

Índice:

- Introducción
- Objetivos
- Desarrollo del Tema
- Vocabulario
- Cuestionario
- Láminas
- Conclusiones
- Bibliografía

Introducción.

En este trabajo daremos a conocer como sería una dieta equilibrada y saludable para nuestro organismo y tener una vida sana.

Además tendrás así un buen desarrollo (normal.)

Aprenderás porque los alimentos son tan importantes en el desarrollo y cuales son los alimentos adecuados.

Además como ya debes saber una mala alimentación puede producir enfermedades de gravedad.

Introducción a dieta equilibrada

La dieta es el conjunto de sustancias que ingerimos habitualmente y que nos permiten mantener un adecuado estado de salud y una capacidad de trabajo. Una dieta cuantitativamente es correcta cuando aporta la energía adecuada, permite el mantenimiento o consecución del peso ideal y aporta todas las vitaminas y minerales en cantidades no inferiores a 2/3 de los aportes dietéticos recomendados. (RDA), (las dietas hipocalóricas por debajo de 1500 calorías no lo garantizan)

Los nutrientes son toda sustancias contenida en los alimentos y que es necesaria para vivir y mantenernos en salud. Nutrientes esenciales son aquellos que el organismo no puede sintetizar (a partir de otro) y, por tanto, depende absolutamente de su ingesta en los alimentos.

Objetivo:

Con este trabajo esperamos conocer como es la alimentación adecuada, la que más nos conviene para nuestra salud y nuestra mente.

Para cuidar nuestra salud para los años próximos que tienes, para prevenir las enfermedades que se dan en la vejez. Y para así tener un desarrollo normal.

Desarrollo del tema:

DIETA EQUILIBRADA

Si deseamos mantenernos sanos y fuertes, en nuestra dieta debemos combinar los alimentos de manera que diariamente comamos

- Alimentos que ayuden a crecer.
- Alimentos que den calor y energía.
- Alimentos que nos den vitaminas.

Con una dieta balanceada conseguiremos que nuestro cuerpo se mantenga y crezca en un buen estado de salud.

Cuando hablamos de alimentación equilibrada, nos referimos a una que incluya una cantidad suficiente de alimentos en las cantidades adecuadas, en función de las características que cada persona tenga, considerando factores como la edad, sexo, la composición corporal o el estilo de vida, y que garanticen que se están cubriendo los requerimientos de energía y nutrientes que nuestro organismo necesita para mantener un buen estado nutritivo, de salud y bienestar.

Y si bien hasta hace relativamente poco tiempo, el principal problema de muchos países era conseguir suficiente cantidad de alimentos y evitar las deficiencias nutricionales, hoy, el principal objetivo de los países desarrollados y algunos en vía de desarrollo –como el nuestro– es combatir y prevenir el desarrollo de las enfermedades crónicas degenerativas (cardiovasculares, obesidad, diabetes, algunos tipos de cáncer, osteoporosis, entre otras), que en gran parte son consecuencia del excesivo o desequilibrado consumo de algunos alimentos y nutrientes.

Según los especialistas esto ocurre cuando no existe un aporte en cantidades suficientes de energía y nutrientes (hidratos de carbono, proteínas, lípidos o grasas, vitaminas y sales minerales) que el organismo requiere diariamente para cumplir sus funciones vitales y desarrollar un ritmo de vida normal.

Debemos recordar que ningún alimento aporta todos los nutrientes que necesitamos, sólo la leche materna permite mantener la vida y la salud durante los primeros meses de vida, pero después de esa etapa no hay ningún alimento que pueda ser considerado completo y equilibrado. Por lo tanto, para mantener un peso estable y adecuado no es bueno preocuparse de la alimentación sólo durante los dos meses previos al verano o consumiendo sólo un tipo de comida. Hay que, en definitiva, adquirir los hábitos correctos que se deben mantener durante todo el año, procurando seguir un patrón equilibrado de alimentación y unos hábitos de vida saludables.

La cantidad de energía que nuestro cuerpo utiliza cada día satisface dos necesidades: la actividad física y el metabolismo basal o energía necesaria para mantener las funciones vitales del organismo en reposo, entre las que se encuentran el bombeo de sangre, la respiración, el mantenimiento de la temperatura corporal, la función renal y el sistema nervioso.

El mantenimiento de estas funciones requiere el 70 por ciento del total de las necesidades diarias, un gasto muy elevado para únicamente mantenerse vivo. Por lo tanto, para no comprometer el buen funcionamiento orgánico es imprescindible ingerir diariamente una cantidad mínima de alimentos.

Pero como sabemos, existen diversas culturas, y por lo tanto, diversas formas de alimentación, por lo que hay que tomar en cuenta estos factores, antes de comenzar a ingerir una determinada dieta, la que no sólo debe permitir cubrir las ingestas recomendadas de energía y nutrientes, sino que, además, la mezcla de alimentos que integre ese conjunto equilibrado debe ser agradable para el gusto de quien lo ingiere y debe encajar en su cultura y hábitos alimentarios

Datos para mantener una buena alimentación

Para que las funciones orgánicas se desarrollen con normalidad se precisan de diversos componentes, entre ellos están los llamados nutrientes, que desempeñan funciones muy diversas. Una de ellas es el aporte de energía, que lo entregan los hidratos de carbono y las grasas o lípido, como por ejemplo, el arroz, pasta, o algún tipo de raíz o tubérculo. También están los alimentos ricos en proteínas (carne, pollo o pescado), que posibilitan el crecimiento de órganos y tejidos (músculos, huesos) y mantienen el sistema de defensas en buenas condiciones para combatir infecciones y enfermedades, regulando además todos los procesos orgánicos.

