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

HERNÁNDEZ CHÁVEZ KEVIN FERNANDO

L.N. Luna Gutiérrez Patricia Del Rosario

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en Nutrición

Planeación Dietética

Tapachula, Chiapas

1 de Enero de 2024

DIETETICA

¿QUÉ ES?

Ciencia que estudia la alimentación equilibrada y sus efectos en la salud.

OBJETIVO

Promover hábitos alimenticios saludables y prevenir enfermedades a través de la nutrición.

CONCEPTOS

- Alimentación: Proceso voluntario en el cuál consumimos alimentos para satisfacer la necesidad de comer.

- Nutrición: Proceso involuntario en el que el organismo se encarga de absorber los nutrientes necesarios para funcionar correctamente.

- Calorías: Unidades de energía que conseguimos en los alimentos que consumimos.

- Nutrientes: Sustancias esenciales para el funcionamiento del cuerpo (proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas, minerales, agua).

RELACIÓN CON LA NUTRICIÓN

La dietética y la nutrición están estrechamente relacionadas. La nutrición se refiere al proceso de obtención y utilización de nutrientes por parte del organismo, mientras que la dietética se centra en la aplicación de principios nutricionales a través de la selección de alimentos para promover la salud.

En resumen, la dietética es una disciplina práctica que utiliza conocimientos nutricionales para planificar dietas equilibradas y adecuadas para las necesidades individuales.

RELACIÓN CON OTRAS CIENCIAS

Fisiología: La fisiología proporciona la base para comprender cómo el cuerpo humano procesa los nutrientes, cómo se absorben y utilizan en diversas funciones. La dietética utiliza estos conocimientos para crear planes de alimentación que optimicen el rendimiento fisiológico y prevengan posibles problemas de salud.

Bioquímica: La bioquímica estudia las sustancias químicas y los procesos metabólicos en organismos vivos. En el contexto de la dietética, la bioquímica ayuda a comprender cómo los nutrientes interactúan a nivel molecular y cómo estos procesos afectan la salud y el rendimiento físico.

Medicina: La medicina aporta conocimientos sobre las condiciones de salud, enfermedades y trastornos que pueden influir en las necesidades dietéticas de una persona. La dietética trabaja de la mano con la medicina para desarrollar estrategias dietéticas que ayuden en la prevención y tratamiento de enfermedades, así como en la promoción de la salud general.

Estas disciplinas trabajan en conjunto para formar un enfoque integral de la dietética, considerando tanto los aspectos científicos como prácticos para mejorar la alimentación y la salud.