

Nombre de la escuela.

Universidad Del Sureste (UDS)

Nombre de la alumna.

Yadira Guadalupe Morales Ramírez

Catedrático.

Daniela Monserrat Méndez Guillen

Materia.

Introducción a la nutrición

Tema.

Ensayo sobre "Dietas"

Licenciatura en Nutrición

Lugar y fecha.

Comitán de Domínguez, Chiapas. A noviembre 2022

“DIETAS”

Actualmente la mayor parte de las personas piensan que cuando una persona tiene una dieta es porque quiere bajar de peso o subir, pero, aunque no nos demos cuenta todas las personas estamos en una dieta, ya sea de manera mala o buena, esto se debe a que la dieta se refiere a todo lo que nosotros ingerimos en un día.

La dieta que seguimos diariamente, a veces no es tan buena, porque como es todo lo que ingerimos en un día, hay días en los que nuestra alimentación no es la correcta, ya que comemos muchas golosinas o comemos muchas comidas rápidas que cuentan con una gran cantidad de grasas, azúcares, carbohidratos, entre otros.

La dieta entendemos entonces que es todo lo que ingerimos en un día, se podría decir que son los hábitos y la cultura que tenemos y forman parte de nuestra vida del día a día.

Para seguir una dieta de manera sana, debemos cambiar algunos hábitos y tener claro que propósito tenemos, ya sea para subir o bajar de peso, por alguna patología o por llevar una mejor vida, todo esto en compañía de un especialista que nos pueda dar una buena orientación en lo que debemos hacer, para cumplir nuestros propósitos, de igual manera debemos de saber y entender que llevar una dieta balanceada y correcta a nuestras necesidades es básicamente para mejorar nuestra salud y tener así una mejor calidad de vida.

Tener una buena alimentación ayuda a que podamos tener una buena salud. Hay muchos tipos de dietas y cada dieta se ha ido acomodando para cada tipo de personas, desde las personas que la necesitan por alguna patología hasta para personas que practican algún deporte es por ello que se han ido adecuando a las diversas necesidades que tiene el ser humano.

“Según la antología de la UDS de Introducción a la Alimentación, dice que: la dieta presenta grandes variaciones históricas y geográficas de acuerdo con factores culturales, individuales, ambientales, económicos, familiares, de disponibilidad de alimentos y otros.”

Podemos entender entonces que una dieta, dependerá del lugar en donde nos encontremos ya que, cada lugar cuenta con diversas características que permite que se den o no productos que puedan servirnos y a veces eso puede ser un conflicto de que en algunos lugares no se encuentren algunos alimentos importados. La dieta puede variar en lo ambiental porque muchos de los alimentos no se dan siempre y se dan por temporadas, aunque estén presentes y los podamos conseguir son un poco más costosas de lo normal y acá, entraría el aspecto económico ya que muchas personas que trabajan al día podrían tener más dificultad para comprar alimentos más costosos ya que su sueldo lo distribuyen para otras necesidades y en muchas ocasiones no puede alcanzar, en lo cultural podemos entender que dependiendo a las creencias que se tengan a donde pertenecemos puede variar la

alimentación, también puede variar en los gustos de cada uno de los individuos, esto se debe en muchas ocasiones a que pueden presentar alergias a ciertos alimentos y en muchas ocasiones a que el sabor del alimento no sea del agrado de la persona que lo está consumiendo y por ello prefiere evitar cierto alimento

“Según la antología de la UDS de Introducción a la Alimentación, dice que: las “dietas mágicas”, pueden encontrarse con distintos nombres por todo internet o que gracias a la divulgación boca a boca que se da, sin conocimiento ni sustento científico. Estudios científicos demuestran cuan peligroso resulta para nuestra salud y equilibrio físico y emocional realizar estas dietas de manera continua y prolongada en el tiempo que marca le van provocando un gran daño a nuestro organismo.”

Entonces las “dietas mágicas” muchas veces las consultamos en internet o nos dejamos llevar por lo que la familia, amigos o vecinos nos digan, esto se hace cuando quieren lograr un cambio en un corto tiempo, por ejemplo, querer bajar de peso porque puede que tenga una fiesta y en vez de ir con especialista prefiere realizar algo de mayor eficacia según ellos, sin importar que tan grave puede ser el daño que les cause. Estas dietas sin supervisión, resultan muy dañinas para el organismo ya que en ese tiempo en que las realicemos, nos prohibimos ciertos alimentos que nos pueden aportar mucho y esto podría provocar que podamos contraer alguna enfermedad por realizarlas como la bulimia que es un trastorno alimenticio, la anorexia, entre otras. Lo recomendado sería llevar una dieta de la mano de un especialista, siguiendo todas sus recomendaciones y sin olvidar la realización de alguna actividad física.

“Según la antología de la UDS de Introducción a la Alimentación, dice que: Las leyes de la alimentación son condicionantes para establecer una dieta correcta para cada paciente de forma individualizada. Pueden ser cualitativas (completa, variada, inocua y adecuada) y cuantitativas (suficiente, equilibrada).”

Como vemos, entonces las leyes de la alimentación son las responsables de establecer que una dieta sea correcta, se puede referir a cualitativas, por las cualidades que presenta y puede ser completa que incluya todos los tipos de alimentos, variada ya que podemos tener opciones diferentes en los alimentos y así poder intercambiar alimentos que proporcionen los mismos beneficios o equivalentes, inocua porque todo lo que consumamos no será dañino para nosotros y adecuada porque dependerá de los gustos de la persona o por si puede presentar alguna alergia o reacción por algún alimento y referente a las cuantitativas que son todas las medidas de los alimentos, se divide en suficiente que es todo lo que nosotros necesitamos en una dieta equilibrada que pueda cumplir con todos los requerimientos que necesita la persona dependiendo su edad, si presenta alguna patología o también cuanta actividad física realice y debe ser equilibrada porque una dieta debe contener tanto macronutriente como micronutrientes ya que todos fundamentales para que tengamos un buen desarrollo.

“Según la OMS, la Dietoterapia es la terapia que se basa en la prevención y curación de las enfermedades o la eliminación de sus síntomas, a través de los alimentos que ingerimos o los que eliminamos de la dieta.”

Entonces la dietoterapia es el tipo de dieta que una persona realiza cuando quiere prevenir o presenta alguna patología y esta se va clasificando según los requerimientos que una persona tiene permito o no ingerir, por la razón, por la que implementa una dieta en su vida.

Entendemos que la dieta es la que tenemos diariamente y que a veces no sabemos si lo que comemos nos esté haciendo bien o mal, también que todo esto dependerá de diversos aspectos como lo económico, la forma de pensar, los hábitos, la cultura, entre otras.

Seguir una dieta sin supervisión podría causarnos muchos problemas, por eso antes de realizar alguna dieta debemos estar bien informados. Tener en cuenta que son varios aspectos que se deben tomar en cuenta antes.

Para finalizar debemos de saber y entender que una dieta debe de ser balanceada y consultada con un experto en la materia, esto se debe a que cada ser humano requiere de una dieta personalizada que vaya acorde a lo que necesita y a los alimentos que consume, y en una dieta siempre dependerá para que va a servir, desde tener una vida más saludable, hasta por alguna patología con la que contemos, es por ello que la dieta la debemos de consultar con un experto porque cada ser humano requiere de cosas distintas, por ejemplo la dieta no puede ser la misma para una persona que realice algún ejercicio o deporte que para una persona que no realice alguna actividad física, es por ello que lo recomendado es llevar un control con algún experto en la materia.

Bibliografía.

Antología de la Universidad Del Sureste (UDS) del año 2022 De Introducción a la Nutrición