



**Nombre de alumno: Fabiola Carolina Robles Guillen.**

**Nombre del profesor: Daniela Rodríguez Martínez**

**Nombre del trabajo: Ensayo**

**Materia: Transtornos de la cultura alimenticia**

**Grado: 9**

**Grupo: "A"**

PASIÓN POR EDUCAR

## Ensayo “Dieta equilibrada”

En este ensayo abordaremos los puntos mas importantes sobre llevar una dieta equilibrada, ya que en muchas de las ocasiones tenemos ideas erróneas de lo que es como tal una dieta equilibrada mayormente esto se da por falta de interés o de información verídica sin embargo una dieta equilibrada es aquella manera de alimentarse que aporta alimentos variados en cantidades adaptadas a nuestros requerimientos y condiciones personales. Llevar una alimentación equilibrada no es ingerir mucha comida, ya que es tan importante la cantidad como la calidad de la misma. Es importante pensar que no se puede disfrutar de una vida saludable comiendo pocos alimentos. La variación es lo ideal desde el punto de vista del bienestar y de nosotros como nutriólogos, permitiéndonos esto disfrutar, además, de la riqueza de los distintos sabores, olores y aromas. De hecho, comer y beber forma parte de la alegría de vivir y, desde luego, la gastronomía no está reñida con las recomendaciones dietéticas ni con una alimentación saludable.

En el cap.3 encontramos como parte de una introducción de lo que hacen los nutrientes en el cuerpo humano, desde su ingesta hasta el metabolismo considero que es de vital importancia este capitulo ya que te explica perfectamente el proceso en el cual todos los nutrimentos, macro y micronutrientes tienen su papel en el cuerpo humano ya que sin ellos no podríamos tener la energía de hacer las actividades diarias y fisiológicas por eso entra en la dieta equilibrada porque hay que tener un equilibrio en lo que consumimos en la misma dieta para que sea mejor para nuestro cuerpo. En el capitulo 4 nos encontramos el análisis de la dieta en este capitulo habla de forma mas interna sobre el estado nutricional ya que refleja el grado de satisfacción de las necesidades que tiene el ser humano, el equilibrio entre la ingesta de nutrientes y las necesidades de los mismo que equivale al estado nutricional, para nosotros como nutriólogos es importante analizar de manera adecuada las ingestas de nuestros pacientes para así obtener un mejor resultado de acuerdo a lo que desee nuestro paciente. En el capitulo 5 nos habla sobre la genómica humana, por consiguiente se habla sobre la genómica nutricional que es un poco mas el campo que abordamos como nutricionistas ya que se ocupa de las interacciones entre los genes, la dieta, los

factores relacionados con el estilo de vida y su influencia en la salud y en la enfermedad, cada día más existen diferentes avances tecnológicos que nos pueden ayudar con cada uno de estos aspectos sin embargo es necesario identificar de manera adecuada para así poder tener un diagnóstico certero de nuestro paciente. En el capítulo 6 nos dice que la valoración nutricional sería incompleta si no tuviéramos en cuenta los efectos de la inflamación en el estado de salud, ya que la inflamación constituye una respuesta protectora del sistema inmunitario frente a las infecciones, enfermedades agudas, traumatismos, toxinas, numerosos trastornos y estrés físico, las inflamaciones son de corta duración, debido a retroalimentación negativa. En el capítulo 7 nos habla sobre el volumen, la composición y la distribución de los líquidos corporales tienen efectos profundos sobre la función celular, se mantiene en un medio estable mediante la homeostasis centrados en equilibrar la ingesta de agua con la pérdida de agua, en estos distintos capítulos se analizan a profundidad los diversos temas antes mencionados, gracias a esto nos enseña como es que el cuerpo humano está capacitado y optimizado para realizar tantas funciones en el metabolismo desde la homeostasis hasta compensar la pérdida de agua, el cuerpo humano es un templo que hay que cuidar, sin embargo no siempre lo hacemos ya que existen diferentes y múltiples enfermedades, pero como nutriólogos debemos tener en cuenta que la dieta equilibrada es esto, saber como, cuando y que cosa comer para tener una buena homeostasis y un buen bienestar hacia nuestros pacientes, para que ellos tengan una mejor calidad de vida y no sufran de los daños de la alimentación.