

A dark blue vertical bar on the left side of the page. A blue arrow-shaped banner points to the right from the bar, containing the date.

08 DE ENERO DE 2022

# ENSAYO

- Dietética conceptos y base.  
Relación con la alimentación  
nutrición y otras ciencias.  
La dietética como arte.

A series of thin, curved lines in shades of blue and grey that originate from the bottom left and sweep upwards and to the right, creating a sense of movement and depth.

MAATERIA: PLANEACION DIETETICA

2 TETRAMESTRE

DOCENTE: NEFI ALEJANDRO SANCHEZ GORDILLO  
LILI MONTSERRAT RECINOS VAZQUEZ  
UDS- UNIVERSIDAD DEL SURESTE

## DIETÉTICA CONCEPTOS Y BASE.

Es la Ciencia que estudia los regímenes alimenticios en la salud o en la enfermedad va a ser el Estudio higiénico de la alimentación, que permite establecer, de modo científico, la ración alimenticia o dieta conveniente a una persona, según su trabajo o estado de salud.

Es una de las herramientas más útiles para recuperar la salud, concretamente la dieta macrobiótica y la vegetariana equilibrada tienen un gran potencial para ayudar a la persona a recuperar la salud.

La dieta Macrobiótica es una dieta nacida en Japón de la mano de George Osawa que intenta conseguir un equilibrio entre el Yin y el Yang que hay en el cuerpo, a la vez que no introduce sustancias tóxicas en el cuerpo, con esto se consigue un equilibrio perfecto no solo a nivel corporal, sino también a nivel mental y emocional, toma la forma de una autogestión de la salud accesible y eficaz, ya que está basada en la comprensión de las leyes de la naturaleza aplicadas a la dieta, se debería poder comer de todo, pero no en cualquier circunstancia. Los alimentos son la esencia de la vida y se transforman en sangre y células. Emociones y dieta forman una relación estrecha, a veces viciosa y de la cual no es fácil salir: dulces, lácteos, cacao, café, huevos, y excesos en general.

## RELACIÓN CON LA ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN Y OTRAS CIENCIAS.

La nutrición como ciencia tiene una

relación con la química, bioquímica, fisiología, microbiología, endocrinología, ciencias sociales y tecnología de alimentos.

La química estudia los procesos y las reacciones químicas que ocurren con los alimentos y en nuestros organismos.

La Bioquímica describe la estructura, la organización y las funciones de la materia viva en términos moleculares. La bioquímica es la ciencia que estudia los componentes químicos de los seres vivos especialmente las proteínas, carbohidratos, lípidos y ácidos nucleicos, además de otras pequeñas moléculas presentes en las células.

La fisiología describe que todos los seres vivos necesitan energía y materiales para la constitución de sus estructuras. El hombre y los animales captan esos principios. El sistema especializado en el hombre en captar alimentos es el aparato digestivo. El hambre, el

apetito, y la Saciedad son sensaciones fisiológicas de falta de nutrientes en la sangre y se manifiesta mediante dolor gástrico y ganas de comer (cualquier cosa).

En la microbiología los microorganismos tienen una gran importancia dentro de los distintos alimentos. La microbiología tiene como principal objetivo el estudio de los diferentes tipos de microorganismos, agentes patógenos como las bacterias, virus y parásitos.

## LA DIETÉTICA COMO ARTE.

El arte de la dieta parte desde los hábitos que uno va creando con el paso del tiempo de como los vamos involucrando en las rutinas de cada día, inicia desde que uno empieza a organizar mentalmente que comerá al otro día.

Organizando como ira su platillo, que alimentos los constituirán y a qué hora los consumirán, tanto el desayuno, almuerzo, cena e incluso las correspondientes colaciones.

Para adquirir desde la niñez buenos hábitos alimenticios es fundamental el rol de la familia y la escuela. Tienen una gran influencia porque los hábitos se adquieren por modelaje y repetición.

Ahora para comenzar a cambiar los hábitos alimenticios hay que empezar por Planificar los menús y la compra es otra buena idea, así como hacer todo lo posible por respetar el horario de nuestras comidas. Aprender nuevas recetas, apuntarse en clases de cocina para compartir con familia y amigos, son opciones para estimular la práctica del comer bien y sano.

Este arte tiene múltiples beneficios para la salud como lo es Disminuir los niveles de estrés: al alimentarnos de manera saludable nos sentiremos empoderados y dueños de las decisiones sobre lo que elegimos para comer, aumentaremos nuestra autoestima y disfrutaremos al máximo de los beneficios de una correcta alimentación.

- Comer con moderación: ningún exceso es bueno; comer sin límites nos puede conducir a la obesidad y, además, es un hábito destructivo.
- Perder peso y mantenerlo en el tiempo: esto es algo que muchos quisieran lograr y que definitivamente vale la pena intentar.
- Evitar los cambios bruscos de humor: estos cambios se producen cuando comemos de manera compulsiva.

- Vencer la adicción a la comida: si comemos de manera consciente podemos controlar mejor cuánta comida ingerimos.

## REFERENCIAS

<https://kitchenacademy.es/la-importancia-ensenar-buenos-habitos-alimenticios/>

<https://www.hospitaldeltrabajador.cl/detalle-noticia/2019/la-importancia-de-los-buenos-habitos-alimenticios>