

BASES FUNDAMENTALES DE LA DIETÉTICA – INFLUENCIA E IMPORTANCIA

(ENSAYO ARGUMENTATIVO)



ALUMNO: GÓMEZ ESPINOA SERGIO DANIEL

**PROFESORA: MENDEZ GUILLEN DANIELA
MONSERRATH**

MATERIA: PLANEACIÓN DIETÉTICA

UDS

21 - 01 - 23

INTRODUCCIÓN

La dietética influye mucho en nuestro día a día, pues de ella depende nuestra salud, donde la alimentación que llevamos nos afecta positivamente o negativamente. También tiene una historia a lo largo de los años donde su tarea ha sido buscar el equilibrio de la salud y prevenir enfermedades, dando como resultado el surgimiento de la nutrición como ciencia que ahora conocemos. Por otro lado, llevar una buena alimentación es arte, si vemos más a fondo es lo que nos llena de energía y nos nutre. Aunque también hay que ser sinceros y comentar que llevar una buena alimentación más que tener ganas, requiere una buena economía y así poder sostener esta misma.

En este proceso no estamos solos, existen tablas de composición de alimentos para poder informarnos y no sentirnos perdidos en nuestras necesidades. Obteniendo así aprendizaje para una dieta equilibrada donde nos damos cuenta del tipo de estilo de vida que lleva nuestra población. Llevar una distribución de la energía, macro y micronutrientes nos conlleva a un buen funcionamiento del organismo y la densidad de nutrientes nos ofrece ver a los alimentos desde sus cualidades y su aporte nutritivo.

Dietética conceptos y base.

Decir que la alimentación que llevas influye mucho en la salud y prevención de enfermedades es debido a que lo que consumes determinara tu estado de salud. Un claro ejemplo es en los países desarrollados donde encontramos enfermedades como la obesidad, diabetes, hipertensión arterial, etc. causa de la dieta.

Sabemos que la dieta es lo que consumimos diariamente, elegimos alimentos de nuestro gusto dependiendo la economía y donde vivamos y con quienes nos juntemos también influye, podemos observar en la dieta rural mexicana que incluye frijoles con tortillas, verduras y frutas, donde prevenimos enfermedades y desarrollamos otras.

No hay que dejar sin importancia el que cada individuo tiene diferentes necesidades en su alimentación, pues no es lo mismo un paciente hipertiroides con un paciente hipotiroides donde requieren diferentes aportes de energía.

Para que lleves una dieta correcta esta tiene que ser suficiente completa, equilibrada, variada e inocua.

Es importante saber que alimentación son eventos y nutrición son los procesos.

Los alimentos los utilizamos para vivir y nos damos cuenta que es porque estos contienen nutrimentos como hidratos de carbono, proteínas, y lípidos, además de vitaminas y minerales, como agua. Donde se ven relacionados tales procesos como el metabolismo, anabolismo y catabolismo.

El requerimiento nutrimental aporta mucho a nuestra dietética ya que es lo que nos arroja lo que nuestro organismo necesita ingerir.

Ingestas recomendadas diarias aproximadas de algunos nutrientes
(modificado de Truswell, 2002)

Ingestas recomendadas diarias de adultos (redondeadas)	Nutrientes
1 - 10 µg	Vitamina B12, D, K, cromo
≈ 100 µg	Biotina, yodo, selenio
200 - 400 µg	Folato, molibdeno
1 - 2 mg	Vitamina A, B1, B2, B6, flúor, cobre
5 - 10 mg	Pantotenato, manganeso
≈ 15 mg	Eq. de niacina, vitamina E, cinc, hierro
≈ 50 - 100 mg	Vitamina C
300 mg	Magnesio
≈ 1 g	Calcio, fósforo
1 - 5 g	Sodio, cloro, potasio, ácidos grasos esenciales
≈ 25 g	Fibra dietética
≈ 50 g	Proteína (8-10 aminoácidos esenciales)
50 - 100 g	Hidratos de carbono disponibles
1 kg (litro)	Agua

Ángeles Carbajal Azcona. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid

Relación con la alimentación, nutrición y otras ciencias

La dietética ha sido de gran ayuda para un equilibrio en la salud y enfermedad, pues teniendo este único objetivo se pudo desarrollar la nutrición como ciencia y así nuestra población pueda llevar una vida más cómoda, previniendo enfermedades o controlándolas y estudiando problemáticas.

La dietética como arte

El alimentarte es un proceso donde si lo haces de manera correcta encuentras arte, pues esta idea está basada con que el alimento ha sido recogido de la tierra, el agua, el aire y sol para poder nutrirnos, al decir esto me imagino todo este proceso como una cinta cinematográfica. Como ejemplo podemos

tomar que los médicos antiguos recomendaban como tratamiento un cambio en la dieta, por eso el arte de bien alimentarte y nutrirse es el pilar de tu salud.

Tablas de composición de alimentos. Aplicación en la programación dietética

Si necesitas información sobre la composición de alimentos están estas tablas, hechas para la población, que por cierto son muy amplias. Contienen los términos de nutrientes y ayudan a identificar deficiencias.

