



**Nombre de alumno:**

**Yadira Guadalupe Morales Ramírez**

**Nombre del profesor:**

**Daniela Monserrath Méndez Guillen**

**Nombre del trabajo:**

**Ensayo "Dietética"**

**Materia:**

**Planeación dietética**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Grado:**

**Segundo cuatrimestre**

**Grupo:**

**A**

Comitán de Domínguez Chiapas. Enero de 2023.

## DIETÉTICA

Actualmente las personas tienen diferentes hábitos alimenticios y eso va a depender de todo lo que vemos, empezando desde la casa, amigos o en los medios de comunicación. De ahí mismo las personas empiezan a realizar un plan alimenticio, pero en muchas ocasiones ocurren cosas o situaciones como, por ejemplo, por sus hábitos no pueden lograr llevar tal cual dice o puede influir en otras cosas.

Pero existe la dietética que se encargara en saber todas estas variantes o causantes, analizar métodos para encontrar una estrategia para poder modificar algunos hábitos con el fin de tener buenos resultados.

Las personas desde que somos pequeños realizamos acciones que vemos en la casa, ya sea con los padres o hermanos mayores y así vamos formando nuestros gustos o la manera en que somos, que pueden ser buenos o malos, que en este caso serían los alimenticios, como en la manera que comemos o en la que nos gusta preparar un alimento, muchas veces esos modos no son tan buenos y para que podamos tener una mejora necesitamos recomendaciones.

Por eso, entendemos entonces que la dietética es la especializada, en poder darnos un buen análisis con el cual podamos adaptarnos para modificar ciertos patrones alimenticios para llevarnos a una vida mucho más saludable.

“Según la antología de la UDS de planeación dietética dice que, el concepto de Dieta se refiere al conjunto de alimentos, es decir, platillos y bebidas, que se consumen diariamente. En general, todo individuo mantiene más o menos constante el consumo de ciertos alimentos de su preferencia con base en aspectos socioeconómicos, geográficos y culturales, entre otros.”

La dieta entonces se refiere a todo lo que consumimos en un día, muchas veces parte de lo que consumimos en un día, son dulces, sabritas, refrescos, hamburguesas, etc.

Pero toda esta elección depende mucho de los gustos y la forma en que somos y hallamos adquirido, por ejemplo, muchas veces las comidas, desayunos, colaciones diarias se basan en los antojos que tengamos y aveces no son malos, pero ya no incluimos alimentos variados. Hasta cuando vemos una película, llega alguien de visita a la casa, mientras trabajan, hacen alguna tarea, casi siempre tenemos que tener algún alimento como “botana”.

En una elección de algún alimento no siempre va a variar por lo que se nos antoje, si no, que se toma el aspecto socioeconómico, ya que depende del salario que se tenga tiene que administrarse bien y tratar de economizar, en el aspecto geográfico porque depende en el lugar que vivamos va a variar la disponibilidad de los alimentos y en lo cultural porque depende de la cultura del lugar en donde vivimos puede ser que algunos alimentos estén prohibidos y eso impida incluirlo en una dieta. Además, muchas personas que viven en un lugar rural no tienen fácil acceso

a poder conseguir ciertos alimentos y muchas veces puede que llegue alguien a vender o tienen que ir a un poblado donde puedan encontrar variedad, pero ya es otro gasto.

“Según la antología de la UDS de planeación dietética dice que, el requerimiento nutrimental es la cantidad mínima de un nutrimento que necesita ingerir un individuo, en un momento específico de la vida, para nutrirse satisfactoriamente. Es una condición individual que varía.”

Este requerimiento va a depender de las necesidades que presente alguien y también puede variar por diversos factores como por ejemplo la edad de la persona, si tiene alguna enfermedad, si está embarazada, si está en crecimiento, si está en lactancia, etc. Todo esto con el fin de que la persona pueda presentar una mejor calidad de vida y pueda realizar ciertas actividades.

“Según la antología de la UDS de planeación dietética dice que, las recomendaciones nutrimentales se deben ajustar al tipo de dieta de una población y a las técnicas culinarias empleadas en los distintos países o regiones.”

Entonces las recomendaciones sobre el plan alimenticio que tengamos se debe adaptar a los alimentos del lugar donde se encuentre la persona y la manera en que muchos condimentan, cosen o cocinan sus alimentos como por ejemplo con aceite, manteca, etc.

“Según la antología de la UDS de planeación dietética dice que, cuando nos alimentamos recogemos y transformamos la energía vital que el alimento ha recogido de la tierra, el agua, el aire y el sol y la humanizamos.”

Casi todos los alimentos que consumimos nos aportan nutrientes que son muy importantes para nosotros, cuando comemos algo nos aporta energía la cual nos ayuda a poder realizar diversas actividades o simplemente en el organismo nos ayuda a poder cumplir con diversas funciones metabólicas.

“Según la antología de la UDS de planeación dietética dice que, en muchos países de América Latina, las enfermedades de origen cardiovascular representan la primera causa de muerte y existe una elevada prevalencia de factores de riesgo de enfermedades crónicas relacionadas con la dieta. La necesidad de educar a la población a través de guías alimentarias basadas en recomendaciones y metas nutricionales, de acuerdo a las características de la población local.”

Entonces nos damos cuenta que en países de América Latina y en general en todo el mundo, las enfermedades cardiovasculares son la causa más grande de muertes puede ser debido a la alimentación, el estilo de vida que llevamos. Aunque se han buscados métodos para que las personas puedan mejorar el tipo de vida que llevan, dándoles recomendaciones con las cuales puedan alcanzar un objetivo que tengan o simplemente para llevar un mejor estilo de vida, pero estas recomendaciones se irán adaptando a cada lugar.

“Según la antología de la UDS de planeación dietética dice que, una parte de la población no desayuna con regularidad, o bien lo hace de manera insuficiente, no cubriendo las necesidades energéticas recomendadas, ni tampoco el aporte de nutrientes.”

Muchas personas no desayunan bien o no comen a la hora que están acostumbrados y eso se debe a que muchos factores como, por ejemplo, que en muchos trabajos les dan un corto lapso de tiempo para desayunar, puede también que no llevan desayunos saludables, que coman rápido por su trabajo, lo que provoca que no tengan una buena digestión y compran lo que encuentren o muchas veces sus jefes quieren que terminen el trabajo, aunque sea su tiempo para comer. En las escuelas porque llevan lo más fácil de preparar como un sándwich, cuando las personas que están en pleno crecimiento, deben alimentarse bien, por eso debemos razonar y tratar de prepararnos mejores alimentos porque son la fuente de podemos obtener los nutrientes que necesitamos para realizar todas nuestras actividades.

Para finalizar, debemos de tener un buen análisis, que nos sirva para tomar mejores decisiones en los hábitos que tengamos y debemos mejorar, debemos de tratar que nuestra dieta sea balanceada y que incluyamos diversos alimentos que nos beneficien para tener un mejor estilo de vida.

#### Bibliografía.

Antología de la Universidad Del Sureste (UDS) del año 2023. De planeación dietética.