

**Nombre de alumno: Ayla Ebed Zacarías  
Bartolón**

**Nombre del profesor: Daniel Monserrat  
Méndez Guillen**

**Nombre del trabajo: Ensayo**

**Materia: Planeación dietética**

PASIÓN POR EDUCAR

**Grado: 2 cuatrimestres**

**Grupo:**

## Introducción

En el siguiente ensayo veremos un tema de suma importancia, no solo nos ayudara en nuestra carrera académica sino también en nuestra vida diaria. El tema que veremos se basa en la elaboración de una dieta adecuada, cumpliendo con todos los requisitos que esta debe llevar.

Cuando hablamos de dieta nos referimos a las normas alimenticias que una persona debe seguir. En la actualidad existen muchos tipos de dietas, hay dietas para bajar de peso, para incrementar peso o masa muscular, de resistencia física etc. sin embargo hay personas que ya tienen dietas como un estilo de vida, como lo es la dieta vegetariana, para muchos dejar de lado el alimento de origen animal es parte de su vida.

Es por eso que una dieta se adapta al estilo de vida de una persona de modo que pueda ser de beneficio y pueda cubrir todos los nutrientes que necesite.

## Normas para la elaboración de una dieta básica

Para elaborar una dieta básica o saludable primer hay que valorar al paciente, una vez que ya tenemos las descripciones de una persona podemos empezar a hacer la dieta que necesitan. Primero determinamos el gasto energético basal, que es la cantidad de energía o de calorías que una persona necesita para que el cuerpo pueda realizar todas sus funciones. Esto se calcula a través de: metabolismo basal, efecto térmico de los alimentos y actividad física. También es importante tomar en cuenta las cantidades de macronutrientes: proteínas, grasas, e hidratos de carbono, a partir del GET.

Después utilizamos el Sistema de Equivalentes para determinar las raciones o equivalentes de los diferentes grupos de alimentos. Una vez que tengamos definido los equivalentes que se consumirán se tendrá que dividir en diferentes tiempos de comidas que se harán a lo largo del día: desayuno, comida, cena y colaciones que son los que van antes de la comida y antes de la cena.

La cantidad de equivalentes que se asigno hay que pasarlas en un platillo o alimento para poder consumirlo en el día, y así es como llegamos hasta el menú que la persona tendrá para cada día.

Estos fueron los pasos para realizar una dieta saludable. También hay dos temas muy importantes que necesitamos saber.

El primero es la "Ración alimentaria". ¿Qué es? La ración alimentaria es la cantidad de alimento que cubre todos los nutrientes que el cuerpo necesita. Es muy importante no comer en exceso o de lo contrario limitar el alimento. Porque cuando no comen de las raciones aconsejadas llegan a tener problemas serios en cuestión de la salud de la persona. Es por eso que al empezar una dieta es recomendable ir con un especialista en nutrición para que proporcione las cantidades de cada alimento que la persona necesita, dependiendo de su estado de salud en que se encuentra.

El segundo tema es el recetario dietético: su principal función es orientar y capacitar a las personas que tienen comedores sobre la alimentación correcta, basada en la higiene de los alimentos y la forma en que lo preparan.

El recetario dietético tiene como objetivo incluir todo tipo de alimento que proporcione energías al cuerpo como: hidratos de carbono, proteínas y lípidos. Es importante que los alimentos los lleven incluidos para que sea un menú completo y saludable.

Todas las recetas deben respetar las recomendaciones de nutrición, pero las necesidades varían dependiendo la edad, el género, el peso, la estatura, la actividad física y la situación fisiológica de cada persona. Cada dieta varía dependiendo el estado en que se encuentra una persona y las enfermedades que esta tenga.

Es por eso que la dieta correcta tiene que ser completa, equilibrada, inocua, suficiente, variada y adecuada. Esto ayudara a que la persona esté mejor y se sienta mejor. Un alimento no es cualquier cosa, debemos aprender a comer de la manera correcta.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) dice que una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así también de enfermedades no transmisibles, como la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer. Todas estas enfermedades provienen de una malnutrición, desde enfermedades pequeñas y no peligrosas hasta enfermedades graves y severas, y todo a causa de una mala alimentación.

Para que la dieta sea equilibrada debe llevar todo tipo de nutrientes y que se pueda dividir de la siguiente manera: del 50-60% de hidratos de carbono, 15-20% de proteínas y del 20-30% lípidos. De manera que pueda estar balanceado para tener una buena digestión y un buen estado físico.

Una dieta debe estar compuesta por los siguientes puntos importantes:

Una dieta higiénica se basa en evitar el consumo de alimentos que estén presentes microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes. En el caso de las verduras y frutas debemos desinfectarlas o lavarlas antes de consumirlas para eliminar cualquier tipo de enfermedad.

Una dieta suficiente es aquella que cumple con los parámetros de nutrientes que requiere cada persona (según sea niños, adolescentes, adultos, etc.) para que niños y adolescentes puedan tener un crecimiento adecuado y en el caso de adultos puedan tener un peso estable sin causar daños en su cuerpo.

Una dieta variada debe ser con muchos tipos de alimentos, cambiando así las comidas para pueda haber un equilibrio y le proporcione buenos resultados a la persona y también lo pueda disfrutar sin que los platillos sean repetidos.

Y por ultimo una dieta adecuada se basa en las características que definen a una persona, depende de la edad, el genero, el tamaño corporal, la actividad física, estado de salud, recursos económicos, la cultura entre otras cosas. Es importante toma en cuenta estos puntos ya que de ahí es de donde se basara la dieta que necesita la persona

## Conclusión

Como vimos la elaboración de las dietas es algo muy importante como también tomar en cuenta todas las recomendaciones. Una dieta no es solo de verduras, de frutas o simplemente dejar de comer, es un error que se comete porque con el simple hecho de que quieren bajar de peso dejan de comer. Es un problema en todo el mundo porque estas personas no están informadas realmente de lo que requiere una dieta saludable. Y esto causa grandes enfermedades que inconscientemente se presenta.

Cuando hablamos de alimento nos referimos a la comida que ingerimos todos los días, para el ser humano es esencial alimentarnos de lo contrario moriríamos. Sin embargo no alimentarnos de la manera correcta puede ser tan peligroso como no comer. Es por eso que las dietas son una implementación muy importante en la vida del ser humano. Las dietas no solo existen para bajar de peso sino que ayudan a que la persona pueda sentirse bien y pueda tener una mejor vida sin enfermedades.

## Referencias bibliográficas

Definición de dieta. Consultado el 7 de febrero del 2021. Disponible en [https://es.wikipedia.org/wiki/Dieta\\_\(alimentaci%C3%B3n\)#:~:text=La%20dieta%20humana%20se%20considera,peso%20y%20situaci%C3%B3n%20de%20salud](https://es.wikipedia.org/wiki/Dieta_(alimentaci%C3%B3n)#:~:text=La%20dieta%20humana%20se%20considera,peso%20y%20situaci%C3%B3n%20de%20salud).

¿Qué es una ración de alimentos? Consultado el 7 de febrero del 2021. Disponible en [http://formacion.intef.es/pluginfile.php/176601/mod\\_imsdp/content/11/qu\\_es\\_una\\_racin\\_de\\_alimentos.html](http://formacion.intef.es/pluginfile.php/176601/mod_imsdp/content/11/qu_es_una_racin_de_alimentos.html)