



Oswaldo Javier López Álvarez

Segundo cuatrimestre

Licenciatura en nutrición

Planeación dietética

Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillén

Comitán de Domínguez Chiapas a 21 de enero del 2023.

## **Bases fundamentales de la dietética**

Para poder comenzar con la realización del presente trabajo iniciaremos definiendo el concepto de dietética, para que así podamos tener una mejor comprensión acerca de los temas tratados a continuación. Pues bien, la dietética es la disciplina encargada de estudiar la relación que existe entre la salud y la alimentación, incluyendo el tratamiento de los diferentes trastornos alimentarios, esta, nos permite comprender los hábitos de alimentación y analizar los que mejor se adapten a cada persona, para establecer dietas personalizadas.

### **Dietética conceptos y base**

Es importante señalar que, la alimentación, los alimentos, la dieta y la nutrición, tienen un importante papel en el mantenimiento de la salud y en la prevención de muchas enfermedades, incluso antes del nacimiento. En general, todo individuo mantiene más o menos constante el consumo de ciertos alimentos de su preferencia con base en aspectos socioeconómicos, geográficos y culturales, entre otros. Pero señalemos también que, la dieta de un individuo puede requerir modificaciones cualitativas o cuantitativas para ajustarse en función de una enfermedad o condición fisiológica, es decir, la dieta puede experimentar cambios en cuanto a tipo de alimentos permitidos.

Las características de la dieta correcta han sido establecidas por los nutriólogos, quedando así las siguientes:

- Suficiente.
- Equilibrada.
- Inocua.
- Completa.
- Variada.

A continuación, mencionaremos algunos de los conceptos básicos que debemos tener claros para así poder tener una mejor comprensión acerca de la dietética:

- **Alimentación:** Es el conjunto de eventos que deben tener lugar para que un individuo pueda llevarse a la boca un alimento, ya sea platillo bebida, y depende de factores económicos, psicológicos, culturales y sociales, religiosos, geográficos y fisiológicos.
- **Nutrición:** Es el conjunto de procesos por los cuales el organismo ingiere, digiere, transporta, metaboliza y excreta las sustancias contenidas en los alimentos, de modo que inicia cuando consumimos un alimento, platillo o bebida, y termina con la eliminación de los desechos, ya sea a través de la orina, las heces, la piel o los pulmones.

- **Alimento:** Se considera alimento a los tejidos y secreciones de organismos del reino vegetal o animal, los cuales son sumamente importantes para el ser humano, ya que, le proporcionan la energía y los nutrientes necesarios para seguir viviendo.
- **Metabolismo:** Se refiere al conjunto de reacciones bioquímicas que tienen lugar en las células y que resulta en el intercambio de materia y energía con el medio que las rodea para mantener el buen funcionamiento de su estructura y la posibilidad de que se reproduzcan para conservar la especie.
- **Anabolismo:** Este incluye todas las reacciones que suceden en las células y mediante las cuales el organismo sintetiza y acumula compuestos.
- **Catabolismo:** Este incluye todas las reacciones celulares mediante las cuales se destruyen compuestos para obtener energía.
- **Macronutrientes:** Estos son un grupo de nutrientes, responsables de aportar la mayor parte de energía al organismo, y compuestos principalmente de carbohidratos, proteínas y grasas.
- **Requerimiento nutrimental:** Es la cantidad mínima de un nutrimento que necesita ingerir un individuo, en un momento específico de la vida, para nutrirse satisfactoriamente. Es una condición individual que varía de acuerdo a distintos factores como lo son la edad, el género, entre otros.

### **Relación con la alimentación nutrición y otras ciencias**

Desde sus orígenes la aparición de la dietética, se basó en la búsqueda del mantenimiento del equilibrio de la salud y enfermedad, posteriormente con el surgir de la revolución científica, es la nutrición como ciencia, quien se centra en el estudio de los diferentes procesos a través de los cuales, el organismo utiliza los nutrientes ingeridos. En el desarrollo histórico de ambos conceptos el conocimiento científico, proporcionó las herramientas claves para el estudio de esta disciplina.

### **La dietética como arte**

Cuando nos alimentamos recogemos y transformamos la energía vital que el alimento ha recogido de la tierra, el agua, el aire y el sol y la humanizamos, en nutrientes primero se habló de proteínas, grasas y carbohidratos, luego de vitaminas y minerales, actualmente se habla de antioxidantes, en un futuro próximo seremos conscientes de que la forma, el aroma y el color del alimento son tan importantes como sus componentes bioquímicos.

