

ENSAYO

Planeación dietética

LIC. DANIELA MONSERRAT MENDEZ GUILLEN

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

LUCERO PÉREZ SOLÓRZANO

SEGUNDO CUATRIMESTRE

Te has preguntado ¿qué tan importante es la dietética para nuestro día a día? O la importancia de tener una dieta equilibrada para ti, nuestro objetivo con este proyecto es dar un aporte a la importancia de la dietética, junto con conceptos básicos que son de gran apoyo, para un buen manejo de tema, ya que es algo fundamental para el manejo de una dieta equilibrada, única y suficiente para las necesidades de cada persona, esperamos tener un buen manejo de tema para que sea atractivo y sobre todo enriquecer de conocimiento y darle un enfoque profesional al tema.

Base fundamental de la dietética

Al conjunto de alimentos, incluyendo platillos y bebidas que se ingieren en un lapso de veinticuatro horas se le denomina dieta, estas se ajustan a una condición fisiológica (proceso natural) o a una patología, todo esto para tener una buena alimentación, la buena alimentación es el conjunto de eventos que llevan a cabo para que una persona pueda ingerir alimentos y obtener nutrientes, tenemos que tener en cuenta que debemos tener un gran balance cuando las personas llevan un proceso patológico y aún tenemos la posibilidad de volverla a una condición fisiológica, viceversa, pero por otro lado hay ciertos factores en los de qué depende mantener estas condiciones desde la economía, hasta factores geográficos, también hay factores que van desde lo psicológico, social y religioso. Entonces, la nutrición es algo fundamental para sobrevivir, ya que es un proceso en el que nos alimentamos (ingerimos, digerimos, excretamos y utilizamos los nutrientes) mediante los alimentos, este proceso es involuntario, lo que es voluntario, son todos los alimentos que nos llevamos a la boca, desde tejidos que vienen del reino vegetal hasta los que vienen del reino animal, como verduras , frutas, raíces, pescados carnes etc, todos estos deben de pasar por un proceso para ser ingeridos ya que algunos pueden ser tóxicos si los ingerimos de manera natural.

El proceso de como los alimentos actúan en nuestro cuerpo se le denomina como metabolismo, es un conjunto de reacciones bioquímicas que tienen lugar en la célula, este proceso tiene como objetivo generar energía a través de los alimentos

para mantener una función orgánica, esta es catalizada por enzimas, dentro del metabolismo hay dos funciones más, el anabolismo y el catabolismo, el anabolismo sirve para almacenar, esta función consume energía, y el catabolismo produce energía y sirve para obtener energía de manera rápida, para que todos los nutrientes cumplan cada una de sus funciones, se necesita una dieta equilibrada, esta debe ser sana y nutritiva para el deseo de mantener la salud y prevenir enfermedades crónicas se debe de llevar con mucha disciplina y tener buenos hábitos alimentarios , un buen aporte nutricional es necesario y urgente pero sobre todo con las cantidades adecuadas y evitar deficiencias, los macronutrientes son los que se consumen en mayor cantidad ya que son los que aportan energía, en cambio los micronutrientes se consumen en pocas cantidades pero son esenciales para una nutrición sana, los nutrientes se calculan para cada persona ya que cada persona tiene necesidades nutricionales diferentes, los únicos que se calculan son los macronutrientes y se deben consumir diariamente, para tener un balance energético se menciona que es necesario comer con moderación equilibrando la ingesta y realizando actividad física el gasto energético, se obtiene por la oxidación de hidratos de carbono, proteínas y grasas, esto es necesario para prevenir enfermedades como lo es la hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares o algún tipo de cáncer, la energía nos sirve para el funcionamiento del corazón, sistema nervioso, para desarrollar actividades físicas, reproducción reparación de tejidos y para la homeostasis , cada alimento aporta distintas kcal, los que aportan más son los lípidos, que nos aportan 9kcal/ gramo y los hidratos de carbono y proteínas nos aportan 4 kcal por gramo, pero, por otro lado el alcohol aunque NO es un nutriente nos aporta 7 kcal por gramo (30 gramos de etanol al día), la diferencia es que el cuerpo no lo utiliza para producir energía. Las vitaminas, minerales y el agua no nos aportan energía, cuando el balance no es positivo, la dieta aporta más energía y el exceso se almacena de forma de grasa dando lugar a sobrepeso y obesidad, la obesidad se da a mas ingesta de kcal y menos actividad física, la desnutrición es lo contrarios, el gasto metabólico basal, es se trata de la energía necesaria para mantener funciones vitales, el gasto energético basal se refiere a la energía necesaria para

un organismo en reposo, es decir que se utiliza para funciones fisiológicas, la actividad física es cualquier movimiento que implique un gasto de energía, esta se clasifica en tres secciones, la sedentaria, la moderada que son 2 horas de actividad por tres veces a la semana, y la activa es cuando se entrena por más de 5 días por semana durante 2 horas, la termogénesis es incluida por la dieta, es la energía necesaria para llevar a cabo los procesos de digestión, absorción y metabolismo, y el estrés fisiológico es el estrés del organismo durante la pérdida de salud o un proceso de enfermedad, todo esto da a un GET gasto energético total, da a un gasto de energía en un periodo de 24 horas.

La dietética es tan fundamental para nuestra vida, ya que podemos depender de ella en caso de una enfermedad o simplemente prevenirla, el equilibrio debe ser tan adecuado para cada persona, pero debemos comprender desde el fondo de cada uno de estos temas ya que sin ellos no podemos realizar una dieta balanceada requerida a los nutrientes necesarios, la intención fue interpretar cada uno de los temas para que el lector lo pueda proyectar de una manera ideal, esperamos que sea de su agrado y que sea entretenido, gracias.

BIBLIOGRAFIA:

Universidad del sureste 2024. Antología de planeación dietética primera unidad