

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE NICARAGUA
UNAN-FAREM-CHONTALES
RECINTO UNIVERSITARIO “CORNELIO SILVA ARGUELLO”



Seminario de graduación

Para optar el Título de Licenciado en Ciencias Naturales

TEMA

Seguridad Alimentaria y Nutricional

SUB TEMA

Importancia de la práctica de una dieta adecuada y su impacto en la salud.

INTEGRANTES:

- ❖ Criselda Del Socorro Hernández Cabrera
- ❖ Fátima Rosa Serrano Navarro

TUTOR(A): Rosa María Lazo Lazo

Juigalpa, Chontales 2016

¡A LA LIBERTAD POR LA UNIVERSIDAD!

I TEMA

Seguridad Alimentaria Y Nutricional

II SUB TEMA

Importancia de la práctica de una dieta adecuada y su impacto en la Salud.

III AGRADECIMIENTO

Brindamos nuestro agradecimiento primeramente a Dios, por darnos todo lo que tenemos a diario, como es la vida, salud y por hacernos sentir que somos importantes y capaces de enfrentar retos, permitiéndonos alcanzar nuestras metas.

A todos nuestros maestros, que estuvieron cerca de nosotros ayudándonos, brindándonos orientaciones, animándonos a continuar a pesar de las dificultades y compartiendo sus conocimientos.

A nuestra tutora Lic. Rosa María Lazo Lazo, por brindarnos sus sabios consejos para mejorar nuestro trabajo y recomendaciones eficaces para mejoramiento continuo de nuestra investigación documental.

Una persona o un grupo no logra sus objetivos, si no interrelaciona con los demás, gracias a todos y todas esas personas que establecieron comunicaciones con nosotros y que influyeron para que pudiésemos lograr nuestro propósito.

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE NICARAGUA, MANAGUA
FACULTAD REGIONAL Multidisciplinaria de Chontales

UNAN FAREM Chontales

“Cornelio Silva Arguello”

“2015: Año de la universidad saludable”

Valoración del docente

La seguridad Alimentaria y Nutricional es una de las rutas propuestas por nuestro gobierno, por lo que el tema “importancia de la práctica de una dieta adecuada y su impacto en la salud ”fue seleccionado por este equipo de trabajo el cual investigaron con dedicación y esfuerzo, ya que como estudiantes de la Carrera de Ciencias Naturales les servirán dichos conocimientos tanto científicos como técnicos-metodológicos, ya que además de eso se plantean didácticamente las formas de abordaje del tema, así como de qué manera les servirá en su futura labor profesional y desempeño que coadyuve a una práctica eficiente con resultados positivos a mediano y largo plazo fomentando cambios de actitudes ,principios,valores,hábitos,habilidades y destrezas en la defensa de la salud humana ;contribuyendo de esa manera con el eslogan de nuestra institución “Año de la Universidad Saludable” y por tanto también se beneficiará el país, el gobierno y por ende la sociedad en su conjunto por el bien común evitando así mismo enfermedades con una seguridad alimentaria y nutricional adecuada.

Por tanto este equipo está apto para defender.

Esp.Rosa María Lazo Lazo

IV RESUMEN

Hemos realizado esta investigación sobre los tipos de dietas, enfatizando su importancia y su impacto en la salud, dicha investigación fue realizada de manera participativa pues el dúo de estudiantes de 5to año de la carrera Ciencias Naturales nos hemos dado a la tarea de investigar para obtener una información veraz y objetiva acerca del tema.

Esta investigación documental tuvo como propósito fundamentar, analizar los tipos de dietas enfatizando en su importancia y su impacto en la salud, lo cual demostramos a través de la indagación de información obtenida.

Se procedió a realizar la investigación obteniendo información de libros de textos, revistas científicas, módulos interactivos, páginas web y artículos del periódico.

En esta investigación se reflejan conceptos de la importancia de una dieta adecuada, tipos de dietas para las personas así como su beneficio, su impacto en la salud, prevención de enfermedades, el consumo de alimentos para una dieta adecuada, como aumentar energía y asegurar que tu cuerpo funcione normalmente permitiendo vivir más tiempo como ocasionadas el consumir alimentos inadecuadas permitiendo brindar información esencial para la población que requiera documentarse, que serán de mucha utilidad en esta investigación.

Luego de recopilar la información se procedió a realizar un análisis de la información obtenida, una vez analizados los resultados se procedió a brindar las conclusiones y recomendaciones las cuales surgieron del análisis que se realizó de los resultados obtenidos de nuestra investigación.

Índice

	Pág.
I Tema	
II Subtema	
III Agradecimiento	
IV Resumen	
V Introducción.....	1
VI Justificación.....	2
VII objetivo general.....	3
VIII Objetivos específicos.....	4
IX Antecedentes.....	5
X Bosquejo.....	6-7
XII Necesidad del Estudio de la temática.....	8
XIII Desarrollo.....	9- 28
XIV preguntas directrices.....	29
XV Conclusiones.....	30
XVI Recomendaciones.....	31
XV Bibliografía.....	32
XVI Anexos.....	33- 40

V INTRODUCCION

La importancia de la práctica de una dieta adecuada y su impacto en la salud, este tema de mucha relevancia para la sociedad. Con el tema y su impacto en la Salud". Se da a conocer importancia y el impacto en todas las personas. Hoy en día por no tener de una dieta adecuada se sufre de muchos trastornos en el sistema nervioso y otros, provocando diversas enfermedades en los humanos.

La sociedad, debe estar involucrada en este problema puesto que no afecta únicamente a ciertos sectores de la sociedad sino también a toda la población en general.

Una dieta adecuada incluye todo tipo de alimento en cantidades diferentes haciendo funcional nuestro cuerpo. El motivo de investigar a profundidad este tema es para conocer la importancia de una dieta tipos de dietas y su impacto en la salud de las personas.

Retomando lo que se quería determinar en la investigación, se obtuvo información en libros de textos, tecinas, internet, revistas científicas, documentales etc. Tomando distintos puntos de vistas y con la información recopilada se determinaron las conclusiones y recomendaciones.

Este trabajo fue realizado para poner de manifiesto el impacto que tiene una dieta adecuada así como su práctica en la vida, de las personas, de igual manera se da a conocer los tipos de dieta y su beneficio, se pone a disposición este material, que ayudara a obtener conocimientos científicos. Ya que nuestra salud y nuestra vida depende de una dieta adecuada.

Al realizar este trabajo documental se nos presentó algunas dificultades en la recopilación información bibliográficas, ya que se encuentra poca documentación en los libros de texto, enciclopedia, revistas, periódicos, Internet que hablen lo suficiente de este tema por lo que nosotros queremos poner de manifiesto a los lectores toda la información investigada que será de utilidad a todas las personas que lo adquieran.

VI JUSTIFICACION

Este estudio fue realizado con el propósito de informar a muchas personas que desconocen la influencia que tiene una buena dieta adecuada, y que esta puede ser destructiva cuando no se practica correctamente.

Con la realización de este trabajo investigativo se dará a conocer la importancia de la práctica de una dieta adecuada y su impacto en la salud.

En muchos sectores de la sociedad se desconoce cuáles son los tipos de dieta adecuada y cómo influye en el desarrollo humano-social e económico de la población.

Este trabajo brindara, información tanto a estudiantes, docentes y población en general que lo requieran como son los jóvenes, niños, adultos y personas de la tercera edad puesto que estarán documentándose y a su vez estos conocimientos permitan tener noción de que alimentos ingerir y el por qué consumirlos tomando como referencia su composición química y natural del producto a consumir. También conocerán sus perjuicios y beneficios a nuestro cuerpo, de igual manera beneficiará a los maestros que tal vez no posean suficiente documentación sobre el tema. Este trabajo posee, una referencia bibliográfica confiable, que le servirá como método auxiliar para retroalimentación sobre el contenido en cuestión.

