



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Estrella Morales Rodríguez

Nombre del tema: Ensayo

Parcial: Primero

Nombre de la Materia: Planeación dietética

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: Segundo

Comitán de Domínguez Chiapas a 25 de enero 2025

BASES FUNDAMENTALES DE LA DIETETICA

Al hablar sobre nutrición llega a abarcar un extenso papel muy importante dentro del área de la salud, ya que como se sabe esta ciencia se encarga y enfoca un proceso muy importante (proceso de digestión) dentro de la vida de cada persona, ya que es debido a este proceso que las personas pueden mantener un estado de salud estable e incluso el poder llegar a prevenir algunas patologías. Pero para llegar a conseguir lo antes mencionado es importante recalcar que la nutrición va de la mano con la alimentación correcta, sin embargo, a pesar de su relevancia en muchas ocasiones sucede que no llegamos a ser lo suficientemente conscientes de como nuestras decisiones alimentarias pueden llegar a influir en nuestro bienestar de salud sin darnos cuenta. Tomando de ejemplo a gran parte de la población que sufre de deficiencias de hierro, yodo, o vitamina A, debido a una alimentación incorrecta, que la cual a largo plazo puede llegar a causar una enfermedad mayor como anemia, enfermedades respiratorias, entre otras.

Se tiene conciencia de que no somos lo suficientemente responsables sobre nuestro bienestar alimentario ya sea por muchos factores como, el no saber preparar correctamente un alimento, falta de información, e incluso la economía, los entornos culturales, sociales y psicológicos llegan a tener una gran influencia en ello.

Tomando en cuenta todo lo anterior, ¿podemos llegar a tener un mejor estilo de vida alimentario para una mejor calidad de vida? Si, es posible hacerlo, pero claramente para llegar a eso se debe tener en cuenta que es necesario conocer las bases fundamentales que esto lo conforman para así poder llegar a tener una mejor calidad de vida. Pero ahora nos hacemos la pregunta, ¿Cuáles son sus bases fundamentales? y ¿Cómo se desarrollan?

La dietética es definida como una rama o disciplina que se encarga de mantener una relación entre la alimentación y salud, pero de igual manera esta involucra otros puntos importantes que lo fundamentan como son la nutrición (conjunto de procesos por los cuales el organismo ingiere, digiere, transporta, metaboliza y excreta las sustancias contenidas en los alimentos), la dieta (conjunto de alimentos, es decir, platillos y bebidas, que se consumen diariamente), alimentación (acto voluntario), alimento (sustancia líquida, semi líquida o sólida que pueda ser digerida), metabolismo (conjunto de procesos químicos y físicos que ocurren en el cuerpo para obtener y usar energía), que se divide en dos anabolismo (gasta energía) y catabolismo (gana energía), macronutrientes (carbohidratos, lípidos y proteínas) y requerimiento nutrimental (Es la cantidad mínima de un nutrimento que necesita ingerir un individuo), y todo esto es necesario para poder comprender lo que haces y como lo haces enfocando que sea de la manera correcta para así poder realizar una adecuada alimentación.

Dentro de todo el conjunto de ello se mantiene la idea de formar una dieta correcta de la cual se debe mencionar que debe contener ciertas características establecidas, las cuales se mencionan como: Suficiente(cantidad de energía adecuada para el individuo) completa (todos los nutrimentos requeridos por el organismo) equilibrada(consumo de alimentos y bebidas del tipo y en la cantidad apropiados para un aporte adecuado de nutrimentos) variada(diferentes alimentos de cada grupo en cada comida para asegurar el aporte de todos los nutrimentos) e inocua (alimentos, platillos y bebidas, que no hagan daño en la forma habitual en que se consumen).

Pero al mencionar el tener una adecuada alimentación no solo implica tener conocimiento de su lado teórico sino también de como esta puede ser desarrollada como un “arte”, y es que en la alimentación ya antes clasificada como un acto voluntario define en mayor importancia la calidad del alimento antes que su cantidad ya que llegan a intervenir nuestros sentidos ya que, por ejemplo, si un alimento se ve feo, sin un aroma o textura e incluso que tenga un sabor no agradable ocasionara que no tengamos el deseo de comer aquel alimento, ya que a nuestro parecer o gusto no es nada favorable y ahí comenzamos a tener una mala alimentación. Es por ello que siempre es bueno o recomendable tener el arte de transformar nuestros alimentos en algo agradable a simple vista y claramente que cumpla con la aprobación de todos nuestros demás sentidos. Además, cabe mencionar que dentro de todo esto se encuentran las llamadas “tablas de composición de alimentos “que tienen una amplia utilidad y son esenciales tanto para la investigación como para la planificación nutricional y la educación alimentaria, en un termino especifico permiten evaluar las necesidades nutricionales de la población, en términos de nutriente, y por otra parte puede identificar deficiencias en ellas.

Para poder mantener una buena salud o recuperarla es necesario condicionar una dieta correcta y equilibrada y eso implica saber que debemos comer y en que cantidades, pero eso no significa que todas las personas siempre seguirán el mismo régimen de alimentación ya que todos somos diferentes y las necesidades nutrimentales varían en cada persona. Al momento de la valoración de una dieta es necesario tener en cuenta algunos criterios importantes los cuales destacan el cubrir las necesidades energéticas y de nutrientes de cada individuo, además de que la cantidad de alimento proporcionado sea adecuada y suficiente para que pueda cubrir las necesidades de cada persona y así poder evitar deficiencias.

Tomando en cuenta la ingesta calórica es fundamental el saber equilibrar con el gasto energético, acompañado de ejercicio físico diario, para mantener un peso saludable y prevenir enfermedades (obesidad, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, diabetes y algunos tipos de cáncer), además el controlar el peso corporal a lo largo del tiempo es una manera práctica de verificar si la ingesta calórica es adecuada. El cuerpo necesita energía para funciones vitales como circulación, respiración, digestión, termorregulación, reproducción, entre muchos más. Esta energía es suministrada al organismo por todos los alimentos que llegamos a ingerir en una dieta diaria y obtenida por la oxidación de hidratos de carbono, grasas y proteínas. En un término especifico se debe mantener un peso

adecuado, para lograr una mayor esperanza de vida y menor riesgo de enfermedades para tener un buen estado de salud. Un punto relacionado es la densidad de nutrientes ya que permite una valoración cualitativa de los alimentos y su aporte nutritivo, esto permite evaluar la calidad nutricional de un alimento, considerando tanto los nutrientes energéticos (grasas, carbohidratos y proteínas) como los no energéticos (vitaminas, minerales y agua). Puede llegar a ser utilizada en una evaluación de calidad alimentaria o una planificación dietética, es clave para diseñar dietas equilibradas, determinar el estado nutricional y poder compensar deficiencias específicas mediante alimentos adecuados.

En esta lectura enfoca como es que la dietética influye en la vida de una persona y que va más allá de un simple termino o una relación, además, considerando que es de gran importancia conocer e informarnos sobre todo aquello relacionado con nuestro bienestar nutricional, y saber que podemos llegar a tener un gran cambio positivo en nuestra salud y así evitarnos muchas enfermedades ya que al final de todo cade recalcar que el no mantener una adecuada alimentación puede llegar a perjudicarnos a largo plazo o dependiendo de las circunstancias de cada persona. Además, nos da una idea mucho mas clara de todo aquello que nosotros llegamos a considerar correcto en términos de alimentación y como hasta lo más mínimo e insignificante puede tener llegar a tener un amplio enfoque en nuestra salud.