

Nombre del Alumno:

Sofía Yamileth Guillén Flores

Nombre del Profesor:

Daniela Monserrath Méndez Guillen

Nombre del Trabajo:

Ensayo

Materia:

Planeación Dietética

Grado:

Segundo Cuatrimestre

Grupo:

LNU-02

Introducción

La dietética es la rama de la medicina que estudia todo aquello relacionado con la nutrición de las personas. Así, los profesionales de la dietética estudian el proceso por el cual nuestro organismo procesa los alimentos para metabolizar los nutrientes (grasas, vitaminas, proteínas, hidratos de carbono, agua y minerales). Además, los dietistas también asesoran sobre hábitos de alimentación saludables.

La dietética, pues, permite comprender los hábitos de alimentación y analizar los que mejor se adapten a cada persona, para establecer dietas personalizadas. Asimismo, también ayuda a comprender los conceptos de valor energético de los nutrientes y, por ende, las necesidades calóricas, cómo procesa el cuerpo dichos nutrientes y cuántos son convenientes ingerir para una nutrición saludable.

El hecho de conocer mejor la composición del cuerpo y valorar su estado nutricional también permite al especialista en dietética organizar las comidas atendiendo a horarios preestablecidos, y a la variedad y cantidad de alimentos recomendados.

DIETÉTICA Y CONCEPTOS BASE

La alimentación, los alimentos, la dieta, la nutrición, tienen un importante papel en el mantenimiento de la salud y en la prevención de muchas enfermedades, incluso antes del nacimiento, aunque muchas veces no seamos conscientes de ello.

El concepto de Dieta se refiere al conjunto de alimentos, es decir, platillos y bebidas, que se consumen diariamente.

La dieta de los individuos que forman parte de determinado grupo suele tener características similares, de modo que se puede generalizar sobre los alimentos más consumidos, así como sobre los efectos positivos o negativos para la salud relacionados con su consumo habitual. La dieta de un individuo puede requerir modificaciones cualitativas o cuantitativas para ajustarse en función de una enfermedad o condición fisiológica.

Las características de la dieta correcta han sido establecidas por los nutriólogos:

1. Suficiente: cantidad de energía adecuada para el individuo.

2. Completa: todos los nutrimentos requeridos por el organismo.
3. Equilibrada: consumo de alimentos y bebidas del tipo y en la cantidad apropiados para un aporte adecuado de nutrimentos.
4. Variada: diferentes alimentos de cada grupo en cada comida para asegurar el aporte de todos los nutrimentos.
5. Inocua: alimentos, platillos y bebidas, que no hagan daño en la forma habitual en que se consumen.

Alimentación. Es el conjunto de eventos que deben tener lugar para que un individuo pueda llevarse a la boca un alimento, ya sea platillo o bebida, y depende de factores económicos (poder adquisitivo), psicológicos (estados de ánimo), culturales y sociales (dieta acostumbrada por generaciones), religiosos (algunas religiones prohíben determinado tipo de alimentos), geográficos (disponibilidad según se viva en la costa o en la sierra) y fisiológicos (edad).

Nutrición. Es el conjunto de procesos por los cuales el organismo ingiere, digiere, transporta, metaboliza y excreta las sustancias contenidas en los alimentos, de modo que inicia cuando consumimos un alimento, platillo o bebida, y termina con la eliminación de los desechos, ya sea a través de la orina, las heces, la piel o los pulmones.

Metabolismo. Se refiere al conjunto de reacciones bioquímicas que tienen lugar en las células y que resulta en el intercambio de materia y energía con el medio que las rodea para mantener el buen funcionamiento de su estructura y la posibilidad de que se reproduzcan para conservar la especie.

Anabolismo. El anabolismo incluye todas las reacciones que suceden en las células y mediante las cuales el organismo sintetiza y acumula compuestos. El anabolismo es regulado con gran precisión por el aumento en las concentraciones de determinadas hormonas, como la insulina o la hormona del crecimiento, y coincide con una mayor disponibilidad de nutrimentos en el organismo después del consumo de alimentos.

Catabolismo. El catabolismo incluye todas las reacciones celulares mediante las cuales se destruyen compuestos para obtener energía.

Macronutrientes. Las vitaminas son compuestos orgánicos indispensables en reacciones químicas celulares. La cantidad necesaria es muy pequeña y no son intercambiables (es decir, la función de una vitamina no se puede suplir administrando otra). Las vitaminas no aportan energía a la dieta.

