


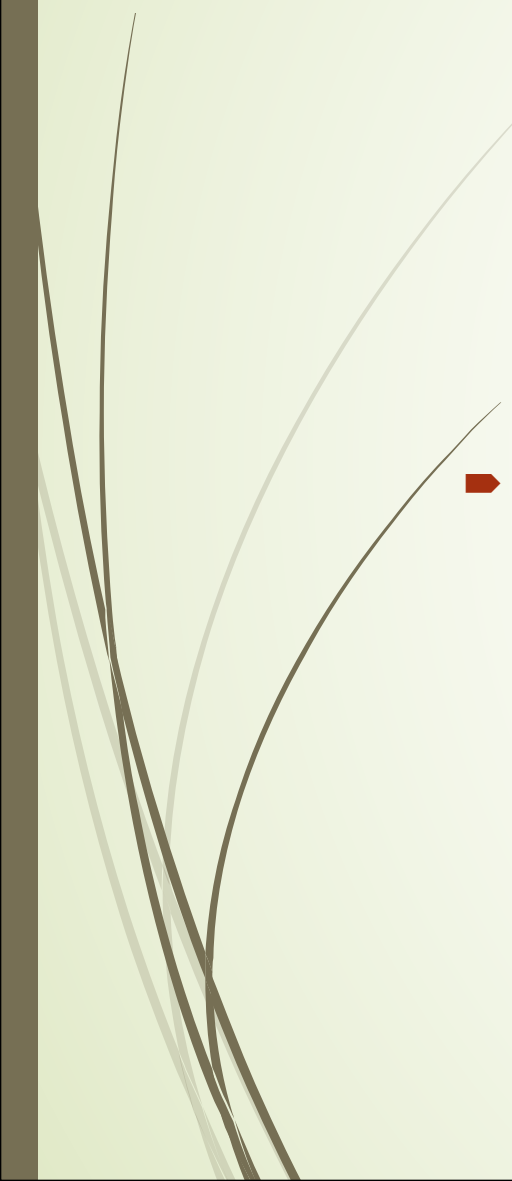


Nombre del alumno
Yurani Gabriela Sanchez
Ramos
Materia
Planeacion dietética
Universidad
Mi universidad UDS

- 
- 
- ▶ Les hablaré un poco sobre la planeación dietética los alimentos ,la dieta ,la nutrición tienen un importante papel en el mantenimiento de la salud y en la prevención de muchas enfermedades, incluso antes del nacimiento, aunque muchas veces no seamos conscientes de ello. Cada día, varias veces al día, seleccionamos y consumimos alimentos que condicionan nuestro estado de salud, para bien y, en ocasiones, también para mal. Las deficiencias de hierro, yodo o vitamina A todavía afectan a una gran parte de la población, especialmente en países emergentes. En los países desarrollados, las más prevalentes son, sin embargo, las denominadas enfermedades de la abundancia, enfermedades crónico-degenerativas o enfermedades crónicas no transmisibles (EC) (obesidad, diabetes, enfermedad cardiovascular (ECV), hipertensión arterial (HTA), osteoporosis, algunos tipos de cáncer, etc.), en las que la dieta y sus componentes, nutrientes y no nutrientes, pueden estar implicados, como factores de protección o de riesgo. Hoy se sabe que aproximadamente entre un tercio y la mitad de los factores relacionados con estas enfermedades son factores dietéticos. Podría pensarse que esto es algo poco esperanzador pues hay que comer todos los días; sin embargo, este aspecto negativo tiene la contrapartida de que, a diferencia de otros factores como los genéticos, por ejemplo, tenemos la posibilidad de prevenir o, más exactamente, retrasar la aparición de enfermedad modificando las características de nuestra dieta.

- 
- 
- ▶ También les hablaré sobre la dieta como arte es una **técnica que nace de la meditación que busca alcanzar el bienestar a través de la idea de vivir el presente**. Trasladando esta idea al ámbito nutricional, la alimentación consciente busca que quienes la practican tengan una relación sana con la comida y con uno mismo de igual manera les hablaré un poco sobre la densidad de nutrientes Actualmente, el alto contenido de grasas e hidratos de carbono sencillos de muchas dietas puede diluir su densidad nutritiva, siendo difícil que se cumpla lo que Bayliss decía en 1917: “Cuida las Calorías que el resto de los nutrientes se cuidarán solos”.
 - ▶ Usos:- Expresión de las ingestas recomendadas (IR)- Comparar alimentos y dietas y juzgar su calidad- Programación de dietas de grupos heterogéneos