

La definición de una **dieta** saludable ha cambiado continuamente, puesto que la nutrición es una ciencia que está en constante evolución. Durante muchos años la palabra “dieta” ha sido utilizada erróneamente para referirse a una restricción de alimentos (restricción calórica) o para referirse al consumo de pequeñas cantidades o tipos de alimentos para conseguir la pérdida de peso. Sin embargo, la palabra dieta hace referencia solo, a la suma de los alimentos que son consumidos por una persona u organismo vivo durante un periodo de 24 horas, cuando ésta dieta se sigue de manera regular en cuanto a la composición, la frecuencia y la cantidad de alimentos y bebidas que se consumen

La dieta como opinión personal es la base fundamental para el buen funcionamiento de los alimentos en nuestro organismo sabiendo que alimentos nos aportan los nutrientes necesarios.

“La alimentación saludable constituye uno de los principales factores de promoción y mantenimiento de una buena salud durante toda la vida.”

Y para poder hacerlo es fundamental seguir las **leyes de la alimentación**. De acuerdo con la OMS, la alimentación debe ser suficiente, variada, completa, equilibrada, adecuada e inocua.

Suficiente: cantidades que garanticen las necesidades de energía y de nutrientes.

Variada: diferentes alimentos en cada comida, utilizar distintas técnicas culinarias, cuando se trate del mismo alimento.

Completa: nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo.

Equilibrada: proteínas 1g/kg de peso corporal/día, grasas 15-30 %, (la ingestión de ácidos grasos saturados no debe exceder el 10 % de la energía total, 15 % de los ácidos grasos mono insaturados, 7% de ácidos grasos poliinsaturados), carbohidratos 50-60 %.

Adecuada: considerándose género, edad, nivel de actividad física y estado fisiológico del individuo (necesidades especiales, embarazo o lactancia), de acuerdo con los requerimientos nutricionales.

Inocua: que el consumo habitual no implique riesgos para la salud (exenta de microorganismos patógenos, tóxicos o algún contaminante).

Dietoterapia:

La dietoterapia es una disciplina que pertenece al ámbito de la dietética. Se enfoca en el estudio de la combinación óptima de nutrientes y la identificación de los aspectos claves para prevenir, tratar o curar algunas enfermedades.

La dietoterapia ayuda a las personas a mantenerse más activas física y mentalmente, promoviendo una selección equilibrada y variada de alimentos que no solo les brinde la energía y los nutrientes que necesitan, sino que además les permitan cuidar su salud.

Tipos de dietas:

Tipos de dietas más comunes Podríamos describir el término dieta como aquellos hábitos alimentarios que constituyen nuestra alimentación diaria. Las dietas varían dependiendo de la persona, los gustos o necesidades de cada uno.

Cómo bien sabemos los tipos de dietas nos ayudan a saber identificar que tipos de alimentos podemos ingerir correctamente en porciones adecuadas.

Malnutrición:

Se refiere a las carencias, los excesos y los desequilibrios de la ingesta calórica y de nutrientes de una persona

La malnutrición relacionada con los micronutrientes, que incluye las carencias de micronutrientes (la falta de vitaminas o minerales importantes) o el exceso de micronutrientes;

Hoy en día es uno de los temas más críticos por los que atraviesan diversos grupos de personas y son tomadas en poco

Desnutrición:

La desnutrición es una enfermedad que es producto de una dieta inadecuada, que no permite la absorción de los nutrientes necesarios para mantener el equilibrio del organismo, ésta ocurre cuando no se ingieren alimentos y la falta de consumo de éstos hace que el cuerpo de una persona gaste más energías calóricas de las que consume.

Para mí en lo personal es uno de los temas que la sociedad toma en poco debido a las personas que carecen de ciertos recursos por lo que se le es difícil proporcionar en su alimentación los nutrientes necesarios.