



Dieta saludable

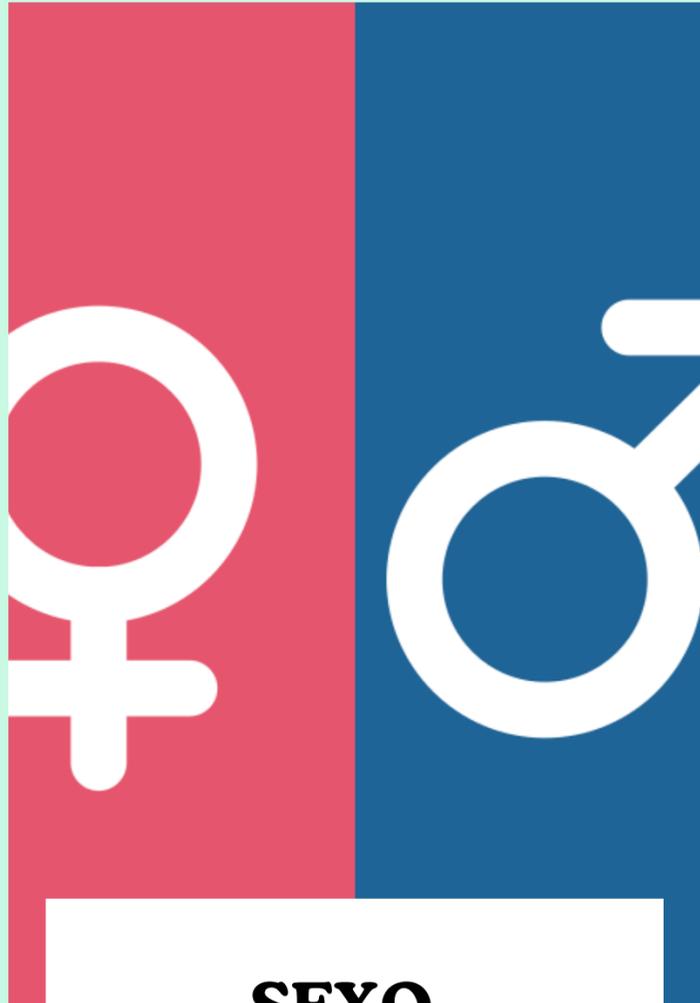
ANDREA ALTUZAR VILLATORO



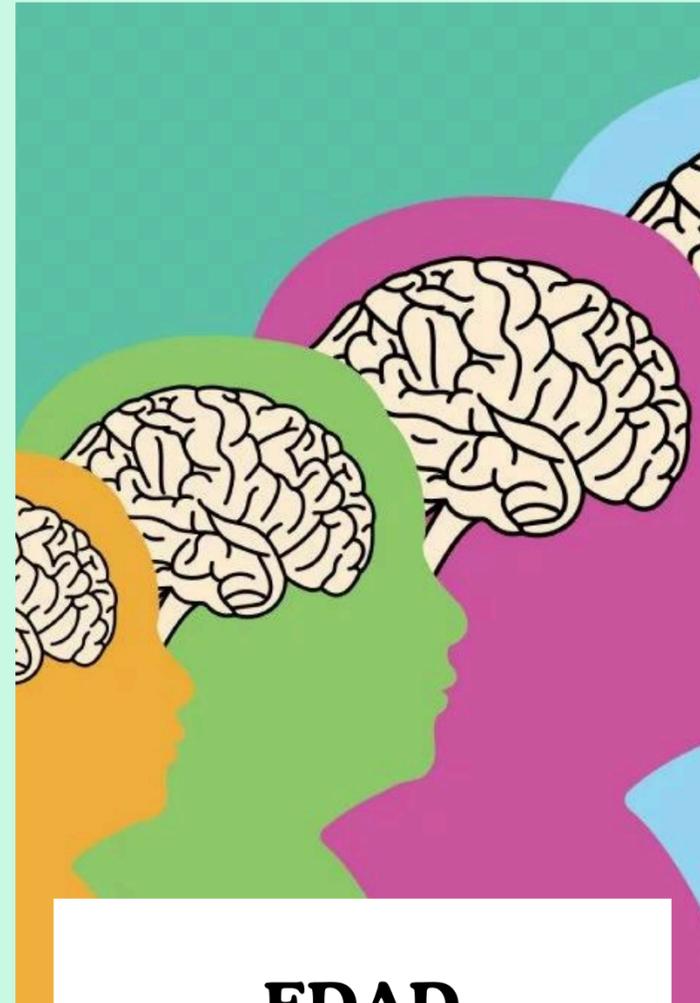
¿Qué es?

