

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LICENCIATURA EN NUTRICION



PLANEACION DIETETICA

“ENSAYO ARGUMENTATIVO”



DOCENTE: DANIERLA MONSERRAT MENDEZ GUILLEN

ALUMNO: GERARDO HUMBERTO AGUILAR CRUZ

FECHA DE ENTREGA: 20 ENERO DEL 2023

SEMANTICA



NUTRICION

Proceso involuntario que se da después de la ingesta en el cual el cuerpo aprovecha el aporte nutrimental y energético de dicho alimento consumido.

ALIMENTACION

Proceso voluntario en el cual el individuo decide que cantidades y que tipo de alimentos consumir

DIGERIR

Transformar, en el aparato digestivo, un alimento en una sustancia que el organismo asimila

TRANSPORTE DE NUTRIENTE

Es la distribución de los nutrientes ya sintetizados alrededor del mismo, haciendo uso como medio de conducción la sangre que lo transporta hasta las células

METABOLIZACION

Cambios químicos que se presentan en una célula u organismo. Estos cambios producen la energía y los materiales que las células y los organismos necesitan para crecer, reproducirse y mantenerse sanos. El metabolismo también ayuda a eliminar sustancias tóxicas.

EXCRECION

Eliminación de sustancias toxicas del cuerpo por medio del sudor, orina y las heces fecales

NUTRIMENTOS

Substancias que provienen del exterior del organismo, contenidas en los alimentos y que proporcionan energía a nuestras células, forman estructuras en nuestro cuerpo y participan en las reacciones químicas mediante las cuales funciona el metabolismo humano.

MICRONUTRIENTES

Sustancia química que se necesita en mayor cantidad en el cuerpo para cubrir sus necesidades

MACRONUTRIENTES

Sustancia química orgánica eh inorgánica en menor cantidad que el cuerpo necesita para tener un buen funcionamiento



Introducción

A lo largo de este ensayo nosotros comprenderemos de una forma más fácil y resumidamente conceptos básicos de la nutrición, como nos ayuda la nutrición y que impacto tiene en la salud, al igual sabremos distinguir los tipos de energía que el cuerpo utiliza, sabremos cómo se lleva a cabo la pérdida de grasa o ganancia de la misma.

La nutrición ha tenido un gran impacto para gozar de una correcta salud o como medio de acompañamiento de una enfermedad. Se ha logrado ver a la nutrición como arte ya que no es simplemente comer por comer si no saber cómo distribuir los nutrientes, saber cubrir las necesidades básicas de nutrimentos, saber el aporte de cada alimento mediante tablas de composición de alimentos, el saber para qué es cada nutrimento, etc. por tal motivo la nutrición es una forma de llegar a la mejor salud posible.



UNIDAD I BASES FUNDAMENTALES DE LA DIETÉTICA

Dietética conceptos y base.

En nuestra vida cotidiana solemos consumir muchos productos o alimentos dentro de un lapso de 24 horas, a todo aquello consumido durante este lapso de tiempo se le da el nombre de dieta.

Gracias a la dieta se puede lograr determinar el tipo de alimentación de un ente social de un determinado grupo social ya que suelen tener una alimentación similar. Mediante la dieta cada individuo puede suplir las necesidades nutrimentales ya sea para mantener un buen estado de salud, para acompañar una enfermedad o patología, dicha dieta sufre diferentes adaptaciones según la necesidad u objetivo de la persona, para lograr una buena adaptación de la dieta los nutriólogos determinamos 5 características de una dieta correcta, debe de ser: suficiente, completa, equilibrada, variada, inocua.

Por otra parte tenemos la alimentación es un acto voluntario donde el individuo puede decir el tipo y cantidad de alimento a consumir, la elección de dicho alimento depende de varios factores como es: lo económico, lo psicológico, de la cultura, de la sociedad, religioso, geográfico, fisiológico. Todos estos aspectos influyen cuando se decide consumir algún alimento.

La alimentación va de la mano con la nutrición (es el procesos por el cual el organismo ingiere, digiere, transporta, metaboliza y excreta las sustancias contenidas en los alimentos) esto se da después de ingerir un alimento es todo aquello que es comestible ya sea de origen animal o vegetal, el cual pasa por ciertos procesos para ser consumido (cocción), dichos alimentos nos aportan (proteínas, carbohidratos, lípidos, vitaminas, minerales y agua) los cuales son indispensables para la vida.



Los principales nutrimentos nos aportan energía por ejemplo: las proteínas aportan 4cal/g, los carbohidratos 4 cal/g y los lípidos 9 cal/g. otro compuesto químico es el alcohol el cual aporta 7cal/g aunque este no aporta nutrimentos simplemente energía.

El cuerpo humano realiza un proceso de metabolismo para lograr absorber estos nutrientes, el metabolismo son todos aquellos procesos químicos que surgen en nuestro cuerpo a nivel celular dentro del metabolismo encontramos dos ramas el anabolismo y el catabolismo.

El anabolismo se encarga de almacenar nutrimentos y mandarlos al organismo para su recuperación o crecimiento muscular mediante la liberación de ciertas hormonas, en cambio el catabolismo destruye compuesto para lograr obtener energía.

Los micronutrientes. Se divide en dos grupos en vitaminas que son sustancias orgánicas que son indispensables en reacciones químicas celulares. Esta se subdivide en liposolubles (A, D, E y K) y nueve hidrosolubles (vitamina C, tiamina, Riboflavina, niacina, Piridoxina, Ciano cobalamina, ácido fólico, biotina y ácido Patogénico.) las liposolubles se necesitan en menor cantidad ya que se suelen almacenar y las hidrosolubles se necesitan consumir en mayor cantidad ya que este se suele desechar mediante la orina y sudor.

