



**Nombre del alumno: Miriam Alejandra  
García Alfonso.**

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

**Nombre del trabajo: Ensayo tipo  
Argumentativo.**

**Materia: Planeación Dietética.**

**Grado: 2°**

**Grupo: A**

¿Qué es la Dietética? Para entender eso, primero se debe saber que la dieta consiste en todos los alimentos que una persona consume durante todo el día, y para que una dieta sea saludable y cumpla con los nutrientes necesarios debe cumplir las leyes de la alimentación de ser completa, variada, adecuada, equilibrada e inocua, por otra parte, sino se obedece todo esto se obtiene lo contrario, como enfermedades.

En este escrito se describirá algunas cosas de la Dietética ya que consiste en el estudio y tratamiento de enfermedades relacionadas con la alimentación.

Como ya se mencionó una vida saludable consta del tipo de alimentación que se realiza, de la dieta, y de los nutrientes que contienen los alimentos. Por otro lado hay que mencionar la diferencia entre “Alimentación” y “Nutrición” ya que son dos conceptos muy diferentes y que la mayoría de las personas los confunde.

Alimentación (según la FAO): “Proceso consiente y voluntario que consiste en el acto de ingerir alimentos para satisfacer las necesidades humanas”.

Nutrición (según la FAO): “Proceso involuntario e inconsciente de la utilización de los nutrientes en el organismo para convertirse en energía y cumplir la funciones vitales”.

Y como cada persona es diferente y tiene diferente metabolismo necesita una dieta adecuada, y cuando una persona necesita de una dieta más estricta por alguna condición patológica se orilla a tener un requerimiento nutricional que es la cantidad mínima de un nutriente que la persona necesita ingerir y que es variable por muchos aspectos.

La Nutrición (como ciencia) y la Dietética han sido muy importante para el restablecimiento de la la salud y la prevención de enfermedades.

Como ya sabemos alimentarse es bueno pero saber nutrirse es lo más importante y para eso existen gráficas o tablas de composición nutricional a nivel nacional como es el SMAE (Sistema Mexicanos de Alimentos Equivalentes) esto ayuda a saber las aportaciones que cada grupo de alimento aporta y así tener una dieta correcta y nutricionalmente equilibrada; cada dieta debe contener macronutrientes como carbohidratos, lípidos y proteínas, que son los que proporcionan energía; así como los micronutrientes que son la vitaminas y minerales.

También es importante el balance energético para gastar la calorías que se consumen para realizar las actividades, pero eso depende de cada persona porque algunas

realizan más actividades físicas que otras y por lo tanto necesitan consumir más calorías, y de esta manera tener más energía considerando el valor energético que cada alimento proporciona.

Hay dos casos, cuando se consumen más energía de las que se consumen y se almacena, provocando el sobrepeso y la obesidad. Y la otra parte, cuando la ingesta de energía es menor al gasto y las reservas se consumen produciendo una disminución de peso y así provocando la malnutrición.

Estos dos casos pueden ser riesgo para la salud, por eso se recomienda mantener el peso adecuado para la persona, y se puede considerar con 3 componentes importantes:

1. El gasto metabólico basal o tasa metabólica basal (TMB).
2. El efecto térmico de los alimentos.
3. Modificación del gasto energético, en la duración e intensidad de la actividad física desarrollada.

Para una mejor dieta, se comparan la densidad de un nutriente de un mismo grupo de alimentos.

En síntesis la Dietética previene las enfermedades con una buena alimentación adecuada y equilibrada, y si la enfermedad ya está presente trata de controlarla con la alimentación pero con requerimientos.

## **Bibliografía**

Universidad del Sureste (2023). Antología para Planeación Dietética, segundo cuatrimestre (pag.. 11-28). Comitán de Domínguez, Chiapas.