



**Nombre del alumno: Brayan Velasco Hernández.**

**Docente: Daniela Monserrat Méndez.**

**Nombre del trabajo: La comunicación.**

**Materia: Planeación dietética.**

**Grado: Segundo.**

**Grupo: A**

# La dietética.

En este ensayo se hablara sobre la dietética, las bases, fundamentos la relación que tiene con otras ciencias, de manera que esta sea un tema fácil de explicar y compartir con las personas, para que asi estas puedan comprender la importancia de estas, y la consideren de suma importancia en su día a día, como sabemos la alimentación comprende un papel importante en nuestra vida, ya que esta puede prever enfermedades, muchos de los alimentos consumidos son condicionantes a nuestra salud, ¿Qué quiere decir?, quiere decir que al llevar una alimentación incorrecta o mal balanceada, exponemos a nuestro cuerpo a diferentes enfermedades o a carecer, de ciertos nutrientes que son de importancia para nuestro cuerpo y para un perfecto funcionamiento bioquímico. Definiremos la dieta como el conjunto de alimentos que se consumen día a día, a pesar de lo que mucha gente piensa sobre las dietas, no se trata de morirse de hambre, seguramente hemos escuchado esa frase ¿no?, lo cierto que las dietas son todo lo contrario, las dietas tienen la función de cubrir la necesidad energética y nutrimental que tu cuerpo necesite, enfocado a lo que la persona de manera individual este buscando. Las características de una dieta adecuada son las siguientes:

- Suficiente: cantidad de energía adecuada para el individuo.
- Completa: todos los nutrimentos requeridos por el organismo.
- Equilibrada: consumo de alimentos y bebidas del tipo y en la cantidad apropiados para un aporte adecuado de nutrimentos.

- Variada: diferentes alimentos de cada grupo en cada comida para asegurar el aporte de todos los nutrimentos.
- Inocua: alimentos, platillos y bebidas, que no hagan daño en la forma habitual en que se consumen.

La alimentación la definiremos como el consumo de alimentos, así mismo como una necesidad biológica, este proceso se encontrará regulado por diversidad de procesos químicos, a diferencia de la nutrición se define como el proceso por los cuales el organismo ingiere, digiere, transporta, metaboliza y excreta las sustancias contenidas en los alimentos. El metabolismo es el proceso mediante el cual el cuerpo lleva a cabo la síntesis de los alimentos por medio de reacciones bioquímicas, aquí es donde interactúan diversas enzimas. El metabolismo se puede dividir en dos:

- Anabolismo: El anabolismo se produce en el interior de las células y es conducido por la acción de las enzimas. Se trata de un proceso complementario al catabolismo.
- Catabolismo: Descompone macromoléculas en formas más sencillas y libera energía química, el anabolismo consume esa energía para formar nuevos enlaces y moléculas complejas con lo que uno libera la energía que el otro libera.

Dentro de la dietética existe una parte importante, la cual es el requerimiento nutricional. Y te preguntarás, ¿para qué sirve? Nos dice que es una condición individual que varía de acuerdo con la edad, el género, las características antropométricas, el estado fisiológico, embarazo, lactancia, crecimiento y el estado de salud en el que se encuentre. Esto es algo que enfocado a cada persona específicamente, ya que no todos requieren la misma cantidad, o así mismo no todos se encuentran en la misma etapa de vida o situación. La tabla de composición nutricional se adecua según a la necesidad de cada uno, por ejemplo, a cada país o región, son esenciales

para expresar las recomendaciones nutricionales en guías alimentarias que orienten a la población en la selección de una alimentación más saludable.

A manera de conclusión la nutrición es una ciencia y la buena alimentación un arte. La buena alimentación va más allá de ingerir, la alimentación es aprender a comer de manera sana, es un estilo de vida que te beneficiara de manera amplia, ya que esta ayuda a prevenir enfermedades como se mencionó anteriormente, la alimentación es una parte fundamental de las personas, sin embargo no todos lo ven de esa forma, ya que se tiene un concepto erróneo de esto, la dieta tiene la finalidad de beneficiar al cuerpo de manera que llega a elevar el sistema inmunológico, por las propiedades de los diferentes alimentos ingeridos con porciones y raciones adecuadas.

**Bibliografía:**

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/c962216590dec421978e56ad69594231-LC-LNU201%20PLANEACT%C3%93N%20DIETETICA.pdf>