CUADRO SINOPTICO “LA DIETETICA,SUS CONCEPTOS, Y SU RELACION CON LA NUTRICXION Y OTRAS CIENCIAS”.

GARCIA ROBLES XIMENA CAROLINA

PATRICIA DEL ROSARIO LUNA GUTIERREZ

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en Nutrición

planeación dietética

Tapachula, Chiapas

19 de enero de 2024

LA DIETETICA,SUS CONCEPTOS, Y SU RELACIÓN CON LA NUTRICIO Y OTRAS CIENCIAS.

DIETETICA CONCEPTOS Y BASES

El concepto de Dieta se refiere al conjunto de alimentos, es decir, platillos y bebidas, que se consumen diariamente.(todo lo que se consume en 24 hrs).

Las características:

- **Suficiente**
- **Completa**
- **Equilibrada**
- **Variada**
- **Inocua:**

Alimento

se refiere a los tejidos y secreciones de organismos del reino vegetal o animal, incluyendo raíces, tallos, hojas, y leches.

Catabolismo:es el proceso que produce la energía necesaria para toda la actividad que tiene lugar en las células.
Anabolismo: consiste fundamentalmente en fabricar y almacenar.
Metabolismo:cambios químicos que se presentan en una célula u organismo.

Nutrición

El organismo inicia, digia, transporta, metaboliza y excreta las sustancias contenidas en los alimentos.

RELACIÓN CON LA NUTRICIÓN Y OTRAS CIENCIAS

La nutrición y dietética son fundamentales en la salud y la prevención de enfermedades. Desde sus orígenes, la dietética se basa en el mantenimiento del equilibrio. El conocimiento científico es fundamental para la estudio de las problemáticas de la alimentación.como disciplina científica del siglo XXI, actualmente dedicada al estudio de innumerables problemas derivados de la alimentación y estilos de vida modernos.

LA DIETETICA COMO ARTE

Nutrición es una ciencia y buena alimentación es un arte. La calidad, forma y color del alimento son importantes para el arte de bien alimentarte. Recoge y transforma energía vital, y la forma, aroma y color son bioquímicos.

TABLAS DE COMPOSICION DE ALIMENTOS

La composición de los alimentos y las tablas son fundamentales para evaluar la disponibilidad y nutrientes deficiencias. La información es incompleta y la gran oferta de importados dificulta evaluar el consumo actual de nutrientes. Conocimiento de la composición de los alimentos es clave para evaluar inadecuaciones dietarias y promover vida más saludable.

DIETA EQUULIBRADA, CONCEPTOS Y BASES NUTRICIONALES

Una dieta equilibrada es crucial para mantener o recuperar la salud, y un desayuno equilibrado contribuye significativamente a esto. Los cambios en los hábitos y estilos de vida han tenido un impacto negativo en este espacio nutricional. Dietas equilibrada, prudente, o saludable puede considerarse avanzada debido a la diversidad de hábitos alimenticios y la riqueza gastronómica de nuestro país.

Criterios generales a tener en cuenta en la valoración de la dieta.

La dieta equilibrada es equilibrada y nutricionalmente correcta, incluyendo alimentos de diferentes grupos y nutrientes macronutrientes y micronutrientes. Esta dieta es sana, nutritiva y apetecible, contribuyendo a prevenir enfermedades degenerativas . Las recomendaciones dietéticas han cambiado en la política nutricional en los últimos 50 años, en ingestas previendas para evitar deficiencias nutricionales.

DISTRIBUCIÓN DE ENERGÍA (MACRO/MICRO NUTRIENTES)

El balance energético recomienda comer con moderación para mantener el peso estable y dentro de los límites aconsejados, equilibrando la ingesta con lo que se gasta mediante la realización de ejercicio físico diario. Esto puede contribuir a prevenir enfermedades asociadas, como obesidad, hipertensión arterial, enfermedad cardiovascular, diabetes, y algunos tipos de cáncer.

La energía gastada a diario es determinada por tres componentes:

- **el gasto metabólico basal (TMB), el gasto metabólico en reposo, y la actividad física.**
- **El efecto térmico de los alimentos o la termogénesis**
- **la modificación del gasto energético.**

DENSIDAD DE NUTRIENTES. CONCEPTOS Y USOS

Nutriente densidad es una técnica para valorar los alimentos y su nutritivo, incluyendo nutrientes energéticos, carbohidratos y proteínas, así como sustancias nutritivas y sustancias nutritivas.

nutrientes podemos clarificarlos en:

- Esenciales o indispensables para nuestro organismo, en este grupo tenemos; el agua., vitaminas y minerales.
- no esenciales como pueden ser la fibra, pero no por ello tienen una función dentro del organismo.

Densidad de nutriente = Contenido en nutriente (gr, mg o µg) / Valor calórico (Kcal/100 gr)

Los valores reales y teóricos de la densidad de los nutrientes proporcionan información sobre la relación entre el valor calórico y el contenido de nutrientes. Comparar estos valores puede ayudar a determinar las adiciones nutricionales apropiadas en una dieta variada.

la densidad de nutrientes real con la teórica pueden obtenerse tres resultados en la evaluación:

- Mínima: es un aporte deficitario en cuestión y resultantes carenciales.
- Aceptable: son aquellos que coinciden con los principios teóricos sin tener en cuenta la pérdida de nutrientes durante la preparación y cocción de los alimentos
- Valor ideal:es la teoría que considera las pérdidas de nutrientes en la preparación y cocción de los alimentos, lo que determina la densidad de nutrientes real.