



**Mi Universidad**

## **RESUMEN**

*Nombre del Alumno: Julissa Cárdenas Rodas*

*Nombre del tema: Unidad III*

*Parcial: 3ero*

*Nombre de la Materia: Trastornos de la cultura alimentaria*

*Nombre del profesor: Fernanda López*

*Nombre de la Licenciatura: Nutrición*

*Cuatrimestre: 9no*

## Introducción

La dieta saludable es un enfoque alimenticio que busca proporcionar al cuerpo los nutrientes necesarios para mantener una buena salud y prevenir enfermedades. Consiste en consumir una variedad de alimentos frescos, naturales y equilibrados, evitando aquellos que son altos en grasas saturadas, azúcares refinados y sodio.

Una dieta saludable se basa en principios fundamentales como el consumo de frutas y verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables. Estos alimentos proveen vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes esenciales para el funcionamiento adecuado del organismo.

Algunos beneficios de seguir una dieta saludable incluyen mantener un peso adecuado, fortalecer el sistema inmunológico, mejorar la digestión, regular los niveles de colesterol y azúcar en la sangre, y reducir el riesgo de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardíacas.

Además de elegir alimentos nutritivos, es importante controlar las porciones y moderar el consumo de alimentos procesados y ultraprocesados, que suelen ser ricos en grasas trans, aditivos y conservantes. Beber suficiente agua, limitar el consumo de alcohol y evitar el tabaco también son aspectos clave de una dieta saludable.

Es importante recordar que cada persona es única y puede requerir diferentes cantidades de nutrientes según su edad, sexo, nivel de actividad física y estado de salud. Consultar con un profesional de la nutrición o un médico es recomendable para obtener una guía personalizada y adaptada a las necesidades individuales.

## Desarrollo

### DIETA SALUDABLE

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 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, se le denomina: patrón de alimentación.

- **Inocua:** Que su consumo habitual no implique riesgos para la salud, por lo que debe estar exenta de microorganismos nocivos, toxinas, contaminantes y que no se consuman cantidades excesivas de algún nutrimento.
- **Suficiente:** Que cubra las necesidades de todos los nutrimentos de acuerdo al grupo edad y las características de cada individuo.
- **Variada:** Que se incluyan diferentes alimentos de los tres grupos en cada tiempo de comida principal.

- **Adecuada:** Que sea acorde con la cultura y los gustos de quien la consume, además de que sea ajustada a los recursos económicos con los que se cuentan. Los aminoácidos y consecuentemente las proteínas, se encuentran tanto en productos vegetales como las leguminosas, la soya, los cereales, las nueces y otras semillas, así como en productos de origen animal como la carne, el pescado, los lácteos y huevo.
- **Grasas:** Son fuente de energía y componentes que dan estructura a las células, por lo que son indispensables para una buena salud.

## RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

Se entiende por recomendación nutricional la cantidad de un nutriente determinado capaz de facilitar un normal funcionamiento del metabolismo del ser humano en casi la totalidad de una población. Las recomendaciones tienen fines prácticos y un enfoque meramente poblacional.

Las recomendaciones nutricionales para la población son las siguientes:

1. La planificación de una alimentación que cubra requerimientos nutricionales.
2. La producción alimentaria y el abastecimiento nutricional de diferentes grupos de población.
3. La orientación en la toma de decisiones sobre el abastecimiento nutricional.
4. La calificación de datos de consumo de alimentos.
5. La valoración de la oferta nutricional en relación con las necesidades fisiológicas.
6. El desarrollo de nuevos productos en la industria alimentaria.
7. El etiquetado de alimentos que contenga informaciones nutricionales.
8. La estructuración de guías alimentarias para la población.
9. El desarrollo de programas de formación en nutrición y alimentación.

## INGESTA RECOMENDADA DE LÍPIDOS, PROTEÍNAS, CARBOHIDRATOS

¿Qué son los hidratos de carbono?

Son nutrientes que se encuentran principalmente en los alimentos vegetales. Su función principal en el organismo es producir energía y actuar de reserva energética.

Existen dos tipos de hidratos de carbono:

- **Simples**, entre los que se encuentran el azúcar y los alimentos que lo contienen (como los dulces, los caramelos y los refrescos).
- **Complejos** (contenidos en los cereales y sus derivados, las patatas y las legumbres).

¿Qué son las proteínas?

Están formadas por cadenas de aminoácidos, que el organismo utiliza principalmente para construir y reparar tejidos. Se encuentran en alimentos de origen animal y también en menor proporción en los alimentos de origen vegetal.

