



Universidad del Sureste.

Nombre del alumno: Lourdes Aylin Velasco Herrera.

Materia: Planeación dietética

Grado: 2° licenciatura en nutrición.

Maestra: DANIELA MONSERRAT MENDEZ GUILLEN.

Fecha: 21 enero del 2023.

Ensayo

Alumno: lourdes
Aylin

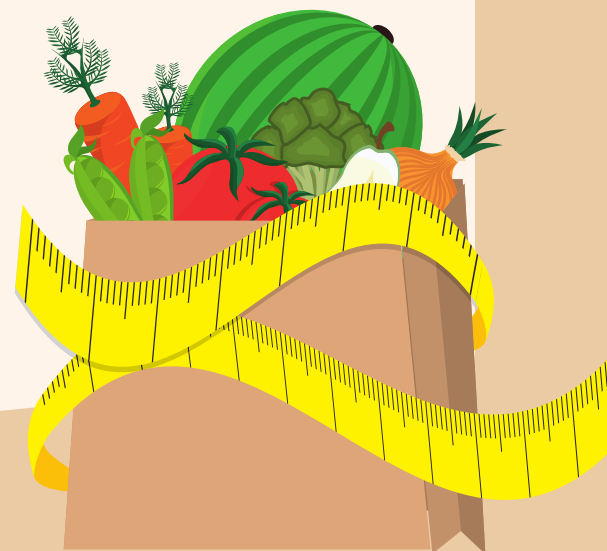
universidad del
sureste

como se ha visto a lo largo del tiempo la dietética tiene un papel importante en la salud, en la vida cotidiana y en la prevencion de enfermedades desde el nacimiento.

El concepto de Dieta se refiere al conjunto de alimentos, es decir, platillos y bebidas, que se consumen diariamente. En general, todo individuo mantiene más o menos constante el consumo de ciertos alimentos de su preferencia con base en aspectos socioeconómicos, geográficos y culturales, entre otros.

La alimentación es un acto voluntario, pues el individuo puede decidir el tipo y la cantidad de alimentos que va a consumir, y es un acto periódico o discontinuo, ya que se come de tres a cinco o seis veces al día, según las costumbres y necesidades fisiológicas. la alimentacion de un grupo de personas puede variar por que depende sus características, su religión, su cultura o algun padecimeinto patológico que pueda requerir de algun tratamiento especial .

Tambien sabemos que la nutrición es un acto involuntario, y en realidad se lleva a cabo en el ámbito celular.



Se considera alimento a los tejidos y secreciones de organismos del reino vegetal o animal, incluidos raíces, como los tubérculos.

Algunos alimentos deben pasar por un proceso culinario antes de consumirlos porque en su estado original pueden ser nocivos para la salud. Los nutrimentos son las sustancias contenidas en los alimentos y que en última instancia las células utilizan para vivir.

La importancia del proceso de digestión de los polímeros de los nutrimentos es permitir el proceso de absorción de los mismos, ya que en forma de complejos de tamaño grande (como los polipéptidos) o intermedio (tetrapéptido) no se pueden absorber, es decir, no pasan a través de los sistemas de transporte de las microvellosidades intestinales y, por lo tanto, se perderían con otros desechos en las heces.

La manifestación de las deficiencias depende de las reservas corporales del nutrimento y de la velocidad de recambio en las células. El nutrimento dispensable es el que el organismo puede sintetizar a partir de otros compuestos disponibles en las células.

Tal es el caso de la taurina, que es un aminoácido dispensable, pero siendo deficiente la síntesis en los bebés prematuros, podría provocar retraso en el crecimiento, a menos que se agregue a la dieta.

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.