Las personas por lo general buscamos un beneficio de inmediato al consumir alimentos no aptos para una dieta, olvidándonos del daño que causan y todo en nuestro afán de subsistir. Es por ello que con este trabajo se pretende concientizar a toda la población acerca de la importancia de una dieta adecuada en la salud.

Esta investigación irá más allá de un contexto meramente metodológico sino que también servirá de base de sensibilización, concientización y educación en el tema de manera directa en la importancia que conlleva la buena aplicación de este tema de interés como es la práctica de una dieta adecuada y el impacto en la salud de las personas.

VII OBJETIVO GENERAL

Analizar los tipos de dietas, destacando la importancia de una adecuada dieta y el impacto en la salud de las personas.

VIII OBJETIVOS ESPECIFICOS

Determinar la importancia que tiene el consumo de una dieta adecuada en la salud de los humanos.

Describir diferentes tipos de dietas que beneficien en la salud de las personas

.

Valorar el impacto de una dieta adecuada en la salud de los humanos.

Proponer acciones que permitan mejorar la práctica de una dieta adecuada en los seres humanos.

IX ANTECEDENTES

Este tema de investigación fue seleccionado por qué a través de la experiencia de las personas y estudios realizados se da que la importancia de practicar una dieta adecuada es indispensable en la salud de los humanos.

Estamos consiente que años atrás las personas consumían alimentos variables y que estos pocas veces repercutían en la salud de las personas ,porque no contenían bacterias ni virus causados por los químicos contaminantes al producirlos y consumirlos, al no poner en práctica una dieta adecuada nuestro cuerpo no realizara muchas funciones vitales que permitirán desarrollarse física y mentalmente.

Actualmente a nivel local la tendencia de las personas, es realizar una dieta familiar de valor nutritivo variable. La familia come mucho mejor después de un día de pago, los salarios muchas veces se reciben mensualmente por lo tanto, parece indudable consumir una dieta adecuada, de igual manera a nivel nacional todos los días las personas eligen los alimentos a consumir por las etiquetas llamativas no por su contenido nutricional, las dietas son tradicionales en la mayoría de las personas la cantidad de alimento consumido es un problema más común que la calidad por lo que es importante estar informado del consumo de una dieta saludable con el fin de ingerir alimentos nutricionales.

A nivel nacional, todos los días las personas eligen los alimentos a consumir por las etiquetas llamativas no por su contenido nutricional. Las dietas deben aportar sustancias que el cuerpo necesita para realizar las diferentes actividades, elegir una dieta saludable ayudara a que nuestro cuerpo estará sano.

Se dice que a nivel internacional los hábitos de consumir una dieta adecuada pueden ser influenciados por alimentos básicos que se consumen en formas diferentes, frecuentemente los ajustes se originan en cambios sociales y económicos. Algunas costumbres y tabúes se pueden haber convertido en parte de la religión de una persona; prohíben seguir una dieta balanceada.

X BOSQUEJO

- 1. Concepto de una dieta adecuada.**
 - 1.1 Importancia de las dietas.
- 2. Prevención de enfermedades**
- 3. Satisfacer las necesidades de una dieta**
 - 3.1 Control de peso
 - 3.2 Dormir Correctamente
 - 3.3 Calidad de vida
- 4. Impacto de una dieta adecuada**
 - 4.1 Los pilares de la seguridad de una dieta adecuada
 - 4.2 Disponibilidad de los alimentos
 - 4.2.1 Acceso a los alimentos
 - 4.2.2 Consumo de los alimentos para una dieta adecuada.
 - 4.2.3 Utilización biológica de los alimentos
 - 4.3 Utilización biológica de las dietas
 - 4.4 Beneficios de una dieta adecuada
- 5. Relación de la alimentación en una dieta adecuada con la salud.**
 - 5.1 Relación del cáncer con la dieta
- 6. Problemas en la alimentación debido a las dietas inadecuadas.**
- 7. Tipos de Dietas**
 - 7.1 Dieta vegetariana
 - 7.2 Dieta Omnívora
 - 7.3 Dieta carnívora
 - 7.4 Dieta funcional
 - 7.5 Dieta Prudente
 - 7.5.1 Alimentos Funcionales
- 8. La dieta en las personas.**
 - 8.1 Dietas bajo en grasas.
 - 8.2 Dietas con índice glucémico.

8.3 Dieta de reemplazo parcial de comida.

8.4 Dieta Adecuada en Niños y Adultos.

9. Seis nutrientes que necesitan la aplicación de una dieta adecuada.

10. Dieta adecuada en niños y adultos

11. Buena nutrición

12. Ventajas de una Dieta.

12.1 Cambios de hábito en una dieta.

XI NECESIDAD DEL ESTUDIO DE LA TEMATICA

La importancia de poner en práctica una dieta adecuada es indispensable en la salud de los humanos, ya que una dieta es un proceso que ocurre después que los alimentos son ingeridos.

La salud depende de una buena dieta consumiendo productos de calidad.

Los desórdenes alimenticios son malos hábitos que se enfatizan frecuentemente por varios motivos, ya sean estos económicos, Desconocimiento del alimento a consumir, Y Por falta de interés de mejorar su calidad de vida.

Una dieta adecuada es aquella que además de contener todas las sustancias necesarias, en cantidades apropiadas. Es importante señalar que tan peligrosa puede ser para la salud una dieta insuficiente o excesiva en las personas puesto que esto repercute en el bienestar de las personas

XII DESARROLLO

1-Concepto de Dieta

Dieta es un régimen de vida. Esto es la dieta no solo es la comida, si no la actividad física, el trabajo, el descanso, incluso diría el modo de pensar y la actitud ante la vida.

Son todos los nutrientes que necesita el organismo para su buen funcionamiento y desarrollo. La carencia de los alimentos en el cuerpo de las personas provocaría trastornos en el sistema digestivo y en todo lo demás. Una suficiente alimentación balanceada, mantiene nuestro organismo en un estado nutricional normal.

Las dietas son una necesidad básica del ser humano porque son el vehículo que transporta los nutrientes o sustancias nutritivas necesarias para que el organismo realice sus funciones y no sufran alteraciones; una dieta suficiente y balanceada es un elemento fundamental para obtener un estado nutricional normal.

1,1 Importancia de las dietas

Una dieta adecuada es importante para el proceso que ocurre que después que los alimentos son ingeridos esto ayuda al cuerpo a formar o reparar estructuras, además a desarrollar la suficiente energía para realizar los trabajos físicos y mentales.

Nuestra salud depende de una buena dieta, Ingeriendo productos de calidad sin exceso de persegantes, sin grasas y carbohidratos en abundancia. Los desequilibrios alimenticios son actos malos que generan desórdenes nutricionales y entre los más frecuentes tenemos:

Alimentarse es un proceso voluntario que consiste en seleccionar desde el medio los alimentos que constituirán la dieta, al Consumirlo.

Un buen estado de salud depende de una buena dieta la que se obtiene mediante una alimentación adecuada, que a su vez depende en buena medida de la calidad de los alimentos.

Una buena dieta promueve el crecimiento y desarrollo del individuo desde el momento que está en útero e influye en todas las etapas de la vida.

Es por ello que el estado de la alimentación es un indicador que mide la calidad de vida y favorece las condiciones biológicas que fomentan el desarrollo potencial humano, físico, emocional y social, por tanto una dieta adecuada es un derecho humano.