Se considera que las proteínas animales tienen más calidad que las vegetales puesto que contienen todos los aminoácidos esenciales en cantidades y proporciones requeridas por el hombre. La proteína de origen animal, es por tanto, de **alto valor biológico (PAVB)**. La

proteína de origen vegetal se puede diferenciar entre las de **mediano valor biológico (PMVB)** y las de **bajo valor biológico (PBVB)**.

¿Qué son las grasas o lípidos?

Son nutrientes que proporcionan principalmente energía al organismo, facilitan el transporte de algunas vitaminas y forman parte de algunas hormonas y de membranas celulares. Se encuentran tanto en alimentos vegetales como animales.

Se clasifican en:

- **Grasas saturadas:** mayoritariamente están presentes en alimentos de origen animal como la carne y derivados, la leche y derivados enteros. También en pastelería, bollería y comidas precocinadas elaboradas con grasas de coco y de palma.
- **Grasas insaturadas:** se encuentran en el pescado azul, en los aceites de semillas y en los frutos secos.

¿Qué son los requerimientos nutricionales?

Son las cantidades de todos y cada uno de los nutrientes que necesitamos para lograr un estado nutricional correcto.

La Organización Mundial de la Salud recomienda:

- 50-55% de hidratos de carbono
- 30-35% de lípidos o grasas
- 12-15% de proteínas
- Cantidades determinadas de fibra, vitaminas y minerales.

## PROBLEMA DE INGESTA EN EXCESO

En los países industrializados relativamente ricos, la mayor parte de la investigación, la enseñanza y las actividades en materia de nutrición se relacionan con ciertas enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación. Estas incluyen obesidad, arteriosclerosis y enfermedad coronaria, hipertensión o presión arterial elevada, ciertos tipos de cáncer, osteoporosis, caries dentales y pérdida de los dientes, algunas enfermedades hepáticas y renales, diabetes mellitus, alcoholismo y otras. La mayoría de estas enfermedades tienen factores dietéticos o nutricionales conocidos en su etiología o en su tratamiento, o en ambos. Ahora es evidente que la incidencia de muchas de estas condiciones o enfermedades crónicas está en aumento en los países en desarrollo, sobre todo en los segmentos más pudientes de su población. Algunos países son testigos de una transición que va de los importantes problemas nutricionales relacionados con la pobreza y el bajo consumo, tratados en detalle en otros capítulos de este libro, a las enfermedades asociadas con la nutrición por el consumo excesivo y la abundancia. En otras naciones más que una transición es una situación donde una parte de la población tiene problemas relacionados con la pobreza y la desnutrición y otra tiene problemas relacionados con la abundancia, estilos de vida más sedentarios y exceso de consumo de energía o de ciertos alimentos. Las implicaciones de la transición o de la coexistencia de diversas condiciones nutricionales en dos segmentos de la población presentan un serio problema de salud pública para estos

países. Es importante que se consideren políticas apropiadas de agricultura, salud pública y otras, para poder mitigar o inclusive combatir los efectos adversos de estos cambios.

En algunas de estas enfermedades la causa es claramente alimentaria; en otras, la dieta puede contribuir en forma importante a la causa o al tratamiento; y en otras, la relación con la dieta se sospecha pero no se ha comprobado. Estas enfermedades tan importantes y sus implicaciones nutricionales se describen en detalle en los principales textos de nutrición y medicina que se utilizan en las naciones industriales del Norte.

La enfermedad coronaria del corazón causada por arteriosclerosis es una de las causas principales de muerte en casi todas las naciones industrializadas de EE.UU. y Europa. Más de medio millón de personas mueren de enfermedad arteriosclerótica del corazón en los Estados Unidos cada año. El autor del presente texto, durante el trabajo en tres hospitales rurales diferentes en la República Unida de Tanzania en la década de 1960, no observó un solo caso de trombosis coronaria en pacientes africanos.

La obesidad se considera frecuentemente como una condición de la abundancia. En realidad, en las naciones ricas, como los Estados Unidos, la obesidad es frecuente, mientras en la mayoría de los países pobres de África y Asia es mucho más escasa. Sin embargo, la obesidad o el sobrepeso son comunes en adultos y niños, incluso entre los pobres de algunos países no industrializados, sobre todo en naciones de ingresos medios. En varios países del Caribe, más de 20 por ciento de las mujeres se clasifican como obesas. A la obesidad, en particular la obesidad grave, se asocian altos riesgos de enfermedad coronaria, diabetes, hipertensión, eclampsia durante el embarazo, problemas ortopédicos y otras enfermedades. La obesidad se ha asociado con mortalidad excesiva. Cuando por un período prolongado se ingiere más energía alimentaria de la que se gasta por el ejercicio físico, el trabajo y el metabolismo basal, se gana peso y se presenta la obesidad. Los estudios metabólicos demuestran que las dietas con un contenido alto en grasa tienen mayor probabilidad de inducir a la acumulación de grasa corporal que las dietas altas en carbohidratos. En este aspecto, no es evidente que los azúcares simples difieran de los azúcares complejos. Un alto consumo de grasa dietética se asocia positivamente con los índices de obesidad. La obesidad rara vez se debe sólo a una disfunción endocrina. Una cantidad muy pequeña de consumo de energía alimenticia por encima de los gastos de energía es suficiente para conducir a la obesidad en unos años. El consumo de 100 kcal por encima de las requeridas por día llevaría a ganar 3 kg por año, o 15 kg en un período de cinco años. Aunque la obesidad se debe a un desequilibrio entre el consumo calórico y el gasto de energía, otras causas subyacentes - una condición metabólica, desórdenes endocrinos o factores genéticos - también pueden influir.

