

Características de una dieta correcta

Margarita Brambila Raygosa
Coordinación de Área de Educación para la Salud L003
15AOS2080R
Jilotepec, México.
27 noviembre 2022



Características de una dieta correcta

La "dieta" no es el tipo de alimentación que sirve para bajar de peso. Una dieta es el conjunto de platillos y alimentos que se consumen cada día. Eso quiere decir que ¡Todas las personas tenemos una dieta!

Sin embargo, no todas las personas llevamos una dieta correcta, y para que lo sea, debe de cumplir con las necesidades que tiene cada persona.

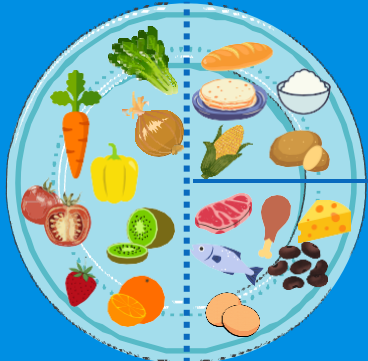
Pero... ¿Cómo saber si mi dieta es correcta?

La forma de saberlo es ver si cumple con las siguientes características:

Completa

Que tenga todos los nutrimentos. Para lo cual se recomienda que cada comida tenga alimentos de los 3 grupos de alimentos (verduras y frutas, cereales y tubérculos, leguminosas y productos de origen animal).

Figura 2
Distribución saludable del plato



Nota. Se muestran las cantidades recomendadas de alimentos en la dieta.

Figura 1
El Plato del Bien Comer



Nota. Recuperado de Secretaría de Salud. (2006). NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005²

Equilibrada

Que los nutrimentos guarden las proporciones adecuadas entre sí. Por ejemplo: que en un plato las verduras ocupen la mitad del espacio, los cereales un cuarto y los productos de origen animal el otro cuarto restante.

Figura 3
Lavado de verduras y frutas

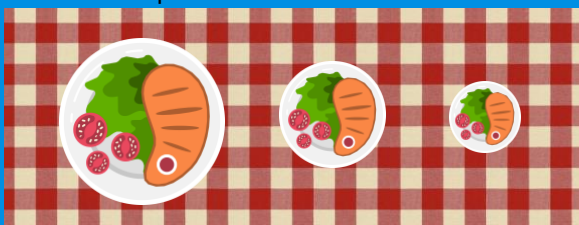


Nota. Se recomienda el lavado de verduras y frutas antes de su consumo.

Inocua

Que su consumo frecuente no implique un riesgo para la salud, para lo cual es necesario que se prepare con la higiene necesaria y sin cantidades excesivas de un solo nutrimento (como azúcar, grasas saturadas, grasas trans o sodio).

Figura 4
Cantidades para distintas necesidades



Nota. Dependiendo de las necesidades de cada persona, es la cantidad que requiere consumir.

Suficiente

Que cubra las cantidades necesarias de cada persona, de manera que les permita a los niños crecer y desarrollarse correctamente.

Variada

No comer lo mismo siempre, incluir alimentos diferentes en cada comida.

Figura 5
Almuerzo variado



Nota. Se recomienda variar los alimentos para que la dieta sea más atractiva.

Adecuada

Acorde con los gustos y la cultura de la persona que la consume.

Figura 6
Productos básicos mexicanos



Nota. Se muestran los alimentos propios de la región.

INFOGRAFÍA: CARACTERÍSTICAS DE UNA DIETA CORRECTA

Se propone utilizar la infografía tomando en cuenta los siguientes elementos del Plan y programas de estudio para la educación básica (SEP, 2017, pp. 339)¹:

Propósito:

Que los alumnos comparen las características de una dieta correcta con la que consumen de manera regular para poder mejorarla.

Nivel: Preescolar

Asignatura: Exploración y Comprensión del Mundo Natural y Social

Ejes: Mundo Natural

Temas: Cuidado de la Salud

Aprendizaje Esperado: Reconoce la importancia de una alimentación correcta y los beneficios que aporta al cuidado de la salud.

Secuencia Didáctica:

Inicio:

Recuerda que alimentos son los que consumes con mayor frecuencia y dibújalos.

Comenta con el grupo que características crees que deba tener nuestra alimentación.

Participa dando ideas de alimentos que te gustaría para el desayuno o refrigerio.

Desarrollo:

Observa la Infografía y escucha las características que se mencionan en la misma sobre una dieta correcta.

Organiza los alimentos que se te proporcionan para que propongamos un desayuno o refrigerio tomando en cuenta las características que menciona la infografía (completa, variada, suficiente)

Cierre:

Compara la propuesta que hiciste del desayuno o refrigerio con las características de la infografía y comenta si las cumple.

Conclusiones

Es importante conocer las características de una dieta saludable para tener el referente y poder valorar si lo que consumimos con regularidad nos beneficia o nos perjudica a la salud, además es importante que en edades tempranas como en el preescolar los padres guíen a sus hijos para que desarrollen hábitos alimenticios saludables, y puedan contribuir a que se desarrollen lo más saludable posible y tener buena calidad de vida cuando sean adultos.

El cuidado de la salud se relaciona con una alimentación correcta y las medidas básicas para evitar enfermedades que contribuyen a lograr estilos de vida saludables en los ámbitos personal y social y aprender a mejorar y controlar la alimentación.

El formar hábitos requiere la práctica de buenas acciones que contribuyen a formar la alimentación en los niños. Este material tiene como propósito la descripción y consulta de información que precisa los tipos de alimentos y su clasificación. Es material de difusión para la comunidad escolar.

Referencias

1. Secretaría de Educación Pública. (2017). Aprendizajes Clave para la Educación Integral. Plan y programas de estudio para la educación básica. SEP.

https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/APRENDIZAJES_CLAVE_PARA_LA_EDUCACION_INTEGRAL.pdf

2. Secretaría de Salud. (2006). NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. Diario Oficial de la Federación. Recuperado el 26 noviembre 2022 de <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/compi/043ssa205.pdf>