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 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.

RELACIÓN CON LA ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y OTRAS CIENCIAS

La nutrición y dietética, a lo largo de la historia, han sido vistas desde dos vertientes fundamentales, como un medio para restablecer la salud y como un instrumento para prevenir la enfermedad.

En el desarrollo histórico de ambos conceptos el conocimiento científico, proporcionó las herramientas claves para el estudio de esta disciplina.

LA DIETÉTICA COMO ARTE

La nutrición es una ciencia y la buena alimentación un arte. La buena alimentación va más allá de ingerir comestibles. Todo lo que se puede comer no siempre es alimento, y la calidad del alimento, no la cantidad, es lo importante en el arte de bien alimentarte. Mientras la cantidad de calorías señala un índice cuantitativo, la calidad, la forma y el color del alimento plasman un campo energético que nos nutre. 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, en nutrientes primero se habló de proteínas, grasas y carbohidratos, luego de vitaminas y minerales, actualmente se habla de antioxidantes, en un futuro próximo seremos conscientes de que la forma, el aroma y el color del alimento son tan importantes como sus componentes bioquímicos.

TABLAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Las necesidades de información sobre composición de alimentos y las aplicaciones de las tablas en los distintos países, guardan una estrecha relación con las características de la situación alimentaria y nutricional de la población, con el desarrollo de la investigación en el tema y con la prioridad que asignan los gobiernos a la búsqueda de soluciones a los problemas nutricionales.

En los estudios de consumo de alimentos de individuos y poblaciones, realizados a través de encuestas alimentarias, es necesario que los alimentos sean expresados en términos de nutrientes, para evaluar la adecuación de la ingesta con respecto a las necesidades nutricionales.

En síntesis, el conocimiento de la composición de los alimentos locales es indispensable para definir la magnitud de las inadecuaciones dietarias, para identificar las necesidades de fortificación de alimentos con propósitos preventivos, para identificar la relación entre la composición de la dieta y la prevalencia de enfermedades crónicas, para apoyar la educación alimentaria y el etiquetado de los alimentos y para establecer metas nutricionales y guías alimentarias que puedan promover estilos de vida más saludables.

Las deficiencias específicas de hierro, yodo y vitamina A generalmente son abordadas a través de la fortificación de alimentos de alto consumo por la población en riesgo.

DIETA EQUILIBRADA

Una dieta adecuada a nuestras necesidades puede considerarse como uno de los soportes permanentes en el mantenimiento o recuperación de la salud y el desayuno, como una comida más del día, contribuye notablemente al resultado final de lo que podemos entender por una alimentación equilibrada. Dieta equilibrada, prudente o saludable, son términos que deberían usarse siempre en plural, es decir, hemos de hablar de dietas equilibradas, saludables o prudentes pues, efectivamente, una vez establecidos los criterios que deben cumplir, comprobaremos que muchas dietas o combinaciones de alimentos pueden considerarse adecuadas.

Criterios generales a tener en cuenta en la valoración de la dieta.

El primer condicionante para que la dieta sea correcta y nutricionalmente equilibrada es que estén presentes en ella la energía y todos los nutrientes necesarios y en las cantidades adecuadas y suficientes para cubrir las necesidades nutricionales de cada persona y evitar deficiencias. Las necesidades de cada nutriente son cuantitativamente muy diferentes. Así, las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas, que son los únicos nutrientes que nos proporcionan energía o calorías, deben consumirse diariamente en cantidades de varios gramos y por eso se denominan macronutrientes. El resto, vitaminas y minerales, que se necesitan en cantidades muchos menores, se llaman micronutriente.

DISTRIBUCIÓN DE LA ENERGÍA, MACRO Y MICRONUTRIENTES.

El balance energético, se recomienda comer con moderación para mantener el peso estable y dentro de los límites aconsejados, equilibrando la ingesta con lo que se gasta mediante la realización de ejercicio físico diario. De esta forma se puede contribuir a prevenir muchas enfermedades asociadas, como la obesidad, hipertensión arterial, enfermedad cardiovascular, diabetes, algunos tipos de cáncer, etc. La mejor manera de saber si estamos consumiendo la cantidad adecuada de calorías es controlar el peso.

