



**Mi Universidad**

**Ensayo**

*Nombre del Alumno: Víctor Alexis Vázquez Mazariegos*

*Nombre del tema : Bases Fundamentales de la Dietética  
Parcial : segundo cuatrimestre*

*Nombre de la Materia: Planeación Dietética*

*Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillén*

*Nombre de la Licenciatura: licenciatura en nutrición*

*Cuatrimestre II*

## INTRODUCCIÓN

En este ensayo hablaré sobre las bases fundamentales de la dieta ,las cuales para muchas personas no es de mucha importancia pero analizando la situación de cada ser humano conocer de manera correcta una dieta es fundamental ,ya que al saber bien sobre el tema podemos hacer un cambio en nuestra alimentación para que nuestro estado de salud mejore o que al menos no nos perjudique alguna enfermedad que pueda llegar a darnos.

Explicaré las ciencias que están relacionadas a las dietas ,en cualquier aspecto muchas ciencias están relacionadas por el más mínimo uso que le puedan dar ,ya sea para experimentar y encontrar la cura de algunas patologías o bien sería el caso de que usan las dietas para mejorar a sus pacientes. Mencionaré conceptos claves los cuales nos apoyarán a interpretar con mayor facilidad el tema y así abordaremos rápidamente la aplicación de cada una de ellas.

Es de suma importancia reconocer que la nutrición va de la mano con la dietética y está está interconectada en diversas disciplinas las cuales debemos de controlar para no tener un mayor impacto en la salud ,la dietética se considera un arte porque es una habilidad en la cual deben de llevarse acabo muchas cosas para que todo esté en orden.

## DESARROLLO

Al comentarles sobre dietas puedo mencionar una muy importante y conocida como equilibrada es aquella que proporciona los nutrientes necesarios en las proporciones adecuadas para mantener la salud y el bienestar. Incluye una variedad de alimentos de todos los grupos principales, como Proteínas que tienen Carnes magras, pescado, huevos, legumbres. Los Carbohidratos que tiene. Granos enteros, frutas, verduras. Las Grasas saludables que tienen Aceites saludables, nueces, aguacates. Las Vitaminas y minerales que Obtén estos nutrientes a través de una amplia variedad de frutas y verduras.

Además, es importante mantenerse bien hidratado y ajustar las porciones para satisfacer las necesidades energéticas individuales. Una dieta equilibrada promueve la salud general y ayuda a prevenir deficiencias nutricionales.

La nutrición está interconectada con diversas disciplinas científicas debido a su impacto en la salud humana y en la comprensión de los procesos biológicos. Algunas de las relaciones clave son la Medicina ya que La nutrición influye en la prevención y tratamiento de diversas enfermedades, y los médicos a menudo consideran la nutrición al abordar problemas de salud. También la Biología ya que Se estudian procesos biológicos como la digestión, absorción de nutrientes y metabolismo, lo que se relaciona directamente con la nutrición. Y la Química ya que La composición química de los alimentos y cómo interactúan los nutrientes en el cuerpo son áreas importantes de estudio en química alimentaria y bioquímica nutricional. Estas interrelaciones destacan la importancia de un enfoque multidisciplinario para comprender completamente los aspectos nutricionales y su impacto en la salud y el bienestar.

El arte de la dietética se refiere a la habilidad y creatividad que implica planificar y adaptar dietas de manera individualizada para satisfacer las necesidades nutricionales y de salud de una persona. Involucra aspectos más subjetivos y personalizados de la alimentación, y va más allá de simplemente seguir pautas generales.

Este arte Crear planes dietéticos que se ajusten a las preferencias, necesidades y condiciones específicas de cada individuo. También se enfoca en Reconocer y considerar las circunstancias culturales, emocionales y personales de cada persona al diseñar un enfoque nutricional. Y su creatividad es Desarrollar opciones y alternativas que hagan que la dieta sea apetecible y sostenible para la persona.

En resumen, el arte de la dietética combina la ciencia nutricional con la adaptación creativa y sensible a las necesidades individuales para lograr un enfoque alimentario equilibrado y sostenible.

