



Mi Universidad

ENSAYO

Nombre del Alumno: Liliana Aguilar Diaz

Nombre del tema: Bases fundamentales de la dietética

Parcial: I

Nombre de la Materia: Planeación dietética

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Mendez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Nutrición

Cuatrimestre: 2

BIBLIOGRAFIA

1. Uds (2025) antologia de quimica de los alimentos
2. <https://blog.up.edu.mx/administracion-y-hospitalidad/que-son-la-nutricion-y-la-dietetica>

Ensayo de bases fundamentales de la dietética

Hoy en día, habitamos en una sociedad en la que existe una abundancia de alimentos. No obstante, esta abundancia no necesariamente se refleja en una dieta balanceada y saludable. En realidad, seleccionar una dieta apropiada es un reto al que nos enfrentamos cada día.

En este ensayo, sostendré que la formación en nutrición es esencial para tomar decisiones fundamentadas respecto a nuestra dieta y así también para preservar una salud adecuada. Primero, es crucial resaltar que la nutrición es un elemento esencial para nuestra salud. Una alimentación balanceada nos suministra los nutrientes requeridos para preservar nuestras funciones corporales, evitar enfermedades y potenciar nuestra calidad de vida. No obstante, seleccionar una dieta apropiada no es una labor sencilla.

Con la amplia diversidad de comidas, es complicado determinar qué alternativas son las más adecuadas para nuestra salud. Es en este punto donde la educación en nutrición tiene un rol crucial comprendiendo los principios fundamentales de la nutrición, podemos hacer elecciones fundamentadas respecto a nuestra dieta. Por ejemplo, al tener conocimiento de la densidad de nutrientes en los alimentos, podemos seleccionar alternativas que nos suministren los nutrientes requeridos sin sobrepasar nuestras necesidades calóricas.

Asimismo, al comprender el principio del equilibrio energético, podemos modificar nuestro consumo de calorías de acuerdo a nuestras necesidades personales. Adicionalmente, la educación en nutrición nos facilita la valoración crítica de la información que nos envuelve. Con la abundante información existente acerca de la nutrición, resulta sencillo recurrir a mitos o recomendaciones sin base alguna, cuando contamos con una base firme en nutrición, podemos hacerlo. Identificando la información legítima de la que no es. En segundo lugar, la formación en nutrición es crucial para evitar enfermedades vinculadas a la dieta, como; la obesidad, la diabetes, las afecciones del corazón, entre otras, son situaciones que pueden ser evitadas o manejadas a través de una dieta equilibrada y saludable. Comprendiendo los fundamentos de la nutrición, podemos hacer elecciones que nos permitan prevenir estas patologías. En cambio, la formación en nutrición también nos facilita comprender la relevancia de la variedad en nuestra alimentación.

Al ingerir una diversidad de alimentos, podemos garantizar la adquisición de todos los nutrientes requeridos para preservar una salud adecuada, además, la diversidad en nuestra alimentación también nos brinda la oportunidad de degustar distintos sabores y texturas, lo cual puede convertir la dieta en una más agradable y gratificante.

En tercer orden, la instrucción en nutrición es esencial para fomentar una cultura de salud. Comprendiendo la relevancia de la nutrición para nuestra salud, podemos fomentar una cultura que aprecie la salud y el bienestar.

Esto puede abarcar el fomento de programas de enseñanza nutricional en los centros educativos, la formulación de políticas públicas que respalden una dieta saludable, y la puesta en marcha de campañas de sensibilización acerca de la relevancia de la nutrición para nuestra salud.

Adicionalmente, la educación en nutrición puede contribuir a evitar problemas de salud vinculados a la alimentación en grupos en situación de vulnerabilidad, como los niños y los ancianos, comprendiendo las necesidades nutricionales particulares de estos grupos, podemos implementar acciones para garantizar que obtengan la alimentación que requieren para preservar una salud adecuada. En cuarto lugar, es esencial la educación en nutrición para promover costumbres saludables en la población. Comprendiendo la relevancia de la nutrición para nuestra salud, podemos promover costumbres saludables, tales como consumir una diversidad de alimentos, prevenir la ingesta excesiva de azúcares y grasas, y consumir adecuadamente agua.

Esto podría contribuir a evitar enfermedades crónicas y a elevar el nivel de vida de los habitantes.

En quinto lugar, la formación en nutrición también puede contribuir a disminuir la carga financiera de las patologías vinculadas a la dieta, al evitar estas afecciones, podemos disminuir los gastos.

Para concluir, la formación en nutrición es esencial para tomar decisiones fundamentadas respecto a nuestra dieta y preservar una salud óptima. Al comprender los principios fundamentales de la nutrición, podemos seleccionar alternativas de comida que nos suministren los nutrientes requeridos, analizar de manera crítica la información que nos envuelve, y evitar enfermedades vinculadas a la nutrición. Es crucial incluir los programas de educación nutricional en los programas académicos y fomentar campañas de sensibilización acerca de la relevancia de una dieta saludable. Además, resulta esencial que los expertos en salud, los docentes y los líderes de la comunidad colaboren en conjunto para impulsar la educación nutricional y promover costumbres saludables en la comunidad. Solo de esta manera podremos edificar una sociedad más sana y que entienda la relevancia de la nutrición para nuestra salud y bienestar. En conclusión, la educación nutricional es un recurso potente para potenciar nuestra salud y mejorar nuestra calidad de vida. Es momento de que tomen conciencia y tomemos conciencia de su relevancia y colaboremos en la promoción de una cultura centrada en la salud y el bienestar.