Lo malo es que la información de estas tablas en tales países de América Latina es incompleta, a lo que sería necesario elaborar nuevas tablas. Otras problemáticas que encontramos son los alimentos procesados en los cuales no se puede obtener mucha información de su composición y alimentos importados no contiene etiquetas informativas, obstruyendo la prevención de enfermedades crónicas.

En países como Chile, los problemas de desnutrición ya están controlados, pero existen problemas como el déficit de talla, requiriendo de tablas actuales, ahí su importancia.

Es esencial conocer la composición de los alimentos para así apreciar las necesidades nutricionales.

Tabla de grupo de alimentos y su densidad de nutrientes según el de sistema mexicano de alimentos.

Grupo en el Sistema de Equivalentes	Tipos	Aporte nutrimental promedio			
		Energía	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
Verduras		25	2	0	4
Frutas		60	0	0	15
Cereales y tubérculos	a. Sin grasa	70	2	0	15
	b. Con grasa	115	2	5	15
Leguminosas		120	8	1	20
Alimentos de origen animal	a. Muy bajo aporte de grasa	40	7	1	0
	b. Bajo aporte de grasa	55	7	3	0
	c. Moderado aporte de grasa	75	7	5	0
	d. Alto aporte de grasa	100	7	8	0
Leche	a. Descremada	95	9	2	12
	b. Semidescremada	110	9	4	12
	c. Entera	150	9	5	12
	d. Con azúcar	200	8	5	30
Aceites y Grasas	a. Sin proteína	45	0	5	0
	b. Con proteína	70	3	5	3
Azúcares	a. Sin grasa	40	0	0	10
	b. Con grasa	85	0	5	10
Alimentos libres en energía		0	0	0	0
Bebidas alcohólicas		140	0	0	0

Nutrimiento clave
 Nutrimiento que fundamenta la subdivisión para cada grupo

Dieta equilibrada. Concepto y bases nutricionales

Para mantenerte con salud, es primordial llevar una dieta adecuada a tus necesidades diarias, tal puede ser que no desayunar con regularidad o de manera insuficiente no cubrirá la energía recomendada, ni nutrientes que son fundamentales en nuestro día a día.

Nos preguntaremos para quién y en qué circunstancias es que una dieta equilibrada es de nuestra necesidad, ahí entran criterios en la valoración de la dieta, como que esta contenga energía, nutrientes necesarios y cantidades adecuadas, características que serán parte de tu dieta adecuada. Parte un poco compleja.

Distribución de la energía, macro y micronutrientes. Recomendaciones dietéticas y “normas” a la población

La forma de prevenir enfermedades, como la obesidad, hipertensión arterial, enfermedad cardiovascular, diabetes, etc. es que busques mantener un peso estable comiendo con moderación y equilibrando la ingesta con los gastos al hacer ejercicio.

Algo que quiero recoger y que es importante saber, según la Antología es: “El hombre, para vivir, para llevar a cabo todas sus funciones, necesita un aporte continuo de energía: para el funcionamiento del corazón, del sistema nervioso, para realizar el trabajo muscular, para desarrollar una actividad física, para los procesos biosintéticos relacionados con el crecimiento, la reproducción y la reparación de tejidos y también para mantener la temperatura corporal.” Donde vemos que esta distribución es para el buen funcionamiento de nuestro organismo.

Si, por el contrario, lo que consumes de energía es inferior a lo que gastas, haces uso reservas corporales de grasa y proteína, disminuyendo tu peso y a la larga causando malnutrición.

El gasto metabólico basal o tasa metabólica basal (TMB) incluye la energía necesaria para mantener las funciones vitales del organismo en condiciones de reposo, la circulación sanguínea, la respiración, etc. Para poder diferenciar el gasto basal y el de reposo, definimos el basal como la energía para funciones vitales y el de reposo cuando el cuerpo está en completa inactividad. El efecto térmico de los alimentos o termogénesis es la cantidad de energía que utiliza tu organismo para digerir, absorber, metabolizar nutrientes. La duración e intensidad física modificara tus gastos energéticos.

Densidad de nutrientes. Concepto y usos. Comparación de dietas

La densidad de nutrientes te permitirá la valoración cualitativa de los alimentos y obtener su aporte nutritivo. Donde encontramos nutrientes esenciales o indispensables para nuestro organismo como el agua, vitaminas y minerales, también nutrientes no esenciales como la fibra. De esta forma la energía tomada de los alimentos se transforma para: actividad muscular, funcionamiento ocular, sistema nervioso o las membranas celulares, síntesis de los tejidos

La densidad de un nutriente se puede calcular con la siguiente fórmula:

Densidad de nutriente = Contenido en nutriente (gr, mg o µg) / Valor calórico (Kcal/100 gr)

CONCLUSIÓN

La elaboración de nuevas tablas de composición de alimentos en países de América Latina es necesario para la adecuada ingesta con respecto a las necesidades nutricionales y así nuestra población pueda seguir avanzando en el aspecto de llevar una vida más saludable. Hay muchos limitantes para poder conseguir mantener una dieta adecuada como el aspecto socioeconómico, pero con la propagación de información y buenos hábitos es posible mantener un buen equilibrio alimenticio, espero este ensayo argumentativo cumpla con lo requerido.

Gracias.

BIBLIOGRAFÍA
Universidad Del Sureste (2023)
Antología para Planeación Dietética
(pág. 11 - 27)