

**Curso: Cocina y repostería**  
**Docente. Victoria de los Angeles Pérez Lux**  
**Grado: 2do**  
**Sección: A, B, C, D, E.**

### **Principios básicos de una alimentación saludable y nutritiva**

Una alimentación saludable no se trata de estrictas limitaciones dietéticas, conservarse delgada de forma poco realista, o de privarse de los alimentos que gustan. Más bien, se trata de sentirse bien, tener más energía, y mantener el estado de ánimo estable<sup>1</sup>.

Una alimentación saludable proporciona la combinación adecuada de energía y nutrientes, a través del consumo de diferentes alimentos en suficiente cantidad y calidad<sup>2,3</sup>. Además es inocua (no representa un riesgo para la salud de las personas), apetecible y aceptada culturalmente y está disponible diariamente en cantidad suficientes.

Las necesidades de nutrientes y energía varían con la edad, el sexo, la actividad física y, en el caso de la mujer, también cambian si está menstruando (Ej. aumentan las necesidades de hierro), embarazada o en período de lactancia. Las necesidades también varían durante la enfermedad y la recuperación. Por tal razón, no existe una alimentación “ideal” adecuada para todos, ya que las necesidades nutricionales son específicas para cada individuo.

Los niños son amamantados con leche materna al menos un año.

Los niños mayores y adultos mayores consumen pocas cantidades de alimentos ricos en hierro, otras proteínas de origen animal y alimentos ricos en vitamina C, y una gran cantidad de alimentos básicos, tales como, maíz o trigo.

Los hábitos alimenticios y las tradiciones varían en las diferentes culturas. Algunas culturas ingieren su comida principal en la mañana antes de ir al trabajo; otras lo hacen al medio día y otras al final del día. Algunas sociedades comen dos veces al día; otras lo hacen tres veces al día. En algunas culturas todos los miembros de la familia comen juntos, en otras los adultos comen separados de los niños; e incluso los hombres separados de las mujeres. Además, los alimentos que componen las comidas de las personas alrededor del mundo varían ampliamente.

Una alimentación saludable y balanceada, puede basarse en patrones de alimentación locales, usando alimentos disponibles y respetando la cultura local.

TAREA:

De acuerdo a la cultura de su municipio y su familia trabaje el siguiente cuadro.

ALIMENTOS QUE SE CONSUMEN EN MI MUNICIPIO Y HOGAR

Frutas	verduras	hierbas	semillas	carne