

# CUERPO HUMANO Y SALUD: ALIMENTOS ESTABLECIMIENTO DE DIETAS

*Normalmente la palabra "dieta" se asocia un régimen alimenticio cuya finalidad es bajar de peso, cuando en realidad esta palabra se refiere al grupo de alimentos que un individuo consume habitualmente.*



### NUTRICIONISTA

Es el médico especialista en nutrición y es la persona indicada para acompañar el proceso de establecimiento de una dieta saludable.

## ¿QUÉ ES UNA DIETA?

Se denomina **dieta** al conjunto de alimentos que una persona consume frecuentemente, no obstante, este término también refiere al régimen alimenticio que realiza una persona en determinadas situaciones, como por ejemplo una enfermedad.

## ¿QUÉ ALIMENTOS DEBE CONTENER UNA DIETA SALUDABLE?

Una dieta saludable debe contener los alimentos en las cantidades adecuadas para cumplir con los requerimientos nutricionales y energéticos de cada persona, los cuales dependen de diferentes aspectos que se describen a continuación.



*No existe una única dieta saludable, sino infinidad de ellas, ya que los alimentos se pueden combinar de diferentes formas.*

### - Balance energético

En una dieta balanceada es importante comer con moderación, esto garantiza que el consumo de calorías no sea mayor a las quemadas durante el día, es decir, se mantiene un balance energético.

El balance energético tiene incidencia directa en el peso de una persona. Cuando se consumen más calorías de las necesarias, el exceso se almacena en forma de grasa, lo cual a largo plazo puede generar sobrepeso y obesidad. En cambio, cuando la ingesta de calorías es menor a la necesaria, el organismo utiliza las reservas de grasa corporal y proteínas para producir la energía faltante, lo que genera una disminución en el peso y malnutrición.

### ¿QUÉ ES LA DIETÉTICA?

Es una rama de la nutrición que se encarga de estudiar los tipos y cantidades de alimentos que necesita una persona para su adecuado desarrollo en base a sus características y estado fisiológico.



### ¿SABÍAS QUÉ?

El hombre necesita consumir cerca de 50 nutrientes a través de los alimentos.

## 100 G DE ALIMENTOS NUTRITIVOS



**Jugo de limón**  
Aporta 22 kcal, 2 g de azúcar y otros nutrientes como el potasio y la vitamina C.



**Avena con pasas**  
Aporta 88 kcal aproximadamente, además es un alimento rico en fibras, minerales y vitaminas.



**Pescado**  
Aporta 130 kcal aproximadamente, además de proteínas y vitaminas como la B12.



La dieta saludable de un deportista profesional es muy alta en contenido calórico, por lo que sería inadecuada para una persona promedio.

## QUIERO SABER SOBRE...

El sobrepeso y la obesidad se producen por la acumulación excesiva de grasa en el cuerpo humano, lo cual puede ser perjudicial para la salud. Una forma sencilla de saber si una persona tiene sobrepeso u obesidad es calcular su índice de masa corporal (IMC), para lo cual se divide el peso de la persona en kilogramos entre el cuadrado de la estatura en metros. Según la OMS, se considera que una persona adulta tiene sobrepeso cuando su IMC es igual o mayor de 25, en tanto, una persona es obesa cuando su IMC es igual o superior a 30.

Ejemplo: Una persona adulta que pesa 90 kg y mide 1,72 m, ¿tendrá sobrepeso u obesidad?

$$IMC: 90 \text{ kg} \div (1,72 \text{ m})^2 = 90 \text{ kg} \div 2,96 \text{ m}^2 = 30,4 \text{ kg/m}^2$$

El IMC es 30,4 kg/m<sup>2</sup>, por tanto la persona es obesa.



## - Grupos alimenticios en equilibrio

La dieta debe ser variada y contener alimentos de todos los grupos alimenticios, ya que no existe un alimento que contenga todos los nutrientes necesarios para el hombre después de la etapa lactante.

