



Institución: Universidad Del Sureste “Matutino”

Asignatura: Planeación Dietética

Tema: Bases Fundamentales De La Dietética

Docente: Nefi Alejandro Sánchez Gordillo

2°Cuatrimestre Del Nutrición

1°Parcial

Alumno(a): Sandra Ramos Solís

03-01-2022.

## Introducción

Como sabemos las bases fundamentales de la dietética es la ingesta alimentaria, la alimentación, y la nutrición estos tienen un papel importante para el mantenimiento de nuestra salud, ellos han sido de gran ayuda para que nosotros vallamos mejorando en nuestro hábito alimentario, pero aparte de esto las bases de la dietética, ha sido de gran ayuda, ya que se ha ido mejorando en sus ramas y especialidades y también por grandes nutriólogos que ha puesto su empeño para desarrollar mejores maneras para trabajar, aparte de esto la dietética ha estado presente en la vida cotidiana o tratamos de llevarla en la vida cotidiana, ya que es muy importante para las personas que tienen enfermedades como diabetes, problemas renales o colesterol. Podemos decir que llevar un planeación dietética es algo difícil ya que nos debemos acoplar como nos dice, pero con dedicación y esfuerzo será una tarea fácil para nosotros, debemos tener en cuenta que para poder cumplir debemos de esforzarnos un 100% para llegar a nuestra meta y nunca vencernos, por ninguna situación, la mayoría de personas deja de cumplir con sus propósitos por motivos personales o que ya no quiere, pero nosotros debemos de cambiar de pensamiento y esforzarnos como debemos. Existen muchos procesos patológicos y por distintos motivos, lo debemos de modificar el tipo de alimentación habitual del paciente y con esto tendremos buenos resultados, para tratar procesos patológicos debemos de esforzarnos mucho, porque nuestra mano está la vida de las personas y si podemos mejorarlas o larga sus vidas esta mucho mejor, pero siempre debemos de tener en cuenta que la planeación dietética siempre será de ayudar.

## Bases Fundamentales De La Dietética

### 1.1. Conceptos Y Fundamentos Básicos De Dietética Y Nutrición.

Los conceptos básicos son la alimentación, la dieta, la nutrición y cumple con un papel importante en el mantenimiento de nuestra salud y también nos ayuda a la prevención de varias enfermedades que existen, incluso antes de nacer y a veces no estamos conscientes de lo que sucede en el mundo o de lo que nos rodea. En nuestra vida diaria seleccionamos nuestros alimentos que permiten que nuestro cuerpo esta saludable o no este saludable, ya que depende de nosotros alimentarnos para bien o para mal y esto depende de uno mismo, por eso, debemos de estar pendientes de nosotros mismos e ir cambiando poco a poco.

También consideremos que, en los países desarrollados, las enfermedades mas destacadas son las crónicas degenerativas, la obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, osteoporosis o algunos tipos de cáncer, y es ahí donde la dieta y sus componentes, los nutrientes y no nutrientes, estos pueden estar implicados, como factores de protección o de el riesgo. Nos podemos dar cuenta que esto es importante para las personas que sufren enfermedades graves y así nosotros hacemos su vida mas llevadera. La dieta se refiere que ha perdido piezas dentales o a la variación de alimentos, es decir, lo que son platillos y bebidas y estos son los que consumimos diariamente para que nosotros estemos bien en nuestra salud , también tomemos en cuenta que la dieta que se lleva es parte de cada individuo y es diferente de las otras personas, existen varios tipos de dietas, algunas son para bajar de peso y otras para subir y algunas para estar estable con nuestra enfermedad y también tomemos en cuenta que nuestro cuerpo es diferente de otros individuos y por eso necesitamos una dieta en base de nuestras necesidades. Tengamos en claro que también vamos a tener cambios en cuanto a tipo de alimentos permitidos y tal vez hay pacientes que son intolerantes a la lactosa y ellos debe de evitarla y también tener cuidando con sus derivados, para evitar manifestaciones gastrointestinales como es la diarrea y distensión abdominal. También se puede modificar por la consistencia de los alimentos y platillos, como en el caso de los ancianos o los bebes que sus alimentos son de papillas suaves. Una dieta se caracteriza por ser:

- 1- Suficiente.
- 2- Completa.
- 3- Equilibrada.
- 4- Variada.
- 5- Inocua.

Debemos de cumplir con estos pasos para tener una buena dieta.

La alimentación como sabemos es la ingesta de alimentos que podemos llevarnos a la boca ya sea platillo o bebida y todo esto depende del factor económico, psicológico, culturales y sociales. Como sabemos la alimentación es un acto voluntario que tenemos como personas y es vital para vivir y es un acto periódico o discontinuo, ya sea come de tres a cinco o seis veces al día, según nuestra costumbre o nuestra necesidad fisiológica. Los componentes de los alimentos son los macronutrientes y micronutrientes.

