



**Nombre de alumno: Karla Daniela  
Pinto Lara.**

**Nombre del profesor: Daniela  
Montserrat Mendez Guillen.**

**Nombre del trabajo: Ensayo  
Argumentativo.**

**Materia: Planeación Dietetica.**

**Grado: 2**

**Grupo: A**

## **Introducción.**

La dietética como bien sabemos es aquella disciplina que se va a encargar de estudiar la relación que existe entre la salud y la alimentación. Esta trata de mejorar la salud de los individuos a través de cambios de hábito y de alimentación dependiendo de las condiciones del individuo.

En este ensayo aprenderemos muchos conceptos básicos, así como un poquito más allá de lo que va la dietética y de que como todo se va relacionando entre sí para llegar a ese objetivo que es obtener, mantener o acompañar al individuo en su patología.

Dentro de la nutrición encontramos una gran variedad de definiciones como la alimentación, los alimentos, la dieta, la nutrición la cual nos lleva a la busca de un resultado, el cual es la preservación de la salud. Es decir, el mantenimiento y la prevención de enfermedades. Esto como seres humanos lo vivimos día a día desde que iniciamos con la selección de nuestros alimentos.

Normalmente las enfermedades que encontramos o de las que sabemos podemos percatarnos que la mayoría de ellas son relacionadas al peso de la población, ya sea que por que su peso es demasiado alto o bajo.

El concepto de Dieta se refiere al conjunto de alimentos, es decir, platillos y bebidas, que se consumen diariamente. (UDS, Libro de planeación dietética, 2023). Básicamente la dieta de un individuo va a variar de muchos aspectos tanto socioeconómicos como en su entorno social y gustos del individuo.

La dieta de este individuo puede ser modificada de acuerdo a su patología, fisiología, estas modificaciones pueden ser cualitativas o cuantitativas. Para que un paciente puede llevar una dieta adecuada debe de cumplir con ciertas características o como le llamamos leyes de la alimentación: suficiente, completa, equilibrada, variada, inocua. Tenemos que tener en cuenta que la alimentación es un acto voluntario, ya que el individuo decide o tiene la opción de elegir que alimentos y en qué momento consumirlos, por otro lado, la nutrición es el conjunto de procesos por los cuales el organismo ingiere, digiere, transporta, metaboliza y excreta las sustancias contenidas en los alimentos, de modo que inicia cuando consumimos un alimento, platillo o bebida, y termina con la eliminación de los desechos, ya sea a través de la orina, las heces, la piel o los pulmones. (UDS, libro de planeación dietética, 2023). Tenemos que tener en cuenta que la nutrición es un acto involuntario ya que esto es más un acto celular. Los alimentos pueden ser clasificados en hidratos de carbono, proteínas, lípidos, vitaminas y minerales de los cuales existen la clasificación de macronutrientes y micronutrientes. Derivado de todo esto podemos identificar al metabolismo el cual va a ser el encargado de las reacciones bioquímicas que tienen lugar en la célula, existen dos tipos de metabolismo el anabolismo construye y el catabolismo el cual se encarga de destruir.

Las vitaminas y los minerales son constituidos como micronutrientes, dentro de las vitaminas existen 13 tipos las cuales se dividen en liposolubles y solubles. Un requerimiento nutricional va a ser establecido por varios factores, como la edad, el género, las características físicas del individuo, etc.

La nutrición es una ciencia y la buena alimentación un arte. (UDS, libro de planeación dietética, 2023), el poder tener una buena alimentación va más allá de tener una cualidad o cantidad de alimentos si no también en como se transforma dentro de nuestro cuerpo. Dentro de una buena alimentación existen tablas de composición las cuales nos dan una referencia de como en distintos países la alimentación varía dependiendo de la población y como esta se tiene que adaptar a ello, un ejemplo de ello es la tabla que se encuentra en smae (sistema mexicano de alimentos).

En realidad, lo que cada individuo buscamos que cada individuo logre es obtener una dieta equilibrada, ya que esta hará que el individuo pueda tener una buena salud y se mantenga. Hoy en día y en nuestro país podemos percatarnos que la mayoría de la población no lleva una dieta adecuada, nos podemos percatar ya que existe mucha diabetes, si como individuos responsables lleváramos una dieta adecuada muchas de las enfermedades que hoy en día existen podrían ser evitadas. Para tener una dieta adecuada o equilibrada tenemos que tener en cuenta a los alimentos que nos proporcionaran energía como los carbohidratos, los lípidos y las proteínas y en que cantidades nuestro cuerpo nos permite consumirlos y que por otro lado también obtengamos vitaminas y minerales. Esta dieta tiene que ser muy variada y tener de todo un poco. La dieta equilibrada será aquella que además de hacernos sentir bien, también nos ayude a obtener una buena salud y a prevenir enfermedades degenerativas. Tenemos que tener en cuenta que mientras nosotros ingerimos macronutrientes obtenemos energía, esa energía deberá ser gastada mediante realizamos una actividad física. Para que no exista un exceso de ella y después no pueda provocarnos obesidad, hipertensión, diabetes etc.

Podemos percatarnos que estamos obteniendo la energía adecuada cuando ha transcurrido un tiempo y no hemos obtenido más peso, eso quiere decir que lo

que estamos consumiendo y el ejercicio que estamos realizando es el adecuado para nuestro cuerpo.

La densidad de nutrientes nos va a permitir la valoración cualitativa de los alimentos y su aporte nutritivo, tenemos dos tipos de nutrientes: los esenciales como el agua, vitaminas y minerales y los no esenciales como la fibra. La energía que diariamente obtenemos la obtenemos de los carbohidratos, de los lípidos y de las proteínas algunos de estos alimentos se transforman en energía y la energía se vuelve a transformas para ser utilizada para otros procesos como la actividad muscular, el funcionamiento ocular, etc.

## **Conclusión**

El cuatrimestre pasado pudimos aprender conceptos básicos, los cuales hoy en día a día hemos estado poniendo en práctica. La dietética como bien se sabe nos ayudara a aprender la relación entre la salud y los alimentos, esta nos ayudara a tener una buena salud con una dieta equilibrada y conociendo nuestros alimentos y esto nos ayudara a ser saludables. Pero también nos habla de como una persona ya con patologías puede mantenerse y ayudar a su enfermedad a no seguir avanzando. Son una serie de pasos y de mucho aprendizaje para obtener buenos resultados. En si esta unidad aprendimos mucho acerca de cómo debe de ser una dieta equilibrada y de cómo debemos de alimentarnos.

## **Bibliografía**

UDS, LIBRO DE PLANEACIÓN DIETETICA, PP 11-27 (2023)  
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/c962216590dec421978e56ad69594231-LC-LNU201%20PLANEACIÓN%20DIETETICA.pdf>