



UDS

Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: David Enrique Bravo Soto

***Nombre de la Materia : Planeación
Dietética***

***Nombre del profesor: Daniela Monserrat
Méndez Guillen***

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Fecha: 19-01-24



Bases Fundamentales de la Dietética

Introducción

La dietética se revela como un campo fascinante que fusiona la ciencia y el arte para promover la salud y prevenir enfermedades.

En este ensayo, exploraré los fundamentos de la dietética y su conexión con la alimentación, nutrición y otras ciencias. Además, abordaré su aspecto artístico, la utilidad de las tablas de composición de alimentos en la programación dietética, el concepto de dieta equilibrada y las recomendaciones dietéticas para la población, prestando especial atención a la densidad de nutrientes.

Desarrollo

La dietética, en su esencia, se sumerge en la ciencia de los nutrientes esenciales y su impacto en la salud. A medida que ha evolucionado a lo largo del tiempo, se ha convertido en un sólido punto de referencia para enfrentar los desafíos nutricionales contemporáneos.

La conexión de la dietética con otras disciplinas, como la biología y la psicología, resalta su papel central en la intersección de diversas áreas del conocimiento. No es solo un asunto biológico; también abarca aspectos sociales y emocionales relacionados con la alimentación y la salud.

Además de su faceta científica, la dietética también abraza el arte culinario. Va más allá de la simple ingesta de nutrientes, celebrando la diversidad y la creatividad en la elección y presentación de alimentos. Aquí, la alimentación se convierte en una expresión creativa que busca nutrir tanto el cuerpo como los sentidos.





Las tablas de composición de alimentos se alzan como herramientas cruciales para planificar dietas. Facilitan la evaluación de la disponibilidad de nutrientes y la identificación de deficiencias, contribuyendo a la creación de dietas equilibradas. A pesar de los desafíos, como la variabilidad en la composición de alimentos locales, estas tablas son esenciales para traducir la teoría nutricional en práctica.

La dieta equilibrada, cuya esencia radica en la distribución adecuada de energía, macro y micronutrientes, destaca como un concepto central. Asegura un funcionamiento óptimo del cuerpo y previene desequilibrios perjudiciales para la salud.

Las recomendaciones dietéticas y las "normas" proporcionan guías cruciales. Evolucionan con la investigación científica y abarcan desde pautas calóricas hasta la ingesta de vitaminas y minerales. Su dinamismo refleja la adaptación constante a nuevas evidencias y una comprensión más profunda de las necesidades nutricionales.

Finalmente, la densidad de nutrientes emerge como un concepto esencial. Maximizar la ingesta de nutrientes sin exceder las necesidades calóricas se convierte en la clave para prevenir enfermedades y promover la salud a largo plazo.

Conclusión

En resumen, la dietética, combinando ciencia y arte, desempeña un papel multifacético en la mejora de la salud humana. Desde sus fundamentos científicos hasta su aplicación práctica y las recomendaciones en constante evolución, la dietética sigue siendo una herramienta vital en la optimización de la nutrición y la prevención de enfermedades.





BIBLIOGRAFIA

<https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/dietetica#>

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/7143df8dbf8818758a68c4a1df400d36-LC-LNU201-PLANEACI%C3%93N%20DIETETICA.pdf>

<https://www.interempresas.net/Alimentaria/Articulos/144457-7-grandes-avances-en-tecnologia-alimentaria.html>

<https://institutodyn.com/tabla-de-alimentos/#:~:text=Una%20tabla%20de%20alimentos%20C%20tambi%C3%A9n,gramos%20de%20un%20determinado%20alimento.>