Es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida y en diferentes situación de salud.

Debe adecuarse a:



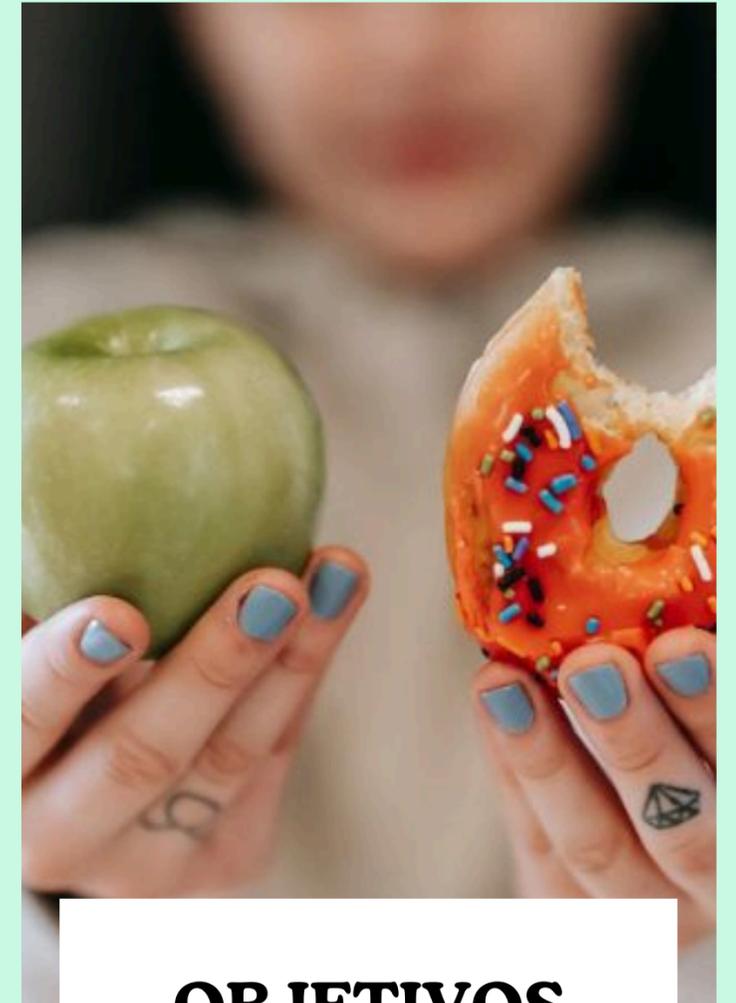
SEXO



EDAD



**NECESIDADES
NUTRICIONALES**



OBJETIVOS

Puntos importantes:

Alimentación

- Incluir todos los grupos de alimentos
- Evitar ultra procesados.
- Consumir suficiente agua.
- Cantidades adecuadas.



Ejercicio

- Realizar actividad física regularmente, dependiendo las necesidades.



Sueño

- Dormir 8 horas diarias para tener un mejor descanso y recuperar energía.



AUMENTO SIGNIFICATIVO EN EXCESO

Este es el problema principal al tener un consumo de calorías mayor a las calorías que se queman durante el día.



TRASTORNOS ALIMENTARIOS

La causa exacta de no se comprende completamente, pero existen diversos factores intervienen, estos pueden ser: genéticos, biológicos, conductuales, psicológicos y sociales puede aumentar el riesgo de tener este tipo de trastorno.



Ambas taren consigo múltiples desequilibrios corporales y como consecuencia enfermedades colaterales como la diabetes mellitus tipo 2, la hipertensión arterial y el síndrome metabólico, entre muchos otros más





RACIÓN

Es una unidad de medida de alimentos, bebidas o preparaciones que nos facilitan su consumo y control.

