

Nombre del Alumno:

Sofía Yamileth Guillén Flores

Nombre del Profesor:

Daniela Monserrat Méndez

Nombre del Trabajo:

Ensayo

Materia:

Introducción a la Nutrición

Grado:

Primer Cuatrimestre

Grupo:

LNU-01

Dentro de nuestra sociedad, muchas personas no tienen el conocimiento de lo que significa una dieta, algunos la consideran un castigo, restricción, o que solamente es necesario durante una circunstancia de enfermedad.

Es importante mencionar que el concepto de Dieta, proviene del griego “draitá” que significa modo de vida. Una dieta debería ser un estilo de vida para cada ser humano, y se trata de consumir alimentos saludables, en cantidades y variedades adecuadas, evitando complicaciones o alteraciones en la salud.

También existe otro término de importancia, que se refiere al conjunto de estrategias y dinámicas, con objetivos individuales, y esto es un “Plan alimentario o régimen de alimentación” en este caso se considera que comer, cuanto y como consumir cada uno de los alimentos.

La alimentación es un elemento muy importante para la salud, influye la calidad de los alimentos, y como estos influyen para el bienestar de un individuo, cumpliendo con las necesidades nutricionales que necesita el cuerpo; existen dos tipos de alimentación, que a continuación mencionare:

- Cualitativa, cuando se considera incluir todos los grupos de alimentos, y estos pueden variarse.
- Cuantitativa, considera un equilibrio y concordancia entre los nutrientes que cada alimento aporta, considerando la condición o etapa de vida, y actividad física de cada individuo.

Hasta este momento, entiendo que nutrición y alimentación son dos términos diferentes, pero van de la mano, pues uno sin el otro genera repercusiones en la salud.

Dentro de nutrición, existen diferentes tipos de dietas, que se van adecuando según las necesidades de las personas, por eso es importante visitar a un profesional en esta área.

Nos podemos poner en el lugar de las personas y entender muchas situaciones de cada paciente, saber que nos encontraremos con cada tipo de pacientes.

Las dietas sanas incluyen variedad de alimentos, pues estos contienen nutrientes, con diferentes funciones, como energéticos, de función estructural basados en proteínas y de función reguladora con vitaminas y minerales.

Los nutrientes se encuentran en diferentes tipos de alimentos, todos de forma desigual, lo que la dieta hace, es aportar estos nutrientes de manera que nos aporte lo necesario en nuestro cuerpo. Entendemos que la dieta nos ayuda a tener un mejor estado de salud, muchas personas consideran que las dietas son solamente para personas que se encuentran con mucho sobre peso, o hoy en día se ha catalogado que, solamente es para las personas que hacen ejercicios y que quieren formar un buen cuerpo, cuando no es así nosotros podemos hacer dietas para todo tipo de personas, desde el embarazo, hasta la vejez hay muchas áreas donde nosotros como nutriólogos podemos manejar.

Hay muchos tipos de dietas que podemos mencionar, así como; **Dieta blanda** (la usan personas que no pueden consumir alimentos sólidos, o a personas que tuvieron una cirugía para que puedan consumir después los alimentos sólidos, mientras la peristalsis regresa a la normalidad). **Dieta keto** (esta dieta muchas veces se a usado para métodos de fertilidad, y también es importante recalcar que no es recomendable llevarla más de 28 días). **Dieta astringente** (esta dieta ayuda a controlar episodios de diarrea, y uno de sus principales objetivos es mejorar el sistema digestivo, y en esta dieta las personas digieren o introducen alimentos que son fáciles de digerir).

Y así podemos seguir describiendo muchas otras más dietas, hay 13 dietas que son fundamentales y las más reconocidas en el mundo, si realmente vemos de una forma, hay muchas dietas para cualquier tipo de enfermedad, y como en clase comentábamos, hasta un pie diabético podríamos ayudar a salvar con una buena dieta y una buena alimentación.

Es esencial conocer a fondo cada tipo de dieta para así poder saber que dar a las personas, somos personal de salud y es por eso que tenemos que tener comprensión para cada tipo de paciente y saber que no de un día a otro esa persona va a sanar, y entender que hay procesos que son más largos y lentos que otros.