

Nombre del Alumno:

Sofía Yamileth Guillén Flores

Nombre del Profesor:

Daniela Monserrat Méndez Guillén

Nombre Trabajo:

Ensayo

Materia:

Planeación Dietética

Grado:

Segundo Cuatrimestre

Grupo:

LNU-02

Comitán de Domínguez, Chiapas a 21 de enero de 2023

INTRODUCCIÓN

En este ensayo podré hablar sobre los temas que llevamos en la unidad 1, como sabemos la carrera de nutrición es extensa en muchas áreas, tanto como es indispensable para la vida diaria de cada persona, muchas veces hemos tomado en poco el bienestar de nuestra propia persona, es muy común hoy en día llevar una vida con alimentación basada en tradiciones, culturas o enseñanzas de nuestros padres; en esta unidad me he podido dar cuenta aún más que es importante llevar una buena alimentación, ya que llevando una buena alimentación podemos evitar muchas enfermedades, a lo largo de esta unidad nos damos cuenta que nutrición va muy alado de lo que es la medicina, y aunque muchas personas no lo creen así, es sumamente importante llevar una correcta alimentación, todo esto depende de la edad, el género, o las características antropométricas, es necesario llevar una dieta correcta, que sea equilibrada, y adecuada para la persona a la que se le va a dar, también podemos recordar que la Nutrición, es una ciencia muy importante y esencial para nuestra vida, porque nos podemos dar cuenta de todo lo que se puede llegar a hacer con los alimentos, sabiendo distribuir de una manera correcta, los macronutrientes, los micronutrientes, podemos llegar a obtener unos muy buenos resultados, teniendo en cuenta que la dieta comienza desde el momento en que ingerimos algún alimento en el inicio del día, más allá de poder ver un alimento, podemos ver que cada alimento tiene nutrientes que son de suma importancia para nuestra vida diaria, es sorprendente como cada parte del cuerpo puede absorber los nutrientes del cuerpo y eso hace que tengamos buenos resultados, al llevar una dieta o más bien dicho un plan alimentario.

También podemos darnos cuenta que la dieta es una ciencia pero una buena alimentación es un arte, con el simple hecho que nuestro atractivo sensorial busca lo mejor, al tener la mejor vista, ya que si se ve apetecible podemos o tenemos las ganas de comer más, como el olor envuelve nuestro olfato y hace que nos antoje la comida, o con el simple hecho de escuchar como a muchas personas les gusta tal alimento, nosotros siempre queremos lo que escuchamos, se nos antoja, recordando que tenemos hormonas que hacen que tengamos este tipo de antojos o apetitos, es por ello que la mayoría de veces cuando tenemos antojo de algo

simplemente lo comemos por placer y no porque nuestro cuerpo, organismo lo necesite, muchas veces decimos que es algo fácil de hacer el aguantarse de hambre.

La planeación dietética a lo largo de la vida ayuda con tener un mejor estilo de vida, y un estilo de vida más saludable, la nutrición ha hecho que se coloque en 2 vertientes fundamentales, tanto como un instrumento, tanto como también para prevenir una enfermedad, hoy en día podemos saber que la mayoría de la población padecen de alguna enfermedad por lo ya antes mencionado, por no tener un plan de alimentación adecuado para cada persona, y en lugar de hacer un plan de alimentación, simplemente siguen haciendo lo que sus costumbres, religiones, tradiciones, o lo que sus antepasados hacen con su alimentación, ya sea por algunas cosas tanto como puede que sea por su religión, o porque realmente no saben acerca de este tema, es por eso que es muy importante seguir hablando sobre este tema para que las personas sepan realmente la importancia que tiene la nutrición, porque muchas personas lo han tomado en poco.

Muchas personas piensan que la nutrición es muy fácil, y lo toman de menos, pero en realidad también necesitamos prepararnos lo suficiente para poder dar tan solo un plan de alimentación, tenemos que tener tablas, y poder tener buenas aplicaciones para cada persona.

También mencionamos que una dieta saludable; tiene que ser equilibrada, suficiente, y completa, debemos saber cómo poder repartir todas las porciones, llevar bien equilibrados todos los micronutrientes y macronutrientes, hacernos sentir bien, incluso todo esto depende de algunos factores, como lo pueden ser, los factores económicos, sociales, o psicológicos, etc.

Tomamos en cuenta que consumir todo tipo de alimentos no es malo, pero si se debe saber equilibrar y saber cuál es la porción correspondiente a cada px, también debemos en tener en cuenta si hay algún tipo de enfermedad debemos de tener en cuenta que no es lo mismo a dar a cualquier otro px, la alimentación es un acto voluntario, pero tener un plan de alimentación es más que eso, porque lleva un proceso lento para ver resultados, es un proceso de disciplina, de mucha paciencia,

constancia, perseverancia, y sobre todo no rendirse como muchas personas lo tienen por costumbre; el tener una buena alimentación también ayuda a nuestros órganos, a mantener buena digestión, en realidad nos podemos dar cuenta que la nutrición es tan importante para la vida de un ser humano, según las costumbres fisiológicas en un día por completo debemos de comer de 5 al 6 veces al día, ya que es importante saber acerca del tema y reconocer cuantas calorías hay en una comida, en una porción, en un alimento, saber cuál es su aporte, porque muchas personas no saben que es lo que consumen o cuanto es lo que consumen, es importante que aporte los nutrientes que nuestro cuerpo organismo necesita, y nuestro sistema digestivo, el llevar un buen aporte calórico es necesario para obtener lo que necesitamos, ya que si no lo obtenemos no podríamos ser completamente estables en nuestra salud.

Recordamos que lo que comemos no solo es un simple alimento, sino también es la calidad que el alimento nos da, cuanto es que comemos de ese alimento la cantidad que consumimos, eso es lo importante de en el arte del bien alimentario.

CONCLUSIÓN

Como bien hemos mencionado anteriormente, la nutrición para el día de hoy es tan necesario, es importante conocer todo lo que comemos, cuanto comemos, y que debemos comer para llevar una buena vida, siendo saludables, pero también saber cómo debemos comer, desde el momento en que una mujer está embarazada desde ese momento es algo muy bueno saber cómo alimentarse, cuando el niño esta pequeño, está en su adolescencia, en su juventud, aun siendo adulto o alguna persona de tercera edad es muy bueno saber cómo comer y que porciones, ya que todo en su momento cambia, es una herramienta tan importante para el área de salud. En otras palabras, la nutrición es fundamental para cada persona en su diferente etapa fisiológica, o patológica, es la nutrición y alimentación es necesaria para poder satisfacer las necesidades de cada px, a lo largo de la vida de nuestro px, ayuda y contribuye a ser mejor en su sistema digestivo, a tener mayor aporte energético, mejora y ayuda al mantenimiento de cada px, para lograr poder lograr un estado completo de salud, en lo emocional, físico, y social.

BIBLIOGRAFÍA:

Universidad del Sureste 2023 (Antología para Planeación Dietética, páginas 11-27)

Universidad del Sureste 2023

(Sureste, 2023)