



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

UDS

MATERIA:

PLANEACION DIETÉTICA

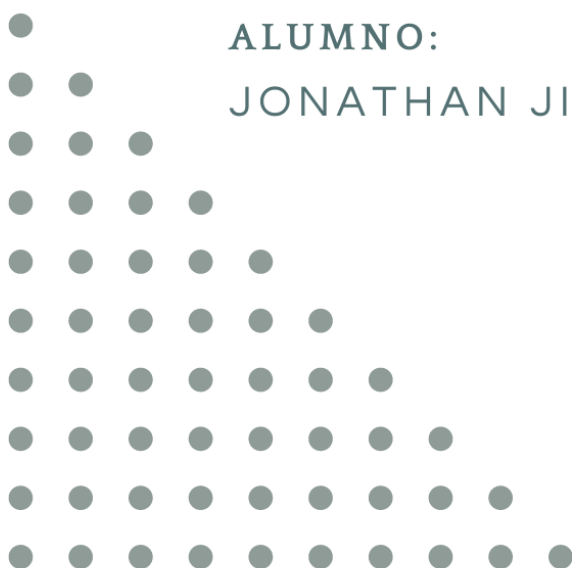
PROFESORA: DANIELA MONSERRAT MENDEZ
GUILLEN

ENSAYO ARGUMENTATIVO

ALUMNO:

JONATHAN JIMENEZ GOMEZ

2° CUATRIMESTRE



BASES FUNDAMENTALES DE LA DIETÉTICA

La dietética es una de las ramas de la medicina la cual es la encargada en estudiar todo lo relacionado con la nutrición en las personas. Así, los profesionales de la dietética estudian el proceso por el cual nuestro organismo procesa los alimentos para metabolizar los nutrientes como las grasas, vitaminas, proteínas, hidratos de carbono, agua y los minerales. La alimentación, los alimentos que consumimos la dieta tienen un gran papel en la mantención de una buena salud y la prevención de enfermedades en un futuro. En los países más desarrollados las enfermedades son más prevalentes que son las cronicodegenerativas, la obesidad, diabetes enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial osteoporosis y algunos canceres, en las que la dieta no es la mejor adecuada.

La dieta de un individuo puede ser modificada en cualitativas o cuantitativas para ajustarse en la función de una patología; por ejemplo, para un paciente hipertiroides se puede modificar el contenido energético, pues este requiere de una mayor parte de energía. Por lo contrario una persona con hipotiroides es todo lo contrario ya que es necesario restringir la energía para que las reservas de energía acumulada en el tejido adiposo se reduzca. Las dietas pueden experimentar cambios en cuanto a tipo de alimentos permitidos y no permitidos las características de una dieta correcta han sido por los nutriólogos que deben ser suficiente en cantidad de energía adecuada para el individuo, completa debe contener todos los nutrimentos requeridos por el organismo, equilibrada debe ser en una cantidad apropiada para un buen aporte de nutrimentos, variada debe contener diferentes tipos de alimentos de origen animal y vegetal y ser inocua alimentos bebidas y platillos que no hagan daño en su forma habitual en la que se consume el alimento. La relación con la alimentación y otras ciencias, a lo largo de la historia, han sido vistas de dos modos diferentes, como un medio para restablecer la salud y también como un instrumento para poder prevenir una enfermedad futura. Desde la aparición de la dietética sus orígenes se basada en la búsqueda del mantenimiento de un equilibrio entre la salud y la enfermedad. Luego de surgir de la revolución se estableció la nutrición como una ciencia que posteriormente se centró en el estudio de diferentes procesos a través de los cuales nuestro organismo utilizado los nutrientes ingeridos. Por ende, una buena alimentación es un arte. La buena alimentación va más allá de ingerir alimentos comestibles. Todo lo que se puede comer no siempre es un alimento saludable, cuando nos alimentamos recogemos y la transformamos en energía por eso los médicos de la antigüedad recomendaban, como tratamiento un cambio en la dieta, por tal motivo la palabra receta se usada tanto para la elaboración de un plato o como los medicamentos que prescribía un medico en su consulta, por lo tanto, el arte de bien alimentarse y nutrirse es el principal pilar de la salud. Asimismo,

