



INSTITUTO: Universidad Del Sureste

ASIGNATURA: Introducción a la Nutrición

TEMAS: Dieta Equilibrada, Dieta Insuficiente
Malnutrición, Desnutrición
Hábitos Alimentarios, Dieta Mediterránea.

DOCENTE: Nefi Alejandro Sánchez Gordillo

GRADO Y GRUPO: 1er cuatrimestre "Matutino"

ALUMNA: Mariam de los angeles Martinez Villagrán

FECHA: 12/11/21 Tapachula Chiapas.

DIETA EQUILIBRADA

Se considera que una dieta alimentaria equilibrada contiene cantidades suficientes de calorías y nutrientes esenciales para el crecimiento y desarrollo óptimo del organismo en cada etapa de la vida, así como para prevenir deficiencias o excesos nutricionales. Una alimentación saludable aporta carbohidratos, proteínas y grasas, además de vitaminas y minerales, en proporciones adecuadas para reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

El porcentaje de calorías debe distribuirse del siguiente modo:

Hidratos de carbono: 50-55 %. La mayoría de ellos deben proceder de cereales integrales, frutas, legumbres y verduras.

Grasas: 30-35%. Es especialmente recomendable el consumo de aceite de oliva, por su contenido en ácidos grasos monoinsaturados (ácido oleico).

También se deben ingerir ácidos grasos omega-6 y omega-3, necesarios, entre otras cosas, para el buen funcionamiento del cerebro.

Proteínas: 10-15%. Se recomienda mantener un equilibrio entre las fuentes alimentarias animales (carne, pescado, huevos) y vegetales (leguminosas, cereales, frutos secos) de proteínas.

La dieta equilibrada es aquella que nos aporta todos los nutrientes que necesitamos para el funcionamiento óptimo de nuestro organismo.

Una nutrición equilibrada aporta la proporción adecuada de macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas), micronutrientes (vitaminas, minerales y antioxidantes) y fibra, en función de nuestras características personales: edad, sexo, altura, actividad física, estilo de vida y otras condiciones como puede ser, por ejemplo, padecer una patología.

Nuestra alimentación debe mantener un equilibrio y ser saludable. Se caracteriza por tener 6 cualidades:

Adaptada: La dieta debe ser totalmente personalizada a las particularidades de cada persona como se ha comentado anteriormente.

Completa: Ha de aportar en las cantidades adecuadas todos los nutrientes y fibra que nuestro organismo necesita.

Satisfactoria: No podemos olvidar que comer es un placer, es importante que los alimentos, las cantidades

y las preparaciones sean apropiados y agradables para satisfacernos.

Variada: Para que se aleje de la monotonía es muy aconsejable variar nuestra gama de alimentos y que sean frescos y de temporada.

Suficiente en energía: Que nuestra dieta aporte la energía que necesitamos, es importante tanto para el funcionamiento correcto de nuestro organismo como para prevenir el exceso de peso y todas las dolencias y patologías asociadas.

Segura: No debe poner nuestra salud en riesgo, debe prevenir las toxiinfecciones alimentarias y evitar la ingestión de componentes nocivos.

DIETA INSUFICIENTE

La dieta puede ser insuficiente por muchos motivos, por escasos nutrientes como grasa, proteínas o carbohidratos, insuficiente aporte de vitaminas y minerales o por que los componentes de la dieta estén en desequilibrio. Entendemos por dietas insuficientes aquellas que contiene muy baja cantidad de proteínas y que además poseen un mínimo de componentes energéticos (menos unas 1.500 caloría/día). Este tipo de dieta es muy perjudicial para la salud por que hace que las personas no solo no pueden realizar con normalidad la actividad física y mental de cada día, sino que además esta demostrado que se debilita sus defensas inmunológicas. Hemos de mencionar que la causa más frecuente de inmunodeficiencia en todo el mundo es el bajo consumo de proteínas y aporte de energía que, como decimos, produce un deterioro significativo en la inmunidad. Apoyando estos datos existen múltiples informes del Consejo Europeo Sobre Alimentación (EUFIC) y la OMS.

Esto ocurre porque en estos estados de desnutrición el cuerpo tiende a dar prioridad al consumo energético del cerebro y esto debilita al sistema inmunológico que queda sin nutrientes ("gasolina") para su funcionamiento. Este tipo de dietas afectan fundamentalmente al timo, que al ser la fábrica de linfocitos T, éste produzca cantidades muy bajas, lo que hace que los individuos afectados posean una insuficiente respuesta inmune. Pero también se afecta la función fagocítica, la formación de anticuerpos y la producción de muchos mediadores reguladores de la inmunidad.

MALNUTRICIÓN

La malnutrición se define como una condición fisiológica anormal causada por un consumo insuficiente, desequilibrado o excesivo de los macronutrientes que aportan energía alimentaria (hidratos de carbono, proteínas y grasas) y los micronutrientes (vitaminas y minerales) que son esenciales para

el crecimiento y el desarrollo físico y cognitivo. Se manifiesta de

muchas formas, entre ellas: Subalimentación y desnutrición: ingesta de alimentos

que es insuficiente para satisfacer las necesidades de energía alimentaria.

