Hábitos alimenticios

Marie Valle

Palabras 807

Índice

Hábitos alimenticios 3
¿Qué alimentos debemos consumir diariamente? . 4
¿En qué cantidades? 5
¿Con qué frecuencia? 6
¿Cómo debo preparar los alimentos? 7
Los buenos hábitos alimenticios 8
Glosario 9
Referencias 9

Hábitos alimenticios

Las **costumbres de alimentación** que poseemos están condicionadas por la cultura de nuestro país, las costumbres de nuestra familia y la disponibilidad y abundancia de ciertos alimentos en la región, por ejemplo el maíz y el frijol en Centroamérica. Aunque hay datos curiosos, como por ejemplo, en Guatemala se consume el frijol negro, sin embargo nuestros vecinos: México y El Salvador consumen frijol colorado.

Entre los factores que influyen en los hábitos alimenticios, se pueden mencionar:

- Geografía
- Clima
- Fauna
- Flora
- Costumbres
- Poder adquisitivo

A mayor **actividad física**, mayor gasto de energía y en consecuencia mayores necesidades calóricas. Todas las personas necesitamos alimento para tener la energía necesaria para desarrollar nuestras actividades y mantener una vida saludable.

Para llevar una adecuada alimentación, las preguntas que debemos responder son las siguientes: ¿Qué debemos comer? ¿en qué cantidades? ¿con qué frecuencia? ¿cómo debo preparar los alimentos?

¿Qué alimentos debemos consumir diariamente?

-Cereales y tubérculos que proporcionan la energía para poder realizar las actividades físicas, mentales, intelectuales y sociales diarias.

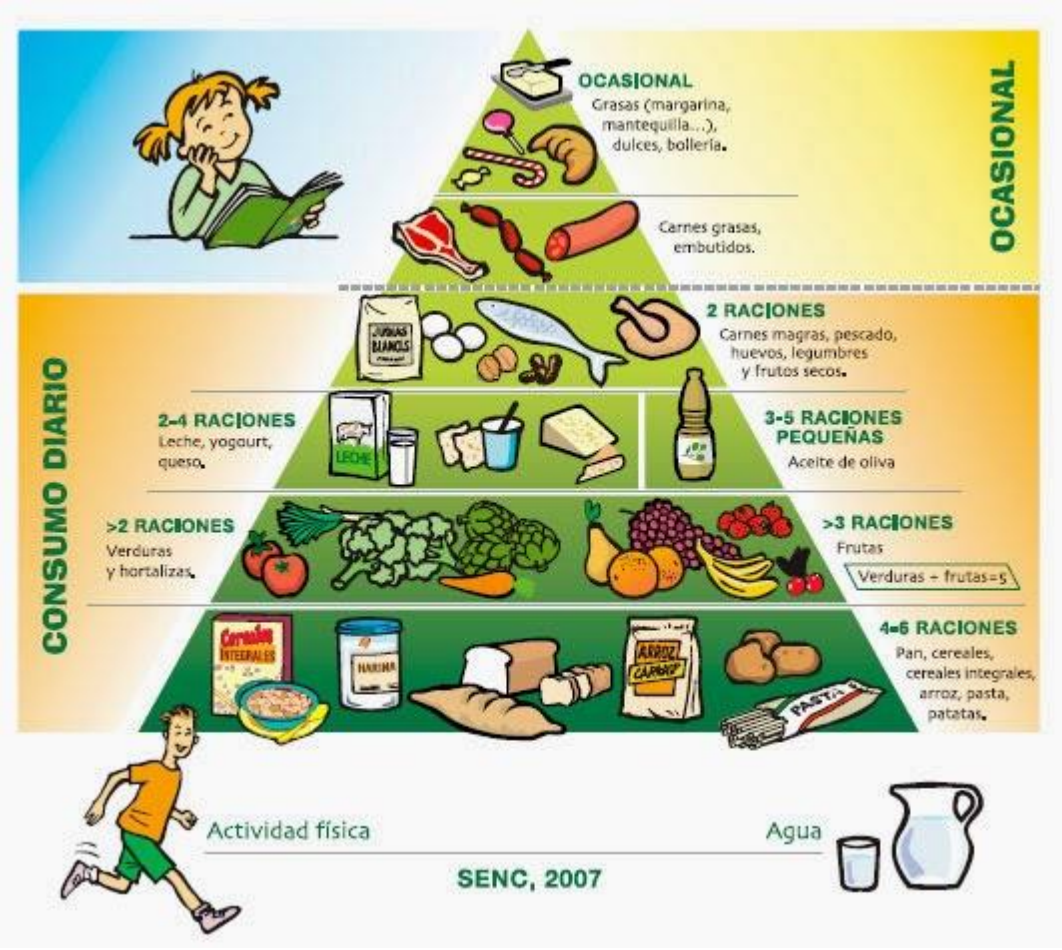
-Leguminosas y alimentos de origen animal que brindan proteínas para poder crecer y reparar los tejidos del cuerpo.

