



NOMBRE DE ALUMNO:

JONATHAN JIMÉNEZ GÓMEZ

NOMBRE DEL PROFESORA:

DANIELA MONSERRAT MENDEZ GUILLEN

NOMBRE DEL TRABAJO: ENSAYO

MATERIA:

INTRODUCCION A LA NUTRICION

GRADO:

1º CUATRIMESTRE

GRUPO:

A

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de noviembre de 2022

Ensayo de la unidad

Una dieta humana se considera equilibrada si proporciona suficientes nutrientes y energía para apoyar las funciones del cuerpo en términos de salud física y mental. Esta dieta equilibrada es individualizada y adaptada a su sexo, edad, peso y estado de salud. Sin embargo, existen muchos factores geográficos, sociales, económicos, patológicos que pueden afectar el equilibrio de la dieta. Las dietas, cantidades y tipos de alimentos consumidos se utilizan para tratar y prevenir diversas patologías (dietoterapia) y para adaptar la nutrición a diferentes situaciones fisiológicas. Los humanos son generalmente omnívoros, cada cultura favorece preferencias y conceptos erróneos sobre ciertos alimentos, por otro lado, los hábitos alimenticios de tales individuos pueden ser nutricionalmente saludables o no. Los hábitos alimenticios muestran un papel importante en la salud humana y las enfermedades son causadas por varios factores de salud, situación económica, social, cultural y religiosa, dieta de las personas y de los humanos modernos pueden ser: Omnívoros cuando los alimentos animales y vegetales se comen en humanos. -a-dietas humanas). Dieta cárnica si predominan los productos de origen animal. Es común entre las personas. Una dieta vegetariana que no come carne en ninguna forma. Las razones para cambiar a una dieta vegetariana pueden ser económicas, religiosas, ideológicas, éticas (veganas), ambientales y de salud. Hay muchos tipos diferentes de vegetarianismo. Quizás el punto más importante en nuestra dieta es ser conscientes de la calidad de los alimentos que comemos y cuánto necesitamos consumir para sentirnos satisfechos y equilibrados. También es importante saber combinar cada grupo de alimentos de forma equilibrada y adaptar las comidas a nuestras necesidades individuales. La ley de la calidad es que la composición de los alimentos debe ser completa para mantener el buen funcionamiento de los órganos y sistemas. Deben estar presentes en toda dieta: carbohidratos, proteínas, lípidos, vitaminas, minerales y agua. Según esta ley, las dietas se dividen en completas (variación) e incompletas (monotonía). La ley de la cantidad establece que la cantidad de alimentos debe ser suficiente para cubrir las necesidades calóricas y nutricionales de nuestro organismo. Los alimentos que principalmente aportan calorías (energía) son los hidratos de carbono y los lípidos. El plan de alimentación debe ser completo para aportar a un organismo indiviso todas las sustancias que componen el organismo denominadas nutrientes esenciales tales como: proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, minerales y agua. Los alimentos deben contener nutrientes esenciales, es decir, deben incluirse en todos los grupos de alimentos: frutas, verduras, cereales, legumbres, semillas oleaginosas, alimentos de origen animal y azúcar. valor calórico Una dieta

recomendada incluye: Proteína: 12% a 15% del total de calorías; grasa: 30% a 35% de las calorías totales; Carbohidratos: 50% a 60% de las calorías totales. De igual forma, si no comemos armónicamente, es difícil digerir de manera óptima los alimentos incluidos para que nuestro organismo pueda utilizarlos; por ello, es importante crear un ambiente tranquilo antes y durante las comidas. Ley de Suficiencia: 58 Toda dieta debe adaptarse específicamente al individuo, teniendo en cuenta: edad, sexo, actividad, estado de salud, hábitos culturales y situación económica, lo que implica elegir los alimentos adecuados y prepararlos bien. La nutrición es la ciencia que estudia la relación entre la alimentación, la salud y el bienestar. Tiene dos disciplinas diferenciadas según el perfil de la persona a la que se dirige. Por un lado, la dieta marca las pautas nutricionales que hay que seguir para poder disfrutarla correctamente según la etapa de la vida, condición de salud. Con la dietoterapia, la determinación de la nutrición necesaria para el tratamiento de determinadas enfermedades, la combinación adecuada de alimentos o la exclusión de algunos de ellos, se pueden tratar determinadas enfermedades y mejorar la salud del paciente. Las dietas terapéuticas son dietas diseñadas para tratar enfermedades y en las que los alimentos pueden contener ingredientes importantes; La dietoterapia es una de las ramas más importantes de la investigación nutricional para los profesionales sanitarios y los pacientes. Las causas de las enfermedades son multifacéticas y pueden ser causadas por diferentes situaciones. Es importante señalar que algunas condiciones están directamente relacionadas con la alimentación. Como hemos visto, la dietética es una ciencia que estudia la combinación adecuada de alimentos y determina los aspectos principales de cada tratamiento específico, por lo que es la clave del tratamiento de las enfermedades relacionadas con los alimentos. El tratamiento se basa en la prevención y tratamiento de enfermedades o la eliminación de sus síntomas, con los alimentos que ingerimos o excluimos de nuestra dieta, no solo se debe considerar el valor nutricional, sino también el tratamiento y el proceso. los alimentos y plantas que comemos o los métodos de criar o criar animales. Una dieta que no satisface las necesidades del cuerpo puede provocar rápidamente una disminución de la forma física y, a medida que disminuye la ingesta calórica diaria, la correspondiente reducción de la carga de trabajo de los voluntarios. Una dieta por debajo de lo normal puede causar una disminución en el funcionamiento de los sistemas fisiológicos, especialmente los mecanismos que suministran oxígeno y eliminan los desechos metabólicos. Una de las principales causas de la desnutrición tanto en países desarrollados como en vías de desarrollo es la simplificación general de las dietas basadas principalmente en carbohidratos refinados (trigo, arroz y azúcar), grasas y aceites procesados. La desnutrición ocurre cuando el cuerpo no recibe suficientes nutrientes debido a una dieta

inadecuada, trastornos digestivos y otras condiciones. Los síntomas incluyen fatiga, mareos y pérdida de peso. La desnutrición no tratada puede provocar retraso mental o deterioro físico. La Organización Mundial de la Salud define la desnutrición como la mayor amenaza para la salud pública mundial, y mejorar la nutrición se considera ampliamente como la forma más eficaz de alivio. La desnutrición se refiere a una condición patológica de diversa gravedad y manifestaciones clínicas causada por una asimilación insuficiente de los alimentos en el cuerpo. La desnutrición puede ser causada por una ingesta o absorción insuficiente de nutrientes, o por una dieta inadecuada, como baja en calorías o baja en proteínas. Ingesta inadecuada de calorías y proteínas en la desnutrición e ingesta insuficiente, excesiva o desequilibrada de uno o más nutrientes requeridos por el organismo en la desnutrición. La desnutrición en los niños puede comenzar incluso en el útero. Una dieta completa y equilibrada es fuente de salud, y muchas enfermedades tienen su origen en una mala alimentación, por lo que es muy importante prestar atención a los hábitos alimentarios. Si queremos llevar una dieta saludable, debemos asegurarnos de que nuestra dieta sea sana, que contenga una variedad de alimentos que nos aporten los nutrientes en la proporción adecuada, en cantidad suficiente y de acuerdo con su edad, sexo, actividad y estado. saludable.