

# NUTRICION CLINICA



**DATOS**

POR: Maria Fernanda Sol Calvillo

ACTIVIDAD: Escrito

FACILITADOR: Ing. Abel Estrada Duchi

CARRERA: Lic. Enfermeria

GRADO: 3º cuatrimestre



# Dieta Saludable

Lo que pienso de una dieta saludable es que es algo esencial que deberían manejar todas las personas, ya que todos nos alimentamos, pero la gran mayoría no le pone importancia a lo que consume lo cual provoca una dieta poco saludable; hay que saber que en este tipo de dietas se le da prioridad al consumo de alimentos sanos y necesarios para cada parte de nuestro cuerpo, buscando lo natural y con el menor o nulo tipos de conservadores, así también consumir azúcares naturales, grasas vegetales y proteínas que casi no deriven de animales, etc, todo esto de manera balanceada e inocua, ya que también el balance de nuestra alimentación es un factor desfavorable que no se maneja bien, pues al menos en México, las personas comen desmoderadamente y la mayoría de los alimentos son grasas, desde pequeñas no se les inculca una dieta saludable y sufren consecuencias de sobrepeso, por ello la importancia de una buena dieta para de igual manera tener una buena salud.

Los alimentos saludables son aquellos que son buenos para nuestro organismo y nos proporcionan los nutrientes, vitaminas y carbohidratos para un correcto funcionamiento, además de energía y salud, pienso que las frutas, verduras, cereales y lácteos son los más importantes para nuestra alimentación ya que estos están compuestos por la materia que necesitamos y se me hacen más completos y ricos, podemos comer en mayor cantidad estos pero como todo si se come en exceso también pueden llegar a ser perjudiciales.

Pienso que los alimentos saludables deben ser los predominantes en nuestra dieta y solo comer comida chatarra como un antojo ocasional no diariamente, los horarios en los que considero debemos alimentarnos deben ser en la mañana alrededor de la 9-10 am para el desayuno, luego el almuerzo a la 1-2 pm, comida menos sustanciosa a la 5-6 pm y la cena a las 8-9 pm, en el transcurso del día podemos realizar colaciones y comer alimentos ligeros y saludables sin excedernos, y no está demás acompañar nuestra alimentación con ejercicio o actividad física para estar saludables; el desayuno debe ser contundente ya que es la primera comida del día podemos consumir fruta, cereales, proteínas y alimentos con calcio para tener un desayuno completo, el almuerzo debe ser una comida que nos llene pero de manera satisfactoria ya que si nos pasamos puede provocarnos sueño o cansancio, debemos consumir verduras, proteínas, grasas saludables, vegetales y carbohidratos la merienda es para consumir alimentos más ligeros como yogurt, frutas, snacks saludables y por último la cena que es recomendable que no sea muy tarde para que no cueste conciliar el sueño, podemos consumir alimentos que no contengan mucha grasa y sean ligeros, aunque todo esto puede variar según la persona, ya que los horarios pueden cambiar dependiendo sus trabajos o responsabilidades, también cambia la ración de comida según los requerimientos de la persona.

Para concluir, una dieta saludable va a tener variables y modificaciones pero eso no significa que no debamos hacerla, nuestra alimentación es vital para nosotros y cuidarla es nuestra tarea y trae buenos beneficios como alargar nuestra esperanza de vida, un buen funcionamiento del cuerpo, también un físico más saludable entre otros, sin olvidar, de la mano lo que nos ayuda y complementa la dieta saludable es el agua igual de importante.