

Menú saludable: tips para alcanzar una dieta equilibrada

utpl
19/05/2022

Categorías:

Alumnos, Futuros alumnos, UTPL

Los hábitos de alimentación siempre han sido una preocupación constante de los gobiernos y los organismos internacionales. Como **consecuencia de una ingesta indiscriminada de alimentos hipercalóricos o la falta de acceso a vitaminas y nutrientes, la población mundial actualmente afronta varios problemas como malnutrición, sobrepeso y obesidad.**

Desde 1975, **la obesidad casi ha triplicado en todo el mundo.** Según datos de la [Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#), [1] **desde 2016 se calcula que más de 1900 millones de adultos, de 18 años en adelante tienen sobrepeso.** Además, se registra que 52 millones de niños, menores de 5 años sufren problemas de malnutrición, como delgadez extrema y problemas de crecimiento, y 41 millones de infantes padecen sobrepeso y obesidad.

Por este motivo, [Sofía Vivanco Zárate](#) [2], docente de la carrera de [Nutrición y Dietética](#) [3] de la **UTPL resalta la importancia de cuidar la alimentación, y seguir algunas reglas** para elaborar un [menú saludable](#) [4]. La catedrática señala que ante todo, **un plan alimenticio debe ser equilibrado, completo, suficiente, adecuado e inocuo.**

[Zárate](#) [2] explica que estas cualidades permitirán que **una dieta mantenga una proporción correcta entre frutas, verduras y proteínas en el consumo diario**, cuide la cantidad y calidad de los alimentos, se ajuste a la edad, sexo y condiciones específicas de cada persona. Adicionalmente, **también ayudará a que sea apta para la ingesta, es decir, que estará libre de microorganismos y contaminantes.**

Siguiendo esta premisa, [la docente de la UTPL](#) [2] brinda algunos consejos que la ciudadanía puede tomar en cuenta para mejorar sus hábitos alimenticios:

1. Los tiempos de comida dependen de cada persona:



Por lo general, **la distribución de la alimentación debe centrarse en tres tiempos principales (desayuno, almuerzo, cena)**. Sin embargo, si una persona requiere de un aporte calórico más frecuente, **se pueden fraccionar los momentos de alimentación en cinco tiempos**.

2. Incrementar el consumo de frutas, verduras y legumbres:



Se recomienda que **las personas consuman tres raciones de frutas y dos raciones de verduras al día**, para garantizar un equilibrio en la dieta. Además, se debe incluir la **ingesta de legumbres de 2 a 3 veces por semana**.

3. Reducir el consumo de carnes rojas:



Según varios estudios, la ingesta frecuente de carnes rojas está asociada con un mayor **riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares o cáncer**. Por esta razón, **se recomienda disminuir su consumo (1 vez por semana)** y optar por otras opciones como el pescado (al menos 2 veces por semana).

4. Eliminar los “cereales del desayuno”:



Para garantizar una dieta saludable, **se debe suspender la ingesta de los cereales de desayuno y todo tipo de alimentos refinados**, como la harina, que carecen de nutrientes y vitaminas. En su lugar, **se debe incorporar cereales integrales, como la quinua, el trigo, y la avena.**

5. Consumir alimentos frescos:



La resalta la importancia de comprar alimentos de manera semanal, a fin de que mantengan su frescura y propiedades nutricionales.

6. Poner en práctica el “plato del buen comer”:



Esta técnica de alimentación **consiste en dividir el plato de comida en dos partes: la mitad del plato debe contener verduras sin almidón, como pepino, rábano, lechuga y tomate; mientras que la otra mitad debe llevar cereales integrales o carbohidratos y un alimento proteico en partes iguales.**

7. Cambiar las técnicas de preparación:



Con el objetivo de que los alimentos no pierdan sus cualidades y nutrientes, **se deben reemplazar las técnicas de cocción tradicional, como la fritura y hervir en agua, por alternativas como el salteado, la cocina al horno y las preparaciones a la plancha o al vapor.**

Con estos consejos, la [carrera de Nutrición y Dietética](#) [3] de la UTPL, aspira a contribuir con la tarea de educar a la población ecuatoriana en materia de alimentación saludable, para fortalecer la seguridad alimentaria y una adecuada nutrición a escala nacional.

Decide ser más

Si deseas convertirte en un profesional capaz de dominar las propiedades y características de los alimentos y su interacción con el hombre en términos de salud y enfermedad, siendo capaz de diagnosticar e intervenir los problemas de salud pública en el ámbito de la nutrición y la alimentación para prevenir y tratar a las personas durante las diferentes etapas de su vida, elige la carrera de [Nutrición y Dietética de la UTPL](#) [3]. Conoce más en: utpl.edu.ec/carreras/nutricion [3].

Conoce por qué estudiar Nutrición y Dietética en la

UTPL

Source URL: <https://noticias.utpl.edu.ec/menu-saludable-tips-para-alcanzar-una-dieta-equilibrada-0>

Links

[1] <https://www.who.int/es>

[2] <https://investigacion.utpl.edu.ec/es/asvivanco>

[3] <https://www.utpl.edu.ec/carreras/nutricion>

[4] <https://noticias.utpl.edu.ec/yo-elijo-comer-sano-calendario-para-un-ano-saludable>