

América Nahil Espinosa Cruz

Materia: Planeación Dietética

**Profesora: Daniela Monserrat Jiménez
Guillen**

Introducción

En este tema daré mi opinión de acuerdo a los temas que he leído en base a una buena alimentación y todos los factores que le abarcan para mantener un buen estado de salud con la distribución de los nutrientes en cada alimento.

DIETETICA Y SUS CONCEPTOS BASES

En mi opinión personal la alimentación es la base fundamental para mantener nuestro cuerpo en un estado de salud correcto y balanceado, evitando desarrollar múltiples enfermedades que a lo largo de los años vayan empeorando nuestro sistema humano.

El concepto de Dieta se refiere a un conjunto de los alimentos que ingerimos a lo largo de nuestra rutina diría es decir los platillos y bebidas que también depende de nuestro entorno geográfico o de las culturas y tradiciones que nos hallan inculcado.

La dieta puede aportar efectos negativos y positivos al momento de consumir cada alimento.

Las características de la dieta correcta han sido establecidas por diversas opiniones de nutriólogos especializados en cada tipo de dieta como los son la:

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 apropiadas para un aporte adecuado de nutrimentos.

4 Variada: Diferentes alimentos de cada grupo en cada comida parara 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.

ALIMENTACION

Es un acto involuntario que por instinto el ser humano busca saciar su necesidad en cada alimento dependiendo de los factores económicos, psicológicos, culturales, religiosos etc.

Es un proceso que está regulado por nuestro organismo que transmite emociones como lo es el hambre y la saciedad que nos permite disfrutar y degustar cada sabor de los alimentos que ingerimos.

NUTRICION

Desde mi punto de vista se le considera nutrición a un conjunto de los procesos por el cual nuestro organismo ingiere, digiere, transporta, metaboliza y excretan las sustancias que se obtienen de cada alimento consumido Antes de cada célula para obtener procesos metabólicos en la degradación hasta obtener nuestra energía

Alimento

En base a lo aprendido y leído para mí el alimento es la fuente de energía que nuestro organismo necesita y que son aquellos seres vivos que se consumen pero deben pasar un proceso culinario antes de ser consumidos porque pueden portar sustancias nocivas que dañarían nuestra salud.

Algunos alimentos pueden ser de origen vegetal, animal, tubérculos, legumbres, cereales.

Metabolismo

Se le llama metabolismo a un conjunto de reacciones bioquímicas donde hace que las células tengan un intercambio de materia y energía para así mantener un buen funcionamiento de la estructura para conservar la especie.

Para que las reacciones bioquímicas se llevan a cabo en el momento en que se regula la velocidad mediante controles como catalizadores que son las vitaminas o los nutrimentos inorgánicos así como también lo son los reguladores (hormonas y neurotransmisores)

Anabolismo

El anabolismo se le es llamado a todas las reacciones químicas dentro de cada organismo donde se acumulan diferentes compuestos, también regula la presión de algunas hormonas como por ejemplo la hormona de la insulina y la del crecimiento donde también nos aporta una mayor disponibilidad de los nutrimentos que contiene cada alimento ingerido.

Aplicación en la Tabla Dietética

El estar informados sobre cómo esta proporcionado correctamente los compuestos de los alimentos de acuerdo a las tablas en los diferentes países con relación a las características de acuerdo a las situaciones alimentarias y nutricional de dichas poblaciones debido a que se puede ver afectado por las carencias de los recursos económicos y la falta de los alimentos o productos necesarios para saciar una de las principales necesidades como lo es la alimentación.

Por eso para mí es necesario evaluar la disponibilidad de los alimentos respecto a las necesidades nutricionales de cada población y así poder identificar las deficiencias.

La composición de los alimentos también influye mucho en el ámbito ecológico de los cultivos y las variedades genéticas Por otra parte también influye mucho la exportación de dichos productos y alimentos.

En estos casos es necesario el uso de las tablas de composición química de los alimentos en donde se centran el cálculo de los macronutrientes que nos ayudan a satisfacer la necesidades como lo es la energía.

Así también como en los países de grandes poblaciones sufre una gran inseguridad y deficiencia alimentaria donde también se desarrollan otros problemas como lo son la desnutrición infantil, las anemias nutricional, y enfermedades crónicas es por eso la necesidad de proyectar un mejor control y balance en la correcta distribución de alimentos y nutrientes.

Dieta equilibrada

Como bien sabemos una dieta adecuada a nuestras necesidades se puede considerar uno de los soportes o recuperación de la salud, empezando con los cambios de hábito y estilos de vida que estamos acostumbrados pero que nos perjudican cada día a nuestra salud, Es importante darnos un tiempo para consumir nuestras comidas en los horarios correctos aportando todos los nutrientes necesarios.

La habilidad para elegir una dieta equilibrada es algo que como personas debemos de aprender por el deseo de mantener una salud equilibrada.

Distribución de la energía, macro y micronutrientes.

Recomendaciones dietéticas y “normas” a la población.

El uso del balance energético se recomienda comer con moderación para así mantener un peso estable y dentro de los límites aconsejados, equilibrando la ingesta como lo que se gasta mediante la realización de ejercicio físico diario, donde de esta forma se puede prevenir muchas enfermedades asociadas a la obesidad, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, diabetes y algunos tipos de cáncer.

Considero que la mejor manera de saber si estamos consumiendo la cantidad adecuada de calorías es controlar el peso y distribuirlo de una manera correcta.

Densidad de Nutrientes

La densidad de los nutrientes se basa en la valoración cualitativa de los alimentos y su aporte nutritivo, por un lado los alimentos proporcionan nutrientes que aportan la energía necesaria y suficiente para el rendimiento diario del ser humano algunos nutrientes se pueden clasificar en:

1 Esenciales o Indispensables para nuestro organismo, en este grupo tiene una función el agua, vitaminas y minerales.

2 No esenciales como pueden ser la fibra pero no por ello tiene una función dentro de nuestro organismo.

La energía que es tomada con los alimentos se transforma en parte de otros tipos de energía, según se requiera por las diferentes funciones orgánicas como pueden ser la actividad muscular, el sistema nervioso, tejidos muscular etc.

Conclusión

De acuerdo a lo leído y aprendido como conclusión puedo opinar que es muy necesario el saber cómo llevar y que alimentos consumir en una dieta equilibrada y balanceada dependiendo del tipo de nuestro organismo. El también cambiar o acostumbrarse a nuevos hábitos donde pongamos en prioridad nuestra salud y una alimentación correcta de acuerdo sus horario establecidos en nuestra rutinas personales.

Y que también depende mucho del entorno en que nos relacionemos se ve afectado o no afectada nuestra alimentación.

Y espero que así como mi en lo personal tengamos una mejor idea de cómo cuidar y prevenir enfermedades crónicas en base a una adecuada, equilibra y correcta alimentación.

Bibliografía

Universidad del Sureste (2023)

Antología Planeación Dietética

Página 11-29