El concepto de dieta equilibrada se refiere a la ingesta de alimentos que proporciona la cantidad adecuada de nutrientes esenciales necesarios para mantener la salud y el bienestar. Algunas de las bases de una dieta equilibrada incluyen variar los alimentos con el fin de Consumir una amplia gama de alimentos de todos los grupos alimenticios para garantizar una ingesta equilibrada de nutrientes. Con

Proporciones adecuada para Mantener un equilibrio adecuado entre carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales para satisfacer las necesidades nutricionales individuales. Y uno de los temas suma mente importantes es el de la Hidratación que este trata de Asegurarse de mantener una hidratación adecuada consumiendo suficientes líquidos, preferiblemente agua.

Al hablar del Tamaño de las porciones nos enfocamos en Controlar las porciones para evitar excesos y mantener un equilibrio calórico adecuado. Y lo que la mayoría de nutriólogos recomienda son los Alimentos frescos y minimamente procesados estos nos lleva a Optar por alimentos naturales y minimamente procesados, ya que tienden a contener más nutrientes y menos aditivos. En la Moderación de la que muchos hablan es con el fin de Disfrutar de todos los alimentos de manera equilibrada, evitando excesos o restricciones extremas.

El Ajuste a necesidades individuales es simplemente para Adaptar la dieta a factores como la edad, el sexo, el nivel de actividad física y las necesidades específicas de salud. Estas bases proporcionan un marco general para lograr una dieta equilibrada que satisfaga las necesidades nutricionales y contribuya a una buena salud a largo plazo.

Lo que una persona podría llamar como nutrientes son sustancias esenciales que el cuerpo necesita para funcionar correctamente estas se dividen en dos categorías principales: macro y micronutrientes.

Los macronutrientes están clasificados en Carbohidrato los cuales Son la principal fuente de energía para el cuerpo. Se encuentran en alimentos como granos enteros, frutas, verduras y legumbres. También se clasifican en las Proteínas que son Cruciales para la reparación y construcción de tejidos. Se encuentran en carnes, pescado, huevos, productos lácteos, legumbres y frutos secos.

La última clasificación son las Grasas, las cuales son sumamente Importantes para la salud celular, la absorción de vitaminas y la producción de hormonas. Fuentes incluyen aceites saludables, aguacates, frutos secos y pescado graso.

En los Micronutrientes podemos observar que se clasifican en Vitaminas porque Son compuestos orgánicos esenciales para diversas funciones biológicas. Ejemplos incluyen la vitamina C en frutas cítricas y la vitamina D en pescado y exposición solar. También se clasifican en Minerale ya que cuenta con Elementos inorgánicos esenciales para diversas funciones fisiológicas. Ejemplos incluyen calcio en productos lácteos, hierro en carne y zinc en legumbres.

Ambos tipos de nutrientes son esenciales para mantener la salud y prevenir deficiencias nutricionales. Una dieta equilibrada y variada que incluya alimentos de todas las categorías proporcionará la cantidad adecuada de macro y micronutrientes para satisfacer las necesidades del cuerpo.

## CONCLUSIÓN

Con este ensayo tenemos el poder de, comprender y aplicar las bases fundamentales de una dieta equilibrada ya que es esencial para promover la salud y el bienestar, ya que proporciona los nutrientes necesarios, fomenta hábitos alimentarios sostenibles y contribuye a mantener un estilo de vida saludable a lo largo del tiempo. Ahora podemos entender y seguir las bases nutricionales adecuadas ya que es fundamental para cultivar hábitos alimentarios saludables que respalden el funcionamiento óptimo del cuerpo, promoviendo así la vitalidad y previniendo posibles problemas de salud a largo plazo. Como a sido siempre el trabajo en nutrición y de los nutriólogos es prevenir enfermedades o daños al cuerpo ,todo lo relacionado al área de nutriciones para prevenir por medio de alimentos alguna enfermedad de nuestro cuerpo.

## Bibliografía

Universidad del sureste.2023

Antología de Planeacion Dietética .PDF

URL

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