



# Mi Universidad

**Ensayo**

*Nombre del Alumno: Wendy Jocelin Jiménez Aguilar*

*Segundo Parcial*

*Nombre de la Materia: Planeación dietética*

*Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen*

*Licenciatura en nutrición*

*Segundo Cuatrimestre*

## BASES FUNDAMENTALES DE LA DIETÉTICA

La dietética es una disciplina fundamental que se ocupa de planificar y supervisar la alimentación, basándose en una comprensión profunda de los conceptos y principios nutricionales. Su relación con la alimentación y otras ciencias como la nutrición la convierte en un pilar esencial para el mantenimiento de la salud y el bienestar humano.

El concepto de Dieta 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 y culturales, entre otros. La dietética se apoya en la comprensión de la composición de los alimentos, utilizando tablas detalladas que desglosan la cantidad de macro y micronutrientes presentes. Esta información es importante para la programación dietética, permitiendo la creación de dietas equilibradas que satisfacen las necesidades nutricionales individuales. La dieta de un individuo puede necesitar ajustes cualitativos o cuantitativos según una enfermedad o condición fisiológica.

La distribución adecuada de la energía es un elemento clave en la dietética, ya que impacta directamente en el rendimiento físico y mental. La consideración de los macronutrientes, como carbohidratos, proteínas y grasas, así como de los micronutrientes esenciales, garantiza un enfoque en la planificación de la dieta. El requerimiento nutricional es la cantidad mínima de un nutrimento que necesita ingerir un individuo, en un momento específico de la vida, para nutrirse satisfactoriamente. Es una condición individual que varía de acuerdo con la edad, el género, las características antropométricas, el estado fisiológico, embarazo, lactancia, crecimiento y el estado de salud en el que se encuentre. El consumo de nutrimentos, a su vez, es influido por factores económicos, alimentarios, culturales y religiosos, así como por la sensación de hambre y apetito, entre otros.

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. 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, la dietética se manifiesta como un arte, ya que requiere adaptabilidad y creatividad para diseñar planes alimenticios personalizados. La comparación de diferentes

## BASES FUNDAMENTALES DE LA DIETÉTICA

dietas, considerando sus beneficios y limitaciones, ayuda a identificar enfoques efectivos y sostenibles para diferentes situaciones y necesidades personales.

El uso de las tablas de composición nutricional de los alimentos es muy amplio. A nivel nacional, 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 conclusión, la dietética da su importancia en la alimentación, la nutrición y muchas más ciencias relacionadas. Desde la planear dietas equilibradas hasta la aplicación de reglas poblacionales.

# Referencias

Universidad del sureste.2023, antología de planeación dietética, pdf.

Alimentación, nutrición y dietética: Descubre más. (n.d.). Barcelona Culinary Hub.

Retrieved January 19, 2024, from

<https://www.barcelonaculinaryhub.com/blog/alimentacion-nutricion-dietetica>

Nutrición y Dietética - ¿Por qué son tan importantes? (2019, August 29). CFI Reina Isabel.

Retrieved January 19, 2024, from <https://www.cfireinaisabel.com/noticias/nutricion-y-dietetica/>