Según el Dr. Luis Almagro (2009)

Pero bien es cierto en los últimos años, la dieta se relaciona con privación o con pasar hambre, queremos defender y ayudar, por lo que se debe adoptar voluntariamente como modo de vida y no como castigo estando basado en argumentos científicos, pero también culturales y sociales, lo que debe permitir comer de todo, incluso lo habitualmente prescrito, que sobre todo busca como objetivo una mejora del estado físico y psíquico.

La alimentación o la comida no son solo cubrir las necesidades, son también fuente de placer y el deseo no se conviertan en hábito ni adicción diría que una dieta refleja tu modo de vida.

Se puede afirmar; que al realizar una dieta se debe tomar en cuenta la comida, el ejercicio físico, el trabajo, el descanso o incluso el modo de pensar, esto permite mejorar el estado físico, emocional, social y cultural, contribuyendo a realizar una dieta adecuada para la salud de las personas.

Según el comprendido educativo escolar, 2009

Principal se puede afirmar que la dieta es importante en los seres humanos para el funcionamiento y desarrollo del cuerpo de las personas ya que nuestra salud depende de una dieta adecuada donde se deben ingerir productos de calidad sin exceso de persegantes, sin grasa y carbohidratos, lo que permita prevenir enfermedades en el sistema humano.

La importancia de una dieta adecuada no puede ser exagerada, una dieta previene enfermedades de manera natural, controla el peso y ayuda a dormir bien sin el uso de pastillas, una dieta es también importante porque permite satisfacer tus necesidades nutricionales diarias y disfrutar de una mejor calidad de vida en general, en la vida cotidiana debemos tener una dieta adecuada, que no consiste justamente en consumir una determinada cantidad de alimentos por día, sino que brinde el equilibrio perfecto para alcanzar los valores nutricionales que necesita nuestro cuerpo para afrontar todas las actividades diarias, aportando las calorías necesarias para nuestras actividades.

Del falso concepto de dieta, viene indiscutiblemente ligado a la pérdida de peso o al adelgazamiento. Una gran parte de esas dietas mágicas han sido creadas o desarrolladas por individuos charlatanes.

Al final cada persona está en su derecho de elegir lo que cada uno puede hacer con su cuerpo. Así que el concepto de dieta que queremos defender aquella por la que abogamos, es la que debe adoptarse voluntariamente como modo de vida y no como un castigo.

Que los alimentos sean tu medicina, decía Hipócrates. Osando puntualizar al clásico, diría que los alimentos reflejen tu modo de vida, y si es posible que no sea necesario que se tengan que convertir en tu medicina.

El interés de dar a conocer los tipos de dietas a la población, nos ha llevado a estudiar y reforzar conocimientos sobre el tema, abordando las diferentes dietas y su función en el organismo, recordando que no todas las dietas son buenas para todos, esto va a diferentes factores ejemplo de ellos tenemos las dietas hipocalóricas, las dietas hipo sódica y dieta con índice glucémico.

2 Enfermedades ocasionadas por una mala alimentación en una dieta.

La desnutrición Crónica o aguda, el sobrepeso y la obesidad la deficiencia de vitaminas y minerales, la Anorexia Nerviosa, la Bulimia, la diabetes y las enfermedades del corazón, el Cáncer

2.1 Prevención de enfermedades.

Comer una dieta adecuada es la mejor manera de protegerte de muchas de las enfermedades asociadas al envejecimiento, incluyendo la diabetes y las enfermedades del corazón. Comer demasiado de cualquier grupo no es ideal sabia incluso si solo comés vegetales un alimento saludable existe la posibilidad de que no estés protegido frente a algunas enfermedades debido a que tu cuerpo necesita minerales y vitaminas que se encuentran en los otros grupos de alimentos.

Para mantenerte saludable; consumir alimentos adecuados, como verdura, frutara, vegetales, lo que permite aumentar energía y asegura que tu cuerpo funcione normalmente y vivir más tiempo.

Una dieta adecuada, variada y completa cuyo modelo más reconocido es la dieta mediterránea, permite por un lado que nuestro cuerpo funcione con normalidad.

Se centran ya no solo en el consumo de energía y nutrientes sino también en otros nutrientes no nutritivos de los alimentos que se comportan como alimentos protectores frente a estas y otras enfermedades; hablamos concretamente de la fibra y de los antioxidantes naturales presentes fundamentalmente en los vegetales.

3. Satisfacer las necesidades de una dieta

Tu consumo diario de una dieta debe incluir cereales, fruta, leche (u otros productos lácteos), vegetales, legumbres, aceites y proteínas. De acuerdo a la pirámide alimenticia desarrollada por el departamento de agricultura de Estados Unidos, debes comer de seis a once porciones de granos, de dos a cuatro porciones de frutas, de tres a cinco porciones de verduras y de dos a tres porciones de productos lácteos y proteínas. Las grasas y aceites se deben comer en raras ocasiones. Los alimentos saludables contienen vitaminas y minerales que mejoran la inmunidad y sirven como protección natural contra muchas enfermedades comunes.

3.1 Control de Peso

Si tiene sobrepeso, una dieta adecuada puede ser un importante paso hacia la pérdida de peso. Muchas personas que pierden peso con dietas de moda luego lo aumentan cuando regresan a sus propios hábitos alimenticios.

3.2 Dormir correctamente

Comer demasiado de un cierto tipo de alimento puede causar que no puedas conciliar el sueño (por ejemplo los alimentos con altos niveles de azúcar artificial, como los dulces). Comer alimentos pesados y grasos puede hacer que tengas dificultad para despertarte por la mañana. Comer una dieta adecuada te permitirá no solo dormir mejor sin el uso de pastillas, si no también sentirte más descansado cuando te despiertes.

3.3 Calidad de Vida

Aplicar una dieta adecuada es importante porque te permite disfrutar de la vida, tener más energía, sentir menos estrés, Tendrá menos enfermedades y menos gastos médicos. Una dieta adecuada es la base de la salud y el bienestar.

4. Impacto de una dieta adecuada

Existen dietas que salen publicadas en revistas, en internet o en libros; muchas se centran en un solo alimento. Todas prometen un descenso de peso rápido, casi sin esfuerzos. Pero la mayoría carece de fundamentos científicos; es más son desequilibradas desde el punto de vista nutricional y dejan de lado uno de los pilares fundamentales en el mantenimiento del peso bajo, la actividad física a largo plazo, estas dietas pueden traer deficiencias en nuestro organismo ya que carecen de nutrientes básico como: Vitamina E, A, B6, folatos, calcio, hierro, potasio e incluso fibra.

Una dieta adecuada es la alimentación ideal es aquella que incluye verduras, frutas, cereales, legumbres junto con los productos lácteos descremados, carne, además de realizar actividades físicas, regular.

Al realizar ejercicios, dormir bien, alimentarse bien permite mantenernos sanos y saludables y con energías adecuadas para realizar las diferentes labores.

Según comprendió 2009 Afirma que al realizar una dieta permite prevenir enfermedades, de igual manera las personas pueden satisfacer la necesidades de realizar dieta con el propósito de controlar el peso, dormir bien, mantener una calidad de vida y el impacto que tiene en beneficio de los seres humanos.

Según Lic. Leticia Radavero (2013)

Manifestó que al realizar una dieta adecuada esta tiene su impacto en la salud de las personas; por lo que se insta a la población a informarse científicamente de qué manera se debe realizar dieta.

La dieta juega un papel determinante en la salud de los individuos y esta debe ser usada de acuerdo a las necesidades de cada persona.

4.1 Los pilares de la seguridad de una dieta adecuada son:

La disponibilidad de alimentos.

La accesibilidad de alimentos

El consumo de alimentos

La utilización biológica de los alimentos.

4.2 Disponibilidad de los alimentos.

La disponibilidad de los alimentos está en dependencia de la producción y diversidad de los mismos en el ámbito local, o importaciones o donaciones, además de acceso a la tierra, mano de obra, financiamiento, insumos, tecnología, conservación de los suelos y agua, capacitación y otros.

