

NUTRICIÓN 2°A

PLANEACIÓN DIETÉTICA

BASES FUNDAMENTALES DE LA DIETÉTICA

ALUMNA: Karol Figueroa Morales.

MAESTRA: Daniela Monserrat Méndez Guillen

MI UNIVERSIDAD

ENSAYO

 La dieta y la dietética son dos temas relacionados, pero cada uno va a una función diferente, este ensayo hablaremos de los conocimientos y definiciones de cada uno de ellos al igual de conceptos básicos para poder entender, de cómo la alimentación influye mucho en nuestra salud, de lo importante que es tener una alimentación equilibrada, variada, inocua, etc.

También conocer la distribución de los alimentos y conocer lo que consumimos.

La dieta tiene papeles importantes en la vida del ser humano, sobre todo por que nos ayuda a estar saludables y no enfermarnos tanto. Dieta nos dice que son platillos, bebidas que consumimos todos los días, hay que tener en cuenta que para cada persona tienen un requerimiento diferente, ya que todos tenemos necesidades diferentes y nuestra actividad de cada uno igual es diferente. Las características mas importantes que ponen los nutriólogos es que debe ser: suficiente, completa, inocua, equilibrada y variada.

Bueno para entender más alimentación es una necesidad biológica y es algo voluntario, ya que nosotros decidimos lo que ingerimos. Nutrición es lo que se ingiere, digiere, transporta, metaboliza y excreta, es algo involuntario, ya que no lo podemos controlar, algo importante es la división de los macronutrientes y lo que aportan los lípidos aportar entre 25 y 30% cada gramo aporta 9 kcal, los hidratos de carbono entre 50 y 65% del total de la dieta; cada gramo aporta 4 kcal, las proteínas aportan 4 kcal por gramo entre 10 y 20% del total de la energía de la dieta. Algo importante es que las vitaminas y los minerales son importantes para consumir ya que ellos tienen un papel importante para el organismo y su función.

Hay aminoácidos que son esenciales como incluyen triptófano, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, valina, histidina, arginina, leucina e isoleucina. Las vitaminas liposolubles son más estables.

La dietética nos habla que busca el balance entre salud y enfermedad, al igual que debemos conocer y saber que en cada país es diferente en condiciones de una dieta, existe una tabla de densidad de nutrientes para los mexicanos.

La dieta equilibrada debe ser prudente y saludable, es necesario y urgente establecer y difundir claramente las normas generales que hay que tener en cuenta para diseñar, preparar y consumir una dieta equilibrada. Hay que mantener un consumo moderado para poder mantener el peso adecuado de nuestro cuerpo y no sufrir alguna enfermedad, entonces esto nos quiere decir que la dieta equilibrada será aquella que además de ser sana, nutritiva y apetecible, las recomendaciones dietéticas han supuesto un importante cambio en la política nutricional de los últimos 50 años.

La distribución de energía es en macro y micronutrientes, el cuerpo como el corazón necesita energía, la energía la obtenemos a través de proteínas, lípidos y carbohidratos, la oxidación de los alimentos en el organismo tiene el siguiente valor medio: hidratos de Carbono. 4 kcal/gramo Lípidos Grasa 9 kcal/gramo Proteína 4 kcal/gramo.

El alcohol no es nutriente, este tiene 7 kcal/g que equivale a 30 g de etanol/día. Las vitaminas, los minerales y el agua no suministran calorías. Cuando tenemos gasto energético se determina en tres componentes lo cuales son: el gasto metabólico basal o tasa metabólica basal (TMB), el efecto térmico de los alimentos o la termogénesis y el más importante la modificación del gasto energético.

Bueno la densidad de los nutrientes ayuda que qué podamos valorar a los alimentos de manera cualitativa y su aportación nutritivo. Los nutrientes los podemos clasificar de dos maneras que son esenciales y no esenciales.

La energía que proporciona cada uno ayuda a la actividad muscular, el funcionamiento ocular, el sistema nervioso o las membranas celulares, y también se puede utilizar para la síntesis de los tejidos muscular y el tejido graso oadiposo.

La densidad de un nutriente se puede calcular a través de la siguiente fórmula, partiendo de datos que ya existen: Densidad de nutriente =Contenido en nutriente (gr, mg o µg) / Valor calórico (Kcal/100 gr). La densidad de nutrientes puede llevar a cabo una evaluación orientativa sobre la idoneidad de un alimento. Ya después de dicho procedo se pueden obtener tres resultados que son: mínima, aceptable y valor ideal.

Con esto podemos dar por cerrado estos temas sobre algunos conceptos y de como es importante tomar en cuenta la vida de las personas para poder tener una buena alimentación o un régimen, ya que todo influye, es interesante conocer y en como los nutrientes ayudan también al funcionamiento de nuestro metabolismo.

BIBLIOGRAFÍA:

Universidad del Sureste (2022)

Antología de planeación dietética.

PÁG. 11-29.