



**Nombre de alumno: Cristal Alejandra  
Hernandez Roblero**

**Nombre del profesor: Daniela  
Montserrat Méndez Guillen**

**Nombre del trabajo: Ensayo**

**Materia: Planeación Dietética**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Grado: 2**

**Grupo: A**

Comitán de Domínguez Chiapas a 18 de Enero de 2023.

## Introducción.

El presente ensayo se abordarán temas vistos a lo largo de la unidad, como sabemos nutrición es el proceso biológico que tienen los seres humanos para incorporar los nutrientes obtenidos de los distintos alimentos consumidos a lo largo del día a lo que denominamos dieta, por lo tanto una dieta equilibrada con la capacidad de satisfacer las necesidades y los requerimientos nutricionales de cada individuo, los cuales sabemos que varían dependiendo el género, la edad o las características antropométricas, y que contribuye a mejorar la calidad de vida de los seres humanos, es de suma importancia que una dieta esté incorporada por lo distintos tipos de macronutrientes y micronutrientes para lograr una buena nutrición y a su vez una buena relación con los distintos tipos de alimentos.

Nutrición tiene una importancia relevante y podríamos decir que va de la mano con medicina ya que el proporcionar una dieta adecuada a la patología que presente algún paciente contribuye a la disminución de los síntomas presentados o a la mejora de la patología, y por lo tanto el estado de salud del paciente, a lo largo del tiempo a la nutrición se le va ha visto como una ciencia y a la vez como un instrumento para prevenir la enfermedad y en algunos casos acompañados de un tratamiento farmacológico a curarla, manteniendo un equilibrio en el proceso salud enfermedad. Como ya antes se mencionó se denomina a la nutrición como una ciencia y a la buena alimentación un arte.

Una buena alimentación va más allá de la ingesta de comestibles ya que no todo lo ingerido puede ser alimento y visto desde otro punto no todos los alimentos tienen la misma calidad, una alimentación saludable es aquella que

es capaz de proporcionar y aportar a cada individuo los todos los alimentos necesarios y de buena calidad para poder satisfacer las necesidades y requerimientos nutricionales en las distintas etapas de la vida (infancia, adolescencia, etapa adulta, o veles ) y en los distintos procesos patológicos que puedan presentarse a lo largo de las etapas de la vida ya antes mencionadas.

Para prevenir enfermedades y mantener un buen estado de salud es necesario tener un estilo de vida saludable, es decir tener una buena alimentación y realizar actividad física para lograr la mejora de la calidad de vida.

Una dieta saludable debe contener distintas características:

Tiene que ser completa, es decir debe aportar todos los macronutrientes y micronutrientes que necesita el organismo, tiene que ser equilibrada, los nutrientes debe ser repartidos de forma correcta, tiene que ser suficiente, esto quiere decir que la cantidad de alimentos debe ser adecuada dependiendo los requerimientos de cada persona y por lo tanto tiene que ser variada con esto nos referimos a que debe contener diferentes alimentos de cada uno de los grupos, esto contribuye y favorece el apego a buena nutrición evitando aburrirse de llevar una dieta o un estilo de vida saludable, es importante recordar que ningún alimento es malo siempre y cuando se consuman las porciones adecuadas.

Una herramienta esencial en nutrición son las tablas de composición de los alimentos, ya que nos permite conocer la información nutricional de cada alimento es decir podemos saber su composición, la calidad y a qué grupo de

alimentos pertenece, las calorías que contiene, si contiene carbohidratos, lípidos, proteínas y de este modo poder incorporarlo a los requerimientos diarios de cada persona.

Hay que mencionar que no solo es importante conocer y basarse en las calorías de los alimentos para su consumo si no también es importante que aporte los nutrientes esenciales que como sabemos son aquellos que nuestro organismo no puede producir por sí mismo y se tiene que obtener de la dieta, por lo tanto deben ser alimentos de buena calidad, no basta con ingerir el requerimiento calórico diario, si no en lo que los alimentos en nuestra dieta aporten ya que de este modo contribuirá a la mejora de la salud de cada individuo que es lo que más nos importa, el consumo de agua es fundamental en una alimentación saludable ya que el mantenernos hidratados es esencial para nuestro organismo, mantener un balance energético es recomendable para mantener un peso estable y dentro de los límites aconsejados y la actividad física contribuye a mantener un estilo de vida saludable.

Conclusión.

La nutrición es fundamental en la vida de los seres humanos ya que llevar una buena alimentación, que proporcione y pueda satisfacer las necesidades nutricionales de cada persona en sus distintas etapas fisiológicas (infancia, adolescencia, adultez, vejez) o patológicas las cuales pueden presentarse lo largo de su vida contribuye a la mejorar y el mantenimiento del estado de salud de cada individuo, logrando una buena calidad de vida.

# Bibliografía

UDS (2023) Antología de Planeación Dietética, Pág. 11 – 27. Unidad 1 “Bases Fundamentales de la Dietética”