-Frutas y verduras, que contienen vitaminas minerales para conservar la salud y que el cuerpo funcione adecuadamente.

-Agua, para ayudar a que todos los procesos del cuerpo se realicen en la forma correcta y porque ella forma parte de nuestro cuerpo en forma importante.

¿En qué cantidades?

En la figura de abajo puedes ver la pirámide alimenticia sugerida por el SENC (sociedad española de nutrición comunitaria) respecto a las porciones diarias que debemos consumir de los diferentes tipos de alimentos. Se ha elegido esta pirámide, después de consultar muchas y concluir que las recomendaciones son muy similares. Para mayor información sobre alimentación regional, consultar las recomendaciones del INCAP (instituto de nutrición para Centro América y Panamá).



¿Con qué frecuencia?

Existen diferentes recomendaciones respecto a cuántas veces debemos comer al día. Hay quienes opinan que deben hacerse solo tres comidas al día, sin ingerir nada entre comidas. Otras personas sugieren cinco comidas al día, tres comidas fuertes intercalando dos refacciones (comidas más pequeñas).

Todo depende de nuestras necesidades, por ejemplo si acostumbras hacer tres comidas al día, pero llegas muy hambriento a la comida siguiente…..es mejor que incorpores una pequeña refacción entre ambos tiempos de comida. Por el contrario, si no te afecta pasar del desayuno al almuerzo sin ingerir ningún extra…..sigue haciéndolo así, no hay ninguna contraindicación.

“La principal ventaja de repartir la ingestión de alimentos de esta forma es que nos permitirá no llegar con tanta ansiedad a la siguiente comida lo que hace que comamos impulsivamente y en mayor cantidad. Además, **pasar hambre entre horas hace que el cuerpo "acumule grasa" ya que cuando se tiene sensación de hambre"** es porque al cuerpo le faltan alimentos para desarrollar su actividad, entonces recurrirá a las "reservas". A partir de ahí, explicado de modo simple, el cuerpo lo que hará en el futuro es acumular grasa para que en situaciones de hambre tenga reservas a las que poder recurrir.”

Se recomienda que la comida más fuerte sea el desayuno, luego una refacción ligera, consistente en frutas frescas o secas, almuerzo más liviano que el desayuno, otra refacción y finalmente una cena liviana.

¿Cómo debo preparar los alimentos?

Las técnicas para **cocinar** juegan un papel muy importante, una porción de papas al vapor no tienen la misma cantidad de calorías que una porción de papas fritas. Ambas porciones son del mismo alimento, preparado en diferente manera.

Se sugiere consumir frutas crudas, verduras crudas o al vapor, carnes y pescados cocidos, a la plancha o a la parrilla.

Saca tu libreta, toma nota sobre las siguientes recomendaciones.

Los buenos hábitos alimenticios

Tu dieta debe ser:

- **Equilibrada**: cada comida debe contener alimentos de los diferentes grupos.
- **Higiénica**: las medidas de higiene para manipular y preparar los alimentos son de suma importancia para prevenir enfermedades infectocontagiosas.
- **Suficiente**: en cuanto a nutrientes necesarios y a la frecuencia que tu cuerpo pida.
- **Variada**: además de incluir los diferentes grupos de alimentos, es importante que vayas variando los alimentos consumidos, por ejemplo comer un día manzana, al día siguiente uvas, al otro papaya, etc.

Por favor, lo siguiente, anótalo en mayúsculas:

¡Recuerda tomar agua y hacer ejercicio!

Glosario

Costumbres de alimentación. Están condicionadas por la cultura de nuestro país, las costumbres de nuestra familia y la disponibilidad y abundancia de ciertos alimentos en la región.

Actividad física. Conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía.

Cocinar. Preparar o guisar los alimentos para poderlos comer.

Referencias

http://www.soymanitas.com/los-10-habitos-alimenticios-para-una-vida-sana-y-saludable
http://www.vitonica.com/dietas/buenos-habitos-alimenticios-desde-la-infancia-para-evitar-problemas-de-salud-futuros
http://www2.esmas.com/salud/nutricion/662441/habitos-alimenticios/
http://2.bp.blogspot.com/-bAn2pdObeVg/VQFf6eNiy1I/AAAAAAAAAvQ/I1F4T4Pz89Y/s1600/piramide-senc.jpg
Imágenes:
http://static.imujer.com/sites/default/files/otramedicina/Los-peores-habitos-alimenticios-3.jpg
http://img.nutridieta.com/wp-content/uploads/2012/10/nutri21.jpg
http://blogfemenino.com/wp-content/uploads/2015/07/Los-10-malos-habitos-alimenticios-mas-comunes.jpg
http://miradainformativa.com/wp-content/uploads/2014/04/Men%C3%BA-Saludable.jpg