



Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen.

Nombre del estudiante: Dili Haidee Reyes Argueta.

Curso: Planeación dietética.

Carrera: Nutrición.

Grado: 2do. cuatrimestre

BIBLIOGRAFIA.

<https://www.barcelonaculinaryhub.com/blog/alimentacion-nutricion-dietetica>

<https://www.redalyc.org/pdf/2742/274224827007.pdf>

<https://www.mywebstudies.com/post/la-densidad-de-nutrientes>

http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid

Antología universidad del suereste.2023. planeación dietética.

En la salud, un factor básico al que cada vez más personas prestan atención es la nutrición. El dicho “Somos lo que comemos” suele ilustrar claramente lo importante que es tener una buena nutrición en nuestras vidas. Sin embargo, a la hora de cuidarnos, hay muchos de conceptos que pueden confundirnos a la hora de empezar a comer sano.

La nutrición es la rama de la medicina que estudia todo lo relacionado con la nutrición humana.

Con esto ahora tenemos una comprensión más clara de estos conceptos y sabemos que la dietética, el estudio de la nutrición, explica la relación entre nuestro cuerpo y los alimentos que consumimos a través de nuestra dieta. algunos de ellos son más completos nutricionalmente que otros.

Los alimentos nutritivos se refieren a aquellos alimentos con mayor contenido nutricional, como: frutos secos, huevos, etc. Aunque comamos poca cantidad, podemos conseguir una buena nutrición. Por el contrario, algunos alimentos, como las frutas y verduras, aunque son muy saludables, tienen una menor concentración de nutrientes y son mayoritariamente agua.

Todos estos alimentos, independientemente de su valor nutricional, están compuestos por 5 sustancias muy específicas:

Carbohidratos son nuestra principal fuente de energía y representan entre el 45 y el 65 por ciento. Hay que tener cuidado con ellos, porque son principalmente azúcar.

Las Proteínas son necesarias para mantener y construir tejido muscular. Debemos destacar que las proteínas animales contienen todos los elementos esenciales, pero las vegetales carecen de algunos aminoácidos esenciales. El consumo de grasas es importante porque son necesarias para el crecimiento celular, el estado de la piel y son importantes reservas de vitaminas K, A, D y E. También son la segunda fuente de energía más importante. Vitaminas y minerales, aunque nuestro organismo necesita dosis muy pequeñas, es necesario consumirlo porque

de lo contrario podemos desarrollar enfermedades. Agua quizás es el elemento más importante. El consumo diario recomendado es de al menos 2 litros.

Algunas ciencias se relacionan con la nutrición, ya que sabemos que es una la ciencia que estudia la alimentación y su relación con los procesos en los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza elementos químicos contenidos en los alimentos o nutrientes los cuales son fundamentales y esenciales para el mantenimiento de la vida. La nutrición como ciencia tiene una relación con la química, bioquímica, fisiología, microbiología, endocrinología, ciencias sociales y tecnología de alimentos.

Relación de la nutrición con medicina Desde un punto de vista clínico, la nutrición juega un papel importante en la prevención y en el tratamiento de las enfermedades debidas a deficiencias, excesos o alteraciones del metabolismo de los nutrientes.

La nutrición y la vida misma se basa en las sustancias químicas y las reacciones químicas tales como los de la digestión. Y los nutricionistas deben estudiar química para poder entender los procesos y las reacciones químicas que ocurren con los alimentos.

El arte de la dietética está directamente relacionado con el arte de preparar alimentos de modo que resulten fáciles de digerir, apetecibles, equilibrados y en últimas, que representen una buena comida.

Una alimentación equilibrada supone un aporte de nutrientes adecuado a las necesidades individuales de cada persona para el mantenimiento de la salud y debe cubrir las demandas energéticas del organismo.

Las dietas variadas permiten asegurar la ingestión proporcionada de todos los nutrientes, debiendo ajustar individualmente las calorías necesarias en función de la actividad desarrollada.

Otro de los aspectos que debe tenerse en cuenta son las posibles variaciones individuales por componentes genéticos, ambientales.

Las bases de una dieta equilibrada se fundamentan en un aporte de calorías, proteínas, hidratos de carbono, lípidos, minerales, vitaminas, agua y fibra en función de la edad, el sexo, la etapa de desarrollo, la situación del organismo, etc., para evitar situaciones de malnutrición, tanto por exceso, como por defecto.

La elaboración de dietas equilibradas puede facilitarse agrupando los alimentos en función de su valor nutritivo, ya que, con ello, el aporte de calorías y nutrientes puede calcularse de forma precisa. De esta manera, los alimentos se han clasificado en los siguientes grupos básicos: verduras, frutas, cereales y tubérculos, leguminosas, de origen animal, leche, aceites y grasas, azúcares, entre los cuales también entra bebidas alcohólicas, aunque no es un alimento, pero aporta energía.

La energía es el combustible que el cuerpo humano necesita para vivir y ser productivo. Todos los procesos que se realizan en las células y los tejidos producen y requieren de la energía para llevarse a cabo. En el cuerpo humano, los alimentos son transformados en sustancias nutritivas.

El cuerpo gasta al día entre el 60 y el 70% de la energía total en respirar, bombear sangre, pensar y digerir, lo que supone un gasto diario de unas 1.200 y 1.400 kilocalorías. Esta cantidad de calorías debes distribuirla entre los rangos aceptables de macronutrientes: del 45 al 65% que corresponda a los carbohidratos, del 20 al 35% a las grasas y del 10 al 35% a las proteínas.

Los micronutrientes, generalmente derivados de la ingesta de alimentos, son pequeñas cantidades de vitaminas y minerales requeridos por el cuerpo para la mayoría de las funciones celulares. Las deficiencias más comunes de micronutrientes incluyen vitamina A, vitamina D, vitamina B12, hierro, yodo y zinc. Las deficiencias de micronutrientes pueden ocasionar una salud ocular deficiente, bajo peso al nacer y un impacto negativo en el desarrollo físico y cognitivo de los niños, y aumenta el riesgo de enfermedades crónicas en los adultos. Las estrategias centradas en la ingesta de alimentos variados y ricos en nutrientes,

alimentos enriquecidos y suplementos vitamínicos pueden ayudar a prevenir deficiencias de micronutrientes.

la cantidad de un nutriente determinado es capaz de facilitar un normal funcionamiento del metabolismo del ser humano en casi la totalidad de una población.

La densidad nutricional identifica la cantidad de nutrientes beneficiosos en un alimento en proporción, por ejemplo, al valor energético, peso o cantidad de nutrientes perjudiciales. son aquellos que tienen más cantidad de nutrientes por caloría. se utiliza con el fin de determinar el nivel de participación de un nutriente en correspondencia al valor energético que posea el alimento.

Al comparar la densidad de nutrientes real con la teórica pueden obtenerse tres resultados en la evaluación tales como: mínima, aceptable y valor ideal por eso tiene importancia planificar y establecer los aportes nutricionales recomendados.

La alimentación, los alimentos, la dieta, la nutrición, tienen un importante papel en el mantenimiento de la salud y prevención de muchas enfermedades, incluso antes del nacimiento, aunque muchas veces no seamos conscientes de ello. Por ende, una planeación dietética debe ser precisa para el ser humano, ya que conlleva a un buen funcionamiento metabólico, tanto, como para prevenir enfermedades o para mejorar el estado de vida de una persona con patologías o simplemente tener un buen estilo de vida.