



**NOMBRE DEL ALUMNO: MARIA DHALAI CRUZ  
TORRES**

**TRABAJO: ENSAYO 4.4 INFORMACIÓN  
ALIMENTARIA, INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

**MATERIA: EPIDEMIOLOGIA**

**MAESTRO: LIC. ALFONSO VELASQUEZ PEREZ**

#### 4.4 INFORMACIÓN ALIMENTARIA, INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Se dice que la alimentación es una forma de brindar a nuestro cuerpo los nutrientes y alimentos necesarios que son indispensables, pudiendo ser modificable a través de una buena educación nutricional. La alimentación saludable es la que nos brinda todo lo que necesitamos para nuestro cuerpo, para cubrir las necesidades diarias y básicas de nuestro cuerpo, en las diferentes etapas de la vida (infancia, adolescencia, adultez y vejez) y en las diferentes situaciones de salud. Se debe tener en cuenta que una alimentación saludable debe ser balanceada y llena de nutrientes que favorezcan nuestro organismo, basándose y equilibrándose en el plato del buen comer, incluyendo cereales, frutas, verduras, legumbres y carnes.

Cuando una persona no lleva una dieta saludable, este puede tener graves problemas de salud que afectarían la realización de sus actividades diarias. Hoy en día nuestra sociedad tiene una alimentación que se basa más en estereotipos, consumiendo productos que son altos en grasa, azúcares o carbohidratos, provocando muchas enfermedades como la obesidad o el sobrepeso. Nosotras las personas nos dejamos influenciar por los comerciales y la propaganda al momento de elegir nuestros alimentos ignorando por completo el daño que podría causarnos el consumo excesivo de los mismos. Para mantener la salud y prevenir la aparición de muchas enfermedades hay que seguir un estilo de vida saludable; es decir, hay que elegir una alimentación equilibrada, realizar actividad o ejercicio físico de forma regular (como mínimo caminar al menos 30 minutos al día) y evitar fumar y tomar bebidas alcohólicas de alta graduación. Debemos comenzar a pensar en nuestro bienestar, adaptando nuevos hábitos alimenticios, consumiendo la cantidad de agua requerida al día, para que nuestro cuerpo se mantenga saludable y no tengamos problemas de salud en el futuro. La base de nuestra salud es una buena alimentación y un buen estilo de vida y por ello debemos cuidar lo que consumimos día a día. Conocer la información nutricional de un alimento puede ayudarnos a saber su valor energético y conocer la cantidad de nutrientes que contiene. La importancia de la información nutricional radica en conocer que nutrientes contienen

los alimentos que ingerimos y en qué proporción, así como también la cantidad de calorías que consumimos. Esta información nos ayuda a planificar la ingesta diaria de alimentos, conociendo los beneficios que los alimentos pueden aportarnos.

La información alimentaria es el tipo de información relativa a un alimento y puesta a disposición del consumidor final por medio de una etiqueta. En el etiquetado se mencionan las indicaciones, marca e información sobre el producto que se consumirá. El etiquetado es el principal medio de comunicación entre las personas que lo producen y el consumidor, permitiendo conocer más sobre el alimento, el origen, el modo de conservación y los ingredientes que lo componen o nutrientes que aportan a nuestra dieta. Para tener una dieta saludable y realizar compras seguras, debemos fijarnos en el etiquetado de los alimentos a la hora de comprarlos o consumirlos.

Una alimentación saludable debe ser completa, aportando todos los nutrientes necesarios para el organismo; debe ser suficiente, la cantidad de alimentos debe ser la adecuada para mantener un peso dentro de lo normal; debe ser equilibrada, conteniendo los nutrientes repartidos en proporciones iguales; debe ser adecuada, adaptándose a las necesidades de la persona que lo consumirá teniendo en cuenta su edad, género, talla; y debe ser variada, que incluya todos los grupos de alimentos que se encuentran en el plato del buen comer.

Mantener una alimentación saludable es una de las medidas fundamentales para poder prevenir enfermedades como la diabetes, la hipertensión o enfermedades cardíacas, garantizando una vejez más saludable. El comienzo de la modificación de la alimentación, nos ayuda a que esta sea de mejor calidad, ayudándonos a mantener una buena salud.

Es importante evitar consumir en exceso sal, azúcares y ciertas grasas (trans y saturadas), aumentar la ingesta de fruta, verduras y fibra, evitar un estilo de vida sedentario para así reducir el riesgo de padecer enfermedades crónicas. Para ello debemos saber identificar y tratar los factores relacionados con la mala alimentación, reconociendo los hábitos que promueven una vida saludable.