



segundo cuatrimestre

Alumno: Damián Alexander García Velasco

Docente: Daniela Monserrat Méndez Guillén

20 de enero del 2024

Bases fundamentales de la dietética

La alimentación, los alimentos, la dieta, la nutrición, tienen un importante para la salud de los seres humanos por que son el medio por el cual los seres humanos se pueden alimentar y nutrir de manera adecuada sin afectar su salud o bien como es evitar enfermedades de tipo ECD(obesidad, diabetes, diabetes enfermedades cardiovasculares (ECV) hipertensión arterial (HTA) osteoporosis, algunos tipos de cancer, entre otras enfermedades).

un individuo puede variar su tipo de dieta y alimento que tenga por los aspectos socioeconómico, geográfico y culturas. por mencionar un ejemplo: La región de México su dieta se basa en ser rural por incluir frijoles combinados con productos derivados del maíz, como las tortillas, además de verduras y ciertas frutas.

Recordemos que una dieta tiene que cumplir con 5 características importantes impartidas por los nutriólogos

1. Suficiente: cantidad de energia adecuada para el individuo.
2. Completa: todos los nutrimentos requeridos por el organismo.
3. Equilibrada: consumo de alimentos y bebidas del tipo y en la cantidad apropiados para un
4. aporte adecuado de nutrimentos.
5. Variada: diferentes alimentos de cada grupo en cada comida para asegurar el aporte de todos los nutrimentos.
6. Inocua: alimentos, platillos y bebidas, que no hagan daño en la forma habitual en que se
7. consumen.

El concepto de alimentación es toda la actividad mediante la que tomamos del mundo exterior una serie de sustancias para poder nutrirnos. Dicho esto definimos nutrición como los nutrientes que componen los alimentos, e implica los procesos que suceden en el cuerpo después de ingerir un alimento. Y un alimento puede ser una sustancia sólida o líquida que se ingiere y el cuerpo lo transforma obteniendo una sustancia química, nutrientes necesarios para la formación, crecimiento y reconstrucción de los tejidos que componen el cuerpo humano. Aquí entra un factor importante que es el metabolismo el cual ayuda a todos los procesos físicos y químicos del cuerpo que convierte o usa energia para las funciones vitales como la respiración, circulación, y la regulación de la temperatura corporal. El acompañante del metabolismo es el anabolismo que se refiere a energía química del organismo para componer biomoléculas complejas a partir de otras sencillas esto se produce en el interior de las células y es conducido por la acción de las enzimas.

El catabolismo es un proceso que se define como destructivo por que las células descomponen moléculas grandes (en su mayor parte, hidratos de carbono y grasas) para liberar energía. El cuerpo necesita de los macronutrientes que son aquellos tipos de nutrientes que se encuentran en grandes cantidades en los alimentos. A todos estos procesos que realiza el cuerpo sin darnos cuenta día a día es necesario saber que es el requerimiento de nutrimentos ya que es la cantidad necesaria para el sostenimiento de las funciones corporales del organismo dirigidas hacia la salud y rendimientos óptimos.

el proceso de la dietética es como un arte ya que todo lo que se puede comer no siempre es alimento y la calidad del alimento no la cantidad es lo importante en el arte de bien alimentarse. Es posible alimentarse de la mejor manera siempre y cuando conociendo que tipo de cosas nos benefician en la salud como es la porción del alimento, color, textura, frescura, calidad, entre muchas otras cosas.

En países con grandes poblaciones y escasez de alimentos, y los problemas nutricionales más comunes son la desnutrición en la infancia, la anemia nutricional, bocio y deficiencia de vitamina A, la necesidad más urgente es proporcionar a los grupos afectados o vulnerables alimentos suficientes para compensar las deficiencias mencionadas. En estos casos se presta más atención al uso de tablas de composición química de los alimentos. Calcular los macronutrientes necesarios para cubrir los requerimientos energéticos durante el parto. En cantidades suficientes, normalmente pueden satisfacer la mayoría de las necesidades de nutrientes. Las deficiencias específicas de hierro, yodo y vitamina A generalmente se pueden prevenir mediante: |

Fortificar los alimentos consumidos en grandes cantidades por los grupos de alto riesgo. En países como Chile la desnutrición ya es un problema grave control, pero todavía existen problemas como la falta de altura debido al uso excesivo. Algunos micronutrientes como el hierro, el zinc y el cobre son escasos y la demanda está empezando a aumentar.

Los nutricionistas exigen datos muy específicos sobre los ingredientes, depende del tema que se esté estudiando. Cuando se trata de la relación entre nutrición y factores de riesgo o enfermedad específica, la gama de nutrientes y otras sustancias en estudio pueden ser super amplio, que incluye nutrientes tradicionales para realizar un seguimiento de los minerales, e colesterol y la fibra. Los planificadores nacionales necesitan cuadros completos de composición de alimentos y actualizado para calcular las necesidades de la población del país y de los planificadores alimentarios institucionales, se requiere información sobre los ingredientes de todos los alimentos naturales y procesados. Se utiliza en organizaciones para determinar su capacidad para satisfacer

diversas necesidades nutricionales de diferentes beneficiarios, como niños preescolares, adultos con diversas enfermedades. Se requiere de un nivel de actividad física, personas mayores, etc. Las listas de composición de alimentos son un material de aprendizaje en sí mismas. Los estudiantes y profesionales de la salud, la educación y otros campos profesionales son importantes. Relacionado con la formación y comprensión de los hábitos alimentarios saludables de las personas.

Los componentes de los alimentos y la capacidad de comprender su uso para satisfacer las necesidades. Nutrición. Esto ha creado conciencia sobre la insuficiencia y falta de puntualidad de la información sobre este tema. Casi todos los países de la región. Unidades de medida el contenido de diferentes nutrientes en la lista de ingredientes alimentarios constituye información que puede resultar muy compleja para el usuario medio.

Todo esto conlleva a una dieta equilibrada es aquella que cubre los requerimientos de energía y nutrientes en cada persona, teniendo en cuenta las necesidades individuales de cada momento del día que realiza una persona. He de contener la cantidad y proporción justa de elementos necesarios para que nuestro organismo se encuentre en plena forma física y mental.

un punto importante a considerar el el gasto energético basal que es importante y que todas las personas deberían de estar informadas sobre este temas ya que es el encargado comer la misma cantidad de energía que gastamos, no se trata solo de ingesta calórica, sino de gasto calórico, esto ocurre cuando nos despertamos, nos bañamos, desayunamos y vamos a la escuela.

Para concluir es importante conocer todos los temas mencionados en este unidad 1 ya que es un proceso por el cual el cuerpo puede funcionar de manera correcta y alargando la calidad de vida de las persona incluso de toda un a población por lo que es importante la difusión de esta información.

Recordemos que alimentarse es el arte de comer de manera saludable que poco a poco se puede hacer cambios en la vida de uno mismo y de las personas a nuestro alrededor.

Bibliografía

**Universidad del sureste antología
2024 Planeacion dietética pág. 9-22**