



Nombre del alumno (a): Felipe de Jesús López

Avendaño.

Nombre del profesor: Daniela Monserrat

Méndez Guillén

Nombre del trabajo: Ensayo Segunda Unidad.

Materia: Planeación dietética.

Grado: Segundo Cuatrimestre.

Grupo: Nutrición.

Comitán de Domínguez Chiapas. 12/02/2021.

Introducción

En la actualidad, la alimentación en México por lo que se ha observado, existen muchos alimentos perjudiciales para la salud y un descontrol alimenticio en la misma sociedad, ya que hoy en día existen demasiados tabús acerca de una buena alimentación, por lo que se carece de mucha información al respecto, es por ello que mediante este trabajo implementaré información que considero relevante para así poder mejorar las estrategias que considero viables de como llevar una buena alimentación y todas ellas basadas en evidencias científicas.

Desarrollo

Conforme va pasando el tiempo, existen diferentes tipos de dietas que se han ido volviendo muy virales y populares entre las personas, pero cabe destacar que no todos los seres humanos funcionamos, padecemos, heredamos enfermedades y realizamos actividad física igual que nuestros semejantes, es por ello, que grandes aportadores de la ciencia del ámbito alimenticio, han ido desarrollando y por ende se ha ido actualizando información valiosa para llevar una correcta alimentación.

De acuerdo a la antología principalmente para poder empezar a realizar un buen cálculo de nuestros nutrientes necesarios, principalmente se debe hacer un cálculo del gasto energético basal (GEB), ya que es la energía que consumimos a diario para llevar a cabo las funciones vitales básicas para que nuestro organismo funcione estando en reposo, para dicho procedimiento existen fórmulas pre establecidas, la primera es dada a conocer la fórmula ¹**Harris-Benedict**, dada a conocer por; James Arthur Harris y Francis Gano Benedict, en 1919

¹ (htt)

publicaron la gran obra: A biometric study of basal metabolism in manll en el Laboratorio de Nutrición de la Carnegie Institution of Washington en Boston, EU, quienes junto a un equipo de colaboradores, elaboraron una ecuación para estimar el requerimiento energético, utilizando por primera vez los principios de la entonces novedosa Biometría, concluyeron que las variables para el requerimiento basal es necesario tomar en cuenta el género, el peso corporal, la estatura y la edad, ya que son diferentes formulas”, para asimismo poder sacar el gasto energético total (GET) y así usar dicha información para sacar un cálculo más exacto del requerimiento calórico diario.

Después de toda esa aportación científica, la **FAO/OMS** de igual forma dio a conocer su propio método de sacar el GEB, el cual “toman en cuenta la edad y el sexo, pero no la talla”.

Sin embargo, de todas estas fórmulas que existen hoy en día, en México se añadió fórmulas exclusivamente para los mexicanos, ya que ya que incluyeron oficinista, obreros, albañiles, amas de casa, estudiantes universitarios, entre otros, la cuál es la **fórmula de valencia**.

En base a todo lo acontecido, todos estos cálculos son muy importantes para poder sacar una respuesta más precisa en cuanto al consumo diario de alimentos, para asimismo no sobre pasarse en las cantidades de las raciones de alimentos consumidos en el día, para lograr eso, de igual forma se necesita realizar el siguiente paso; para poder llevar un buen plan alimenticio es realizar al cuadro dietosintético, el cual es un cuadro el cual se hace ²“La suma de la energía

(s.f.).

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/c3fe9dbd6d9c6853417a20dca3e5867c-LC-LNU201.pdf>

aportada por estos tres grupos de nutrimentos debe corresponder con la energía total requerida en la dieta de un individuo, los cuales son; los lípidos, proteínas e hidratos de carbono”, siendo las principales biomoléculas del ser humano, dada dicha información se prosigue a la distribución y al cálculo de la ración de los alimentos, todo ello basado en la suma realizada en el cuadro dietosintético, principalmente para poder llegar a ello y poder indagar sobre más información al respecto, se debe tener como base ciertos conceptos, como lo son; ración, porción, equivalencia, medida casera e intercambio de alimentos se manejan habitualmente en diferentes fuentes e investigación del ámbito alimenticio, como viene en el EMPA, “se citan en numerosos documentos técnicos y manuales como en tablas de composición de alimentos, libros técnicos de nutrición y dietética o en manuales de valoración del consumo de alimentos”. Todo ello para poder pasar a realizar el último paso, el cuál es la realización del recetario, ya que “La principal función del recetario es orientar a las personas que atienden los comedores comunitarios sobre lo que es una alimentación correcta, y cuáles son las normas básicas de la higiene de los alimentos”, ya que gracias a toda la información dicha en este trabajo será de mucha utilidad para poder armar plan alimenticios que contengan la cantidad de energía, de proteínas, de grasas, de vitaminas y minerales necesarios que tenga que consumir un individuo día con día y es por ello, que gracias a todo ello las personas se mantengan sanas

Conclusión.

Gracias a todo lo anteriormente dicho, es que si las personas realmente se informan y se emplea dicho procedimiento, mucha gente evitaría enfermedades crónicas, e incluso se mejoraría la

(s.f.).

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/c3fe9dbd6d9c6853417a20dca3e5867c-LC-LNU201.pdf>

calidad de vida de las personas, ya que el aporte nutrimental sería necesario, pero en base a lo que se vive hoy en día, lamentablemente mucha gente no se informa, es por ello que esto queda en manos de profesionales, ya que no se le da el interés necesario a la alimentación que se lleva diariamente.