- Deficiencias de micronutrientes: son deficientes en una o más vitaminas y minerales esenciales.

- Sobre nutrición y obesidad: una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede perjudicar la salud.

Existe cuatro tipos principales de desnutrición: emaciación, retraso del crecimiento, insuficiencia ponderal. Y carencias de vitaminas y minerales. Por causa de la desnutrición, los niños, en particular, son muchos mas vulnerables ante la enfermedad y la muerte.

DESNUTRICIÓN

Cuando pensamos en la desnutrición, lo primero que nos viene a la cabeza es la falta de alimentos y el hambre. Las imágenes que probablemente vengan a nuestra cabeza son las de niños extremadamente delgados que apenas tienen fuerzas para sostenerse en pie. Imágenes que suelen dar la vuelta al mundo cuando se produce una emergencia nutricional, como ya paso en etiopia, Somalia o el cuerno de África. En la actualidad, más de 200 millones de niños en todo el mundo sufren algún tipo de desnutrición. Pero la desnutrición que está detrás de la muerte de alrededor de 7.000 niños cada día, es el resultado de un proceso mas complejo. Un niño que sufre de desnutrición no solo no ha tenido una cantidad suficiente de los alimentos, sino que además lo que ha ingerido no tenia los nutrientes necesarios para su desarrollo. No obstante, la desnutrición no se reduce exclusivamente a una cuestión de alimentación.

Una atención poco adecuada o la acumulación de enfermedades infecciosas son dos elementos que siempre están presentes en los casos de desnutrición infantil. Así, la falta de alimentos en la cantidad y calidad, la falta de cuidados y la aparición de infecciones generan un circulo vicioso que puede acabar con la vida de un niño. Y mas aun, en e origen de todo están las causas básicas, que incluyen factores sociales, económicos y políticos como la pobreza, la desigualdad o la falta de educación.

HÁBITOS ALIMENTICIOS

Los hábitos alimentarios son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales. El proceso de adquisición de los hábitos alimentarios comienza en la familia. La infancia es el momento óptimo para adquirir unos buenos hábitos alimentarios. Estos se adquieren por repetición y de forma casi involuntaria, la familia tiene una gran influencia y esta se va reduciendo a medida que los niños crecen. En la adolescencia, los cambios psicológicos y emocionales pueden influir en la dieta, dando excesiva importancia a la imagen corporal, tienen patrones de consumo diferentes a los habituales: comidas rápidas.

En cambios en los adultos y en las personas de edad avanzada los hábitos alimentarios son muy difíciles de cambiar. Los alimentos actúan como unión social, por que se comparte con la familia, amigos, están siempre presentes en las demostraciones de amistad, cariño, etc. También permiten intercambios de ideas. Casi todos los acontecimientos humanos están ligados a eventos gastronómicos como las bodas, las ceremonias, las celebraciones, los congresos. También existen factores que determinan los hábitos alimentarios como son los factores fisiológicos (sexo, edad, herencia genética, estados de salud, etc.). Factores socioculturales (tradición gastronómica, creencias religiosas, estatus social, estilos de vida).

DIETA MEDITERRÁNEA

La dieta mediterránea es un plan de alimentación saludable. Se basa en los vegetales e incorpora los sabores y métodos de cocina tradicionales de la región. El interés por la dieta comenzó en la década de 1950 cuando se observó que las enfermedades cardíacas no eran tan comunes en los países mediterráneos como en los EE. UU. Desde entonces, varios estudios confirman que la dieta mediterránea ayuda a prevenir las enfermedades cardíacas y los accidentes cerebrovasculares. La dieta mediterránea es una forma de alimentación basada en las cocinas tradicionales de Grecia, Italia y otros países que bordean el mar mediterráneo. Los alimentos de origen vegetal, como cereales integrales, verduras, legumbres, frutas, frutos secos. Semillas, hierbas y especias, son la base de la dieta. El aceite de oliva es la principal fuente de grasa agregada. Se incluyen con moderación el pescado, los mariscos, los lácteos y la carne roja y los dulces solo se come ocasionalmente.

El aceite de oliva es la principal fuente de grasa agregada en la dieta mediterránea. El aceite de oliva aporta grasas monoinsaturadas que reducen el colesterol total y los niveles de lipoproteínas de baja densidad (o colesterol malo). Los frutos secos y las semillas también contienen grasas monoinsaturadas. Los pescados grasos, como la caballa, el arenque, las sardinas, el atún blanco y el Salmon, son ricos en ácidos grasos omega-3. Estas grasas poliinsaturadas ayudan a combatir la inflamación en el cuerpo. El vino suele asociarse con la dieta mediterránea, puede incluirse, pero solo con moderación.