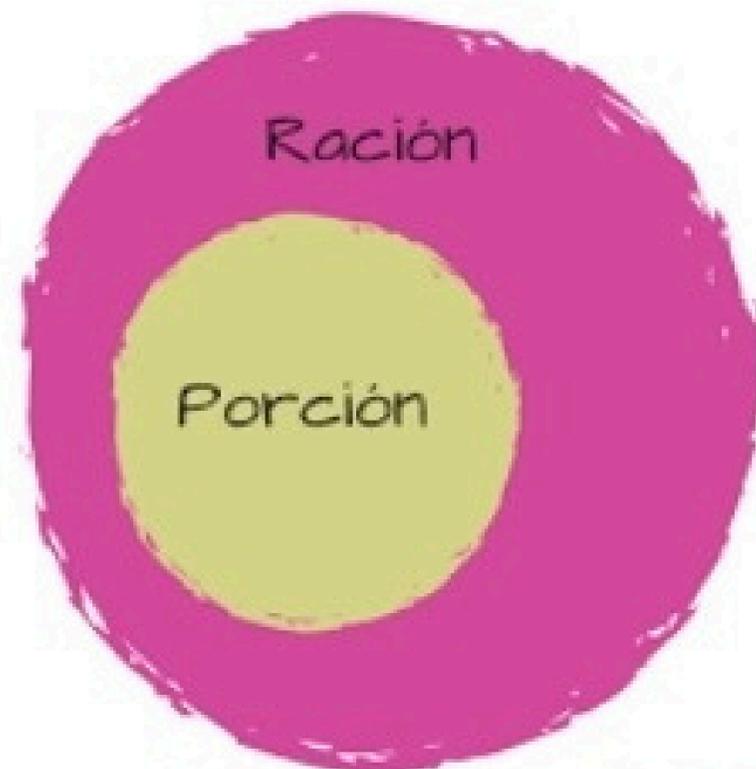
Es la cantidad total del alimento.

PORCIÓN

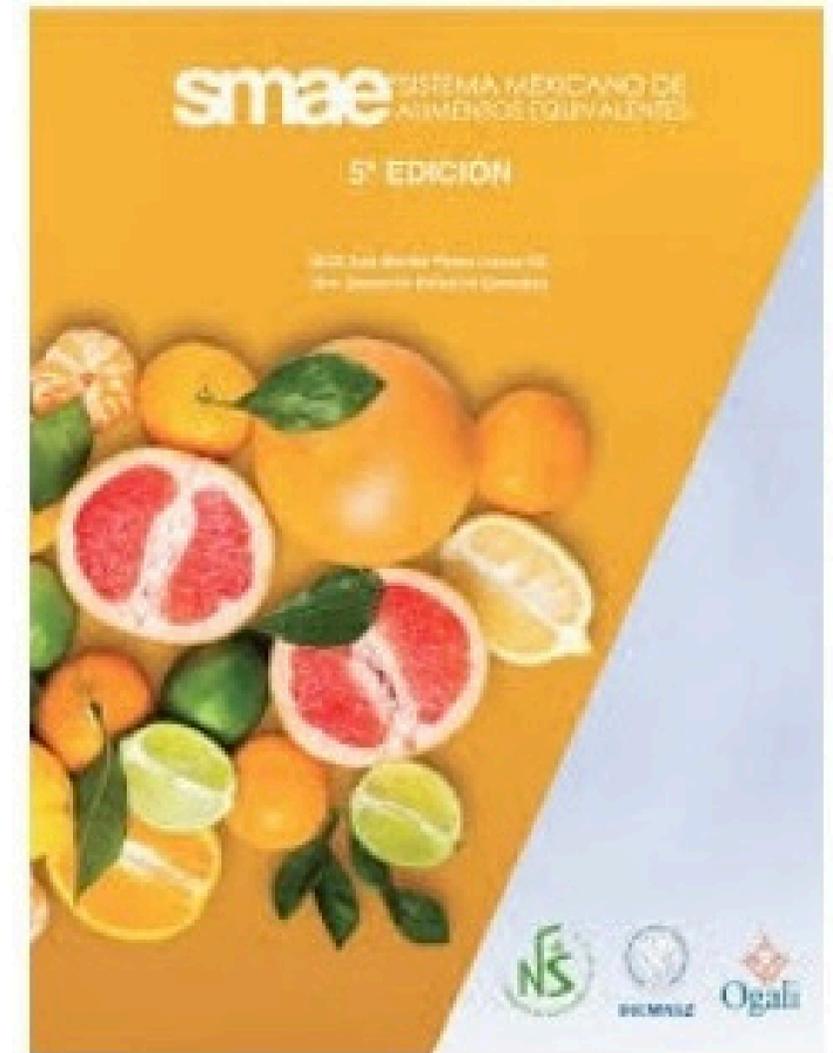
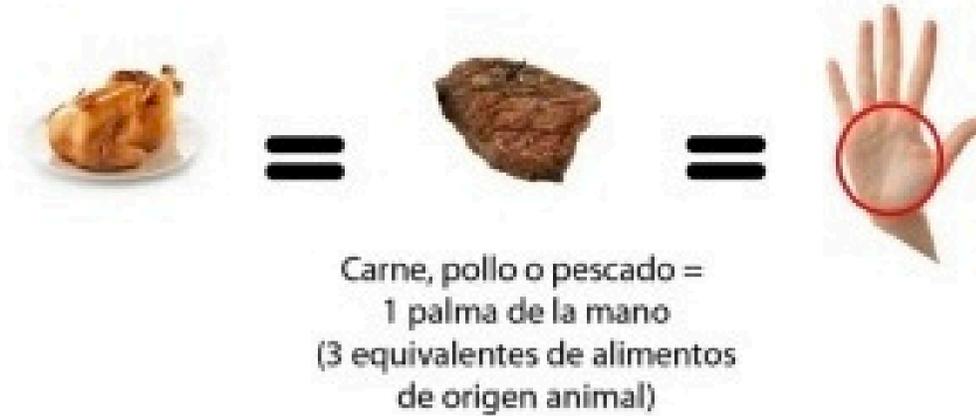
Es una unidad de medida de los alimentos en la que se establece lo **recomendado** por cada uno de ellos.

