



Profesora: Daniela Monserrat Méndez Guillèn

Universidad del Suroeste (UDS)

Alumno: Carlos Armando Torres de León

Segundo cuatrimestre

Unidad I

Actividad ensayo argumentativo

409422623

## Contenido

La planeación dietética hace referencia a la dieta de una persona, básicamente consiste en el conjunto de alimentos que se consumen en un día. Poseen distintas características dependiendo del tipo de dieta, por ejemplo, para tener una alimentación suficiente se requieren las cantidades suficientes de energía en los alimentos.

Hablando de alimentación sabemos que consiste en el simplemente llevarse a la boca algún alimento o bebida, claro que es una necesidad biológica pero también un proceso voluntario refiriendo al momento en el cual comer ya sea por hambre o un antojo y el que comer, la alimentación parece un tema no complejo cuando en realidad hay mucho de qué hablar y relacionarlo, su dependencia de algunos factores como lo son psicológicos, económicos, sociales, religiosos etc. Hasta el cómo podemos percibirlo gracias a su temperatura, olor, sabor o textura.

Profundizando más en esto llegamos al que sucede después de ingerir un alimento y lo posterior al digerirlo y excretarlo, pues lo más importante es el haber rescatado todos aquellos nutrientes que posee el alimento, estos son indispensables y necesarios para agruparse con la dieta. Precisamente esto forma parte de nuestro metabolismo

gracias a las reacciones químicas a partir de las células que hay en nuestro cuerpo, convirtiendo nuestros alimentos en energía. Estas reacciones son incluidas en el anabolismo y las hormonas como la hormona del crecimiento o la insulina son fundamentales para regularla, ahora bien, el catabolismo no se encarga de construir, sino de destruir compuestos para obtener la energía necesaria.

Para llevar a cabo este proceso es importante un micronutriente, y son las vitaminas, estas pueden ser liposolubles que son resistentes al calor, luz y oxidación, el intestino delgado las absorbe con el pasar del tiempo y son más estables que las hidrosolubles, estas no se llegan a almacenar en nuestro organismo en cantidades detalladas, suelen ser eliminadas por medio de la orina. Por otro lado, también existe un micronutriente importante que son los minerales, estos nos representan con un 4% de nuestro peso corporal, aunque no aporten energía, al igual que las vitaminas estas se encuentran en dos partes, estas dos partes son los macronutrientes, están presentes en cantidades que sean mayores a los 5

gramos y por día se requieren más de 100 gramos, y los micronutrientes están presentes en cantidades menores a los 5 gramos.

Todo esto ha sido estudio de varias ciencias en relación con la alimentación para prevenir enfermedades y mantenernos saludables, y esta fue la intención de la dietética desde el día de su nacimiento, el equilibrio de la salud y la enfermedad.

Para lograr ese equilibrio es necesario comer saludablemente, hay factores que ayudan a evaluar la eficacia de una dieta y el principal es la compañía de la energía en nuestros alimentos y en cantidades necesarias nutrientes como las proteínas, grasas o hidratos de carbono para evitar alguna deficiencia, estos deben ser consumidos en grandes cantidades aunque no excederse y es por ello que se les nombra como macronutriente, por otro lado las vitaminas y minerales son necesarias por supuesto aunque estas en cantidades bastantes menores y por ello se les conoce como micronutrientes. Estos criterios van de la mano con la variedad de alimentos, como frutas, verduras, cereales, lácteos, aceites y demás, así es la mejor forma de conseguirlos.

Variedad no significa excederse con la comida, simplemente comer en porciones adecuadas distintos platillos y entre más color más saludables son, siempre buscando aquel balance que nos ayude a mantener nuestro peso y no hay mejor forma que usar la formula del índice de masa corporal.

En términos calóricos son necesarios la misma cantidad de estos en hidratos de carbono que en proteínas con 4 Kcal/ gramo, la diferencia la hacen los lípidos con una cantidad de 9 Kcal/ gramo.

A lo largo de este ensayo retroalimenté temas del cuatrimestre anterior como los conceptos de alimentación, nutrición, nutrientes y recordar la función de otras cosas como ejemplo los micro y macronutrientes para conectarlo con nuevos asuntos. Descubrí el cuadro dieto sintético y nuevos significados para entender que todo tiene un orden y mientras las unidades continúan comprendo más la materia y surge contenido importante como las fórmulas del índice de masa corporal que me ayudará a diagnosticar o clasificar a mis futuros pacientes.

Sé que me esperan prácticas y buen material teórico que me prepararán cada vez más.

## Bibliografías

- 1) <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/c962216590dec421978e56ad69594231-LC-LNU201%20PLANEACI%C3%93N%20DIETETICA.pdf>
- 2) Apuntes planeación dietética