálculo de los alimentos es una herramienta imprescindible para los profesionales relacionados con la nutrición, ya que es necesario que dispongan de las habilidades y la información sobre el contenido nutricional de los alimentos que forman parte de la alimentación diaria, cuya ingesta está relacionada a la presencia de múltiples enfermedades que padece el ser humano en el transcurso de su vida.

1. Evita que cada día nos preguntemos ¿qué comemos hoy? Decidir qué comer cada día constituye para muchos una labor aburrida y poco motivante. Organizar el menú con antelación nos ahorra tiempo y esfuerzos.
2. Facilita la compra de alimentos. Al saber con antelación qué comeremos a lo largo de la semana podremos elaborar una lista de la compra. Ceñirnos a dicha lista nos ahorrará dinero, porque compraremos sólo lo que necesitamos, y tiempo, porque evita paseos interminables por los pasillos del mercado o supermercado para decidir qué necesitamos.
3. Permite diseñar un plan de comidas ajustado a los alimentos de temporada, lo que nos ayudará a ahorrar dinero y a hacer una compra más responsable.
4. La planificación semanal de comidas es una herramienta útil para seguir una dieta variada, saludable y acorde a nuestros gustos y habilidades para cocinar.

5. Desperdicio cero. Al organizar nuestras comidas cocinaremos las cantidades justas, ya sea para que no sobre o bien para cocinar un poco más y congelar una parte con la idea de tener preparada la comida para otro día.
6. Dedicaremos menos tiempo a cocinar. Al saber qué comidas realizaremos, podemos disponer de un par de días a la semana para cocinar la mayoría de preparaciones.
7. Permite escoger recetas fáciles de preparar, saludables y que necesiten poco tiempo. Para ello es útil cualquier fuente de inspiración (blogs gastronómicos, libros de recetas, recetas publicadas en revistas, libros, el recetario de la abuela... cualquier fuente de inspiración es útil y facilitará la tarea de planificación).
8. Si trabajas fuera de casa, hace más fácil la tarea de llevar la comida a la oficina, lo que te permite comer de forma más saludable y económica.
9. Tomas el control de tu salud. Al escoger tus alimentos tienes control sobre la calidad y cantidad de los alimentos y el tipo de preparaciones, lo que beneficiará tu salud y la de tu familia.