¿Cuál es la diferencia entre ración y porción?

La ración es el tamaño total que se da en un alimento, ya sea en gramos, miligramos, piezas, etc. Mientras que la porción es el tamaño del alimento que se sugiere consumir de la ración.



PARA TU FACILIDAD ESTOS EJEMPLOS:





ALERGIA ALIMENTARIA

Respuesta inmunológica exagerada del cuerpo a una sustancia presente en los alimentos y que el cuerpo percibe como una amenaza.

Las alergias alimentarias pueden causar una amplia gama de síntomas, que pueden variar desde leves a graves e incluso poner en peligro la vida. Las reacciones alérgicas pueden ocurrir minutos o incluso horas después de la exposición al alimento, y la cantidad de alimento necesario para causar una reacción puede ser muy pequeña.

INTOLERANCIA ALIMENTARIA

se deben a una incapacidad del cuerpo para digerir o absorber ciertos nutrientes presentes en los alimentos. A diferencia de las alergias alimentarias, los síntomas de la intolerancia alimentaria son generalmente leves y no ponen en peligro la vida.



¿Qué son?

Se definen como un “régimen” o “plan alimenticio” restrictivo con la finalidad de perder peso de manera muy rápida y sin esfuerzo o muy poco.

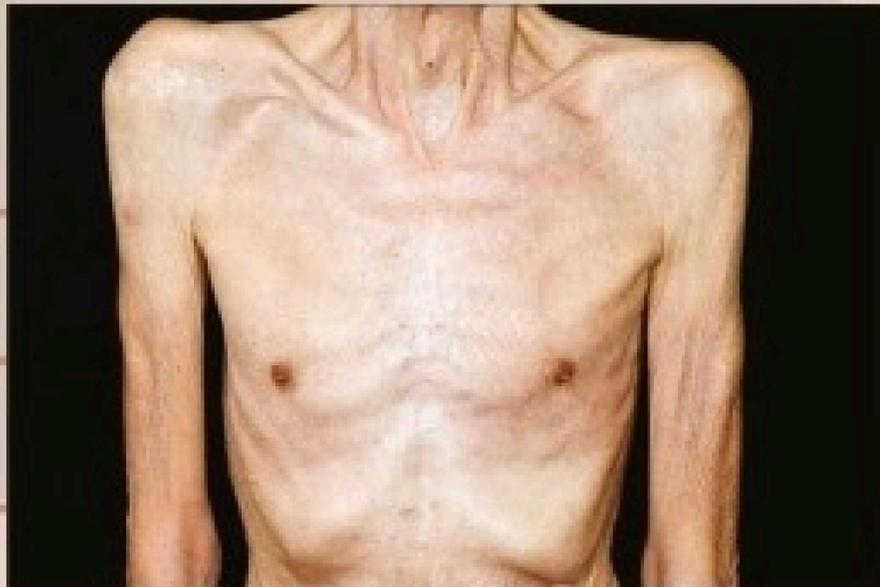
- Conlleva a desequilibrio en nutrientes.
- Restricción de la energía ingerida.
- Carecen de fundamento científico.



¿Que le pasa al organismo?



Cuando se somete al organismo a una dieta muy baja en calorías y hay una pérdida de peso muy rápida, el cuerpo no sabe si es algo voluntario o se debe a una época de "hambruna", así que reacciona haciéndose más eficiente, compensando la falta de energía con un aumento de la destrucción de las proteínas corporales, como fuente alternativa de energía, lo que provoca una pérdida de masa muscular.



Ejemplos

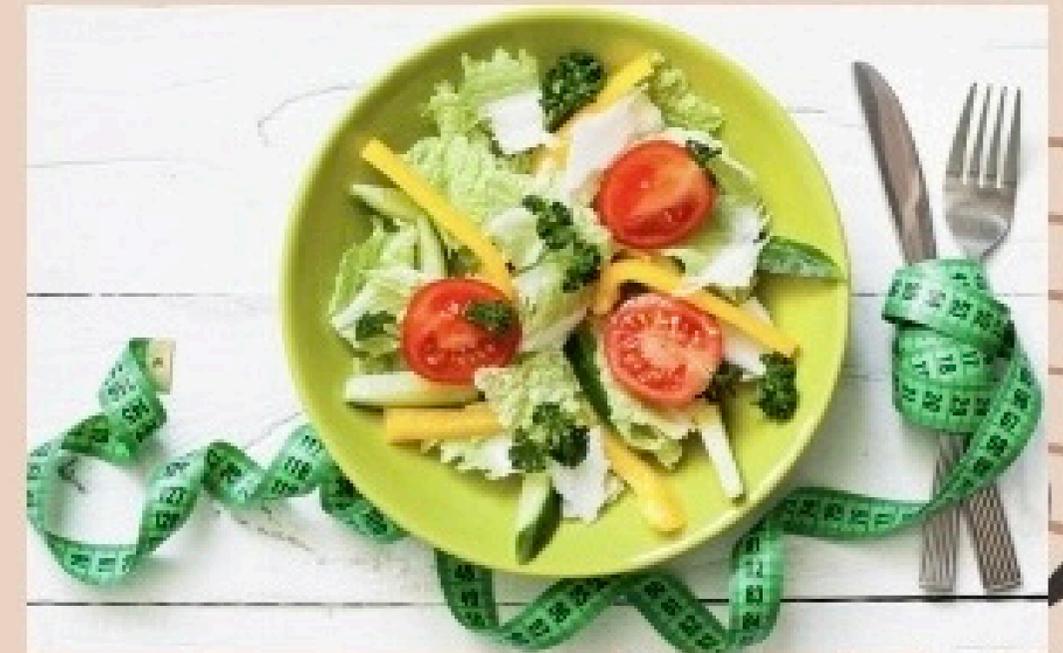
- **Dieta del limón**

Consiste en ingerir unos 8 vasos de agua con limón al día y alimentarnos a base de frutas y verduras.



- **Dieta de la col**

Consiste en alimentarse a base de sopa de apio, cebollas, tomate, pimienta y col. Es una dieta hipocalórica que, al ingerir los ingredientes en forma de sopa (ya sea fría o caliente) no requiere de un proceso de masticación, lo que deriva en problemas gastrointestinales.



- **Dieta del grupo sanguíneo**