## 1.2. Relación Con La Alimentación Nutrición Y Otras Ciencias.

Como sabemos la nutrición y dietética, ha sido vista a lo largo de la historia y tiene vista desde las vertientes fundamentales, como una gran ayuda para restablecer la salud y también ayuda como un instrumento para prevenir las enfermedades. Desde que se dio origen se basó en la búsqueda de tener un mantenimiento del equilibrio de la salud y la enfermedad. Gracias a esto tenemos mayores posibilidades de saber que pasa con la dietética y así estamos bien informados de lo que pasa o llegaría a pasar, por eso debemos informarnos o investigar para estar enterados de todo lo que pasa. Fue de gran ayuda el desarrollo histórico de ambos conceptos el conocimiento científico y nos proporcionó herramientas claves para el estudio de estas disciplinas y así aportado cosas nuevas para nuestra actualidad, pero todos esos aportes sirvieron de base fundamental para el desarrollo de la nutrición como una disciplina científica. Otro punto importante es que la nutrición está apoyada en el conocimiento científico y fundamental para la comprensión de las causas de los problemas y la posible búsqueda de la solución a los mismos y así ir desarrollando nuevas ideas y conocimientos para aprender poco a poco cosas nuevas. Otra cosa importante es la dietética como arte y esta es una ciencia y una buena alimentación es un arte, ya que la alimentación va más allá de ingerir alimentos, porque no todo lo que se come es siempre un alimento sano, y a veces depende de la calidad de el alimento o la cantidad de el alimento que ingerimos, por eso debemos tener cuidado con las cosas que consumimos, ya que ciertos alimentos son dañinos para la salud y otros no, por eso debemos cuidarnos de ciertas cosas. Cuando ingerimos alimentos recogemos y transformamos la energía vital que el alimento ha recogido de la tierra, el agua, el aire y el sol y la humanizamos, en nutrientes que primero se hablo de proteínas, grasas y los carbohidratos que son esenciales para el cuerpo y también esta las vitaminas y los minerales, que actualmente son antioxidantes y en un futuro cercano seremos conscientes de que la forma, el aroma y el color del alimento son tan importantes como sus componentes bioquímicos que lo conforma Otro dato importante de esto es que los doctores antiguos recomendaban antes que nada, como tratamiento , un cambio de dieta, de hecho la palabra receta se usa tanto para indicar la elaboración de un plato cocinado, como los medicamentos que se prescribe un medico en su consulta, por eso tanto el arte de bien alimentarte y nutrirse es el pilar para nuestra salud. Tener una alimentación equilibrada y sana es vital para los seremos vivos, por que así nos sentimos bien con nosotros mismos, llevar una vida saludable no es difícil, es querer tener valentía y coraje para cumplir con las metas que uno se proponga. La planeación dietética también es importante para los nutriólogos, por que gracias a eso nosotros nos podemos ir desarrollando poco a poco y así tenemos conocimientos de lo que se trata y así uno tiene idea de lo que se verá y llevaremos a cabo, con dedicación y esfuerzo se logra las cosas. También darnos cuenta que llevar una alimentación sana no es aburrida, si no ser algo que esta muy bien para nosotros y así ayudar las personas que lo necesita. Ya que la planeación dietética se basa en muchos factores ya que trabajamos con varias cosas y así se va desarrollando nuestras herramientas que aprendimos y así hacemos un excelente trabajo para las personas.

## Conclusión.

En este ensayo definimos de que se trata las bases fundamentales de la dietética y de cuales son sus conceptos que lo conforman y para que nos ayudan y que importante ha sido en la vida cotidiana y tomando en cuenta que importante es la alimentación y de como debemos cuidarnos y cuales son los puntos importantes para llevar una dieta adecuada y que tanto es importante una dieta y como llevarla a cada persona que sufren enfermedades crónicas degenerativas y de como podemos ayudarlas que su vida se llevadera.

Y también supimos por que es importante llevar una dieta, y también cuales son las enfermedades crónicas degenerativas y que cada cuerpo funciona diferente y que por eso debemos llevar una dieta en base de lo que necesitamos.

También que diferencia tiene la nutrición dietética y de como se relaciona con otras ciencias y factores fueron fundamentales para la importancia de la nutrición dietética.

La dietética como arte también fue algo importante que también se basa en la alimentación, pero de hacerla mas creativa, tener en cuenta que alimentos puedes ingerir y cuales o tener cambios en el cuerpo por los alimentos nuevos que empezamos ingerir.

Fuente: Antología De La Escuela.