



Nombre de alumno: María Daniela Gordillo
Pinto

Nombre del profesor: Daniela Monserrat
Méndez Guillen

Nombre del trabajo: Ensayo Unidad I

Materia: Planeación dietética

Grado: 2° cuatrimestre

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 21 de enero de 2023.

INTRODUCCION

Es muy importante conocer las bases fundamentales de la dietética ya que la salud siempre estará directamente relacionada con la alimentación. Si no cuidamos lo que consumimos podemos desarrollar problemas de todo tipo.

El objetivo del presente ensayo es conocer como podemos llevar a cabo una correcta dieta para prevenir o acompañar dichos padecimientos.

Para llevar acabo dicho objetivo, el presente trabajo se divide en siete apartados.

En el primero se abordan conceptos claves para entender el tema. En el segundo cómo la nutrición se relaciona con otras ciencias. Seguidamente se describe a la dietética como arte. Después la importancia de las tablas de composición de alimentos. Seguidamente los criterios generales para una dieta equilibrada. Casi para finalizar el balance adecuado de energía. Por ultimo el concepto de densidad de nutrientes.

BASES FUNDAMENTALES DE LA DIETETICA

Dietética conceptos y base

La **dieta** se refiere a todos los alimentos que consumimos diariamente que puede ser ajustada a las necesidades de cada individuo.

Los nutriólogos dicen que las **características** de una **dieta correcta** son:

- 1.- SUFICIENTE: energía adecuada a cada individuo.
- 2.-COMPLETA: debe incluir todos los nutrientes.
- 3.-EQUILIBRADA: consumir en cantidades apropiadas.
- 4.-VARIADA: incluir alimentos de cada grupo en cada comida.
- 5.- INOCUA: ingerir alimentos que no sean dañinos.

La **alimentación** es un acto voluntario en el que el individuo decide qué y cuánto alimento consumir

Se considera **alimento** a toda sustancia líquida o sólida que pueda ser ingerida, digerida o excretada.

La **nutrición** son los procesos del organismo metaboliza las sustancias contenidas en los alimentos y que sirven para el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo.

El **metabolismo** se refiere a las reacciones bioquímicas que se llevan a cabo en las células para mantener el funcionamiento de su estructura.

Relación de la nutrición y otras ciencias

La nutrición y la dietética se han utilizado para dos vertientes:

- 1.- Restablecer la salud
- 2.- Prevenir enfermedad

La dietética como arte

La buena alimentación es un arte, la calidad el alimento es lo importante.

El primer pilar de la salud es saber alimentarse y nutrirse con alimento de buena calidad que pueda nutrir a nuestro cuerpo.

Tablas de composición de alimentos

Las tablas de composición de los alimentos se concentran en el cálculo de macronutrientes para satisfacer las necesidades de cada individuo y que al ser calculadas correctamente van a cubrir las necesidades energéticas.

Estas tablas también evalúan la disponibilidad de alimento con las que cuenta cada población y que se adecua a cada una.

Dieta equilibrada

Criterios para una dieta:

- Cubrir la energía necesaria. Todas las personas, por muy parecidas que sean, necesitan diferente energía.
- Deben consumirse diariamente todos los macronutrientes, ya que son la principal fuente de energía.
- Tener una dieta variada en la que se incluyan todos los grupos de alimentos.

Distribución de la energía

Para vivir y llevar a cabo todas nuestras funciones necesitamos un aporte de energía continuo, necesitamos energía para el funcionamiento de:

- corazón
- sistema nervioso
- trabajo muscular
- actividad física
- procesos biosintéticos
- reproducción
- reparación de tejidos
- mantener la temperatura corporal

Densidad de nutrientes

Los alimentos proporcionan nutrientes que aportan energía.

Hay sustancias nutritivas que no aportan energía

1.- esenciales: agua, vitaminas y minerales

2.- no esenciales: fibra

La densidad de nutrientes permite llevar a cabo una evaluación orientativa sobre la idoneidad de un alimento como fuente de un determinado nutriente.

CONCLUSIÓN

Como ha podido apreciarse a lo largo del trabajo, la nutrición y la dietética son una herramienta apropiada para mantenernos con salud y para prevenir ciertas enfermedades.

Con esta información ahora comprendemos que no solo se usa a la nutrición como una fuente para bajar de peso, si no que nos ayuda a sentirnos sanos y nos enseña a alimentarnos con los recursos que tengamos.

FUENTES DE INFORMACION

ANTOLOGIA DE LA UNIVERSIDAD DEL SURESTE (2023). PLANEACION
DIETETICA (PP. 11-27)