Una buena nutrición exige por lo tanto, que la alimentación sea mixta y equilibrada. Mixta, en cuanto a que debe incluir alimentos de todos los grupos (cereales, carnes, pescados, verduras, lácteos, huevos, frutas, grasas y aceites), debido a que ningún alimento es nutricionalmente completo; y equilibrada, porque la energía debe repartirse de manera proporcionada entre los distintos nutrientes.

Cuando entramos en la época veraniega, las altas temperaturas y la práctica de ejercicio físico extra generan una pérdida importante de líquidos por sudoración, por lo que conviene aumentar el aporte hídrico. Para ello, disponemos de agua, jugos de frutas, batidos de leche y frutas, ensaladas y verduras.

Se aconseja no sobrepasar el consumo de sal en 3 gramos por día para evitar un aporte excesivo de sodio, que podría dar lugar a sobrecarga renal e hipertensión. Evitar también los alimentos con alto contenido de sal. Estos son la mayoría de los alimentos procesados y conservas de comidas preparadas.

La gente joven o adulta que consume bebidas alcohólicas, debe hacerlo con moderación. Parece obvio y sin embargo una gran parte de la población juvenil de los países industrializados consume alcohol en exceso, lo que no sólo hace daño al organismo, sino que también entrega una gran cantidad de calorías.

Conviene repartir los alimentos en un mínimo de tres comidas al día y evitar la supresión de comidas, como por ejemplo el desayuno.

Tampoco conviene realizar días de ayuno esporádicos. Todas estas medidas en lugar de ayudar a controlar el peso contribuyen a aumentar los depósitos de grasa.

Si queremos seguir una dieta vegetariana estricta, es posible que tengamos problemas para alcanzar el mínimo proteico necesario, pero no se tendrán problemas con la mayoría de los minerales y vitaminas si se consumen vegetales variados.

Conclusiones:

- Algo que podemos concluir de este trabajo es que hay que saber nutrirse con los alimentos adecuados que nos den cada uno de las nutrientes que nuestro cuerpo necesita.
- Otra cosa que se puede concluir es que uno necesita ir a un nutricionista para estar informado sobre nuestra alimentación y nuestra salud.
- Como pudiste ver en este trabajo tu cuerpo necesita de muchas cosas y no se pueden encontrar en un solo alimento, es necesario comer diversos.
- Algo que podemos concluir es que una persona no puede alimentarse de una sola cosa por ejemplo los vegetarianos también necesitan de otros alimentos pero estos no los ingieren esto puede traer algunos problemas para su salud.
- Podemos concluir que una alimentación sana te da una buena salud, una mente sana y cuerpo sano.

Cuestionario:

¿Qué pasaría si no tuviéramos un orden en la dieta que llevamos día a día?

Se produciría problemas en la salud, ya que un desorden así puede variar nuestro peso, podemos tener bulimia, o anorexia, que son enfermedades muy peligrosas; como también está el otro extremo que es tener obesidad.

¿Qué pasaría si sólo comemos comida chatarra?

Nuestro cuerpo necesitaría nutrientes esenciales, ya que este tipo de comida tiene mucha grasa, desarrollaríamos obesidad, y si se está en proceso de crecimiento, el niño(a) no crecerá bien, no se desarrollará correctamente. Además nuestras arterias se taparían de colesterol y se podrían desarrollar enfermedades que pueden llegar hasta la muerte.

¿Se puede ser vegetariano sin ningún problema?

Sí, pero hay que tener muchas precauciones, a veces va a faltar el aporte que hace la carne, pero la leche se puede reemplazar por leche de almendra.

¿El consumir fruta en exceso es beneficioso o malo para la salud?

Es beneficioso, pero hay que tener cuidado en lavar las frutas muy bien, para que no de hepatitis.

¿El consumir mucha carne nos perjudica la salud?

Sí, porque perjudica la digestión, además si se consume mucha carne roja esta tarde mucho en digerirse, además esta contiene mucha grasa.

¿Cuál es el elemento fundamental para nuestra alimentación?

No hay un alimento que es específicamente fundamental para la alimentación, sino que todos son necesarios, en distintas cantidades, pero todos lo son.

¿Es necesario consumir cereales para tener una dieta equilibrada?

Sí, porque estos tienen mucha fibra, y aportan mucha energía.

¿Es necesario tener una dieta distinta para cada etapa de la vida?

Sí, porque la dieta de los niños no va a ser igual que la de los ancianos.

Vocabulario:

Cuantitativo: Relativo a la cantidad

Consecución: Acción de conseguir

Hipocalórica: Que contiene o proporciona un bajo número de calorías.

Nutriente: Sustancia nutritiva, alimento o componente de los alimentos: *nutrientes esenciales*, los imprescindibles para el crecimiento y funcionamiento del organismo

Vitamina: Sustancia indispensable para la vida, que el organismo es incapaz de producir, por lo cual debe ingerirse con los alimentos, y cuya ausencia en la alimentación habitual ocasiona determinadas enfermedades.

Crónico: De larga duración; habitual