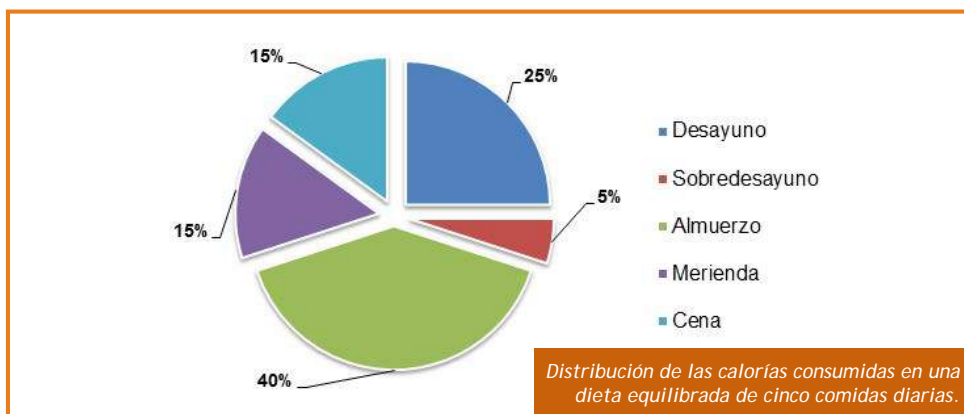
Es por ello que, con la finalidad de hacer más sencillo el entendimiento y establecimiento de una dieta saludable, se han diseñado varios gráficos nutricionales que indican en forma general la frecuencia con la que se deben consumir cada uno de los alimentos y en qué cantidad.





### - Reparto de comidas durante el día

Para una dieta saludable es recomendable repartir la ingesta de alimentos en 4 o 5 comidas diarias, de manera tal, que la mayor parte de los alimentos se consuman en las primeras horas del día, es decir, durante el desayuno y el almuerzo.



### Etapa de la vida

El establecimiento de una **dieta equilibrada** debe considerar la **etapa de la vida** que atraviesa cada persona, por ejemplo los requerimientos nutricionales en la infancia son diferentes a los de la adultez.

- **Infancia:** las necesidades energéticas en esta etapa aumentan debido al crecimiento, por lo que normalmente se aconseja la ingesta de alimentos ricos en calorías a través de pequeñas comidas realizadas de forma frecuente.

### EN LA ETAPA DE LA INFANCIA ES IMPORTANTE:



Ingerir proteína, calcio, hierro y vitaminas A y D.



Realizar alguna actividad física como nadar, practicar fútbol y danza, entre otras.



Evitar el sedentarismo, reduciendo el tiempo empleado en ver televisor, usar la computadora o jugar videojuegos.

- **Adolescencia:** los requerimientos energéticos son mayores debido al aumento de la talla y el peso. Además, en esta etapa se empiezan a diferenciar las necesidades nutricionales entre mujeres y hombres.

- **Adultez:** entre los 19 y 50 años, las necesidades nutricionales se mantienen relativamente constantes.

- **Vejez:** en esta etapa las necesidades energéticas son menores. Es común observar el establecimiento de dietas específicas para patologías que hayan surgido con la edad.

### ALIMENTACIÓN EN LA GESTACIÓN Y LA LACTANCIA

En la gestación, las necesidades energéticas y nutricionales son mayores debido al proceso de crecimiento del útero, la placenta y las mamas. Además, parte de los nutrientes son empleados para cubrir las necesidades del feto y de la madre.

En la lactancia, la demanda de nutrientes sigue siendo alta. En esta etapa, el organismo emplea parte de las sustancias almacenadas durante la gestación.



El consumo de ácido fólico antes y durante el embarazo ayuda evitar problemas en el tubo neural del feto.

### ¿QUÉ FACTORES AFECTAN EL VALOR NUTRITIVO DE UN ALIMENTO?

- Su origen.

- Su grado de modificación en el almacenamiento, transporte y conservación.

- La interacción con otros nutrientes y componentes presentes en la dieta.

- La cantidad y la frecuencia con la que se consumen los alimentos.

- Las necesidades propias de cada individuo.



La cantidad de comidas por día puede variar según el estilo de vida y las costumbre de cada persona.

### PRIMER ALIMENTO

La leche materna es el único alimento completo que existe para los primeros meses de vida del hombre.



### ¿SABÍAS QUÉ?

Entre un 5 y 15 % de los niños sufre de sobrepeso y obesidad.



En la adolescencia, los hombres necesitan mayor cantidad de proteínas, en tanto, las mujeres necesitan más hierro.

## ALIMENTOS QUE AFECTAN NUESTRA SALUD

La dieta del ser humano es muy variada de un individuo a otro, sin embargo, existe una comida común cuyo consumo va en aumento y que representa un riesgo para la salud: la denominada comida chatarra.

Se considera comida chatarra aquella combinación de alimentos que aportan grandes cantidades de calorías y pocos nutrientes, y que además pueden contener aditivos químicos nocivos para la salud.

### COMIDA CHATARRA



*Gaseosa*  
Aporta aproximadamente 42 kcal.



*Hamburguesa*  
Aporta aproximadamente 300 kcal.



*Aros de cebolla*  
Aportan más de 400 kcal.