



Nombre de alumno: Alexa Gabriela Morales Coutiño

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillén

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Introducción a la nutrición

Grado: 1 er cuatrimestre de Nutrición

Grupo: “A”

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de noviembre de 2022.

En este trabajo conoceremos un poco acerca de la definición de la dieta, y de los alcances que tiene imaginamos un alimento, hasta que los ingerimos, es muy importante tomar en cuenta cada una de las áreas que abarca la nutrición.

Definición de dieta

La dieta a mí punto de vista es todo lo que consumimos en todo el día, ya sea saludable o no, muchos la conocemos o tenemos la idea que es quitar o limitar alimentos de nuestro día para estar más “sanos”, cuando en realidad es más que eso. Cuándo esta dieta se sigue de manera regular en cuánto a la composición, la frecuencia y la cantidad de alimentos y bebidas que se consumen, se le denomina: patrón de alimentación, tal como lo dice: Alimentación la salud (2020) Definición de una dieta saludable. <https://alimentacionysalud.unam.mx/definicion-de-una-dieta-saludable/>.

Esto depende mucho de las condiciones y la disponibilidad que la persona tenga, aunado a los factores que se presenten a su alrededor, como lo es: la cultura, el ambiente, el estado personal, la situación económica, la zona geográfica y la disponibilidad de alimentos y servicios.

Leyes de alimentación

Todo plan de alimentación debe de respetar las cuatro leyes de alimentación: cantidad, calidad, armonía y educación, tal como lo dice: Mixtli Especies gourmet. Las 4 leyes de la alimentación. <https://www.especiasmixtli.com/blog-entry/las-4-leyes-de-la-alimentacion>. Con la finalidad de poder equilibrar a manera de macro y micro nutrientes correctamente nuestro régimen alimenticio, así mismo, tener una dieta rica en sabores, olores y que pueda ser agradable en todos los sentidos. Estas leyes son las siguientes: Completa, la dieta debe incluir todos los grupos de alimentos. Variada, debe de ser intercambiable y variada en alimentos y tipos de cocción. Inocua, ninguno de sus componentes debe de presentar un riesgo nocivo para la salud, higiene personal y alimentaría. Adecuada, la dieta debe corresponder al gusto del paciente, su cultura, su economía, los aspectos sociales que lo incluyen, religión, etc. (Antología UDS, 2022, p. 50).

Dietoterapia

Es el tratamiento nutricional y es la herramienta de la función clínica, es decir, tiene como objetivo prevenir o darles un tratamiento a las enfermedades, ya que existen enfermedades crónicas degenerativas como el cáncer, y necesitan de un cuidado específico y de calidad, para mantener lo más sano y en las mejores condiciones al cuerpo humano.

Tipos de dietas

Existen muchos tipos de dietas, como lo son la dieta mediterránea, dash, blanda, gaps, hipocalórica, hipercalórica, laxante, etc. Es una gran variedad de planes, de recomendaciones, cada una de ellas son adecuadas según los requerimientos del paciente, con el objetivo de cuidar y mejorar la salud y la integridad, hay dietas para pacientes enfermos, para personas que desean un mejor cuerpo, etc. Todas estas son modificadas según su: edad, talla, peso, estudio fisiológico, género y actividad física. Los tipos de dieta se clasifican en: modificadas en consistencia y modificadas en el contenido de nutrientes.

Dietas modificadas en consistencia

Se emplea como tratamiento en pacientes que tienen dificultades de masticación o deglución, tanto a alimentos sólidos como líquidos, para facilitar la deglución y por seguridad para reducir el riesgo de bronco aspiración y atragantamiento. (Antología UDS, 2022, p. 53).

Dietas modificadas en el contenido de nutrientes

En este tipo de dietas se modifican los nutrimentos y la cantidad energética, se distribuyen según los alimentos adecuados a la condición patológica y fisiológica del individuo.

Dentro de esta sección se busca el equilibrio entre los macro y micro nutrientes, modificando la cantidad y tipo de lípidos, los hidratos de carbono, la energía y las proteínas.

Dieta insuficiente, malnutrición y desnutrición

Se le nombra dieta insuficiente, a la dieta que resulta inadecuada para cubrir las necesidades, aquella que puede caer en excesos o que sea pobre en los requerimientos del paciente, puede afectar aún más la salud de la persona en el caso de un enfermo y entorpecer el proceso y el avance de cualquier plan alimenticio.

Malnutrición: Es el estado que aparece como resultado de una dieta desequilibrada, (Antología UDS, p. 69), puede ser pobre o excesiva en muchos grupos alimenticios, pero no cumple con lo que el paciente requiere, en ocasiones juzgamos a las personas por su aspecto físico, llegamos a la conclusión de que podemos estar sanos por cómo nos vemos, pero es más que eso, puede haber una persona con una talla más grande con una mala nutrición, o también una persona con una talla mucho más reducida con mala nutrición igual. Esta se basa en hidratos de carbono refinados (procedentes del trigo, el arroz y el azúcar), grasas y aceites procesados. (Antología UDS, p. 69).

Desnutrición: Se le llama desnutrición a un estado patológico de distintos grados de seriedad y de distintas manifestaciones clínicas causadas por la asimilación deficiente de alimentos por el organismo. (Antología UDS, p.70), es cuando no se ingieren calorías y proteínas suficientes para el correcto funcionamiento del cuerpo humano, existe un desbalance de vitaminas, hierro, yodo, calorías, entre otros, algunos de los factores son los bajos recursos que tiene algunas personas, o toda una población, los países subdesarrollados, que tienen dificultades en el acceso a los alimentos, servicios, y la facilidad de tener un trabajo y buenos ingresos, por otro lado también tienen que ver las personas con trastornos de la conducta alimentaria.

Es importante conocer cada uno de los aspectos que influyen en nuestra alimentación, saber que es sano, que puede nutrirnos y tener conciencia de la gravedad que tiene el no saber cuidar nuestra alimentación, o no reconocer que tenemos un detalle y acudir a un especialista en el tema, las causas de una población con detalles alimenticios, son muchas, pero una de las más grandes y preocupantes es la ignorancia al momento de actuar con relación a nuestra salud.

