



Mi Universidad

Ensayo

Bryant Reyes Robles

Segundo Cuatrimestre

Planeación Dietética

Profesora. Daniela Monserrat Mendez Guillen

Nutrición

Bueno para empezar el ensayo tomaremos el tema que es de mayor relevancia y para poder enterarse todo como tema central debemos de saber que es la dieta o cuál es su concepto para darnos una idea de saber a qué nos referimos y nos dice que el concepto de la dieta es o se refiere al conjunto de alimentos, es decir, platillos y bebidas, que se consumen diariamente. En general, todo individuo mantiene más o menos constante el consumo de ciertos alimentos de su preferencia con base en aspectos socioeconómicos. Geográficos culturales, entre otros.

La dieta de un individuo puede requerir modificaciones cualitativas o cuantitativas para ajustarse en función de una enfermedad o condición fisiológica; por ejemplo, para un paciente hipertiroides se puede modificar el contenido de energía, pues requiere de un mayor aporte de energía y nutrientes dado que el aumento en las concentraciones de hormonas tiroideas acelera el ritmo metabólico en el ámbito celular.

Por el contrario, en el paciente hipotiroideo u obeso es necesario restringir la energía para ajustarse a la disminución del ritmo metabólico en el hipotiroidismo o para reducir las reservas de energía acumuladas en el tejido adiposo en caso de obesidad. Otras modificaciones se relacionan con cambios en el contenido de uno o más nutrientes, como en el paciente hipertenso, que requiere restricción de sodio y aumento de potasio en la dieta.

Por otra parte, la dieta puede experimentar cambios en cuanto a tipo de alimentos permitidos; tal es el caso del paciente con intolerancia a la lactosa que debe evitar la leche y, en ocasiones, sus derivados, para evitar manifestaciones gastrointestinales como diarrea y distensión abdominal. Por último, también puede modificarse la consistencia de alimentos y platillos, como en el caso de ancianos que han perdido piezas dentales o bebés, cuyos alimentos deben ser de consistencia muy suave o en papilla.

Las características de la dieta correcta han sido establecidas por los nutriólogos:

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

Bueno uno de los conceptos que debemos saber y uno de los más importantes para el desarrollo del tema es saber que es la alimentación a qué se refiere con esto. Bueno pues la alimentación es un acto voluntario, pues el individuo puede decidir el tipo y la cantidad de alimentos que va a consumir. y es un acto periódico o discontinuo, ya que se come de tres a cinco o seis veces al día, según las costumbres y necesidades fisiológicas. En el proceso de la alimentación, los órganos de los sentidos desempeñan un papel muy importante y suele consumirse los alimentos atractivos para la vista, de olor y sabor agradables, con una textura y temperatura adecuadas.

La alimentación es una necesidad biológica básica de la cual depende la conservación de la vida; es un proceso finamente regulado en el organismo mediante señales químicas, en especial por las sensaciones de hambre y saciedad, aunque también es posible comer por el placer de disfrutar el sabor de un alimento (como un chocolate). independientemente de que no se tenga hambre. Esta condición se conoce como antojo o apetito.

Pero englobando el tema y para adentrarnos más hay que aclarar un punto que mucha gente se confunde al hablar respecto al tema y para aclararlo diré que la nutrición es el conjunto de procesos por los cuales el organismo ingiere, digiere, transporta, metaboliza y excreta las sustancias contenidas en los alimentos. de modo que inicia cuando consumimos un alimento, platillo o bebida, y termina con la eliminación de los desechos, ya sea a través de la orina las heces, la piel o los pulmones.

Entre el punto inicial ingestión y el final eliminación, las sustancias contenidas en los alimentos experimentan muchas modificaciones (digestión, absorción y transporte) antes de llegar a las células y participar en procesos metabólicos como la síntesis de compuestos o su degradación.

Bueno pues se preguntarán o nos preguntamos que tiene que ver o qué relación tiene la alimentación nutrición con otras ciencias La nutrición y 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, desde sus orígenes la aparición de la dietética, se basó en la búsqueda del mantenimiento del equilibrio de la salud y enfermedad. Posteriormente con el surgir de la revolución científica, es la nutrición como ciencia, quien se centra en el estudio de los diferentes procesos a través de los cuales, el organismo utiliza los nutrientes ingeridos.