4.2.1 Acceso a los alimentos.

Que los alimentos lleguen al mercado a un precio que la población pueda pagar.

Acceso físico: se refiere a que las familias, tienen acceso directo a los alimentos.

Acceso económico: depende del nivel y uso de los ingresos de las familias.

Acceso social: se refiere a que no hay discriminación social en el acceso los alimentos.

4.2.2 Consumo de los alimentos para una dieta adecuada

Los hábitos alimentarios en algunos países como Brasil y Perú, donde las culebras y los monos son considerados alimentos es parte de la dieta; difieren de otros países donde no se comen esos alimentos. Las distribuciones de los alimentos en el seno familiar, es otro factor que afecta el consumo, ya que las prioridades sobre alimentos, no son para los grupos vulnerables porque en algunas culturas se prioriza la alimentación del hombre.

4.2.3 Utilización biológica de los alimentos.

Este proceso es muy complejo dado que se refiere a procesos del cuerpo que no son visibles, como la digestión, absorción, transformación y el uso de alimentos y nutrientes por organismo.

La disponibilidad del consumo de alimentos adecuados según la accesibilidad de la economía de las familias para practicar una alimentación adecuada.

Leticia 2015 Afirma que las personas al momento de realizar una dieta deben aplicar los pilares de seguridad cuando se consuma los alimentos, como también la disponibilidad de los producto que la población pueda consumir, según la economía, costumbre y tradiciones.

Según Medrano Gutiérrez (2011)

Los pilares de la seguridad alimentaria influyen en el aprovechamiento de los alimentos, eliminando conceptos equivocados ante la disponibilidad, accesibilidad y utilización biológicas de los alimentos, todo esto como prioridad para asegurar la alimentación en los hogares nicaragüenses.

4.3 Utilización biológica de las dietas

La utilización biológica de una dieta, se refiere a las condiciones en que se encuentra el cuerpo, que le permitan utilizar al máximo todas las sustancias nutritivas que consumimos. El estado de salud de la persona dependerá de muchos factores, dentro de los más importantes: Condiciones higiénico sanitarias y del medio ambiente, higiene y manipulación de los alimentos, hábitos de higiene personal, atención médica y prevención y control de enfermedades.

Es importante conocer necesidad de sobre la utilización biológica de los alimentos, así como los factores que influyen a un buen desarrollo físico, nos da las pautas para evitar ingerir alimentos en mal estado que conllevarán a adquirir enfermedades intestinales, especialmente la niñez que es más vulnerable.

(Manual – Seguridad Alimentaria y Nutricional- 2012)

El estado de salud es fundamental para hacer un adecuado aprovechamiento de los nutrientes, la presencia de enfermedades a menudo causa pérdidas de apetito, dificultades para ingerir los alimentos, así como la absorción de los mismos; fundamentalmente por los parásitos intestinales y las enfermedades diarreicas. Así mismo el acceso a la atención pública y el control de enfermedades es necesario para mejorar el estado nutricional en especial la niñez menor de dos años.

4.4 Beneficios de una dieta adecuada

La pérdida moderada de peso en el individuo obeso mejora todas las alteraciones metabólicas que pueda estar presente. Mejora el control de glucosa, baja la tensión arterial y reduce los niveles de colesterol. Otras posibles consecuencias de la obesidad como la litiasis, biliar, la artritis y la apnea del sueño, también mejora con la reducción de peso.

Adecuar la ingesta energética, moderar el consumo total de grasas y fomentar la actividad física son medidas que van a contribuir a prevenir este problema constituyendo el consejo dietético y el ejercicio físico los pilares básicos de mejorar la salud.

La seguridad alimentaria permite que los nutrientes de los alimentos sean aprovechados de manera integral por el organismo. Personas más saludables y activa ya que mejora tu sistema inmune previniendo algunas enfermedades comunes como la gripa y otras a largo plazo como la diabetes.

Llevar mejor una calidad de vida.

Mantiene una estabilidad en la energía de tu cuerpo sintiéndose bien de esta manera físicamente y evitando cansancio a tempranas horas de día.

Te ayuda mantener tu peso ya que al comer lo que necesitas, evita el exceso.

Mantiene un aspecto más joven.

Según Igerontologico/dieta/6479):

Al fin de explicar la problemática de una dieta inadecuada como base en la importancia- dieta-prevención-enfermedades. Afirmamos que uno de los beneficios de la adecuada dieta es evitar alteraciones metabólicas, como consecuencia la obesidad- una práctica adecuada de las dietas evitar este problema acompañado con el ejercicio rutinario, todo esto con el fin primordial de elevar la calidad de vida de las personas.

Según datos proporcionados por la web nos explica la relación que tiene la alimentación con la salud, ya que es un tema que suscita problemas controversia, porque no existe una dieta ideal que sirva para todo el mundo, pero es un criterio universal en cuanto al tipo de alimentos que deben consumirse dentro de la dieta cotidiana nos refiere que la dieta adecuada es aquella en la que se incluye una diversidad suficiente de alimentos en la cantidad adecuada. En función de las características de cada persona.

5. Relación de la alimentación en una dieta adecuada con la salud.

El descubrimiento de los nutrientes y las funciones que desempeña dentro de nuestro organismo nos ha permitido conocer perfectamente muchas propiedades de los alimentos integrados a una dieta adecuada que hasta hace relativamente pocos años se intuían o formaban parte de sabiduría popular.

Los avances científicos nos introducen a fondo en el mundo de la alimentación en base a una dieta adecuada y en relación que los hábitos alimentarios mantienen con la salud, cada investigación nos reafirma en que la idea de que la dieta más adecuada es aquella que tienen en cuenta todas las condiciones que nos caracterizan como personas educadas en una cultura determinada, con hábitos alimenticios concretos, gustos, estado de salud, costumbres e ideales, actividad física y estilo de vida diferentes.

Dieta adecuada es aquella que incluye una diversidad suficiente de alimentos en las cantidades adecuadas, en función de las características de cada persona (edad y situación fisiológica – infancia, estirón puberal, embarazo y lactancia, sexo, composición corporal y compleción.

Nutrientes:

Son las sustancias aprovechables por nuestro organismo que hacen posible la vida y que se encuentran en los alimentos repartidas de forma desigual: hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas y minerales. El agua y la fibra no nutren, pero desempeñan un papel muy importante para el funcionamiento de nuestro organismo.

Funciones:

Conseguir la energía necesaria para realizar las funciones vitales.

Hidratos de carbono: simples (azúcares) y complejos (almidón)

Grasas y Líquidos.

Formar y mantener órganos.

Proteínas: completas (origen animal)

Regular todos los procesos que tienen lugar en nuestro organismo para que todo discurra con plena armonía.

Ración:

Las cantidades oraciones y tipo de alimentación a consumir depende de las necesidades de caloría de cada persona de unas 2.200 kilocalorías por día, válida para un adulto de unos 70 kilos de peso que lleva a cabo una actividad física moderada (trabajo sedentario, pero realiza ejercicio – caminar, durante una hora cada día.

5.1 Relación del cáncer con la Dieta

El cáncer representa en nuestro país la segunda causa de mortalidad. En 1981 se estimó que la causa de muertes por cáncer atribuibles a la dieta o a algunos de sus factores era de un 35%. El cáncer es un problema de enorme importancia, sobre todo porque gran parte de sus manifestaciones pueden evitarse o tratarse precozmente con posibilidades de éxito. Se han implicado diferentes factores dietéticos en la etiología de tumores de distintas localizaciones.

