

# Características de una dieta adecuada

---

La dieta correcta o recomendable es semejante a un rompecabezas cuyas piezas son los alimentos. Si estos se integran de una manera adecuada, el resultado es satisfactorio y entonces la alimentación es correcta, por lo contrario, si no se integran bien el resultado es una alimentación incorrecta. Por lo tanto, la calidad de la alimentación depende de la dieta y no de los platillos, ni del tipo de alimentos.

En resumen la dieta correcta o recomendable debe cumplir con las siguientes características:

**Completa.** Que contenga todos los nutrimentos. Esto se logra incluyendo en cada comida, por lo menos un alimento de cada uno de los tres grupos.

**Suficiente.** Que contenga la cantidad de alimentos que un individuo debe consumir para cubrir sus necesidades de nutrimentos, de tal manera que los adultos mantengan su peso y los niños crezcan y se desarrollen.

**Equilibrada.** Que los nutrimentos guarden las proporciones adecuadas entre ellos, para una nutrición adecuada.

**Inocua.** Que su consumo habitual no implique riesgos para la salud, ya que debe estar exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes.

**Variada.** Que incluya diferentes alimentos y platillos en cada comida.

Se recomienda que la variación se logre con alimentos de temporada que sean preparados con diferentes técnicas culinarias.

**Adecuada.** A la edad, género, estatura, actividad y estado fisiológico, así como a la cultura, estrato socioeconómico, lugar en el que se vive y época del año.

**Accesible.** De acuerdo a los recursos económicos del individuo.

## **Cantidad de calorías necesarias de acuerdo a edad**

Las calorías son la energía que proporcionan los alimentos. La Organización Mundial de la Salud (OMS) establece un cálculo genérico: entre 1,600 y 2,000 calorías al día para las mujeres, y para los hombres entre 2,000 y 2,500, esta cantidad dependerá además de qué tanta actividad física se realice; a mayor actividad, mayor ingesta calórica, pero sin exceder los límites, pues esto podría derivar en padecer obesidad o sobrepeso.

La siguiente tabla los ayudará a determinar sus necesidades calóricas diarias. Calcule su rango en función de su sexo, edad y nivel de actividad. Tengan en cuenta que estas son estimaciones basadas en una altura y peso promedio.

<b>Nivel de actividad</b>				
<b>Género</b>	<b>Edad (años)</b>	<b>Sedentario</b>	<b>Moderadamente activo</b>	<b>Activo</b>
Niño	2-3	1000 calorías	1000-1400* calorías	1000-1400* calorías
Mujer	4-8	1200 calorías	1400-1600 calorías	1400-1800 calorías
	9-13	1600 calorías	1600-2000 calorías	1800-2200 calorías
	14-18	1800 calorías	2000 calorías	2400 calorías

	19-30	2000 calorías	2000-2200 calorías	2400 calorías
	31-50	1800 calorías	2000 calorías	2200 calorías
	51+	1600 calorías	1800 calorías	2000-2200 calorías
Hombre	4-8	1400 calorías	1400-1600 calorías	1600-2000 calorías
	9-13	1800 calorías	1.800-2200 calorías	2000-2600 calorías
	14-18	2200 calorías	2400-2800 calorías	2800-3200 calorías
	19-30	2400 calorías	2600-2800 calorías	3000 calorías

	31-50	2200 calorías	2400-2600 calorías	2800-3000 calorías
	51+	2000 calorías	2200-2400 calorías	2400-2800 calorías

\* Los rangos de calorías mostrados reflejan los requerimientos de las distintas edades dentro del grupo. Los niños y los adolescentes requieren más calorías a medida que crecen. Sin embargo, los adultos requieren menos calorías en las edades avanzadas.

Una persona inactiva realiza actividad física diaria ligera (1,000 a 3,000 pasos). Una persona moderadamente activa camina alrededor de 1.5 a 3 millas por día (3,000 a 5,000 pasos). Una persona activa camina al menos 3 millas por día (5,000 pasos o más).

Como pueden ver en el cuadro, las necesidades calóricas de los niños aumentan con la edad. Los adultos necesitan menos calorías una vez que alcanzan cierta edad. La recomendación es que cuides los alimentos que comes para no exceder las calorías que tu cuerpo necesita.

Los alimentos nos proporcionan nutrientes que son necesarios para realizar ciertas funciones del organismo y mantener la salud, en la siguiente tabla se presentan los cinco tipos de nutrientes que se encuentran en los alimentos.

Tipos de Nutrientes		
Nutriente	Función	Alimentos en los que se encuentran
<b>Proteínas o prótidos</b>	Son los pilares fundamentales de la vida, ayuda al cuerpo a reparar células y producir células nuevas, también es importante	En las carnes (de res, aves, de cacería), pescado, mariscos, crustáceos, huevos, leche, quesos, embutidos (mortadela, salchichas, salchichón),

	para el crecimiento y el desarrollo durante la infancia, la adolescencia y el embarazo.	granos como las caraotas, frijoles, arvejas, lentejas.
<b>Grasas o lípidos,</b>	Son la fuente más concentrada de energía para nuestro cuerpo y cerebro. Participan en diferentes funciones específicas y forman parte de los tejidos del cuerpo y de algunas vitaminas y hormonas. Son fuente de calorías para los niños, pero los adultos deben consumirla con moderación.	En las carnes rojas, piel del pollo, leche, mantequilla y queso, aceites vegetales (de girasol, maíz, ajonjolí, algodón), margarina, aguacate, aceitunas, algunas semillas como el maní, merey, pistacho, almendras, nuez.
<b>Carbohidratos o glúcidos</b>	Nos dan energía y calor para movernos y desarrollar todas las actividades diarias. Son de origen vegetal.	Los cereales: maíz, trigo, arroz, sorgo y sus productos (harinas, pastas) tubérculos o verduras: papa, ñame, apio, yuca, ocumo, ocumo chino, mapuey, batata; plátano; azúcar (blanca o morena), miel y papelón, granos como las caraotas de todos los colores, arvejas, lentejas, garbanzos, frijoles, quinchonchos.
<b>Vitaminas</b>	Cumplen funciones esenciales para el organismo. Ayudan en el proceso de transformación de energía y favorecen el sistema de defensa del cuerpo contra las enfermedades.	En casi todos los alimentos en especial en las frutas, hortalizas y alimentos de origen animal.
<b>Minerales</b>	Ellos participan en diversas funciones específicas y forman parte de los tejidos del cuerpo (Ej.: el calcio forma y mantiene los huesos y dientes; el hierro forma parte de la sangre). Los minerales intervienen en el crecimiento, reproducción del ser humano, la función muscular, entre otros.	Principalmente en los alimentos de origen animal.

## Referencias

Nutrición Básica y aplicada. Fecha de consulta: 11 de agosto de 2021. Disponible en: <http://www.eneo.unam.mx/publicaciones/publicaciones/ENE0-UNAM-NutricionBasicayAplicada.pdf>

Nutrición determine sus requerimientos calóricos. Fecha de consulta: 11 de agosto de 2021. Disponible en: <https://es.familydoctor.org/nutricion-determine-sus-requerimientos-caloricos/>