

PLANEACION DIETETICA

PROFESORA: DANIELA MONSERRAT
MENDEZ GUILLEN

2 CUATRIMESTRE
NUTRICION



LUIS RODRIGO CANCINO CASTELLANOS
ENSAYO BASES FUNDAMENTALES DE
LA DIETETICA

Bases Fundamentales De La Dietética

Una dieta tiene un papel muy importante en la nutrición ya que mantiene la salud y previene enfermedades. En la actualidad existen demasiadas enfermedades las cuales se pueden prevenir con una buena nutrición. Un claro ejemplo serían enfermedades, cardiovasculares, hipertensión arterial, osteoporosis y algunos cánceres. Para eso existen las planeaciones dietéticas las cuales nos suelen ayudar para realizar satisfactoriamente las pruebas tolerando suplementos y evitando riesgos nutricionales como una deshidratación, una fatiga, una molestia, etc. La dieta de un individuo puede requerir modificaciones cualitativas o cuantitativas para ajustarse en función de una enfermedad. Una dieta nos puede ayudar a planificar una mejor calidad de vida ya que una alimentación saludable nos puede ayudar a mantener una buena salud y prevenir enfermedades no transmisibles. Como ya sabemos la nutrición es el proceso mediante el cual el organismo aprovecha los nutrientes de los alimentos para que su cuerpo y células se mantengan vivas y dispongan de energía. Sin embargo, no solo los humanos necesitan nutrirse, sino que, por ejemplo, las plantas también lo hacen. Las características establecidas para una buena nutrición son:

- Suficiente: cantidad de energía adecuada para el individuo.
- Completa: todos los nutrimentos requeridos por el organismo.
- Equilibrada: consumo de alimentos y bebidas del tipo y en la cantidad apropiados para un aporte adecuado de nutrimentos.
- Variada: diferentes alimentos de cada grupo en cada comida para asegurar el aporte de todos los nutrimentos.
- Inocua: alimentos, platillos y bebidas, que no hagan daño en la forma habitual en que se consumen.

Para que un alimento sea bueno necesita brindarnos proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales. Un factor importante es el metabolismo, el cual es un conjunto de 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. También existen otros tipos como el Anabolismo que es el conjunto de reacciones metabólicas mediante las cuales a partir de compuestos sencillos (orgánicos o inorgánicos) se sintetizan moléculas más complejas. Los procesos anabólicos son endergónicos (consumen energía) y reductores. Y El catabolismo, o metabolismo destructivo, es el proceso que produce la energía necesaria para toda la actividad que tiene lugar en las células. Las células descomponen moléculas grandes (hidratos de carbono, proteínas y grasas) para liberar energía. Estos tipos de procesos ocurren en nuestro cuerpo involuntariamente y son parte del metabolismo. Una cosa muy importante es que para obtener una buena alimentación existe una tabla la cual nos da la información necesaria sobre la compensación de los alimentos en la cual nos explica las cantidades de kcal/gr de los

alimentos un factor indispensable es el agua es un compuesto formado por dos átomos de hidrógeno y uno de oxígeno. Se considera como el solvente universal y es el principal compuesto del organismo, pues constituye aproximadamente 60% del peso de un adulto. Participa en procesos de digestión, absorción, transporte y excreción, además de formar parte activa de reacciones bioquímicas, de dar forma y estructura a las células y de estabilizar la temperatura corporal pero para esto también existen raciones o mejor llamado como requerimiento nutrimental que 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 esto dependiendo del tipo de ración que necesitemos El uso de las tablas de composición nutricional de los alimentos es muy extenso. A nivel nacional, permiten evaluar la adecuación de la disponibilidad nacional de alimentos con respecto a las necesidades nutricionales de la población, en términos de nutrientes, permitiendo además identificar eventuales deficiencias en dicha disponibilidad. La nutrición basada en las necesidades puede verse como uno de los apoyo permanentemente en el mantenimiento o restauración de la salud y el desayuno, como comer más durante el día contribuye significativamente al resultado final de lo que podemos hacer equilibrio energético, se recomienda comer con moderación para mantener el peso estable y dentro de los límites recomendado, equilibrando la grabación con lo que se emite La densidad de un nutriente se puede calcular, partiendo de datos que ya existen aplicando la siguiente fórmula:
$$\text{Densidad de nutriente} = \frac{\text{Contenido en nutriente (gr, mg o } \mu\text{g)}}{\text{Valor calórico (Kcal/100 gr)}}$$
 La densidad de nutrientes permite, pues llevar a cabo una evaluación orientativa sobre la identidad de un alimento como fuente de un determinado nutriente, ya que proporciona información acerca de la relación del valor calórico y su contenido nutritivo. La densidad de nutrientes también reviste especial importancia cuando se desean determinar los aportes adecuados en una dieta variada, puesto que a partir de la comparación de la densidad de un nutriente real con la teórica, es posible obtener datos concluyentes acerca del estado de aporte idóneo del organismo con respecto a un determinado nutriente. Una nutrición correcta debe de llevar una densidad de nutrientes buena para poder obtener buenos resultados las cuales son mínima, aceptable y valor ideal estos tres objetivos los tomaremos en cuenta para compensar la baja densidad de un nutriente, de un determinado alimento. Todo esto mencionado anteriormente es el claro ejemplo de cómo poder incluir una buena nutrición en nuestras vidas y cómo manejarlas correctamente.

BIBLIOGRAFIA:

UNIVERSIDAD DEL SURESTE (2023) ANTOLOGIA PLANEACION DIETETICA

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/c962216590dec427>

8e56ad69594231-LC-LNU201%20PLANEACION%20DIETETICA.pdf