

**Nombre de alumno: Diana Isabel
García Guillén.**

**Nombre del profesor: Daniela
Montserrat Méndez Guillén.**

Nombre del trabajo: Ensayo.

Materia: Planeación dietética.

Grado: 2°

Grupo: A

En la actualidad se considera que la alimentación está estrechamente relacionada con la prevención, erradicación o tratamiento de las enfermedades, y es probable que, si éstos conceptos no se tienen claros, se podría llegar a pensar que lo antes dicho, no tiene nada de sentido, ¿Cómo es posible que el simple acto de comer pueda repercutir tanto en la salud de un individuo?, pues bien, la alimentación va mucho más allá de sólo elegir qué comer y satisfacer esa necesidad básica. La alimentación es todo un conjunto de eventos que ocurren para que podamos tener un aporte de nutrientes y mantener un buen estado de salud. Un alimento es toda sustancia sólida o líquida que puede ser digerida, absorbida y excretada por el organismo. Dentro de los alimentos se encuentran los famosos nutrientes, los cuales juegan un papel importante, pues son indispensables para la vida. Desde mi punto de vista la dieta de un individuo es lo más importante y una herramienta clave para el mantenimiento o recuperación de la salud, por ello es indispensable conocer lo que comemos, para así brindar a nuestro cuerpo lo que necesita, ya sea para prevenir, acompañar o erradicar una patología.

La dieta es el conjunto de alimentos que se consumen en un lapso de 24 horas, y además esta puede tener modificaciones cuantitativas o cualitativas para ajustarse a las condiciones que presenta el paciente, ya sea fisiológicas o patológicas. Como se mencionó, los alimentos contienen nutrientes y gracias a eso es posible la nutrición, la cual se da a nivel celular, que básicamente es el aprovechamiento de macro y micronutrientes. Las células son las encargadas de realizar todas las funciones vitales de nuestro organismo, pero para ello necesitan los insumos, la materia prima que obtienen a través del metabolismo. El metabolismo se refiere al conjunto de reacciones bioquímicas que ocurren en la célula donde se intercambia materia y energía para mantener un buen funcionamiento. Por lo tanto, tener una dieta equilibrada y de acuerdo a las necesidades individuales puede ser un gran aliado para mantenerse saludable, pues a través de ésta misma nosotros vamos a adquirir los elementos claves para tratar, prevenir o erradicar una afección.

Por ejemplo, para prevenir la obesidad, si una persona se encuentra en riesgo, la recomendación de hacer ejercicio es igual de importante que la de llevar a cabo una dieta equilibrada y suficiente, aumentando el consumo de frutas y verduras, y reduciendo el de

grasas, carbohidratos, azúcares refinadas y alimentos procesados. Por otro lado, si la enfermedad ya se encuentra presente existe la opción de una dieta hipocalórica, que consiste en consumir una cantidad inferior de calorías a las que se gastan en el día, con la finalidad de erradicar la afección. Y así como se da este caso en la obesidad, la dieta también puede influir de ésta manera en otras afecciones, como: Enfermedad renal crónica, hipotiroidismo, hipertiroidismo, entre otras.

En primera instancia considero que es de suma importancia poner mucha atención a lo que ingerimos y cuestionarnos si en verdad son una buena fuente de nutrientes y nos aportan lo que necesitamos. Nuestro organismo necesita macronutrientes como los carbohidratos, para proporcionar energía; lípidos, para la regulación; y proteínas, para proporcionar estructura. También necesita micronutrientes como las vitaminas y minerales, para mantener en homeóstasis al cuerpo. Aunque existan rangos generales de la cantidad ideal para ingerir dichos nutrientes, todo depende de cada individuo: sus requerimientos nutricionales, estado fisiológico o patológico, para ello se ocupa la tabla de grupo de alimentos y su densidad en nutrientes, así como otros aspectos importantes para tener en cuenta en la valoración de la dieta, como: balance entre nutrientes, moderación en su consumo, así como el gasto metabólico basal, en reposo y el efecto térmico de los alimentos. Otro punto importante es la densidad de los nutrientes, es decir que cantidad de un alimento es una mejor fuente de un determinado nutriente.

Por ello concluyo que hay que darle la importancia necesaria a nuestra alimentación, conocer lo que comemos, saber qué nutrientes nos aportan los alimentos que consumimos, para así poder mantener un estilo de vida saludable, pues se ha comprobado que, así como una dieta equilibrada, suficiente, adecuada y completa puede prevenir, erradicar una enfermedad, una dieta inadecuada y deficiente puede desencadenar diversas afecciones, así que ésta misma puede ser nuestra mejor aliada o una enemiga, pues puede representar un riesgo potencial para la salud, así que, es importante tener y seguir una dieta específica para cada uno de nosotros, y así, gozar de una mejor calidad de vida.

BIBLIOGRAFÍA:

- *Universidad del sureste (2023) Antología Planeación Dietética, segundo cuatrimestre.*
- *Cómo sus hábitos alimenticios afectan su salud.* (s. f.). National Institutes of Health. Recuperado 20 de enero de 2023, de <https://salud.nih.gov/articulo/Como-sus-habitos-alimenticios-afectan-su-salud/>