

**NOMBRE DEL ALUMNO: NORMA DANIELA VILLATORO
MONZON**

NOMBRE DEL PROFESOR: DANIELA MONSERAT MENDEZ

ACTIVIDAD: ENSAYO

MATERIA: PLANEACION DIETETICA

GRUPO: LNU-01

GRADO: 2

Mi Universidad



INTRODUCCION:

En este ensayo se abordaran temas vistos a lo largo de dicha unidad, para empezar sabemos que nutrición es consistente en la reincorporación y transformación de materia y energía de los organismos para que puedan llevar a cabo sus procesos fundamentales es un proceso involuntario e inconsciente, similar en todos los individuos, cuyos cambios se deben al proceso evolutivo. Estos procesos están relacionados con la absorción, digestión, metabolismo y excreción de los nutrientes y compuestos bioactivos. Además, hay otros procesos a nivel molecular donde la nutrición juega un papel clave a nivel regulador y metabólico, especialmente mediado por enzimas, vitaminas, minerales, aminoácidos, glucosa, hormonas, etc.

A esto también se le llama dieta, la cual se llevan a cabo dependiendo el género, así mismo como la edad, las características de cada individuo. Para que una dieta sea balanceada tiene que contener macronutrientes y al mismo tiempo micronutrientes. La correcta nutrición es de suma importancia para todos los seres vivos, pues es un factor que proporciona los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del cuerpo, tanto en lo físico como en lo mental y, con esto reducir el riesgo de padecer enfermedades. Así como también la nutrición se toma de la mano con diversas ramas ya que con una buena dieta puede ayudar a combatir enfermedades desde una buena alimentación puede mantenerse un equilibrio en el proceso de dicha enfermedad.

Para tener una buena alimentación debe de tomarse en cuenta la selección de frutas y verduras entre otros alimentos ya que no todo lo que se consume se considera como un alimento saludable, dichos alimentos deben lograr satisfacer las necesidades del individuo así como sus requerimientos nutricionales en las distintas etapas del ser humano desde su niñez, adolescencia, adultez, y vejez.

Para que una dieta sea completa debe de ser equilibrada, suficiente esto quiere decir que la cantidad de alimentos debe ser adecuada para el individuo así como también debe ser variada esto nos quiere decir que debe de contener alimentos de cada uno de los grupos ya vistos en el plato del buen comer. Esto no quiere decir que alimentos fuera del plato del buen comer sean malos solo deben de consumirse de manera adecuada.

CONCLUSION:

La nutrición es fundamental para la vida de cada uno de los individuos ya que una buena alimentación, lleva a satisfacer sus necesidades así como ayudar en sus distintas etapas fisiológicas ya mencionadas que son la niñez, adolescencia adultez y vejez ya que ayuda a lo largo de la vida de cada individuo para mantener el estado de salud y ofrecer una buena calidad de vida.



Bibliografía:

Universidad del sureste (2023)

Antología de planeación dietética, pagina 11-27