El cáncer es una de las enfermedades que se origina debido al consumo excesivo de alimentos altos en componentes de origen inorgánico y en la mayoría de los casos del glutamato Monosódico que es un acentuador de sabor que se encuentra presente en todos los productos de la marca DIANA.

El índice de enfermedades causadas por dietas inadecuadas va en aumento y los registros desde el año 2010 al 2015.

Manifestamos que al consumir alimentos que contienen químicos inorgánicos o alimentos con grasas estamos propensos a padecer de enfermedades que perjudica la salud de las personas (Cáncer).

Afirma que las causas de mortalidades principalmente es el cáncer debido al consumo de una dieta que contiene exceso en grasa y químicos por lo se deben consumir alimento nutritivos para la salud de las personas.

6. Problemas en la alimentación debido a las dietas inadecuadas

Organización Mundial de la Salud encontraron que 9 de cada 100 niños o niñas nacen con bajo peso. Debido a la frecuencia con que ocurren infecciones respiratorias y diarreicas en la niñez nicaragüense, sobre todo en las poblaciones de menor nivel socioeconómico y a malas prácticas de amamantamiento o de alimentación, los niños y niñas pueden permanecer en estado de desnutrición de manera crónica, retardando su talla y otros indicadores de crecimientos y desarrollo, incluyendo su aprendizaje en Pre-escolar, el 17.3% de los niños menores de 5 años presentan desnutrición crónica con retardo en talla según el indicador talla para la edad. El déficit o falta de talla para la edad o desnutrición crónica en los escolares es una carga histórica de agresiones ambientales sufridas por el niño/niña desde su nacimiento hasta la edad que llega a la escuela.

Según datos de la encuesta Nicaragüense Salud (ENDESA 2012)

Manifiestan que los problemas de estados nutricionales de niños y niñas se daba en la etapa del embarazo debido a la mala alimentación y esto se da en la población de menor nivel socioeconómico, influyendo en los niños menores de cinco años en estado nutricional lo que no permite un mejor desarrollo en los aprendizajes.

Es por ello la necesidad de brindar una alimentación saludable a los niños y niñas en escolaridad desde su hogar, escuela y comunidad.

La desnutrición infantil crónica o aguda casi siempre viene acompañada de otras deficiencias nutricionales principalmente de vitaminas y minerales. Un desnutrido también puede presentar anemia por deficiencia de hierro, trastorno en la visión y enfermedades en la piel por la deficiencia de vitaminas "A", problemas de concentración mental por deficiencia de yodo, etc.

El sedentarismo (poca actividad física) y el consumo exagerado de alimentos con alto valor calórico, son factores de alto riesgo para el sobre peso y obesidad en los niños y niñas en edad escolar (peso excesivo o peso de más que el normal).

La aparición de enfermedades crónicas no transmisibles relacionada con la nutrición, van a tener un impacto negativo en la esperanza de vida de los nicaragüenses.

Es importante abordar este problema nutricional con acciones concretas en relación a mejorar los tiempos dedicados a la actividad física y el acceso a una alimentación más balanceada.

Jiménez (2014):

Afirma que existen aspectos que pueden inferir negativamente en la adaptación de una alimentación saludable y nutritiva de parte de la familia, uno de ellos es el alto consumo de alimentos de bajo valor nutritivo. Una alimentación inadecuada desencadena problemas muy serios como son la desnutrición Crónica o aguda, el sobrepeso y la obesidad y la deficiencia de vitaminas y minerales.

La seguridad alimentaria y nutricional, es el estado en el cual todas las personas gozan, de forma oportuna y pertinente de acceso a los alimentos que necesiten en cantidad y calidad, para su adecuado consumo y utilización biológica, garantizándoles un estado de bienestar que coadyuve al desarrollo humano.

Podemos afirmar que existen diversos elementos externos como el estado de ánimo de una persona para que la dieta no se cumpla a plenitud.

7. Tipos de Dietas

<https://www.onetouchla.com/arg/nutricion/salud/tipo-2/diferentes-tipos-de-dieta>

Desde el punto de vista cultural, y en función del origen biológico de los alimentos, las dietas humanas contemporáneas pueden ser:

7.1 Dieta vegetariana:

Cuando no se consume ni carne ni pescado. Los motivos por los que se sigue una dieta vegetariana pueden ser económicos, religiosos, ideológicos, éticos (vegetarianismo), ecológicos y de salud. Hay diferentes tipos de vegetarianismo. Entre ellos, el que no se consume ningún producto procedente de un animal (vegetarianismo estricto) y aquel en el que no se consumen productos procedentes de animales excepto la leche (lácteo vegetarianismo), huevos (ovo vegetarianismo) o miel (api vegetarianismo).

7.2 Dieta Omnívora:

Cuando se consumen alimentos de origen animal y vegetal. Es el tipo de dieta más frecuente en la especie humana.

7.3 Dieta Carnívora:

Si los alimentos de procedencia animal son los predominantes, es común en la especie humana.

7.4 Dieta Funcional

La dieta también debe ser funcional debe contener de forma abundante alimentos con características funcionales como verduras, hortalizas, frutas, cereales, o leguminosas.

7.5 Dieta Prudente

Contribuye a prevenir enfermedades crónicas, disminuir la morbimortalidad en general, favorece el estado de salud y proporciona una mayor calidad de vida. Todos sabemos que uno de los males de la vida es la mala aplicación de una dieta adecuada, los hábitos alimentarios se han vuelto irregulares con una mayor tendencia a comer mal, abusar de las comidas chatarras.

Existen diversos tipos de dietas y cada una de ellas juega un papel determinante en las funciones de nuestro organismo.

El tipo de dieta depende de la necesidad de la persona, existen dietas bajas en grasas, dietas que se encargan de manera directa de la disminución del volumen corporal y otras que se encargan del intercambio y fluctuación en cantidades concretas de energía, manteniendo así una repartición adecuada de carbohidratos, azúcares, proteínas y lípidos.

7.5.1 Alimentos Funcionales

Los alimentos funcionales incluyen todos aquellos componentes alimenticios con propiedades que van más allá de los meramente relacionados con los nutrientes beneficiosos para la salud.

Todos aquellos productos o sustancias líquidas o sólidas que ingeridas aportan materias asimilables que cumplen con los requisitos nutritivos de un organismo para mantener el crecimiento y bienestar de los humanos.

Todos necesitamos consumir determinados tipos de dietas que contengan nutrientes que contribuyan a nuestra salud física y mental. El desbalance nutricional por exceso o falta de nutrientes afecta nuestro cuerpo de diferentes maneras, generando trastornos de salud que pueden llegar a ser graves.

El aumento de peso: es una de las consecuencias de una mala dieta más visible. Sin embargo su gravedad no pasa por una mera cuestión estética, ya que la obesidad es un problema, aumento del colesterol, una mayor presión arterial,

acumulación de grasas, así como el aumento de las probabilidades de que nos veamos afectados por una mala dieta.

La dieta baja en carbohidratos implica dejar el consumo de alimentos con carbohidratos como el azúcar, pan, pasta, arroz y papa. Si está tomando insulina necesita reducir radicalmente la dosis, mientras que limita el consumo de carbohidratos.

8. La dieta en las personas

La dieta debe ser lo suficientemente flexible para acomodar los gustos de cada persona con los requerimientos nutricionales, los humanos no solo comen por necesidad biológica o de una manera consciente para satisfacer sus necesidades nutricionales el ser humano también come por placer.

No solo debe ser sana y nutritiva. Pues si una dieta no incluye los alimentos que estamos acostumbrados a comer, o no produce placer, no se consumirá por muy bien programada que este desde el punto de vista nutricional.

