



NOMBRE DEL ALUMNO:

Jimena Maldonado Marín.

NOMBRE DEL PROFESOR: Daniela Monserrath Méndez Guillen.

NOMBRE DEL TRABAJO: Ensayo.

MATERIA: Introducción a la nutrición.

GRADO: 1.

GRUPO: "A".



Podemos deducir que la dieta se refiere a todo alimento ingerido en 24 horas, se deduce entonces que el llevar una dieta no siempre va a ser saludable, ya que, como se menciona es todo lo ingerido. Ahora bien, hablemos de los regímenes alimentarios.

UDS (2022) dice *“En el caso de la alimentación humana, la dieta presenta grandes variaciones históricas y geográficas de acuerdo con factores culturales, individuales, ambientales, económicos, familiares, de disponibilidad de alimentos y otros.”* (p. 47).

Con el paso del tiempo, se han hecho estudios o se ha estudiado este campo de las dietas, y ha habido una gran variedad de dietas, algunas de estas son para mantenernos saludables, otras tantas para diferentes patologías y algunas para cambiar nuestro estilo de vida.

Es decir que existen una gran cantidad de dietas como ya fue mencionado, sin embargo, no todas son adecuadas para cualquier individuo, es decir existen regímenes alimentarios que no cumplen con la cantidad requerida de nutrientes para un individuo, sin embargo, cuentan como dietas.

Aunque los humanos en general son omnívoros, cada cultura mantiene preferencias y mitos sobre algunos alimentos por otra parte, tales preferencias alimentarias individuales pueden ser o no saludables desde el punto de vista nutricional. La dieta implica un rol significativo en la salud y enfermedad de un individuo, los cuales están condicionados por diversos factores (el estado de salud, la situación económica, la sociedad, la cultura y la religión). (UDS, 2022, p 48).

En la ingestión de cualquier alimento influye mucho la sociedad, cultura, educación y otros tantos factores, es decir no todos llevamos el mismo régimen alimentario.

Desde el punto de vista cultural, y en función del origen biológico de los alimentos, las dietas humanas contemporáneas pueden ser:

- *Dieta omnívora: cuando se consumen alimentos de origen animal y vegetal. Es el tipo de dieta más frecuente en la especie humana.*
- *Dieta carnívora: si los alimentos de procedencia animal son los predominantes. Es común en la especie humana.*
- *Dieta vegetariana: cuando no se consume carnes de ningún tipo. Los motivos por los que se sigue una dieta vegetariana pueden ser económicos, religiosos,*

ideológicos, éticos (veganismo), ecológicos y de salud. Hay diferentes tipos de vegetarianismo. (UDS, 2022, P 48).

El llevar una dieta como tal de una forma equivocada, obviamente va a tener malos resultados en lo que concierne a nuestra salud, desarrollando así un TCA. Es muy importante el saber combinar los grupos de alimentos de una forma balanceada adecuando así las comidas ingeridas a nuestras necesidades personales. Existen leyes para la alimentación las cuales son:

“Cualitativas: Se refiere a todas las cualidades no medibles numéricamente en la dieta de los pacientes, son:

- *Completa.*
- *Variada.*
- *Inocua.*
- *Adecuada.*

Cualitativas

- *Suficiente: Cantidad necesaria para cubrir cada uno de los requerimientos, de acuerdo a su condición o etapa de vida, actividad física que realiza el paciente, el estrés fisiológico que provocan distintas patologías, etc.*
- *. Equilibrada: Debe involucrar un equilibrio y concordancia entre los macro y micronutrientes.*

Se denomina dieta correcta a aquella ingesta de alimentos que ayuda a mantener, recuperar o mejorar la salud. Es un proceso automático, producto de la cultura, y a la vez un acto voluntario que está condicionado por diversos tipos de factores que determinan una buena alimentación. La correcta nutrición es uno de los pilares de la salud y el desarrollo, permite reforzar el sistema inmunitario, contraer menos enfermedades y gozar de una mejor salud la gente sana es más fuerte, más productiva y está en mejores condiciones de desarrollar al máximo su potencial”. (UDS, 2022, pp 49-52).

Se clasifican en:

- *Modificadas en consistencia.*
- *Modificadas en contenido de nutrientes.*

DIETAS DE CONSISTENCIA:

- Dieta de líquidos claros.
- Dieta de líquidos completos o líquidos generales.
- Dieta suave.
- Dieta blanda.

DIETA MODIFICADAS EN CONTENIDO DE NUTRIENTES:

- Dieta hipoenergética.
- Dieta hiperenergética.
- Dieta baja en hidratos de carbono.
- Dieta Brat.

En los dos tipos de dietas, no solo existen las mencionadas ahí, hay infinidad de estas, pero hablemos de que hay dietas insuficientes, que pueden llegar a causar en un dado caso, malnutrición o desnutrición.

USD (2022) *“Una dieta que resulte inadecuada para cubrir las necesidades del organismo pronto determinará el deterioro en la aptitud para el ejercicio cuando el ingreso calórico diario se reduce, la producción de trabajo voluntario disminuye proporcionalmente.”*

La malnutrición es causada por una dieta desequilibrada, una mal distribución de nutrientes, ya sea que sea que sobren o falten y por una ingesta de manera errónea.

UDS (2022) *“Puede tener como causa también la sobrealimentación. Una de las principales causas de malnutrición en los países desarrollados y en vías de desarrollo es la simplificación general de las dietas, que se basan principalmente en hidratos de carbono refinados (procedentes del trigo, el arroz y el azúcar), grasas y aceites procesados”.*

Ahora bien, la desnutrición es causada por la mala ingestión o absorción de nutrientes, esta problemática es más vista frecuentemente en personas de bajos recursos.

“En menores un cuadro clínico de desnutrición puede terminar en Kwashiorkor que se da por insuficiencia proteica en la dieta o Marasmo que trae como resultado flaqueza exagerada a falta de un déficit calórico total en la dieta. En los niños la desnutrición puede comenzar incluso en el vientre materno” (UDS,2022, P69)

Como pudimos leer existen muchas dietas en el mundo alimentario, estas dependen de todos los factores culturales, sociales y económicos. Muchas de estas dietas son desequilibradas en cuanto a algunos grupos de alimentos, a causa de que no sabemos con integrarlos de una forma correcta.

Cabe recalcar que es importante el saber o informarnos a cerca de los diferentes tipos de dietas y como es que cada una de ellas nos benéfica o nos perjudica.

BIBLIOGRAFIA.

Universidad del sureste (2022). Introducción a la nutrición, primer cuatrimestre, Comitán de Domínguez. (págs. 48- 70)