



Nombre del alumno : Fernando jahel Juárez López

Nombre del tema : bases fundamentales de la
dietética

Nombre de la materia : planeación dietética

Nombre del profe : Daniela Monserrat Méndez
Guillén

Nombre de la licenciatura : nutrición.

Unidad 1

Bases fundamentales de la dietética

Introducción

La dietética se basa en principios fundamentales para que promover la salud y el bienestar a través de la alimentación. Estos incluyen equilibrio nutricional, variedad en la dieta, moderación en las porciones y adaptación a las necesidades individuales. Además, se considera la importancia de la ingesta adecuada de vitaminas, minerales, proteínas, grasas y carbohidratos para mantener un funcionamiento óptimo del cuerpo. Es esencial tener en cuenta factores como la edad, el sexo, el nivel de actividad y las condiciones de salud al diseñar pautas dietéticas.

Desarrollo

Las bases fundamentales de la dietética se desarrollan a través de principios clave que guían las decisiones alimentarias para mantener la salud. Aquí hay un desarrollo más detallado de estas bases:

1. ****Equilibrio Nutricional:****

- Asegurar la ingesta adecuada de macronutrientes (proteínas, grasas, carbohidratos) y micronutrientes (vitaminas y minerales) para satisfacer las necesidades fisiológicas del cuerpo.

2. ****Variedad en la Dieta:****

- Consumir alimentos de diferentes grupos para obtener una gama completa de nutrientes. Esto ayuda a prevenir deficiencias y garantiza una nutrición integral.



5. ****Ingesta Suficiente de Agua:****

- Mantener una hidratación adecuada es esencial para funciones corporales óptimas. La cantidad de agua necesaria puede variar según factores individuales y condiciones ambientales.

6. ****Minimizar Alimentos Procesados y Azúcares Añadidos:****

- Priorizar alimentos frescos y minimizar la ingesta de productos altos en grasas saturadas, azúcares refinados y sodio. Esto ayuda a prevenir enfermedades relacionadas con la dieta.

7. ****Planificación y Organización:****

- Diseñar comidas balanceadas con anticipación, incorporando alimentos de todos los grupos nutricionales. La planificación puede ayudar a evitar decisiones alimentarias impulsivas.

8. ****Educación Alimentaria:****

- Fomentar el conocimiento sobre nutrición y hábitos alimentarios saludables para capacitar a las personas a tomar decisiones informadas sobre su dieta.


9. ****Observar Señales de Hambre y Saciedad:****

- Escuchar las señales naturales del cuerpo sobre el hambre y la saciedad. Comer conscientemente ayuda a evitar el exceso de comida.

10. ****Ajustes a lo Largo de la Vida:****

- Reconocer que las necesidades nutricionales varían a lo largo de la vida. Desde la infancia hasta la vejez, adaptar la dieta para satisfacer los requisitos cambiantes es crucial.

La dietética se centra en adoptar un enfoque holístico para la alimentación, reconociendo la interconexión de factores físicos, emocionales y sociales que influyen en la salud nutricional.





Conclusión

En conclusión, las bases fundamentales de la dietética proporcionan un marco integral para promover la salud a través de la alimentación. Al equilibrar nutrientes, priorizar la variedad, moderar las porciones y adaptarse a necesidades individuales, se busca optimizar la nutrición y prevenir enfermedades relacionadas con la dieta. La educación alimentaria, la planificación consciente y la observación de señales corporales contribuyen a la toma de decisiones informadas y hábitos alimentarios saludables a lo largo de la vida. En última instancia, la dietética reconoce la importancia de nutrir el cuerpo de manera sostenible, considerando aspectos físicos, emocionales y sociales para lograr un bienestar integral.