La nutrición es una ciencia y la buena alimentación un arte. La buena alimentación va más allá de ingerir comestibles. 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 alimentarte. 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, cuando nos alimentamos recogemos y transformamos la energía vital que el alimento ha recogido de la tierra. el agua. el aire y el sol y la humanizamos. en nutrientes primero se hablo de proteínas grasas y carbohidratos, luego de vitaminas y minerales, actualmente se habla de antioxidantes, en un futuro próximo seremos conscientes de que la forma, el aroma y el color del alimento son tan importantes como sus componentes bioquímicos

Todos estos datos nos han ayudado a saber más acerca de los temas la verdad en la clase los temas son muy interesantes ya que son la base de todo y es primordial saberlas, En los estudios de consumo de alimentos de individuos y poblaciones, realizados a través de encuestas alimentarias, es necesario que los alimentos sean expresados en términos de nutrientes, para evaluar la adecuación de la ingesta con respecto a las necesidades nutricionales. En educación alimentaria y nutricional, las tablas son esenciales para expresar las recomendaciones nutricionales en guías alimentarias que orienten a la población en la selección de una alimentación más saludable.

La composición de los alimentos producidos localmente puede variar de acuerdo al ambiente ecológico de los cultivos y las variedades genéticas. La información disponible sobre la composición nutricional de estos alimentos en los países de América Latina es incompleta, poco actualizada y en su análisis se han utilizado distintos criterios.

Para poder llevar una dieta adecuada se sabe que a nuestras necesidades puede considerarse como uno de los soportes permanentes en el mantenimiento o recuperación de la salud y el desayuno, como una comida más del día, contribuye notablemente al resultado final de lo que podemos entender por una alimentación equilibrada. Bien es cierto que los cambios actuales en los hábitos y estilos de vida han perjudicado especialmente este espacio nutricional de cada comienzo de jornada.

Sabemos que una parte de la población no desayuna con regularidad, o bien lo hace de manera insuficiente, no cubriendo las necesidades energéticas recomendadas, ni tampoco el aporte de nutrientes. Un desayuno adecuado reafirma ya desde la mañana el compromiso con un tipo de vida saludable, ayudándonos a afrontar mejor nuestros quehaceres, ya sean físicos o intelectuales.

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 diario. De esta forma se puede contribuir a prevenir muchas enfermedades asociadas, como la obesidad, hipertensión arterial, enfermedad cardiovascular, diabetes, algunos tipos de cáncer, etc.

La mejor manera de saber si estamos consumiendo la cantidad adecuada de calorías es controlar el peso. Si el peso es el adecuado y no se modifica (a lo largo de un mes, por ejemplo), podemos considerar que la energía consumida es la que se necesita.

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 y la reparación de tejidos y también para mantener la temperatura corporal.

Todos los alimentos son potenciales fuentes de energía pero en cantidades variables según su diferente contenido en macronutrientes (hidratos de carbono, grasas y proteínas). Por ejemplo, los alimentos ricos en grasas son más calóricos que aquellos constituidos principalmente por hidratos de carbono o proteínas.

El alcohol, que no es un nutriente, también produce energía metabólicamente utilizable con un rendimiento de 7 kcal/g cuando se consume en cantidades moderadas (menos de 30 g de etanol/día). Las vitaminas, los minerales y el agua no suministran calorías.

Para concluir con todos los temas hay que saber que toda la información dada es de suma relevancia para tener conocimiento de esto mayoritariamente la población no toma en cuenta nada de esto pero para poder dárselos a conocer debemos de ser claros, La densidad de nutrientes permite la valoración cualitativa de los alimentos y su aporte nutritivo. Por un lado, los alimentos proporcionan nutrientes que aportan energía: grasas, carbohidratos y proteínas y por otro, toda una serie de nutrientes o sustancias nutritivas que no tienen aporte energético o de calorías, pero que también son necesarios para el buen funcionamiento del

Organismo

Estos nutrientes podemos clasificarlos en: Esenciales y no Esenciales.

Bibliografía

Antología Uds 2023

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/7143df8dbf8818758a68c4a1df400d36-LC-LNU201-PLANEACIÓN%20DIETETICA.pdf>