



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno Otoniel Yajaciel Mendez Hernandez

Nombre del tema Bases Fundamentales De La Dietética

Parcial PRIMER parcial

Nombre de la Materia planeación dietética

Nombre del profesor DANIELA MONSERRAT MENDEZ GUILLEN

La dietética es una ciencia que estudia los alimentos, su composición, su efecto en el organismo y su utilización en la dieta, con el objetivo de proporcionar una alimentación equilibrada y saludable. Las bases fundamentales de la dietética son fundamentales para garantizar una nutrición adecuada y prevenir enfermedades en el siguiente apartado ablaemos un poco más

La dieta es un conjunto de alimentos que ingerimos en un lapso de 24 horas es moderada en cuantitativa y cualitativa es decir que debe ser completa :devén involucrar todos los tipos de alimentos ,variadas :que debe ser intercambiable ,inocua : que no debe representar un riesgo en al salud del paciente, adecuada: la dieta debe de corresponder a grupos del paciente, suficiente : es la cantidad necesaria para cubrir cada uno de los requisitos del px ,equilibrada: que debe tener un balance en macro y micronutrientes , una alimentación s un proceso biológico para poder obtener nutrientes se considera como una acción, por otro lado un alimento es cualquier sustancia que se ingiere ,digeren ,absorben y escretan.

La nutrición y la dietética han sido como un medio para restablecer la salud y como un instrumento para prevenir la enfermedad es decir que la dietética se basa en el equilibrio de la salud y la enfermedad . El arte de la dieta se refiere a la habilidad de seleccionar, preparar y combinar los alimentos de forma creativa y atractiva, teniendo en cuenta sus propiedades nutritivas. La dieta como arte implica la capacidad de crear platos que no solo sean ricos , sino también equilibrados y saludables. Esta práctica busca no solo satisfacer las necesidades nutricionales del individuo, al comer . La dieta como arte se relaciona estrechamente con la alimentación y la nutrición, ya que busca no solo proporcionar los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo. Por otro lado las tablas de composición se utilizan para saber cuenta energía, Proteína, lipidos y hidratos de carbono contienen los alimentos para así poder clasificar y poder dar una dieta al paciente.

Por otro lado , La dieta equilibrada es aquella que proporciona al organismo todos los nutrientes necesarios en las cantidades adecuadas para mantener la salud y prevenir

enfermedades. Una dieta equilibrada incluye una variedad de alimentos de todos los grupos, como frutas, verduras, proteínas, carbohidratos y grasas saludables, así como una adecuada hidratación. La base de una dieta equilibrada es la variedad y el equilibrio entre los diferentes grupos de alimentos. La dieta equilibrada se compone de porciones adecuadas de cada grupo, de manera que se obtengan los nutrientes esenciales para el organismo. Esta dieta se caracteriza por ser variada, colorida y completa, y se adapta a las necesidades individuales de cada persona. La distribución de la energía, macro y micronutrientes, y la densidad de nutrientes son conceptos fundamentales en la elaboración de una dieta equilibrada y saludable. La distribución de la energía se refiere a la cantidad de calorías provenientes de los diferentes macronutrientes (proteínas, carbohidratos y grasas), mientras que la distribución de los micronutrientes se refiere a la cantidad de vitaminas y minerales presentes en la dieta. Por otro lado, la densidad de nutrientes se refiere a la cantidad de nutrientes por cada caloría presente en un alimento. La distribución de la energía, macro y micronutrientes, y la densidad de nutrientes se basa en la idea de proporcionar al organismo la cantidad adecuada de cada nutriente para su buen funcionamiento, esta distribución se basa en las recomendaciones nutricionales y en las necesidades individuales de cada persona. La densidad de nutrientes se refiere a la cantidad de nutrientes por unidad de energía en un alimento o en una dieta es la cantidad de vitaminas, minerales, proteínas, grasas y fibra que contiene un alimento en relación con la cantidad de calorías que aporta. Los alimentos con una alta densidad de nutrientes ofrecen una mayor cantidad de beneficios. La densidad de nutrientes es un concepto fundamental para promover una alimentación saludable y prevenir enfermedades. Consumir alimentos con una alta densidad de nutrientes es buena para mantener un peso saludable y garantizar un aporte energético adecuado de nutrientes esenciales para el buen funcionamiento del organismo. En conclusión, las bases fundamentales de la dietética son fundamentales para garantizar una alimentación saludable y equilibrada. La variedad, la calidad, la hidratación y la moderación en la alimentación son aspectos clave que deben tenerse en cuenta para mantener una buena salud y prevenir enfermedades relacionadas con la alimentación.

FUENTE DE CONSULTA

ANTOLOGÍA UDS, 2023, Pdf