

INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN

11/11/2022



ENSAYO

PROFESORA: DANIELA
MONSERRAT MENDEZ
GUILLEN

ALUMNA: JAZMÍN
BERNABÉ GALICIA

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

Introducción:

Hablaremos desde que es una dieta hasta los distintos tipos de dietas que podemos encontrar, muchas veces consideramos que una dieta es lo mismo a tener un régimen de alimentación y que esto únicamente nos sirve para perder peso, existen diferentes tipos de dietas, algunas de ellas tienen una función para una patología específica y algunas de ellas sirven solamente como acompañamiento durante alguna enfermedad terminal.

Contenido:

Una dieta son todos los alimentos que consumimos durante todo el día, estos dependen de como nosotros los cocemos, los hábitos alimentarios que cada persona tiene y las cantidades que se consumen, y por lo regular no se consumen en los requerimientos adecuados, la dieta es un hábito y forma de vivir, en la dieta constituyen varios factores algunos podrían ser culturales, individuales, ambientales, económicos, familiares y también depende de los alimentos que tengamos a nuestra disponibilidad.

Se han definido gran variedad de dietas que nos ayudan a mantenernos saludables tanto física como mentalmente, o bien para corregir diversos problemas de salud. Los alimentos contienen nutrientes los cuales debemos consumirlos en cantidad adecuada, y puede depender la frecuencia en que los consumimos, así también como parámetros metabólicos y físicos.

La mayoría de las personas suelen ser omnívoras, pero todo dependerá de la cultura que tengan ya que cada una tiene distintas preferencias y mitos sobre algunos alimentos, la dieta tiene un gran rol en nuestra vida ya que tiene impacto en nuestra salud, o en dado caso enfermedad de cada persona. Entre las distintas dietas podemos encontrar a las personas que no consumen nada que sea de origen animal (vegetarianos).

No debemos confundir lo que es una dieta con lo que es un plan alimenticio, ya que un plan alimenticio está diseñado específicamente de acuerdo a las necesidades y objetivos que requiere cada persona, engloba distintos factores de la alimentación y todo debe estar controlado, es importantes siempre estar asesorado por un profesional

ya que muchas veces en distintos medios de comunicación podemos encontrar falsa información y muchas veces esto llega a dañar aún más nuestra salud.

Una de las cosas más importantes que debemos tener en cuenta al momento de consumir nuestros alimentos es ver la calidad que estos tienen, y la cantidad para sentirnos satisfechos, es importante saber como combinar todos los grupos de alimentos para que estén de manera balanceada y sean adecuadas según nuestras necesidades, existen distintas leyes de alimentación para que se pueda establecer una dieta correcta para cada paciente. Las leyes de alimentación las dividimos en cualitativas y cuantitativas, las cuantitativas refieren a todas aquellas que son medibles numéricamente en la dieta de los pacientes, y las cualitativas no son contables, las cualitativas nos dicen que la alimentación debe ser completa, inocua, variada, completa y suficiente, y equilibrada.

Existe una disciplina que es parte del ámbito dietético se encarga de estudiar la combinación óptima de los nutrientes, esta a cargo de identificar la prevención, tratamiento, o curar algunas enfermedades, recibe el nombre de dietoterapia, a través de los alimentos que nosotros consumimos día a día la dietoterapia se encarga de curar, prevenir o aliviar los síntomas de algunas enfermedades, con ayuda de la dietoterapia se puede determinar un régimen alimenticio que se requiere para tratar alguna enfermedad con ella podemos determinar una combinación correcta de los alimentos o también eliminar algunos de ellos que nos beneficien según sean los requerimientos de cada persona, y mejorar el estado de salud de los pacientes. Una enfermedad es derivada por distintas circunstancias, aunque cabe destacar que algunas pueden derivarse por el tipo de alimentación que tenemos como, por ejemplo: la obesidad o sobrepeso. Esta terapia se encarga directamente de prevenir o curar algunas enfermedades o por lo menos aliviar los síntomas de ellas, a través de los alimentos que ingerimos o que podríamos eliminar.

Distintos tipos de dietas suelen ser mayormente para usarlas en el área clínica y hospitalaria, para tener una dieta correcta tenemos que consumir alimentos que nos ayuden a mantener o recuperar nuestro buen estado de salud, una correcta nutrición nos ayudara a gozar de una mejor salud. En nuestra dieta debemos incluir alimentos

que sean de origen animal y vegetal, para que esta sea equilibrada debe estar acompañada de actividad física.

Comer una proporción adecuada de alimentos de los principales grupos constituye la base del bienestar cotidiano, y reducirá el riesgo de enfermedades a largo plazo.

Conclusión:

Debemos tomar en cuenta que no es lo mismo una dieta y un régimen alimenticio, así como también asesorarnos con una persona especializada si tenemos algún objetivo o alguna enfermedad, y no caer en la información falsa que muchas veces se publica en distintas fuentes de información como las famosas “dietas milagrosas” o vender productos milagrosos que al contrario perjudican nuestro estado de salud.