

**Sofía Pereyra Orantes**  
**Planeacion Dietética**  
**Profesora :Daniela**  
**Montserrat Méndez**  
**Guillen**  
**Parcial I**  
**Ensayo**  
**Nutrición**  
**2do. Cuatrimestre**



## Introducción

La nutrición como base para la salud de la vida, es un conjunto de procesos por los que el organismo ingiere, digiere, transporta y metaboliza y excreta las sustancias contenidas en los alimentos, todo con el fin de proporcionar a las personas la homeostasis.

## Desarrollo

Para lograr la homeostasis necesitamos una buena alimentación, en donde involucramos la dieta que se refiere al conjunto de alimentos, bebidas que consumimos durante el día, donde cada individuo requiere dietas cualitativas o cuantitativas, que hacen en relación a un proceso patológico, o a un proceso fisiológico.

Las características de la dieta correcta son:

- Suficiente: Para que le genere al paciente la energía adecuada durante el día.
- Completa: Todos los nutrientes deben ser requeridos.
- Equilibrado: Consumo de alimentos y bebidas.
- Variada: Utilizando diferentes alimentos de cada grupo.
- Inocua: Deben ser lo más inocuos (limpios) posibles.
- Adecuada: Dependiendo las necesidades del paciente.

Dentro de la dietética se encuentra la alimentación que es el conjunto de eventos que deben tener lugar para que un individuo pueda llevarse a la boca un alimento (platillo o bebida). El alimento ingerido puede ser de estado sólido o líquido, donde se involucra el metabolismo de cada persona para digerir, transporta y metaboliza cada alimento, cada persona tiene un metabolismo diferente en donde metabolismo se define como conjunto de reacciones bioquímicas que tienen lugar en la célula y que resulta del intercambio de materia y energía con el medio que los rodea; A este proceso se le llama Proceso Metabólico, dentro de este existen 2 tipos de reacción: El anabolismo y el catabolismo.

En la nutrición y en la dietética se han visto como un medio para prevenir la enfermedad, desde los orígenes la dietética se ha visto como un arte, ya que la alimentación va más allá de ingerir comestibles, ya que lo más importante es el alimentarte bien, donde podemos encontrar recetas de alimentos atractivos sin dejar a un lado lo saludable, la receta se utiliza tanto como para indicar la elaboración de algún alimento o también la forma de suministrarse algún medicamento. Al igual que existen tablas de composición de alimentos que permiten evaluar la adecuación, la disponibilidad nacional de alimentos con respecto a las necesidades nutricionales en la población, permitiendo identificar eventuales deficiencias, cada tabla puede variar dependiendo del entorno, el ambiente ecológico, y las variedades genéticas.

La dieta equilibrada tiene criterios generales que se deben tomar en la valoración de la dieta, por ejemplo: la energía que suministra, los nutrientes necesarios, las cantidades adecuadas y/o suficientes, y lo más importante, que cubra las necesidades nutricionales de cada persona. Se deben consumir diariamente en cantidades de varios gramos a lo que le llamamos macro nutrientes, y el resto que se necesitan en menor porción son micronutrientes, en donde se necesita la distribución adecuada haciendo un balance energético, donde se recomienda comer con moderación para obtener un peso estable y dentro de los límites aconsejados, de esta forma se puede contribuir a prevenir enfermedades asociadas, como obesidad, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, al cuidar nuestro cuerpo podemos obtener un mejor funcionamiento del corazón, mejorar la reparación de tejidos. De los alimentos se obtiene energía y a la cantidad de energía que produce un alimento ya oxidado se le conoce como el valor calórico que al ser oxidado este da por resultado agua, la cantidad de energía de un alimento va a depender mucho de la cantidad de carbohidratos, lípidos, proteínas, ya que las vitaminas y los minerales no suministran energía.

La densidad de nutrientes permite la valoración cualitativa de los alimentos y el aporte nutritivo que tienen, a estos alimentos podemos clasificarlos como : Esenciales o indispensables para el organismo ,en donde podemos encontrar el agua, vitaminas y minerales, y las no esenciales como pueden ser la fibra,que al igual tienen función en el organismo, al consumir esto se hace una valoración en relación a su calidad como la fuente de los nutrientes que este nos aporte respecto a su valor calórico, este se puede determinar con ayuda de una fórmula expresada de la siguiente manera:

Densidad de nutriente=contenido en nutriente (gr,mg )/ valor calórico (kcal/100gr).

Estos valores determinan la densidad de un nutriente en el organismo,la ración que se consume de un determinado alimento.

### Conclusión

En la nutrición la alimentación se considera saludable cuando todos o en su defecto la gran mayoría de los productos que la componen son alimentos saludables que aportan una variedad de nutrientes y calorías que permite cubrir las necesidades diarias sin excesos ni deficiencias.

Los alimentos saludables se caracterizan por ser aquellos que en su unidad concentran naturalmente una variedad de nutrientes, son alimentos naturales ofrecidos por la propia naturaleza y son mejores cuando no pasan por procesos industriales.

Un alimento saludable puede pasar por un proceso industrial y seguir siendo saludable pero también puede dejar de serlo si se somete a procesos o transformaciones fisicoquímicas que disminuye su calidad nutricional o por la incorporación significativa de aditivos artificiales o por su pobre valor nutritivo y elevado valor calórico.

La dieta correcta debe incluir aspectos sobre frecuencia de consumo de cada tipo de alimento,y acoplarse a las características antes mencionadas,a la cantidad de alimento consumido y formas de preparación e ingredientes de dicho alimento o comida, para lograr un buen proceso metabólico y que el organismo tenga la energía que requiere gracias a los alimentos donde es nuestra fuente de energía principal.

El asistir con un nutriólogo ayudará a mantener en forma física, lo cual también beneficiará el estado mental y deportivo del paciente, generando la salud. El objetivo del nutriólogo es que adoptes un estilo de vida saludable, en el que tengas un plan de alimentación adecuado, así como un buen ejercicio para tu cuerpo.

Con ayuda de tablas de composición se sabrán cuales son los alimentos valorados con respecto a la necesidad nutricional de la población,es importante conocer la composición de los alimentos locales para poder definir las magnitudes de las modificaciones diarias y apoyando a la educación alimentaria y al etiquetado de alimentos,previniendo la prevalencia de enfermedades crónicas , al igual que para establecer metas nutricionales y guías alimentarias que promueva estilos de vida más saludables.

Muchas veces depende también de los factores que nos rodean como factores psicológicos,sociales, religiosos, geográficos, y fisiológicos (edad).

### Bibliografía

Universidad del sureste .2023.Antología de Planeacion dietética. PDF