

LA FUNCIÓN DE NUTRICIÓN EN LOS SERES HUMANOS

DIETA SALUDABLE

El tipo y la cantidad de alimentos que consumimos cotidianamente dependen de muchos factores, entre ellos: los recursos económicos, las costumbres familiares y regionales, la religión, el tiempo disponible para la alimentación, la publicidad y los medios de comunicación, etcétera. Sin embargo, no siempre estos factores favorecen una alimentación adecuada.

La dieta recomendada por los organismos internacionales consiste en un 45 a 60 % de cereales, el 7 a 14 % de frutas y verduras (distribuidos en 4 a 5 porciones diarias) y el resto de carnes, en particular pescado, aves y otros animales de granja, en detrimento de las carnes rojas.

Una alimentación saludable, cotidianamente debe contemplar cuatro aspectos fundamentales:

- Consumir una amplia variedad de alimentos.
- Incluir alimentos de todos los grupos a lo largo del día: cereales, frutas y verduras, lácteos, carnes y huevos, aceites y azúcares.
- Consumir una proporción adecuada de cada grupo.
- Elegir agua potable para beber y preparar los alimentos.



1. Analicen el siguiente menú y respondan:

- a)** ¿Creen que esta dieta podría tener deficiencias si se repiten exclusivamente este tipo de alimentos a diario?
- b)** ¿Agregarían algún alimento o quitarían otros para que resulte más saludable?

Desayuno: Leche con miel. Pan integral tostado con queso y mermelada. Jugo natural de frutas.

Almuerzo: Ensalada de papa, huevo duro, tomate, remolacha y cebolla con lentejas. Yogur con cereales.

Merienda: Té. Jugo natural de frutas. Rebanada de pan integral con queso tofu.

Cena: Ensalada con brotes de soja. Canelones de espinacas y ricota con salsa de tomate natural. Manzana asada.

2. Proponé un menú para un día de cuatro comidas que pensás que puede gustarte y, a la vez, resultar nutritivo.

