

Nombre de la Alumna: Hilary Ariadne
Guillén Maldonado.

Nombre del tema: Bases funcionales de la
dietética.

Parcial: Unidad 1.

Nombre de la materia: Planeación
dietética.

Nombre de la profesora: Daniela
Montserrat Mendez Guillén.

Nombre de la licenciatura: Nutrición.

Cuatrimestre: 2do. Cuatrimestre.

BASES FUNDAMENTALES DE LA DIETÉTICA

¿A qué se refiere el concepto dieta?

El concepto Dieta se refiere al conjunto de alimentos que consumimos en un lapso de 24 hrs, es modificable ya que puede ser cualitativa o cuantitativa para ajustarse en función de una enfermedad o condición fisiológica dependiendo de lo que requiera el paciente, debe ser suficiente, completa, equilibrada, variada, inocua y adecuada.

La alimentación es un proceso que nos ayuda a llevar un alimento a la boca, ya sea un platillo o bebida, por lo contrario la nutrición es el conjunto de procesos por los cuales el organismo ingiere, digiere, transporta, metaboliza y excreta las sustancias que llegan a contener los alimentos y el alimento es toda aquella sustancia que se puede ingerir, digerir, absorber y excretar.

El metabolismo es un conjunto de reacciones bioquímicas que se lleva a cabo en la célula, el metabolismo nos ayuda a generar energía a través del intercambio de materia (alimentos) y sirve para mantener la función orgánica, se clasifica en anabolismo y catabolismo.

El anabolismo construye, consume energía y sirve para almacenar, mientras que el catabolismo destruye, produce energía y sirve para obtener energía rápido.

La nutrición y la 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. La dietética se basó en la búsqueda del mantenimiento del equilibrio de la salud y enfermedad.

Los macronutrientes son las vitaminas que son de compuestos orgánicos indispensables en reacciones químicas celulares y se clasifican en liposolubles y hidrosolubles, las liposolubles son

Aquellas que son solubles en grasa (A, D, E y K), son más estables, más resistentes a los efectos de oxidación y las hidrosolubles son aquellas que son solubles en agua (Incluyen vitamina C, tiamina, riboflavina, niacina, piridoxina, cianocobalamina, ácido fólico, biotina y ácido pantoténico), no se almacenan en el organismo en cantidades apreciables, algunas se destruyen o se oxidan con facilidad.

El requerimiento nutrimental es la cantidad mínima de un nutrimento que necesita ingerir un individuo, para nutrirse satisfactoriamente, es una condición individual que varía de acuerdo con la edad, género, etc.

La nutrición es una ciencia y la buena alimentación un arte, 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 y las tablas permiten evaluar la adecuación de la disponibilidad nacional de alimentos con respecto a las necesidades nutricionales de la población, en términos de nutrientes, permitiendo además identificar eventuales deficiencias en dicha disponibilidad.

En la dieta equilibrada se considera como uno de los soportes permanentes en el mantenimiento o recuperación de la salud y el desayuno, para que la dieta sea correcta y nutricionalmente equilibrada, debe estar presente la energía y todos los nutrientes necesarios y debe tener las cantidades adecuadas y suficientes para cubrir las necesidades nutricionales de cada persona.

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. De esta forma se puede contribuir a prevenir muchas enfermedades asociadas, como la obesidad, hipertensión arterial, enfermedad cardiovascular, diabetes, algunos tipos de cáncer, etc. 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, la reparación del tejido y para mantener la temperatura.

Está energía es suministrada al organismo por los alimentos que comemos y por último se denomina valor energético o calórico de un alimento a la cantidad de energía que se produce cuando es totalmente oxidado o inmetabolizado para producir dióxido de carbono y agua (y también urea en el caso de las proteínas).

La cantidad de energía de un alimento depende de la cantidad de lípidos, proteína y carbohidratos y el alcohol NO es nutriente pero aporta 7Kcal/g (30gr de etanol al día). Con la información que obtuvimos se nos hará más fácil entender el objetivo de todos los temas que se vieron en esta unidad es muy interesante todo lo que se vió e importante.

Bibliografía

[Antología, planeación dietética,2024](https://plataformaeducativauds.com.mx/)
<https://plataformaeducativauds.com.mx/>