8.1 Dietas bajo en grasa

Es más convencional que se recomiende una dieta bajo en grasa. Incluye reducir el consumo de grasas saturadas. Algunos estudios de dietas bajas en grasa en personas con diabetes tipo 2 sugieren que la pérdida del peso este alrededor de un tres a siete porcientos después de un año.

8.2 Dietas con un índice Glucémico (IG)

Alimentos bajos en el IG, son fundamentales bajos carbohidratos refinados (azúcar), e incluyen más carbohidratos complejos (almidón) y fibra saludable. Estos alimentos liberan glucosa más lentamente en la sangre, proporcionando un nivel de sangre constante, pocos y bajos cambios.

8.3 Dieta de reemplazo parcial de comida.

El porcentaje en la pérdida de peso en estas dietas es de siete a ocho por ciento dentro de un año, lo que es generalmente, un poco más de las dietas convencionales que reducen las calorías.

Referimos que cuando se aplica una dieta aplicada en alimentos bajos en grasa, las personas se mantienen saludables.

Según Meeks y Heit (2006)

9. Seis nutrientes que necesitan la aplicación de una dieta adecuada.

Una dieta saludable le aporta a tu cuerpo seis clases de nutrientes, necesitás estos nutrientes todos los días.

Las Proteínas: Las usa el cuerpo para reparar las células y crecer. También te dan energía. Huevos, queso, nueces, habichuelas, carnes y pescado son fuentes de proteínas.

Los carbohidratos: Son la principal fuente de energía para el cuerpo, obtiene carbohidratos cuando comés panes integrales, cereales, arroz y pasta. También son fuentes de estos nutrientes el maíz, las zanahorias y muchas otras frutas y vegetales.

Las grasas: Ayudan a que tu cuerpo almacene algunas vitaminas. Las grasas también suministran energía, las fuentes de grasas incluyen mantequilla de maní, carnes, salsas de ensaladas y productos derivados de la leche como mantequilla y queso.

Las vitaminas: Hacen posible que tu cuerpo combata las enfermedades. También ayudan a que tu sistema corporal funcione bien. Existen muchas vitaminas diferentes. Cada una ayuda a tu cuerpo de manera distinta. La Vitamina “A” protege la vista y la “D” ayuda a que tu cuerpo use el calcio mineral. Los vegetales, frutas, leches y sus derivados, carne, huevos y cereales suministran vitaminas.

Los Minerales: Ayudan a que tu cuerpo funcione bien y produzca células nuevas. Un mineral llamado calcio permite que los huesos y los dientes se desarrollen. El hierro ayuda a que la sangre lleve oxígeno al cuerpo. Los minerales se encuentran en la carne, huevos, frutas, vegetales, leche, cereales y panes.

El agua: Ayuda al cuerpo a mantener la temperatura, adecuada

digerir alimentos y eliminar desechos, obtienen parte del agua que necesitan consumiendo agua al igual que líquidos como leche y jugos. También cuando comés frutas y vegetales.

Se puede afirmar que las dietas para que sean saludables deben contener seis nutrientes fundamentales para la salud, ya que aportan al cuerpo nutrientes para trabajar, jugar o hacer cualquier otro ejercicio o tipo de trabajo de igual manera se manifiestan las dietas que se pueden aplicar para reducir grasa los azúcares de consumir y como remplazar la comida.

10. Dieta Adecuada en Niños Y Adultos

<https://saludyalimentacion.consumer.es/la-importancia-de-comer-biencompleto>

Para que un niño crezca fuerte y robusto y para que un adulto se mantenga sano y activo debe ingerir cantidades adecuadas y balanceadas en los distintos tipos de dietas.

Una dieta basada exclusivamente en vegetales, no es completa ya que abunda en hidratos de carbono, pero escasea en proteínas; una dieta basada exclusivamente en carne tampoco es completa por falta de hidratos de carbono. Hay algunas sustancias, como la leche, que contienen cantidades proporcionadas de cada tipo de alimento. Una dieta normal diaria debe incluir:

Leche

Huevos

Vegetales verdes(repollo, pepino, tomate, lechuga, espinaca, acelga)

Carne, pescado o queso.

Vegetales harinosos o farináceos (yuca, quequisque, frijoles, papas, etc.)

Frutas

Pan o tortillas

Mantequilla o aceite.

Las cantidades de cada sustancia calculadas proporcionalmente a la edad del individuo, su peso corpóreo, la actividad que desarrolla y el clima en que vive, se supone que un niño debe tener una dieta rica en calorías pero no muy recargada de grasas que son difíciles de digerir. También la dieta de los ancianos debe tener pocas grasas para evitar la obesidad, una persona que trabaja mucho tendrá una dieta más fuerte que otra que trabaja poco.

En los países fríos hay que ingerir muchas grasas para desarrollar calor y mantener la temperatura del cuerpo; en cambio en los países tropicales, una alimentación adecuada será a base de hidratos de carbono, especialmente de frutas y verduras frescas.

Los glúcidos representan, en todas las dietas, la mayor cantidad de alimento.

Las grasas son los alimentos que aportan más calorías.

Las proteínas son necesarias para reponer los gastos del protoplasma celular.

Podemos afirmar que las dietas deben ser de acuerdo al espacio geográfico y climático donde habitan las personas.

Según Buitrago (2008)

Se puede afirmar que las dietas balanceadas deben estar de acuerdo al peso de los humanos y la ejercitación de las actividades realizadas por las personas y consumirse en cantidades adecuadas.

La edad escolar es un tiempo en que los padres y madres de la familia pueden experimentar algunos problemas con respecto a la alimentación de sus hijos e hijas.

Muchos problemas de aprendizaje o aparentes dificultades para mantener atención a los conocimientos que brinda la escuela pueden provenir del consumo de dietas inadecuadas.

A la vez, muchos de los desórdenes alimentarios como la bulimia nerviosa (hambre en exceso) y la anorexia nerviosa (falta de apetito) tienen su origen en la edad escolar.

Para asegurarse de que el niño y la niña estén bien alimentados solo se requiere mejorar los conocimientos sobre alimentación y nutrición, poner a la disposición una dieta variada, sana y generar en el niño o niña hábitos alimenticios.

La fortificación de alimentos de consumo universal con vitaminas o minerales que son críticos en la dieta.

La suplementación con micronutrientes principales para los grupos vulnerables o con mayor riesgo, como son las mujeres embarazadas, las madres lactantes y los menores de cinco años de edad.

Dentro del marco alimentario podemos afirmar que una dieta adecuada permite el desarrollo físico e intelectual del niño desde temprana edad.

De acuerdo con Ortiz Jiménez (2014): Los niños y niñas mal alimentadas son vulnerables a las enfermedades y tienen problemas de concentración, son pasivos, desmotivados, no atienden la clase y tienen poco interés en el estudio. Además tienen menor capacidad de asimilación, por lo tanto su rendimiento académico es bajo, es por tal razón que los requerimientos nutricionales de la niñez debe ser completa, de acuerdo al proceso de crecimiento, desarrollo fisiológico y demanda nutricional por las actividades físicas e intelectuales que el niño desarrolla.

Se nos hace notorio que la dieta y la alimentación adecuada son la base del desarrollo físico e integral de todo individuo.

Pocas grasas para evitar la obesidad, una persona que trabaja mucho tendrá una dieta más fuerte que otra que trabaja poco.

En los países fríos hay que ingerir muchas grasas para desarrollar calor y mantener la temperatura del cuerpo; en cambio en los países tropicales, una alimentación adecuada será a base de hidratos de carbono, especialmente de frutas y verduras frescas.

Los glúcidos representan, en todas las dietas, la mayor cantidad de alimento.

Las grasas son los alimentos que aportan más calorías.

Las proteínas son necesarias para reponer los gastos del protoplasma celular.