El requerimiento nutrimental es la cantidad mínima de nutrientes que una persona debe de consumir. La ingestión diaria recomendada pretende cubrir las necesidades nutricionales del individuo tomando en cuenta la biodisponibilidad de los nutrimentos o bien en otras palabras la cantidad que llega que necesita la célula para desempeñar una función metabólica.



Relación con la alimentación nutrición y otras ciencias.

En la antigüedad como tal no se conocía la dietética simplemente se llevaba a cabo el consumo de alimentos para sobrevivencia para el mantenimiento de la salud, en la actualidad la dietética pasa a formar parte de una ciencia enfocándose al estudio de los procesos que lleva a cabo el cuerpo para aprovechar los nutrientes, al igual estudia los problemas que son causados tras la mala alimentación

La dietética como arte

El acto de alimentarse se le denomina un arte ya que no es solo comer por comer en porciones grandes, si no es saber racionar los alimentos de una buena calidad, ya que mediante el nuestro cuerpo logra obtener nutrientes que ha absorbido de la tierra, luz, agua y del sol.

Tablas de composición de alimentos. Aplicación en la programación dietética

Las tablas de alimentación suelen contener los contenidos nutrimentales de los alimentos y se suele aplicar estas tablas una vez que se allá realizado un estudio sobre la alimentación en la población.

Estas tablas nutrimentales son de gran ayuda para la planeación de dietas adecuadas para prevenir enfermedades, para personas con restricción de algún nutriente etc. los datos de las tablas nutrimentales suelen ser claras y de fácil entender al igual que suelen ser completas y seguras.

Dieta equilibrada. Concepto y bases nutricionales

Una dieta adecuada a nuestras necesidades nutrimentales pueden ayudarnos de gran manera al mantenimiento, mejoramiento de la salud y el rendimiento en las actividades diarias



a realizar debido a que hay un apto consumo energético mediante este, ahora bien *una dieta equilibrada* es consumir las cantidades suficientes el consumo adecuado de nutrimentos

Distribución de la energía, macro y micronutrientes. Recomendaciones dietéticas y "normas" a la población

El balance energético es el consumo adecuado de calorías con respecto a las actividades diarias como físicas que realizamos si a lo largo de 1 mes no subimos de peso se podrá determinar que hemos tenido un buen aporte de energía, el valor calórico de un alimento dependen del total de energía que nos aporta cuando es oxidado para producir dióxido de carbono y urea en caso de proteínas.

Los carbohidratos al ser oxidados producen un aporte de 4 kcal/g, lípidos y grasas 9 kcal/g y las proteínas 4 kcal/g.

Para no tener un sobrepeso es necesario tomar en cuenta las necesidades energéticas y la ingesta calórica, cuando las calorías es más alto su consumo de lo que se utiliza tendemos a subir de peso y cuando las energías que consumimos son menores a las que utilizamos en las actividades diarias tendemos a utilizar las energías de reserva en este caso las grasas del cuerpo. Es por esto que se recomienda tener un peso adecuado para poder gozar de buena salud, la energía que gastamos diario se suele dividir en 3 tipos:

1. *El gasto metabólico basal o tasa metabólica basal (TMB)*: es la energía que el organismo necesita para mantener necesidades vitales del cuerpo estando en reposo por ejemplo la circulación sanguínea, la respiración, la digestión, etc. y *la tasa metabólica en reposo* es el gasto de energía de un individuo el cual se encuentra en reposo y en una temperatura ambiente



2. El efecto térmico de los alimentos es la energía que se utiliza para llevar a cabo el proceso de digestión, absorción y metabolización del alimento una vez consumido se dice que este proceso consume alrededor del 10 y 15% de la energía total

3. El tipo y intensidad de actividad física esta en algunos individuos en el caso de los deportistas es la que marca más diferencias en el consumo de energía

Densidad de nutrientes. Concepto y usos. Comparación de dietas

Nos permite la valoración cualitativa la cual se enfoca a mejorar la calidad de los alimentos y al igual permite saber su aporte nutritivo. Podemos clasificar los nutrientes en dos tipos: los esenciales que son indispensables para nuestro cuerpo: agua, vitaminas y minerales y los no esenciales como son: la fibra, las calorías que aportan los alimentos el organismo las convierte en energía y las aprovecha para realzar funciones como: a actividad muscular, el funcionamiento ocular, el sistema nervioso o las membranas celulares, etc.

Los únicos nutrientes que no nos aportan energía son las vitaminas y minerales. Por lo tanto podemos definir a la densidad de nutrientes como: la relación de nutrientes con los valores calóricos en gr, mg esto permitirá lograr planear o modificar un plan alimenticio de una forma más exacta.



Conclusión:

La nutrición es más compleja de cómo se piensa ya que toma en cuenta muchos aspectos tanto químicos, físicos, patológicos, fisiológicos, etc.

Por lo cual la nutrición se le domina una ciencia donde trata de llevar a una persona a un estado de salud lo más alto posible o acompañar en una enfermedad y actuar como forma preventiva de las patologías.



BIBLIOGRAFIA:

*UNIVERSIDAD DEL SURESTE (2023) PLANEACION DIETETICA, SEGUNDO CUATRIMESTRE.
COMITAN DE DOMINGUEZ CHIAPAS.*