



Nombre de la alumna: Claudia Sofia Chávez Laparra

Nombre de la materia: Dietética

Unidad: 1

Nombre de la licenciatura: Nutrición II

## **BASES FUNDAMENTALES DE LA DIETÉTICA.**

Sabemos que nuestro tipo de alimentación, hábitos alimenticios o planes alimenticios son un factor principal para tener o no una buena salud, pues esta presente incluso antes de nacer, aunque poblacionalmente no seamos muy concientes de ello. De hecho en países desarrollados las enfermedades suelen ser crónico- degenerativas, como podría ser, obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares y hasta puede llegar a tocar algunos tipos de cáncer. Para aclarar, con la palabra “dieta” nos referimos a todo lo consumido ya sea platillo o bebida en un lapso de 24 horas, lo que vendría siendo diariamente y no precisamente el control de alimentos permitidos y a que porciones consumirlos. También la misma dieta del individuo puede requerir ser modificada de manera cuantitativa y/o cualitativa, esto para poder ser adaptable a una enfermedad o condición fisiológica o también en algunos casos prevenir las mismas. Las características establecidas para una buena dieta sería que sea suficiente, completa (todos los nutrimentos requeridos), equilibrada, variada (que contenga alimentos de cada grupo) e inocua (que no hagan daño al individuo) esto va relacionado al “requerimiento nutrimental” que es la cantidad mínima que necesita ingerir un individuo para nutrirse satisfactoriamente, este concepto es individual pues se puede ver afectado dependiendo de la edad, sexo, estado fisiológico y de salud, crecimiento, entre otros. Para comprender mejor lo hablado Nutrición y Dietética son dos ramas de la salud muy importantes que trabajan de manera mutua, pues se desempeñan en el estudio en diferentes procesos que hace el organismo al utilizar los nutrientes digeridos. ¿Sabías que la buena alimentación es un arte?, pues no solo se trata de ingerir o no alimentos, sino la concientización que tenemos de estos, pues cuando consumimos un alimento transformamos la energía vital del alimento que obtuvo de la tierra, el agua, el aire y el sol. Es tanto que los médicos antiguos antes que cualquier medicación, daban como tratamiento hacer un cambio en la dieta de sus pacientes, así que sí, los nutriólogos también recetan solo que estos se refieren para indicar un alimento o platillo cocinado y no un medicamento que prescribiría un médico. Actualmente podemos encontrar herramientas como las tablas de composición nutricional pues evalúan la adecuación y disponibilidad de los alimentos de manera nacional esto con base a las necesidades nutricionales de la población, estas tablas se realizan mediante encuestas y estudios dependiendo de la zona para que así la población pueda observar de manera legible la porción de nutrientes que trae un alimento específico. En conclusión, ahora sabemos la importancia de una dieta y como nos pueden llegar a cambiar para bien o para mal, es de gran importancia cuidar nuestra alimentación pues con ello tenemos mayor calidad de vida, también podemos recurrir a los diferentes profesionales que se dedican en el estudio de nuestro organismo y los nutrientes o podemos contar con las diversas herramientas que nos aportan ellos mismos.