Podemos afirmar que las dietas deben ser de acuerdo al espacio geográfico y climático donde habitan las personas.

D& Torrez Núñez, M. (2011).

11. Buena Nutrición

La nutrición es esencial para la buena salud, tener una dieta nutritiva y balanceada es importante durante toda la vida, pero especialmente durante la niñez y la adolescencia ya que nuestro cuerpo está creciendo y desarrollándose rápidamente, el cuerpo necesita nutrientes balanceados para crecer y para darnos energía.

Localización grasa, calorías totales, fibras ahumadas y salados

Pulmón
Mama
Estómago
Esófago
Próstata
Colon

12. Ventajas de una Dieta

Las dietas tradicionales en la mayoría de las sociedades en los países en desarrollo son buenas. Generalmente requieren solamente cambios menores para permitir satisfacer las necesidades de nutrientes de todos los miembros de la familia. Aunque la cantidad de alimentos consumidos en una dieta es un problema más común que la calidad.

12.1 Cambio de hábito en una dieta

Con frecuencia es difícil discutir qué factores han sido los más importantes en estimular o influir los cambios en los hábitos alimentarios.

De acuerdo con Igerontológico nos presenta las causas de mortalidad principalmente por cáncer atribuidas a la dieta inadecuada que hacemos. Nos afirma el hecho de que debemos evitar alimentos con exceso de grasa y además la localización de estas, en los diferentes organismos de nuestro cuerpo.

Las dietas adecuadas para mantener una salud correcta y una forma física envidiable es algo que buscamos la mayoría de nosotros. Muchos logramos conseguirlo, pero otros nunca lo logran debido a que no saben cuáles son los pasos a seguir para llegar a este fin. La alimentación es uno de los puntos fundamentales que debemos cuidar al máximo.

Por este motivo vamos a destacar Cinco tipos de alimentos que no deben faltar en nuestra dieta para mantener una salud correcta.

Los cereales: son alimentos básicos en la dieta de todos nosotros. Es la fuente de energía que nos nutre de la glucosa que necesitamos para tener una energía rápida. Pero en exceso puede acumularse en forma de grasa si no la consumimos

rápidamente, por eso siempre debemos ingerir cereales integrales que nos aportan hidratos de carbono complejos y que permiten liberar energía a lo largo de toda la jornada para poder aprovecharla y evitar que se acumule en el organismo en forma de grasa.

Consumir alimentos bajos en grasas: Es otro punto a tener en cuenta. Sobre todo los derivados de los lácteos, una de las principales fuentes de grasas saturadas en la que no reparamos. Por ello es necesario que nos adaptemos por los derivados desnatados.

Consumir grasas insaturadas: Como las que nos proporciona el aceite de oliva además del omega-3 necesario para una buena salud cardiaca es una de las mejores alternativas a la grasa.

El alcohol debe desterrarse de nuestra dieta, ya que es una de las principales fuentes de calorías vacías que muchas personas ingiere a diario. Ni es que solamente nos aporte calorías, sino que además produce acetato que nos impide quemar la grasa acumulada en el organismo para así conseguir energía.

Consumir proteínas: Es importante, pero es necesario que sepamos qué tipos de alimentos serán los adecuados, y es que debemos decantarnos por las carnes bajas en grasa como las de aves, además de ser mucho más fáciles de digerir. Las proteínas provenientes del pescado también las debemos tener en cuenta, pues nos aportarán otra serie de beneficios como ácidos grasos esenciales.

Frutas y Verduras: No pueden faltar en nuestra dieta. Por lo menos debemos consumir cinco piezas de frutas de todos los colores, ya que cada una de ellas nos aporta una serie de vitaminas. Los vegetales deben estar presentes en todas las comidas en forma de ensalada o aperitivos para dotar al organismo de las vitaminas, los minerales, y la fibra que necesita.

La alimentación en la vida de los seres humanos es vital para el desarrollo de las actividades que se realizan a diario, el grado o nivel de alimentación depende de la cantidad de nutrientes que recibimos de dichos alimentos.

Podemos decir que la alimentación previene un sin número de enfermedades que atacan de manera directa el sistema inmunológico, además que proveen la energía necesaria para el desarrollo de las funciones que realizan los órganos y sistemas, todo esto gracias al metabolismo que se encarga de la transformación e intercambio de energía que se origina de la descomposición de los alimentos ingeridos.

Según igerontologico-6479 afirma que las causas de mortalidades principalmente es el cáncer debido al consumo de una dieta que contiene exceso de grasa y químicos por lo que se debe consumir alimentos nutritivos para la salud de las personas,

El cáncer es una de las enfermedades que se origina debido al consumo excesivo de alimentos altos en componentes de origen inorgánico y en la mayoría de los casos del glutamato monosódico que es un acentuador de sabor que se encuentra presente en todos los productos de la marca DIANA.

El índice de enfermedades causadas por dietas inadecuadas va en aumento según los registros tomados del año 2010 al 2015.

Manifestamos que al consumir alimentos que contienen químicos inorgánicos o alimentos con grasas estamos propensos a padecer de enfermedades que perjudican la salud de las personas(cáncer).

XIII PREGUNTAS DIRECTRICES

¿Cuáles son los tipos de dietas adecuadas y su importancia en la salud de las personas?

¿De qué manera impacta una dieta adecuada en la salud?

XIV CONCLUSIONES

- ❖ En las familias se debe practicar una dieta adecuada.
- ❖ Todas las personas debemos asegurar que la dieta está completa, conteniendo variedad de alimentos en porciones adecuadas en nutrientes, en función de la edad, sexo, actividades físicas y estado de salud.
- ❖ El no consumir en una dieta frutas, verduras y hortalizas favorece la aparición de distintos tipos de cáncer en el aparato digestivo.
- ❖ Disminuir el consumo de productos lácteos.
- ❖ Una dieta adecuada en las personas permite satisfacer las necesidades nutritivas en nuestro cuerpo, para el bienestar saludable,
- ❖ Nuestra dieta debe contener mucho menos grasas y proteínas en los alimentos de consumo diario.
- ❖ Al consumir Verduras y hortalizas aportan a nuestro organismo gran cantidad de nutrientes.
- ❖ Reducir el consumo de productos de bollería sobre todo la pastelería.
- ❖ En la actualidad se deben fomentar los tipos de dietas adecuados para su consumo, como dieta Vegetariana, Dieta Omnívora, Dieta Funcional, Dieta Prudente, Dietas bajo en grasa, Dieta de reemplazo parcial de comida.
- ❖ Las personas son más propensas a enfermedades cardiorrespiratorias cuando no tienen una alimentación adecuada.
- ❖ Los efectos de una mala alimentación son notorias en las actividades motrices y en el sistema inmunológico de las personas.