## **Tablas de composición de alimentos. Aplicación en la programación dietética**

Las tablas de composición de alimentos constituyen un material educativo por sí mismas, ya que, el conocimiento de la composición de los alimentos locales es indispensable para definir la magnitud de las inadecuaciones dietéticas, para identificar las necesidades de fortificación de alimentos con propósitos preventivos, para identificar la relación entre la composición de la dieta y la prevalencia de enfermedades crónicas, para apoyar la educación alimentaria y el etiquetado de los alimentos y para establecer metas nutricionales y guías alimentarias que puedan promover estilos de vida más saludables.

## **Dieta equilibrada. Concepto y bases nutricionales**

Señalemos que, una dieta adecuada a nuestras necesidades puede considerarse como uno de los soportes permanentes en el mantenimiento o recuperación de la salud. Debemos tener claro que para poder tener una dieta equilibrada necesitamos que estén presentes en ella la energía y todos los nutrientes necesarios y en las cantidades adecuadas y suficientes para cubrir las necesidades nutricionales de cada persona y evitar deficiencias. Mencionemos que, Las necesidades de cada nutriente son cuantitativamente muy diferentes

## **Distribución de la energía, macro y micronutrientes. Recomendaciones dietéticas y "normas" a la población**

El balance energético, se recomienda comer con moderación para mantener el peso estable y dentro de los límites aconsejados, equilibrando la ingesta con lo que se gasta mediante la realización de ejercicio físico diario. De esta forma se puede contribuir a prevenir muchas enfermedades asociadas. Mencionemos que, la mejor manera de saber si estamos consumiendo la cantidad adecuada de calorías es controlar el peso, ya que, el balance entre las necesidades de energía y la ingesta calórica es el principal determinante del peso corporal.

Señalemos que, la energía que gastamos a diario, y por extensión nuestras necesidades calóricas, están determinadas por tres componentes importantes que son:

- El gasto metabólico basal.
- El efecto térmico de los alimentos.
- Duración e intensidad de la actividad física desarrollada.

## Densidad de nutrientes. Concepto y usos. Comparación de dietas

La densidad de nutrientes permite la valoración cualitativa de los alimentos y su aporte nutritivo. Estos nutrientes podemos clasificarlos en esenciales o indispensables y no esenciales.

Señalemos que, la densidad de nutrientes permite, pues llevar a cabo una evaluación orientativa sobre la idoneidad de un alimento como fuente de un determinado nutriente, ya que proporciona información acerca de la relación del valor calórico y su contenido nutritivo.

Al comparar la densidad de nutrientes real con la teórica pueden obtenerse tres resultados en la evaluación:

- Mínima.
- Aceptable.
- Valor ideal.

Como conclusión podemos decir que, en ocasiones creemos que por el simple hecho de consumir cualquier tipo de alimento estamos cuidando de nuestro cuerpo y le estamos dando lo suficiente para que pueda trabajar “adecuadamente”, pero esto no es así, puesto que no todos los alimentos nos dan lo que realmente necesitamos, el hecho de comer únicamente por comer no quiere decir que nos estemos cuidando como tal, ya que en ocasiones no estamos cubriendo las necesidades que nuestro cuerpo tiene, lo cual es un grave error, ya que lo estamos forzando a trabajar sin que este cuente con las condiciones adecuadas para hacerlo y estamos en una gran equivocación puesto que deberíamos cuidar de nuestro cuerpo siempre, ya que en el habitaremos toda nuestra vida.

### Bibliografía:

- Savia. (s. f.). *Dietética*. Salud Savia. <https://www.saludsavia.com/contenidos-salud/articulos-especializados/dietetica>
- *Dietética: qué es, síntomas y tratamiento*. (s. f.). Top Doctors. <https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/dietetica>
- *Alimento*. (s. f.). Importancia. <https://www.importancia.org/alimento.php>
- Chavez, J. (2022, 16 mayo). *Macronutrientes: Qué son, tipos y características*. Ceupe. <https://www.ceupe.com/blog/macronutrientes.html>
- Antología brindada por la institución de la materia “Pleneacion dietética” de los temas 1.1-1.7 (pág. 11-29)