



**Mi Universidad**

**Ensayo**

*Alexa Paola Bermúdez Fernández*

*Bases fundamentales de la dietética*

*1er parcial*

*Planeación dietética*

*Daniela Monserrat Méndez Guillén*

*Nutrición*

*2do cuatrimestre*

En este ensayo argumentaremos que la alimentación, los alimentos, la dieta, la nutrición, tienen un importante papel en el mantenimiento de la salud y en la prevención de muchas enfermedades, incluso antes del nacimiento, aunque muchas veces no seamos conscientes de ello.

## **Dietética conceptos y base.**

La dieta de un individuo puede requerir modificaciones cualitativas o cuantitativas para ajustarse en función de una enfermedad o condición fisiológica, una modificación se relaciona con cambios en el contenido de uno o más nutrientes, como en el paciente hipertenso, que requiere restricción de sodio y aumento de potasio en la dieta.

Por otra parte, la dieta puede experimentar cambios en cuanto a tipo de alimentos permitidos; tal es el caso del paciente con intolerancia a la lactosa que debe evitar la leche y, en ocasiones, sus derivados, para evitar manifestaciones gastrointestinales como diarrea y distensión abdominal. También puede modificarse la consistencia de alimentos y platillos, como en el caso de 10 ancianos que han perdido piezas dentales o bebés, cuyos alimentos deben ser de consistencia muy suave o en papillas.

Es importante comprender que en todo momento de la vida, tanto de día como de noche y en cualquier circunstancia de salud o enfermedad, las células requieren de todos los nutrientes para llevar a cabo sus funciones, es decir, la nutrición es un proceso continuo.

## **Relación con la alimentación nutrición y otras ciencias.**

La nutrición y dietética, a lo largo de la historia, han sido vistas desde dos vertientes fundamentales, como un medio para restablecer la salud y como un instrumento para prevenir la enfermedad.

Todos esos importantes aportes, sirvieron de base fundamental, para el desarrollo de la nutrición como disciplina científica del siglo XXI, actualmente dedicada al estudio de innumerables problemas derivados de la alimentación y estilos de vida modernos.

La nutrición por lo tanto, apoyada sobre la disciplina del conocimiento científico, es la base fundamental para la comprensión de las causas de los problemas y la posible búsqueda de las soluciones a los mismos.

## **La dietética como arte.**

La nutrición es una ciencia y la buena alimentación un arte.

Todo lo que se puede comer no siempre es alimento, y la calidad del alimento, no la cantidad, es lo importante en el arte de bien alimentarte. Mientras la cantidad de calorías señala un índice cuantitativo, la calidad, la forma y el color del alimento plasman un campo energético que nos nutre.

## **Tablas de composición de alimentos. Aplicación en la programación dietética.**

Las necesidades de información sobre composición de alimentos y las aplicaciones de las tablas en los distintos países, guardan una estrecha relación con las características de la situación alimentaria y nutricional de la población, con el desarrollo de la investigación en el tema y con la prioridad que asignan los gobiernos a la búsqueda de soluciones a los problemas nutricionales.

En síntesis, el conocimiento de la composición de los alimentos locales es indispensable para definir la magnitud de las inadecuaciones dietarias, para identificar las necesidades de fortificación de alimentos con propósitos preventivos, para identificar la relación entre la composición de la dieta y la prevalencia de enfermedades crónicas, para apoyar la educación alimentaria y el etiquetado de los alimentos y para establecer metas nutricionales y guías alimentarias que puedan promover estilos de vida más saludables.

El planificador de nivel nacional, requiere tablas de composición de alimentos completas y actualizadas, para calcular la adecuación de la disponibilidad de nutrientes en relación a las necesidades de la población del país, en tanto los planificadores de la alimentación institucional, requerirán de la información sobre la composición de todos los alimentos naturales y procesados utilizados en la institución, para determinar su capacidad de cubrir las distintas necesidades nutricionales de los respectivos beneficiarios, por ejemplo, preescolares, adultos con distintos niveles de actividad física, ancianos, etc.

### **Dieta equilibrada. Concepto y bases nutricionales.**

Una dieta adecuada a nuestras necesidades puede considerarse como uno de los soportes permanentes en el mantenimiento o recuperación de la salud y el desayuno, como una comida más del día, contribuye notablemente al resultado final de lo que podemos entender por una alimentación equilibrada.

Sabemos que una parte de la población no desayuna con regularidad, o bien lo hace de manera insuficiente, no cubriendo las necesidades energéticas recomendadas, ni tampoco el aporte de nutrientes.

El primer condicionante para que la dieta sea correcta y nutricionalmente equilibrada es que estén presentes en ella la energía y todos los nutrientes necesarios y en las cantidades adecuadas y suficientes para cubrir las necesidades nutricionales de cada persona y evitar deficiencias. Así, las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas, que son los únicos nutrientes que nos proporcionan energía o calorías, deben consumirse diariamente en cantidades de varios gramos y por eso se denominan macronutrientes.

