



Nombre de alumno: Miriam Alejandra García Alfonso.

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen.

Nombre del trabajo: Ensayo.

Materia: Introducción a la Nutrición.

Grado: 1.

Grupo: A.

DIETA

Para empezar el término dieta se refiere al hábito alimenticio de una persona. ^[1] En este escrito se mencionara algunos puntos sobre la dieta, así como las leyes, dietoterapia, algunos tipos de dietas y un tema muy importante en la realidad del mundo que es la desnutrición, entre otras cosas, con el propósito de conocer un poco sobre lo importante que es este tema para la salud de las personas.

Como ya se mencionó, la dieta se refiere al hábito alimenticio de una persona, y para agregarle más también se entiende que es todo alimento que una persona ingirió en un tiempo de 24 horas. Muchas personas confunden el término de dieta con régimen alimenticio, esto no debería pasar ya que el régimen alimenticio es el requerimiento de un plan estructurado sobre qué, cómo, cuánto y cómo consumir los alimentos adecuados conforme su peso, estatura, edad, actividad física y patologías que pueda presentar.

En distintos medios de información existe mucha desinformación sobre una alimentación buena, ya que en esta generación muchas personas hacen cosas dañinas para su salud solo para tener aceptación social, y con esto una parte de la población desarrolla enfermedades como TCA (trastornos de la conducta alimentaria), hipoglucemia, deshidratación, fatiga crónica e incluso debilidad de huesos, articulaciones y afectaciones del tejido muscular y magro.

Para comprender mejor sobre una dieta correcta hay que conocer las 6 leyes de la alimentación, estas se dividen en dos clasificaciones: cualitativas y cuantitativas. Las cualitativas son: completa, variada, inocua y adecuada; y las cuantitativas son: suficiente y equilibrada.

Para esto, la dietoterapia se enfoca los requerimientos para la personas en las que se presenten patologías y así tratar de curarlas o prevenirlas; o eliminar sus síntomas a través de los alimentos que se ingieren en la dieta correspondiente.

Una dieta correcta se denomina a la ingesta de alimentos que ayuda a mantener, recuperar o mejorar la salud, y se consigue comiendo la cantidad correcta de alimentos en la proporción adecuada.

Existen diferentes y múltiples tipos y clasificaciones de las dietas; el punto de vista cultural y en origen biológico de los alimentos, las dietas pueden ser: Dieta omnívora, Dieta carnívora y Dieta vegetariana.

También se clasifican en: Modificadas en consistencia y Modificadas en el contenido de nutrientes. Primero se hablará de la dietas modificadas en consistencia; este tipo de dietas se emplean principalmente en pacientes con problemas de masticación o deglución.

Dentro de ésta clasificación están: dieta de líquidos claros, dieta de líquidos completos, dieta de purés, dieta suave y dieta blanda.

La clasificación de Dietas Modificadas en el contenido de nutrientes se basa específicamente en proveer los alimentos adecuados a la condición patológica y fisiológica del individuo. Estas dietas tienen como finalidad ayudar a curar alguna enfermedad o tratar algunos síntomas por ello se basa en el criterio de diferenciar y explicar las enfermedades para decidir las modificaciones de los nutrientes (macronutrientes: carbohidratos, lípidos y proteínas; micronutrientes: vitaminas y minerales) en las dietas.

En ésta otra clasificación se encuentran: dieta hipoenérgica, dieta hiperenérgica, dieta baja en hidratos de carbono, dieta modificada en residuo o fibra, dieta BRATY, dieta hipolípida, dieta hiperlípida, dieta cetogénica, dieta hipoproteica, dieta hiperproteica, dieta baja en purinas, dieta hiposódica y dieta hipersódica.

Como ya se había mencionado, existen muchas personas que no llevan una dieta correcta, por lo tanto no consumen de manera adecuada los nutrientes necesarios, esto genera un mal rendimiento de los sistemas fisiológicos, especialmente en los mecanismos para el aporte de oxígeno y la eliminación de los desechos metabólicos. Esto causa uno de los problemas más grande de la población que es la malnutrición, pero también esta la otra causa, que es la sobrealimentación.

Por otra parte esta la desnutrición.

La Organización Mundial de la Salud define la desnutrición como: "La mayor amenaza individual a la salud pública mundial, la mejora de la nutrición es vista de modo amplio como la forma de ayuda más efectiva".

La desnutrición puede tener varias causas: por la mala ingestión o mala absorción de nutrientes. Esto también ocurre en poblaciones de bajos recursos y mas en niños, ya que no consumen los nutrientes necesarios. Incluso esto puede comenzar en el vientre materno.

Con este escrito se hace un poco de conciencia de la importancia que tiene la alimentación en las personas, ya que una buena alimentación es fundamental para la

salud y también para tratar enfermedades, por eso es importante difundir y aprender más sobre la educación alimenticia.

BIBLIOGRAFÍAS, CITAS Y REFERENCIAS.

[1] <https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/dieta-alimentacion/bioestilo-nutricion/tipos-dieta.html>

- Universidad del Sureste (2022) Antología para la Introducción a la Nutrición (pp 47-71). Recuperado el 12 de noviembre del 2022.

