



Nombre de alumno: Jazmín Bernabe Galicia

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Planeación Dietética

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 2° cuatrimestre

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 20 de enero de 2023.

Introducción:

En este ensayo conoceremos las bases que tiene la dietética, para mantener un buen estado de salud y para que podamos prevenir ciertas enfermedades nuestra alimentación, los alimentos que consumimos y el tipo de dieta que llevemos son los factores que se involucran. Cuando hablamos de “dieta” nos estamos refiriendo a todos los alimentos y bebidas que consumimos en las veinticuatro horas del día, nuestra dieta la basamos en diferentes aspectos como podría ser que alimentos tenemos disponibles en el lugar en el que vivimos y también depende de los gustos de cada persona, en ciertos casos se tienen realizar modificaciones en la dieta de los pacientes para que sea ajustable a alguna enfermedad o condición física que padezcan.

Desarrollo:

En algunas patologías como lo es la obesidad es necesario restringir la energía para que las reservas de energía acumuladas en el tejido adiposo se reduzcan, en otras ocasiones la dieta debe tener cambios en el tipo de alimentos que se consuman ya que podría ser intolerante a la lactosa y debe evitar consumir lácteos o bien si es una persona mayor tendría que cambiarse a una dieta con consistencia suave o de puros.

La alimentación es la necesidad básica para conservar nuestra vida, es un acto que realizamos consiente y voluntariamente, cada persona decide que comer, que cantidad consumir, todos los alimentos suelen tener ciertas características que los hacen atractivos para su consumo (olor, vista, sabor) .

Nos nutrimos a través de los alimentos, el proceso de nutrición es involuntario, comienza cuando ingerimos una bebida o alimento, y nuestro metabolismo se encarga de digerirlo, metabolizarlo y excretar lo que no necesite, todos los nutrimentos que nuestro cuerpo necesita los encontramos en los alimentos que consumimos, los alimentos son los tejidos y estructuras del reino animal y vegetal, nuestro organismo metaboliza todo lo que consumimos, mientras que el

anabolismo sintetiza y acumula los compuestos de las células en nuestro organismo, el catabolismo se encarga de destruir esas células para que podamos obtener energía. Los alimentos nos aportan carbohidratos, lípidos y proteínas, en nuestro organismo tenemos aminoácidos esenciales y no esenciales, los esenciales son aquellos que nuestro cuerpo no puede sintetizar y los tenemos que ingerir a través de nuestra dieta.

Por otro lado, tenemos a los macronutrientes y micronutrientes, como su nombre lo indica los macronutrientes son los que debemos ingerir en mayor cantidad, y los micronutrientes en menor cantidad, cuando hablamos de requerimiento nutrimental se refiere a la cantidad mínima que necesita un individuo, cada requerimiento nutrimental depende varios factores (edad, género, estado fisiológico), la dietética nos sirve como instrumento para la prevención de ciertas enfermedades se encarga de mantener el equilibrio entre la salud y la enfermedad.

Para adecuar una buena dieta existen muchas tablas que nos indican la cantidad de nutrientes que tiene cada alimento, estas tablas también nos ayudan a ver la disposición de alimentos que hay en cada lugar, los alimentos deben ser adecuados con el número de nutrientes que requiere cada persona.

Una dieta adecuada a nuestras necesidades puede ser la base principal para controlar ciertas enfermedades o patologías que se padezcan, para que una dieta sea completamente correcta debe ser nutricionalmente equilibrada, tener todos los nutrientes necesarios y en cantidades adecuadas para cada persona, deberá contener proteínas, lípidos y carbohidratos ya que son las fuentes de energía que deben consumirse en cantidades mayores (macronutrientes) en comparación a las vitaminas y minerales que deben consumirse en menor cantidad (micronutrientes).

Conclusión:

Todo debe ser consumido con medida y en base a que tanta actividad física se realice, para mantener el peso estable y en el límite recomendado de cada

persona, de esta forma se evitaran diversas enfermedades como la obesidad, el sobrepeso, la hipertensión, etc. Para que podamos cumplir con el funcionamiento de nuestro cuerpo y realizar nuestras actividades es necesaria la energía, dicha energía la obtenemos de todos los alimentos que consumimos

BIIBLOGRAFIA:

Antología de (planeación dietética) UDS, del año 2023