La moderación en las cantidades consumidas de todos ellos para mantener el peso adecuado y evitar la obesidad y sus consecuencias, es también una regla de oro.

## **Distribución de la energía, macro y micronutrientes. Recomendaciones dietéticas y "normas" a la población.**

El balance energético, se 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.

El hombre, para vivir, para llevar a cabo todas sus funciones, necesita un aporte continuo de energía: para el funcionamiento del corazón, del sistema nervioso, para realizar el trabajo muscular, para desarrollar una actividad física, para los procesos biosintéticos relacionados con el crecimiento, la reproducción y la reparación de tejidos y también para mantener la temperatura corporal.

Esta energía es suministrada al organismo por los alimentos que comemos y se obtiene de la oxidación de hidratos de carbono, grasas y proteínas. Se denomina valor energético o calórico de un alimento a la cantidad de energía que se produce cuando es totalmente oxidado o metabolizado para producir dióxido de carbono y agua (y también urea en el caso de las proteínas).

En términos de kilocalorías, la oxidación de los alimentos en el organismo tiene como valor medio el siguiente rendimiento: Hidratos de Carbono.

El balance entre las necesidades de energía y la ingesta calórica es el principal determinante del peso corporal.

Por el contrario, cuando la ingesta de energía es inferior al gasto, se hace uso de las reservas corporales de grasa y proteína, produciéndose una disminución del peso y, a la larga, malnutrición.

- El gasto metabólico basal o tasa metabólica basal (TMB) incluye la energía necesaria para mantener las funciones vitales del organismo en condiciones de reposo, la circulación sanguínea, la respiración, la digestión, etc. A menos que la actividad física sea muy alta, este es el mayor componente del gasto energético.

La tasa metabólica basal y el gasto metabólico en reposo son términos que se usan indistintamente aunque existe una pequeña diferencia entre ellos.

La tasa metabólica basal sería el gasto metabólico en unas condiciones de reposo y ambientales muy concretas, o condiciones basales: medida por la mañana y al menos 12 horas después de haber comido. No todas las personas tienen el mismo gasto metabólico basal, pues depende de la cantidad de tejidos corporales metabólicamente activos.

El efecto térmico de los alimentos o la termogénesis inducida por la dieta o postprandial es la energía necesaria para llevar a cabo los procesos de digestión, absorción y metabolismo de los componentes de la dieta tras el consumo de alimentos en una comida:

la secreción de enzimas digestivos, el transporte activo de nutrientes, la formación de tejidos corporales, de reserva de grasa, de glucógeno, de proteína y algunos otros.

Por último, un tercer factor, a veces el más importante en la modificación del gasto energético, es el tipo, duración e intensidad de la actividad física desarrollada.

### **Densidad de nutrientes. Concepto y usos. Comparación de dietas.**

Por un lado, los alimentos proporcionan nutrientes que aportan energía: grasas, carbohidratos y proteínas y por otro, toda una serie de nutrientes o sustancias nutritivas que no tienen aporte energético o de calorías, pero que también son necesarios para el buen funcionamiento del organismo.

En casos de transformación de la energía de los alimentos, son las vitaminas y los minerales, los únicos que no tendrán aporte ninguno de calorías, y los que se encargan de actuar como agentes auxiliares para llevar a cabo las diferentes reacciones metabólicas en nuestro organismo.

La densidad de nutrientes permite, pues llevar a cabo una evaluación orientativa sobre la idoneidad de un alimento como fuente de un determinado nutriente, ya que proporciona información acerca de la relación del valor calórico y su contenido nutritivo.

La densidad de nutrientes también reviste especial importancia cuando se desean determinar los aportes adecuados en una dieta variada, puesto que a partir de la comparación de la densidad de un nutriente real con la teórica, es posible obtener datos concluyentes acerca del estado de aporte idóneo del organismo con respecto a un determinado nutriente.

Así mismo, también se pone de manifiesto que la densidad real de un nutriente no puede determinarse mediante la mera adicción de las diferentes densidades de este nutriente procedente de los diversos alimentos incluidos en la dieta y el cálculo de un valor promedio, sino que para ello debe hallarse el contenido total de dicho nutriente ingerido con las raciones de alimentos, así como el valor calórico total. Estos valores totales se consideran entonces para el cálculo de la densidad del nutriente real.

En conclusión una buena alimentación saludable nos ayuda a tener un buen estado de salud, a sanar o realizar procesos de recuperación, a combatir enfermedades e infecciones y a evitar enfermedades crónicas degenerativas causadas por la obesidad.

# Bibliografía

UDS. (s.f.). Planeacion di tetica. En UDS, *Planeacion di tetica* (págs. 9-26).