## TAMAÑO DE RACIONES

El tamaño de una ración es la cantidad de un alimento que elige comer para una comida o refrigerio, el cual puede ser más o menos que una porción. Muchos alimentos que vienen en una sola ración en realidad contienen porciones múltiples. Las raciones son la cantidad que decide comer a la vez y suele estar determinada por su nivel específico de hambre.

La medida exacta. Porciones de alimentos.

<b>Grupo de alimentos</b>	<b>Rango recomendado de porciones / día</b>
<b>Cereales y tubérculos</b>	<b>6-8</b>
<b>Leguminosas</b>	<b>1-2</b>
<b>Verduras</b>	<b>3-5</b>
<b>Frutas</b>	<b>2-4</b>

### **DIETAS MÁGICAS EXÓTICAS O PRODUCTOS MILAGROSOS**

Dentro de las "dietas mágicas", las que tienen una mayor popularidad son las de adelgazamiento que pueden constituir en la mayoría de los casos no sólo un fraude sino también un peligro para la salud. Estas dietas son consecuencia de la actual obsesión por perder peso y conseguir el llamado "peso ideal" que tanto preconizan los medios de comunicación, llegando a anteponerse el aspecto físico a la salud. Es preciso recordar que aunque la obesidad es un problema de primer orden, la delgadez por debajo de ciertos límites, juzgada por el índice más utilizado actualmente el índice de masa corporal [peso (kg)/talla<sup>2</sup> (m)], inferior a 18,5- está asociada con una mayor prevalencia de ciertas enfermedades y con un aumento de la tasa de mortalidad. Muchas personas preocupadas por perder peso se encuentran, paradójicamente, dentro de los rangos de peso adecuados e incluso inadecuados por bajos.

Las fórmulas dietéticas consisten en reemplazar toda la dieta (dieta rápida) o una comida (dieta progresiva) por un preparado comercial (en forma de presentación variada: batidos, galletas, consomé, chocolatinas, natillas e incluso en forma de sándwich) que aporta suficiente cantidad de nutrientes pero con un bajo contenido energético, entre 600-900 kcal/día según las diferentes marcas. Existen más de 20 firmas que comercializan este tipo de preparados que tienen una gran aceptación entre las mujeres, especialmente durante primavera y verano y su uso está tan extendido que pueden adquirirse, en ocasiones, de modo indiscriminado, en cualquier canal de distribución. Estas fórmulas pueden ser nutricionalmente correctas cubriendo las necesidades de nutrientes, sin embargo, suelen ser preparados muy ricos en fibra, que por su alto poder saciante reducen la sensación de apetito, lo que podría disminuir la biodisponibilidad de algunos nutrientes.

### **Conclusión**

En conclusión, seguir una dieta saludable es esencial para mantener un cuerpo y una mente saludables. Una alimentación equilibrada, basada en alimentos frescos y naturales, proporciona los nutrientes necesarios para el funcionamiento óptimo del organismo y reduce el riesgo de enfermedades crónicas.

Una dieta saludable no solo se trata de contar calorías o evitar ciertos alimentos, sino de adoptar hábitos alimenticios sostenibles a largo plazo. Es importante hacer elecciones

conscientes, incluyendo una variedad de frutas y verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables, mientras se limita el consumo de alimentos procesados y ultra procesados.

Además, es fundamental complementar una buena alimentación con un estilo de vida activo y mantenerse hidratado. El ejercicio regular y beber suficiente agua también son pilares importantes para el bienestar general.

Cada persona es única y puede tener necesidades nutricionales diferentes, por lo tanto, es recomendable buscar asesoramiento profesional para diseñar un plan alimenticio adaptado a las necesidades individuales.

En definitiva, adoptar una dieta saludable no solo tiene beneficios a corto plazo, como la pérdida de peso o el aumento de energía, sino que también puede tener un impacto positivo en la calidad de vida a largo plazo, previniendo enfermedades y promoviendo un bienestar integral.