



**Nombre de alumno: Alexa Gabriela Morales Coutiño**

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

**Nombre del trabajo: Ensayo argumentativo**

**Materia: Planeación dietética**

**Grado: 2° Cuatrimestre**

**Grupo: LNU-2**

Comitán de Domínguez Chiapas a 21 de enero de 2023

En este ensayo conoceremos el concepto de recomendaciones y requerimientos nutricionales, que todos necesitamos, ya sea cualquier situación que estemos viviendo o pensando modificar, es muy importante conocer estos conceptos, ya que forman parte importante de nuestra vida, los alimentos tienen una relevancia increíble en nuestra vida, ya que es nuestra principal fuente de energía y de reserva para el funcionamiento de todo nuestro cuerpo. Nuestra alimentación va desde que nos lo imaginamos, hasta que lo llevamos a nuestra boca.

## **Requerimiento nutricional**

Cuando hablamos de dieta, nos referimos a todos los alimentos que consumimos en un lapso de 24 horas. Para el mejor análisis, nos encontramos también con las recomendaciones, nos referimos a la cantidad de un nutriente y un conjunto de hábitos capaces de marcar una diferencia y un correcto funcionamiento del metabolismo del ser humano, esto de manera general, para toda la sociedad, tiene como objetivo el ser práctico para todos y cualquier grupo de edad.

Algunas de estas recomendaciones son, realizar ejercicio 30 minutos mínimos al día, comer frutas y verduras, tener una dieta nutritiva y saludable, tomar agua frecuentemente, evitar fumar, reducir el consumo de bebidas alcohólicas y endulzadas, evitar la comida chatarra, mantener una correcta salud mental, etc...

Estas evaluaciones son a grandes rasgos, son más bien las “reglas sociales”, qué nos mantienen al margen, sin conocer la situación de IMC (índice de masa corporal), la edad, el estado de salud, si presenta enfermedades o no, las preferencias en la comida, etc...

El requerimiento nutricional incluye las técnicas de cocción, los hábitos alimentarios y las cantidades. Es un procedimiento mucho más completo, porque se necesitan conocer aspectos mucho más profundos del paciente, se le lleva el seguimiento con un especialista. Trae consigo la obtención de datos de: requerimiento basal, el requerimiento adicional por crecimiento, gestación, lactancia, actividad física, conocer el historial médico del paciente, su talla, su peso y la adicción de seguridad para considerar las pérdidas de nutrientes en caso de manipulación y el procedimiento, es decir conocer las necesidades personales del paciente.

Cuando se empieza un proceso de cuidarnos por nuestros propios métodos sin conocer de nuestras necesidades, podemos cometer errores, y el resultado puede ser contraproducente.

Un ejemplo de lo antes mencionado, un paciente con Diabetes, necesita empezar a cuidarse, las recomendaciones básicas: reducir el consumo de azúcares, de grasas, carnes rojas, evitar las frutas muy dulces como lo son: el plátano, la manzana verde, etc... Consumir alimentos integrales, livianos, verduras, hacer ejercicio, caminar, consumir agua...

Y el requerimiento, empezaría desde conocer la edad del paciente, que tipo de diabetes presenta, resultados de análisis clínicos, monitoreo constante, una dieta equilibrada, completa y variada, conocer las afectaciones que puede llegar a traer consigo la enfermedad, etc...

Es muy importante tener en cuenta las recomendaciones y los requerimientos que necesitamos, ya que se trata de nuestra salud, dependemos en gran medida de todo lo que nos llevamos a la boca, también la importancia de conocer nuestro estado mental y social, porque influye de gran manera en lo que podemos llegar a pensar sobre nuestro cuerpo o nuestra salud. Los especialistas en nutrición son las personas indicadas para poder llevar un proceso correcto de nuestras necesidades generales y específicas con respecto a la nutrición.

## **Bibliografía**

**UDS (2022) Antología de Introducción a la Nutrición. Pág-47. UNIDAD III “Dieta”**