

UUDS

NOMBRE DEL ALUMNO:

Jimena Maldonado Marín.

NOMBRE DEL PROFESOR: Daniela Monserrath Méndez Guillen.

NOMBRE DEL TRABAJO: Ensayo.

MATERIA: planeación dietética.

GRADO: 2.

GRUPO: "A"



Como sabemos la alimentación y nutrición juegan un papel muy importante en nuestras vidas, ya que preservan la buena salud, previene enfermedades, aunque a veces no somos tan conscientes como deberíamos. En ocasiones muchas cosas que consumimos diariamente no son correctas ya que como mencionamos tienen un impacto en nuestra salud y no nos aportan o benefician.

El concepto de dieta se refiere al conjunto de alimentos, es decir, platillos y bebidas que se consumen diariamente. La alimentación es un acto voluntario, ya que nosotros podemos decidir el tipo y la cantidad de alimentos que se van a consumir.

Para entrar más en contexto podemos decir que la dieta de un individuo puede requerir ciertas modificaciones cualitativas o cuantitativas, para o por su proceso patológico y fisiológico, ya que las personas que tienen alguna enfermedad no deben tener la misma alimentación que las personas que están “sanas”.

Para empezar, debemos saber que las características de una dieta correcta y que han sido establecidas por nutriólogos son cinco: suficiente, completa, equilibrada, variada e inocua.

Cabe destacar que para un individuo o una sociedad se toman en cuenta varios factores para la alimentación como lo socioeconómico, geográfico y en gran parte la cultural. Cabe recalcar que también el aspecto tiene una gran influencia en nosotros, ya que debe de ser atractivo para nosotros para que lo queramos comer.

UDS 2023 dice *“La nutrición es un acto involuntario, y en realidad se lleva a cabo en el ámbito celular. Es importante comprender que, en todo momento de la vida, tanto de día como de noche y en cualquier circunstancia de salud o enfermedad, las células requieren de todos los nutrimentos para llevar a cabo sus funciones, es decir, la nutrición es un proceso continuo.”* (pag.13)

Ahora bien, se puede decir que alimento y nutrición son cosas totalmente distintas, aunque relacionadas, pues el hecho de que nos alimentemos no quiere decir que nos estemos nutriendo, ya que muchos alimentos no nos aportan casi nada a nuestro organismo.

UDS 2023 dice *“Se considera alimento a los tejidos y secreciones de organismos del reino vegetal o animal, incluidos raíces, como los tubérculos (papa o patata); tallos, como el apio; hojas, como las espinacas; flores, como la flor de calabaza; frutos, como la manzana; semillas, como las nueces o los frijoles.”* (pag.13)

Con el proceso de alimentación y nutrición van de la mano muchos otros procesos, como, por ejemplo: el metabolismo, el cual es el encargado o se desempeña para poder dar un buen funcionamiento, el anabolismo acumula y el catabolismo destruye para poder obtener energía.

Otros términos importantes dentro de la nutrición y alimentación son los macro y micronutrientes, los macronutrientes son los que nuestro cuerpo necesita en mayor cantidad y los micronutrientes son los que se necesitan en menor.

Ahora podemos mencionar que la buena alimentación va más allá de la ingesta de comestibles, tenemos que tomar en cuenta la calidad del producto que vamos a ingerir en la antigüedad los médicos recomendaban como tratamiento un cambio en nuestra dieta, el mejorar nuestra dieta tiene un gran impacto en nuestra salud.

Para poder hacer un cambio nutrimental deberíamos guiarnos de los requerimientos nutrimentales UDS 2023 *“Es la cantidad mínima de un nutrimento que necesita ingerir un individuo, en un momento específico de la vida, para nutrirse satisfactoriamente.”* (pág. 18).

Se utiliza una guía para saber cuáles son los requerimientos nutrimentales, la cual está plasmada en una tabla, la cual limita la formulación de dietas adecuadas para cada individuo, también ayuda a saber la composición de los alimentos que se ingieren día con día, esto nos va a ayudar a poder tener una dieta equilibrada. La cual se basa en que estén presentes y en cantidades adecuadas los nutrientes y energía requeridos.

Las proteínas, carbohidratos y lípidos o grasas, son los nutrientes que nos proporcionan energía o calorías, por eso deben de consumirse diariamente y en cantidades adecuadas, por eso estos tres ya mencionados se denominan

macronutrientes. Las vitaminas y minerales son requeridas en cantidades mucho más pequeñas y estos son los micronutrientes.

El saber equilibrar los macro y micronutrientes nos llevara a tener una dieta saludable, equilibrada y suficiente. Existen varios criterios para poder tener en cuenta y poder hacer una valoración de nuestra dieta. El cual en primer lugar dice que se debe tener una dieta que cumpla con todos nutrientes y energía necesarios, en las cuales los macronutrientes se deben de consumir diariamente para poder tener una dieta completa. UDS antología planeación dietética 2023 *“Por ello, la dieta equilibrada será aquella que además de ser sana, nutritiva y apetecible contribuya también a prevenir las enfermedades crónicas degenerativas, es decir, aquella que dé lugar a una menor mortalidad total y a una mayor expectativa de vida”*. (pág. 25).

Aunque ya mencionamos que debemos de consumir los macronutrientes diariamente, es importante mencionar que debemos cuidar la cantidad en la que los consumimos para así poder cuidar de nuestro peso, ya que si el peso es el adecuado podemos llegar a la conclusión que las cantidades consumidas de nutrientes también los son. También nos podremos dar cuenta que tenemos la energía necesaria que el organismo requiere, UDS antología planeación dietética 2023 *“La energía es suministrada al organismo por los alimentos que comemos y se obtiene de la oxidación de hidratos de carbono, grasas y proteínas”* (pág.25)

Ahora bien, la energía gastada diariamente es determinada por tres factores:

- El gasto metabólico basal o tasa metabólica basal (TMB).
- El efecto térmico de los alimentos o la termogénesis.
- La energía gastada a lo largo del día para realizar el trabajo y la actividad física.

La energía puede tener como fuente a los nutrientes, estos se pueden clasificar en esenciales (agua, vitaminas y minerales) y no esenciales (fibra).

Después de saber todo esto deberíamos saber que la alimentación tiene una gran importancia y no solo es alimentarse por alimentarse, sino que debemos cuidar muchos aspectos en nuestra dieta, como por ejemplo que cumpla con todos los

nutrientes requeridos de forma que no sobre para que nos mantengamos en un peso estable y saludable, el saber cómo es que los micro y macronutrientes juegan un papel muy importante en nuestra alimentación y el cómo es que debemos saber cuánto es que nos aporta cada nutrimento para así poder tomar en cuenta eso para nuestra dieta y poder formar una dieta que contenga todo lo necesario para nosotros.

BIBLIOGRAFIA.

Universidad del sureste (2023). Planeación dietética, segundo cuatrimestre, Comitán de Domínguez. (págs. 11-28)