



Nombre del alumno: Ángel Gabriel Ojeda Altuzar.

Docente: Daniela Monserrat Méndez.

Nombre del trabajo: La dietética.

Materia: Planeación dietética.

Grado: Segundo.

Grupo: A

La dietética y su importancia.

Para comenzar empezaremos definiendo la nutrición, la nutrición se describe o define como la nutrición se refiere a los nutrientes que componen los alimentos, e implica los procesos que suceden en tu cuerpo después de que ingieres alimento, es decir la obtención, asimilación y digestión de los nutrimentos por el organismo. La nutrición engloba diversidad de temas, por ello en este ensayo los definiremos de manera que esta sea clara, precisa y concisa, la nutrición comprende a la dietética, la dietética es el estudio y trata enfermedades relacionadas con la desnutrición o la malnutrición, la diabetes o la hipertensión, patologías estrechamente ligadas a la alimentación, por ello es tan importante tenerla presente en nuestra vida cotidiana, así mismo la dieta estará incluida en este ensayo, la cual se basa en la mezcla de alimentos sólidos y líquidos que un individuo o grupo consume. Su composición depende de la disponibilidad de los alimentos, su costo, los hábitos alimentarios y el valor cultural de los alimentos (según la OMS); las dietas de cada individuo deberá ser modificada de manera cuantitativa o cualitativa, una dieta correcta deberá caracterizarse por: ser suficiente, completa, equilibrada, variada e inocua, esto con la finalidad de que la alimentación presentada sea optima, y cumpla con el requerimiento nutricional necesario, cabe mencionar que la dieta es diferente para cada persona, ya que no todos tienen las mismas deficiencias, ni los mismos niveles de energía, cada persona tiene un gasto de energía particular, el cual debe ser cubierto según lo indique. El metabolismo juega un papel muy importante, ya que este tiene como objetivo desintegrar los alimentos y así poder sintetizarlos de manera objetiva, el

metabolismo se divide en dos, el anabolismo y el catabolismo, el anabolismo es una reacción de síntesis donde se consume energía; en cambio el catabolismo es una reacción de descomposición donde se libera energía. el anabolismo construye moléculas grandes a partir de otras más pequeñas, el catabolismo es una reacción de reducción donde se convierte una molécula compleja en otra más simple. Las tablas de composición de alimento tienen como objetivo indicar la necesidad de ingerir calorías (kcal), hidratos de carbono, proteínas, grasas y fibra por cada 100 gramos de un determinado alimento. ¿Qué significa tener una dieta equilibrada?, bueno pues la dieta equilibrada es aquella que nos aporta todos los nutrientes que necesitamos para el funcionamiento óptimo de nuestro organismo. Una nutrición equilibrada aporta la proporción adecuada de macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas), micronutrientes (vitaminas, minerales y antioxidantes) y fibra, en función de nuestras características personales: edad, sexo, altura, actividad física, estilo de vida y otras condiciones como puede ser, por ejemplo, padecer una patología. Todos los alimentos son potenciales fuentes de energía, pero en cantidades variables según su diferente contenido en macronutrientes (hidratos de carbono, grasas y proteínas), el balance entre las necesidades de energía y la ingesta calórica es el principal determinante del peso corporal. Cuando hay un balance positivo y la dieta aporta más energía de la necesaria, el exceso se almacena en forma de grasa dando lugar a sobrepeso y obesidad. A modo de concluir, podemos asumir que la alimentación adecuada, balanceada y con un equilibrio es un arte, la nutrición es más

que un beneficio de aspecto físico, si no que esta contribuye a que las enfermedades en el cuerpo sean menos, disminuyan o al menos se puedan controlar, en caso de tenerlas poder dejar de ser dependientes de medicamentos si cuidamos nuestra alimentación, por ello considero importante concientizar a las personas desde pequeños, porque así se podrían evitar diversidad de enfermedades crónicas, y así disminuir el número de muertes por este tipo de patologías.

Bibliografía:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/c962216590dec421978e56ad69594231-LC-LNU201%20PLANEACI%C3%93N%20DIETETICA.pdf>