existen tablas de composición de alimentos que contiene información sobre la composición de los alimentos. En la educación alimentaria y nutricional, las tablas son esenciales para expresar recomendaciones nutricionales en las guías alimentarias que posteriormente orienten a la población en la selección de una alimentación más saludable. Una dieta adecuada a nuestras necesidades puede considerarse como uno de los soportes en la mantención o recuperación de la salud una gran parte de la población no desayuna con regularidad, o bien lo hace de forma insuficiente, no cubriendo las necesidades recomendadas, mucho menos el un buen aporte de nutrientes. Un desayuno adecuado afirma desde la mañana el compromiso con una vida saludable. Vivimos en un momento y en una sociedad privilegiada por la gran abundancia de los alimentos disponibles; sin embargo, nos encontramos con el problema de la elección de una dieta adecuada. El balance energético, se recomienda comer con moderación para mantener el peso estable, equilibrado la ingesta con lo que se gasta mediante algún deporte. De esta forma se puede prevenir muchas enfermedades asociadas con la obesidad, diabetes entre otras.

El ser humano, para poder vivir, y poder llevar a cabo todas sus funciones, necesita un aporte continuo de energía: para el funcionamiento del cuerpo. Esta energía es suministrada al organismo por los alimentos que comemos y se obtiene de la oxidación de los hidratos de carbono, grasas y las proteínas por ello los términos de kilocalorías, la oxidación de los alimentos en nuestro organismo tiene un valor medio de requerimiento por ejemplo los carbohidratos nos aportan 4kcal por un solo gramo, los lípidos 9kcal/gr y las proteínas 4kcal/gr. Todos los alimentos son potenciales de energía en cantidades variables según su contenido en macronutrientes. Por ejemplo, los alimentos ricos en grasa son los carbohidratos. Las vitaminas y los minerales y el agua no aportan nada de calorías. Nuestras necesidades calóricas, están compuestas por tres componentes importantes, así como el gasto metabólico basal incluye la energía necesaria para mantener las funciones vitales de nuestro organismo en condiciones de reposo. por tal motivo el reposo representa la energía gastada por una persona en condiciones de reposo, el efecto térmico de los alimentos es la energía necesaria para llevar a cabo los procesos de digestión, absorción y metabolismo tras el consumo de los alimentos. El más importante en la modificación de un gasto energético es el del tipo, duración e intensidad de alguna actividad física desarrollada. La densidad de los nutrientes permite la valoración de los alimentos de forma cualitativa y su aporte nutritivo. Por un lado, los alimentos proporcionan nutrientes que aportan energía estos nutrientes los podemos dividir en dos partes la primera los esenciales o también indispensables para el organismo por ejemplo el agua las vitaminas y los minerales y en otro lado tenemos los no esenciales como pueden ser la fibra, pero no por ello tienen una función dentro del organismo. Para concluir la dietética nos ayuda a

prevenir una enfermedad o ya sea controlarla. La energía es tomada con los alimentos se transforma en parte de otros tipos de energía según sea requerida por el cuerpo pueden ser por la actividad muscular, por el sistema nervioso entre otros y las vitaminas o los minerales no nos aportan nada de calorías. Se puede calcular la densidad de un nutriente aplicando una fórmula $DENSIDAD\ DE\ NUTRIENTE = \frac{CONTENIDO\ EN\ NUTRIENTE}{VALOR\ CALORICO}$ esto nos permitirá llevar a cabo una evaluación orientada sobre idoneidad de un alimento. La elección de una buena dieta equilibra nos ayudará a mantener un estilo de vida más saludable y poder disminuir el riesgo de desarrollar una enfermedad en un futuro lejano.

Bibliografía:

Universidad del sureste (2023) Antología planeación dietética