

# *Bases fundamentales de la dietética*

UNDADI



Mariza Alejandra Cancino Morales

2do Cuatrimestre

Lice. Nutrición

Ensayo

LN. Daniela Monserrat Méndez Guillen

Universidad Del Sureste

# Unidad I. Bases fundamentales de la dietética

La Dieta se refiere al conjunto de alimentos, es decir, platillos y bebidas que consumimos diariamente. El consumo de alimentos de cada individuo depende concretamente de muchos factores. Factores que van desde el gusto y preferencias, hasta aspectos socioeconómicos, geográficos y culturales.

La alimentación es un factor determinante en la vida de cada ser humano, no solo hablando de ámbitos preferenciales, si no nutricionalmente hablando la elección de cada cierto alimento y la manera en la que este aporta a nuestra salud. Toda dieta va de acuerdo al paciente, pero una dieta correcta siempre debe de ser: Suficiente, Completa, Equilibrada, Variada e Inocua, asegurando una dieta correcta para cada persona. La alimentación es un acto y una necesidad biológica de la cual depende la conservación de la vida, abarca desde el placer de disfrutar hasta la nutrición, que es el conjunto de procesos mediante el cual nuestro organismo absorbe, aprovecha y desecha los nutrientes de cada alimento de acuerdo a las necesidades fisiológicas y al requerimiento nutrimental de cada ser humano.

Todos los seres humanos necesitamos de energía para poder llevar a cabo nuestras actividades día con día, para ello es de suma importancia una buena alimentación, para tener un buen metabolismo. Ya que en los alimentos y en conjunto a un buen proceso metabólico, nuestro cuerpo aprovecha y transforma para obtener energía, así como otros componentes necesarios para el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo.

Para un correcto entendimiento del aporte de cada alimento se ha recurrido a distintas herramientas como lo son las tablas nutricionales o tablas de composición de alimentos, que se aplican en la programación dietética, las cuales permiten evaluar disponibilidad de alimentos para realizar adecuaciones de acuerdo a la ingesta. Estas son herramientas para la nutrición y la dietética, que a lo largo de la historia se han visto como vertientes para restablecer la salud y prevenir la enfermedad.

La nutrición es una ciencia y una buena alimentación un arte, la alimentación no solo es la ingesta de alimentos, es un parámetro importante para la permanencia de una buena salud. La alimentación debe de ser de calidad, no siempre basándonos en cantidades, si no en la calidad del alimento que llevamos a nuestro cuerpo.

En conclusión, los procesos que se llevan a cabo gracias a la alimentación son un arte inimaginable, que debe de ser correctamente estudiado para su correcta practica y entendimiento. Es por ello que la nutrición y la dietética son importantes y sobre todo entender las bases fundamentales de ellas. Exactamente qué es lo que pasa con nuestro cuerpo desde que ingerimos los alimentos, lo que pasa dentro de nuestro cuerpo y la manera en que desechamos y gastamos lo absorbido.

Una correcta alimentación equivale a energía, energía indispensable para el funcionamiento de nuestro cuerpo, y con ello una buena salud.

## Referencias:

Universidad Del Sureste. 2024. Antología de Planeación Dietética. Pag 9-26