XV RECOMENDACIONES

- ❖ Desarrollar talleres con estudiantes, docentes, padres de familia y población en general en donde se oriente la aplicación de una dieta adecuada en las personas.
- ❖ Divulgar a través de materiales informáticos la importancia de una dieta adecuada en la salud de las personas.
- ❖ Concientizar a la población sobre la importancia de una dieta adecuada en las personas, a través de charlas educativas y capacitaciones.
- ❖ Incentivar de manera directa la buena aplicación de este tema de interés como es la importancia de la práctica de una buena dieta y el impacto en la salud.
- ❖ Consumir alimentos adecuados aumenta tu energía y asegura que tu cuerpo funcione normalmente, también permite vivir más tiempo.
- ❖ Todas las personas necesitamos consumir determinados tipos de dietas que contengan nutrientes.
- ❖ Para que un niño crezca fuerte y robusto y para que un adulto se mantenga sano y activo debe ingerir cantidades adecuados y balanceadas en los distintos tipos de dietas.
- ❖ Organizaciones como la OMS debe brindar conferencias acerca de la importancia de la alimentación balanceada en el desarrollo corporal e intelectual de las personas.
- ❖ Reducir el consumo de alimentos que contienen un alto grado de grasa

XVI BIBLIOGRAFIA

- <http://www.importancia.org/dieta.phpe> 2011 @ 12:23. (2011).
- 2011) Clínica del Dr. Luis Almagro //Nutricion//. (s.f.).
- (2012). Diplomado en consejería escolar. En *Diplomado de consejería escolar* (pág. 17). Managua: xerox.
- Manual de seguridad alimentaria y nutricional*. (2012). Bogotá Colombia: Anaya.
- Buitrago. (2010). *La dieta como parametro de vida*. Lima Peru: La salle.
- Dr. Luis Almagro. Adelgazar en Marbella. (s.f.).
- Exito. (2002). *Exito*, 4.
- Gutierrez, M. (2009). *La alimentacion sana y balanceada en los hogares*. Buenos Aires Argentina: Santillana.
- Jimenez, O. (2012). *La dieta como medicina*. Nueva York: La salle.
- jimenez, o. d. (2014). para una buena alimentacion nutritiva y saludable del escolar.
- OMS. (jueves de octubre de 2012). La dieta no es solo un lujo si no una necesidad. *la prensa*, pág. 3.
- RADAVERO, LIC. LETICIA. (s.f.). impacto de la salud en las personas.
- Salmagro, D. (09 de 02 de 2011). Obtenido de <https://drluissalmagro.com/2011/02/09/la-importancia-de-una-dieta-adecuada>
- Según Compendio educativo del desarrollo humano, Consejería escolar Managua Nicaragua, 2009*. (s.f.).
- Vetonica. (s.f.). *alimentos que deben estar presente a diario en nuestra vida*.
- wikipedia.com. (jueves de noviembre de 2015). *www.seguridad alimentaria y nutricional/esdu.com*. Obtenido de <http://www.seguridad alimentaria.com>

ANEXOS

DISCIPLINA: Ciencias Naturales

NÚMERO Y NOMBRE DE LA UNIDAD: VI ANATOMIA HUMANA

TURNO: Matutino

ESCUELA: Nuestra Señora de Lourdes

ASIGNATURA: Ciencia Física Natural

FECHA: Noviembre 2015

GRADO: 9° GRADO

N° Y NOMBRE DE LA UNIDAD	INDICADORES DE LOGRO	CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	PROCESOS DE EVALUACION
VI Anatomía Humana	Toma conciencia de la importancia de consumir alimentos nutritivos y adecuados.	Seguridad alimentaria Importancia de la práctica de una dieta adecuada y su impacto en la salud.	Solicitar a los estudiantes que escriban en su cuaderno lo que comieron y bebieron el día de ayer: desayuno, almuerzo y cena. En pareja analice si los alimentos consumidos cumplen con las recomendaciones básicas para una buena nutrición. Elabore un menú saludable semanal que incluya	

			<p>alimentos que consumirán en cada tiempo de comida, por cada día de la semana.</p> <p>En plenario discuta sobre el menú elaborado, como se podrían mejorar y defina un menú en consenso con todos.</p> <p>Elabore un cuadro y anote los nombres de alimento que consume con regularidad y clasifíquelos en naturales y envasados y analice cual de la clasificación consume más en un día o una semana.</p>	
--	--	--	--	--

Plan de Clases

Datos Generales

Escuela: Nuestra Señora De Lourdes.

Nombre del docente _____

Asignatura: Ciencias Física Naturales

Disciplina: Ciencias Naturales

Grado: Noveno grado

Tiempo: 90 Minutos

Fecha: 30/11/2015

Sección: A

Familia de Valores: La solidaridad, el amor y el respeto

Eje Transversal: Educación para la salud y la seguridad alimentaria y nutricional.

Número y Nombre de la unidad: VI Anatomía Humana y Nutricional

Indicador de Logro: Tomar conciencia de la importancia de consumir alimentos nutritivos y adecuados.

Contenido: Seguridad alimentaria Importancia de la práctica de una dieta adecuada y su impacto en la salud

Actividades Iniciales:

- ❖ Exploración previa del nivel de conocimiento sobre el tema seguridad alimentaria importancia de la práctica de una dieta adecuada y su impacto en la salud.
- ❖ Mediante la dinámica del repollo se realiza la exploración de conocimiento previo.
- ❖ ¿Qué entendemos por seguridad alimentaria?
- ❖ ¿Porque son importante la práctica de una dieta adecuada?

- ❖ ¿Mencione algunos beneficios que nos proporciona unas dietas adecuadas en la salud?
- ❖ ¿Conoce algunas enfermedades ocasionadas por una mala alimentación?
- ❖ ¿Qué Tipos de alimentos se deben consumir para mantenerse sano y saludable?

Actividades de Desarrollo

- ❖ Realicemos una lectura analítica.
- ❖ Interpretativa del documento sobre la seguridad alimentaria y nutricional y la importancia de la práctica de una dieta adecuada y su impacto en las personas. (Documento pág. 40).
- ❖ Realicen un resumen escrito sobre seguridad alimentaria y nutricional y la importancia de la práctica de una dieta adecuada y su impacto en las personas.
- ❖ Observemos el grafico sobre la pirámide de los grupos alimenticios que alimentos debe contener una dieta adecuada.
- ❖ Realicemos un comentario oral sobre el tema analizado.
- ❖ Elaboremos un listado de los tipos de alimentos básicas que ustedes conocen que se deben consumir en nuestra alimentación para aplicar una dieta adecuada.
- ❖ Realicemos un cuadro sinóptico sobre los grupos o elementos básicos que nuestro cuerpo necesita para funcionar bien. (Documento Pág. 49)

Actividades de Culminación

- ❖ Exponer en plenario la actividad del cuadro sinóptico
- ❖ Socializar opiniones e inquietudes presentadas

TAREA

- ❖ Dibuje y explique la importancia de cada grupo de la pirámide alimenticia

La Práctica de una Dieta Adecuada



Consumir Frutas Y Verduras



Dieta no Adecuada



CRONOGRAMA DE TRABAJO

ENCUENTRO	DIA	FECHA	ACTIVIDADES
1	Sábado	22/08/2015	Análisis y comentario de la normativa
2	Sábado	29/08/2015	Redactar el tema y el sub tema
3	Sábado	05/09/2015	Redacción de objetivo genera y objetivos específicos
4	Miércoles	09/09/2015	Elabora el bosquejo y justificación
5	Sábado	12/09/2015	Revisión de la justificación
6	Martes	15/09/2015	Redactar la introducción
7	Sábado	19/09/2015	Presentación de la introducción para la revisión
8	Jueves	24/09/2015	Trabajo con la redacción de las preguntas directrices, antecedentes y necesidades del estudio de la temática
9	Sábado	26/09/2015	Presentación para la revisión de preguntas directrices, antecedentes y necesidades del estudio de la temática.
10	Martes	29/09/2015	Trabajo en el desarrollo del tema de investigación
11	Sábado	03/10/2015	Entrega a la docente el avance de todo el trabajo para su revisión
12	Lunes	12/10/2015	Trabajo en dúo para realizar el resumen y agradecimiento
13	Sábado	17/10/2015	Trabajo en dúo para redactar las conclusiones y recomendaciones
14	Jueves	22/10/2015	Trabajo en dúo para trabajar en la bibliografía e Índice
15	Martes	10/11/2015	El trabajo elaborado por la tutora
16	Sábado	21/11/2015	Entrega total del trabajo
17	Sábado	28/11/2015	Revisión del trabajo elaborado por la docente
18	Sábado	12/12/2015	Entrega del trabajo final