



Mi Universidad

Ensayo

Dafne Jaqueline Martínez Rodríguez

Nombre del tema: Bases fundamentales de la dietética

I Parcial

Nombre de la Materia: Planeación dietética

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

2do

Cuatrimestre

Bases fundamentales de la dietética

La alimentación y la nutrición son aspectos fundamentales para el desarrollo y el mantenimiento de la salud humana y prevenir enfermedades. La dietética, entendida como un arte y una ciencia, juega un papel crucial en la creación de dietas personalizadas que no solo cubren las necesidades energéticas, sino que también favorecen el bienestar general.

Desarrollo

La nutrición se basa en conocimientos científicos acerca de los nutrientes y sus efectos sobre el organismo, la dietética va un paso más allá al integrar esos conocimientos en la vida cotidiana. Este proceso de hacer planes de alimentación requiere sensibilidad hacia las preferencias alimentarias de las personas, su estilo de vida y su contexto cultural. En este sentido, la dietética no solo es una ciencia exacta, sino también un arte que requiere empatía y cultura.

Así también como las tablas de composición de alimentos son herramientas fundamentales ya que ofrecen información detallada sobre los componentes nutricionales de los alimentos, como el contenido de carbohidratos, proteínas, grasas, fibra, vitaminas y minerales. La importancia de estas tablas es que permiten a los profesionales de la salud calcular las necesidades nutricionales de una persona y diseñar dietas personalizadas según sus objetivos, como perder peso, mejorar el rendimiento deportivo o tratar una enfermedad. Un pequeño ejemplo es que podemos ver las porciones de carbohidratos para un paciente diabético y reducirle su nivel de azúcar, las tablas se convierten en herramientas que nos permiten trabajar con medidas exactas en cada caso específico.

Cada país tiene su tabla específica así como en su caso México también la tiene y es esencial para tener datos precisos.

Una dieta equilibrada es aquella que incluye todos los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo en las proporciones adecuadas. Esta dieta debe contener suficientes calorías, macronutrientes y micronutrientes, así como agua y fibra. Para que una dieta sea equilibrada, es crucial que incluya alimentos de diferentes grupos alimenticios, como frutas, verduras, proteínas de calidad (como carne magra, pescado, legumbres), cereales integrales y grasas saludables, como las que provienen de frutos secos, aceites vegetales o pescado. Además, es fundamental evitar el consumo excesivo de productos ultraprocesados, que suelen ser ricos en azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio, lo que puede aumentar el riesgo de enfermedades crónicas, como la hipertensión, la diabetes tipo 2 o las enfermedades cardiovasculares. Así como también es necesario una excesiva ingesta de frutas, verduras, grasas, carnes e incluso de ciertas vitaminas. Las bases de una dieta equilibrada también promueven la moderación, es decir, no se deben consumir grandes cantidades de ningún grupo alimenticio, sino encontrar un equilibrio que satisfaga las necesidades del cuerpo.

En cuanto a la distribución de la energía, es esencial entender cómo los macronutrientes contribuyen a las calorías totales que se consumen a diario. Los carbohidratos son la principal fuente de energía para el cuerpo, de las calorías diarias. Las grasas, aunque su contenido calórico es más alto, también son

necesarias para el funcionamiento adecuado de las células y para la absorción de ciertas vitaminas. Las proteínas son necesarias para la reparación de tejidos y el funcionamiento del sistema inmunológico, pero deben consumirse en una proporción que sea la adecuada y la que necesite, dependiendo de las necesidades individuales, como el nivel de actividad física, ya sea deficiencias, enfermedades o ya sea por el peso. Además, los micronutrientes son esenciales para numerosas funciones metabólicas, como la producción de hormonas, la formación de huesos y dientes, y la regulación del sistema nervioso.

En la distribución de energía también es importante saber el gasto energético basal y el gasto energético total, para que tomemos en cuenta a la hora de la distribución de calorías y saber lo adecuado para cada paciente.

Finalmente, el concepto de densidad de nutrientes es fundamental para hacer comparaciones entre dietas y ayudar a las personas a elegir alimentos que ofrezcan la mayor cantidad de nutrientes por cada caloría consumida. Los alimentos con alta densidad de nutrientes, como las verduras, frutas, legumbres, pescado y frutos secos, proporcionan una gran cantidad de vitaminas, minerales y otros compuestos beneficiosos con una cantidad moderada de calorías. En contraste, los alimentos con baja densidad de nutrientes, como los refrescos azucarados, pasteles o comidas rápidas, ofrecen muchas calorías pero poca cantidad de nutrientes esenciales. Las dietas que favorecen alimentos con alta densidad de nutrientes pueden ayudar a mantener un peso saludable y reducir el riesgo de enfermedades crónicas, ya que no solo satisfacen el hambre, sino que también aportan beneficios nutricionales. En comparación, las dietas con baja densidad de nutrientes pueden llevar a deficiencias nutricionales y a un consumo excesivo de calorías que no aportan nada bueno a nuestro cuerpo y organismo, lo que puede contribuir a la obesidad y a otras enfermedades relacionadas con la dieta.

La alimentación y la nutrición son disciplinas profundamente interconectadas con otras ciencias, permite aplicar los conocimientos nutricionales de manera práctica y personalizada, ayudando a las personas a mantener una buena salud, la importancia de una dieta equilibrada son elementos fundamentales en la creación de planes alimentarios que favorezcan el bienestar general. Además, el concepto de densidad de nutrientes y su aplicación práctica permite a los profesionales de la salud ayudar a la población a tomar decisiones informadas sobre su dieta. Finalmente, una nutrición adecuada es clave para prevenir enfermedades y promover una vida más saludable y la integración de estos conocimientos en la práctica diaria puede mejorar significativamente.

Referencia: libro de antología, UDS (2025), segundo cuatrimestre.