



Nombre de alumno: María Daniela Gordillo
Pinto

Nombre del profesor: Daniela Monserrat
Méndez Guillen

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Introducción a la nutrición

Grado: 1° cuatrimestre

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de noviembre de 2022.

INTRODUCCIÓN

Para que la alimentación pueda considerarse adecuada y saludable debe cumplir con ser completa y variada en su estructura, variar según la edad y circunstancias de cada persona. Adecuada para diferentes finalidades como, por ejemplo, conservar el estado de salud, ayudar a prevenir o curar enfermedades relacionadas con la alimentación y tener un correcto desarrollo.

Los alimentos son nuestra fuente de bienestar para la vida y gracias a ellos podemos tener la energía necesaria para realizar todas aquellas tareas que impliquen un trabajo.

De igual manera, la calidad de los alimentos, la cantidad y nuestros hábitos influyen en nuestro estado de salud.

El objetivo de este presente ensayo es mostrar que la alimentación y nuestra dieta influye de gran manera en nuestro bienestar físico, de igual manera nos ayuda a prevenir enfermedades y mejorar nuestra calidad de vida o a sentirnos mejor cuando la enfermedad ya no es reversible.

Para llevar a cabo dicho objetivo, el presente trabajo se ha estructurado en 5 apartados principales.

En el primero “Definición de dieta” se efectúan algunos conceptos claves para entender mejor el contexto de dieta y los términos que se utilizan. En el segundo “Leyes de la alimentación” se describen ciertas leyes para que nuestra dieta pueda ser sana. Después, se explicará la importancia de la “Dietoterapia”. Seguidamente se exponen los “Tipos de dietas” para diferentes padecimientos. Finalmente, en el quinto apartado “Dieta insuficiente, malnutrición y desnutrición” se explica los resultados de una dieta inadecuada.

DIETA

Cuando escuchamos la palabra dieta lo primero que pensamos es una serie de rigurosos alimentos que normalmente son para bajar de peso. Sin embargo, hemos estado muy equivocados. Nuestra dieta se basa en todos los alimentos que comemos a lo largo de un día, ya sean alimentos saludables o no saludables.

Dieta, por definición, se entiende todo alimento ingerido en un lapso de 24 horas, que incluye los hábitos alimentarios, técnicas de cocción y cantidades, sin importar si son alimentos que se acoplan o no a los requerimientos de quien los ingiere. (Antología Introducción a la nutrición UDS, 2022, p.47).

Desde lo cultural las dietas pueden ser:

- Omnivora: se consumen alimentos de origen vegetal y animal.
- Carnivora: alimentos de origen animal.
- Vegetariana: alimentos de origen vegetal.

REGIMEN O PLAN ALIMENTICIO

Un plan alimenticio engloba factores más específicos sobre la alimentación de cada persona de acuerdo a su edad, talla, peso, género, estado fisiológico y actividad física.

Gracias a estos conocimientos adquiridos previamente se puede diferenciar más fácilmente los conceptos de dieta y plan alimenticio.

LEYES DE LA ALIMENTACIÓN

Para considerar a nuestra alimentación como sana y correcta debemos de tener en cuenta varios puntos, la alimentación debe de ser:

- Completa: no excluir grupos alimenticios.
- Variada: intercambiar entre varios alimentos del mismo grupo y variar en las formas de cocción y de cocinado, por ejemplo: podemos hacer verduras al vapor, salteadas, horneadas, etc.
- Inocua: nada que forme parte de nuestra dieta debe de hacernos daño o ser peligrosos para nosotros.
- Adecuada: nuestra dieta se debe de adaptar a nuestro estilo de vida en general, es decir, debe ser apta para nuestros gustos, economía, religión, cultura, etc.
- Suficiente: debe de cubrir nuestros requerimientos de manera personal.
- Equilibrada: debe de equilibrarse con todos los tipos de nutrientes.

DIETOTERAPIA

Debe de hacerse saber la gran importancia de la Dietoterapia, pues a pesar de no ser un medicamento, es muy beneficiosa para prevenir, acompañar o curar algunas enfermedades con el poder de alimentarse correctamente.

En la Dietoterapia se determinan la correcta combinación de nutrientes o eliminación de ciertos alimentos que resulten dañinos para nuestro padecimiento.

TIPOS DE DIETAS

Existen varios tipos de dietas que funcionan para diferentes padecimientos y sirven para que el paciente se sienta mucho más cómodo durante su proceso.

Dietas modificadas en consistencia:

Se emplea en pacientes que tienen dificultades para masticar o tragar y se basa en alimentos hechos líquidos, entre ellas encontramos:

- Dieta de líquidos claros
- Dietas de líquidos generales
- Dieta de purés
- Dieta suave
- Dieta blanda

Dietas modificadas en el contenido de nutrientes:

- Hipoenergetica
- Hiperenergetica
- Baja en carbohidratos
- Modificadas en residuos
- Bran
- Hipolipidica
- Hiperlipidica
- Cetogenica
- Hipoproteica
- Hiperproteica
- Baja en purinas

-Hipersodica

DIETA INSUFICIENTE, MALNUTRICIO Y DESNUTRICION

Gracias a una dieta inadecuada que no cubre las necesidades de nuestro organismo podemos deteriorar nuestra salud causándonos disminución es nuestro rendimiento fisiologico y llevándonos a una mal nutrición o desnutrición.

CONCLUSION

Como hemos aprendido a lo largo del ensayo, la alimentación juega un papel importantísimo en nuestra salud y por eso hay que saber como alimentarnos, para eso debemos de acudir con un profesional de la alud que nos guie durante todo nuestro proceso y así estar seguros de que tendremos una mejor calidad de vida.