

La alimentación de las personas: la dieta

Es común relacionar la palabra "dieta" solamente con algún tratamiento para bajar de peso. Sin embargo, se considera **dieta** a la totalidad de alimentos que una persona consume. Para que sea saludable, debe contener todos los nutrientes y en las cantidades que el cuerpo necesita, y además debe aportar una cantidad apropiada de energía.

Las características de una dieta saludable no son siempre las mismas, ya que varían según la actividad que tenga un individuo. Los deportistas y los bailarines, por ejemplo, deben consumir una dieta rica en nutrientes que aporten energía, debido a que realizan más actividad física que una persona que lleva una vida sedentaria.

La dieta también depende de la edad de los individuos. Durante la infancia y la adolescencia, se requiere una gran cantidad de nutrientes, ya que en esas etapas, el cuerpo está creciendo y madurando. Si un niño consume menos cantidad o variedad de los nutrientes que necesita, puede tener retrasos en el crecimiento. En la adolescencia son necesarios nutrientes que aporten gran cantidad de energía, ya que se producen una serie de transformaciones en el cuerpo relacionadas con el desarrollo de los caracteres sexuales.

Durante el primer año de vida es cuando más crece un ser humano, la altura casi se duplica, y el peso aumenta alrededor de tres veces. ✓



La dieta también depende de la cultura de una persona. No todas las sociedades en el mundo se alimentan del mismo modo; lo que para algunos grupos humanos puede resultar delicioso, para otros no se considera un alimento, más allá de que pueda aportar nutrientes. En algunos países, como en México y en Colombia, se comen insectos, como grillos, polillas u hormigas, pero en nuestro país estos animales no se utilizan para preparar ninguna comida.

Por último, la dieta también se relaciona con los gustos personales. Lo que resulta sabroso varía de acuerdo con las personas. Una dieta adecuada no siempre contiene todas las comidas que nos resultan deliciosas; las golosinas y la comida rápida, por ejemplo, aunque pueden parecer muy ricas, aportan demasiada energía y poca variedad de nutrientes, y su consumo en exceso puede tener efectos sobre la salud.

¡A la biblioteca!



Piensen en cinco países diferentes. Investiguen cuál o cuáles son las comidas más frecuentes en esos países, y con qué alimentos se preparan. ¿Se animarían a comerlas?



▲ El asado es una comida frecuente en Argentina en la que se consumen distintas partes de la vaca, mientras que en la India este animal no se come porque lo considera sagrado.



Desde 2005, en la Argentina, rige una ley que establece que a las harinas de trigo se les debe agregar hierro, un nutriente fundamental para el desarrollo. Estas harinas se conocen como fortificadas, y todas las preparaciones que las utilicen como ingrediente (pizza, pastas, pan, etc.) aportarán hierro al cuerpo humano.