El hombre, para vivir, para llevar a cabo todas sus funciones, necesita un aporte continuo de energía: para el funcionamiento del corazón, del sistema nervioso, para realizar el trabajo muscular, para desarrollar una actividad física, para los procesos biosintéticos relacionados con el crecimiento, la reproducción y la reparación de tejidos y también para mantener la temperatura corporal. Esta energía es suministrada al organismo por los alimentos que comemos y se obtiene de la oxidación de hidratos de carbono, grasas y proteínas.

1.- El gasto metabólico basal o tasa metabólica basal (TMB) incluye la energía necesaria para mantener las funciones vitales del organismo en condiciones de reposo, la circulación sanguínea, la respiración, la digestión, etc. En los niños también incluye el coste energético del crecimiento. A menos que la actividad física sea muy alta, este es el mayor componente del gasto energético. La tasa metabólica basal y el gasto metabólico en reposo son términos que se usan indistintamente aunque existe una pequeña diferencia entre ellos.

2.- El efecto térmico de los alimentos o la termogénesis inducida por la dieta o postprandial es la energía necesaria para llevar a cabo los procesos de digestión, absorción y metabolismo de los componentes de la dieta tras el consumo de alimentos en una comida: la secreción de enzimas digestivos, el transporte activo de nutrientes, la formación de tejidos corporales, de reserva de grasa, de glucógeno, de proteína y algunos otros. Puede suponer entre un 10 y un 15% de las necesidades de energía.

3.- A veces el más importante en la modificación del gasto energético, es el tipo, duración e intensidad de la actividad física desarrollada. La energía gastada a lo largo del día para realizar el trabajo y la actividad física es, en algunos individuos, la que marca las mayores diferencias.

DENSIDAD DE NUTRIENTES

La densidad de nutrientes permite la valoración cualitativa de los alimentos y su aporte nutritivo. Por un lado, los alimentos proporcionan nutrientes que aportan energía: grasas, carbohidratos y proteínas y por otro, toda una serie de nutrientes o sustancias nutritivas que no tienen aporte energético o de calorías, pero que también son necesarios para el buen funcionamiento del organismo. Estos nutrientes podemos clasificarlos en:

1. Esenciales o indispensables para nuestro organismo, en este grupo tenemos; el agua., vitaminas y minerales.
2. no esenciales como pueden ser la fibra, pero no por ello tienen una función dentro del organismo.

La energía tomada con los alimentos se transforma en parte de otros tipos de energía en el organismo, según sea requerida por las diferentes funciones orgánicas como pueden ser la actividad muscular, el funcionamiento ocular, el sistema nervioso o las membranas celulares, y en parte se utiliza para la síntesis de los tejidos muscular y el tejido graso o adiposo. En ambos casos de transformación de la energía de los alimentos, son las vitaminas y los minerales, los únicos que no tendrán aporte ninguno de calorías, y los que se encargan de actuar como agentes auxiliares para llevar a cabo las diferentes reacciones metabólicas en nuestro organismo.

Al comparar la densidad de nutrientes real con la teórica pueden obtenerse tres resultados en la evaluación:

1. Mínima: cuando el aporte no alcanza la densidad de nutrientes teórica. Sus consecuencias son un aporte deficitario del nutriente en cuestión, así como los característicos síntomas carenciales resultantes.
2. Aceptable: cuando coincide con la teórica, sin tener en cuenta la pérdida de nutrientes que se producen durante la preparación y cocción de los alimentos. De esta forma, si se garantiza una densidad de nutrientes real aceptable, podemos estar seguros de que no se producirá un aporte deficiente a largo plazo.

3. Valor ideal: cuando equivale a la teórica, teniendo en cuenta esta vez las pérdidas de nutrientes en la preparación y cocción de los alimentos. Por ello, la densidad de nutrientes real ideal tiene importancia capital al planificar y establecer los aportes nutricionales recomendados. Así mismo, también se pone de manifiesto que la densidad real de un nutriente no puede determinarse mediante la mera adicción de las diferentes densidades de este nutriente procedente de los diversos alimentos incluidos en la dieta y el cálculo de un valor promedio, sino que para ello debe hallarse el contenido total de dicho nutriente ingerido con las raciones de alimentos, así como el valor calórico total.

Estos valores totales se consideran entonces para el cálculo de la densidad del nutriente real. En la elección de alimentos que resultan apropiados para compensar la baja densidad de un nutriente, de un determinado alimento debe tenerse en cuenta también la ración toma.

Bibliografía

<https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/dietetica>

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