



Mi Universidad

Unidad 1

Segundo cuatrimestre

Nombre del Alumno: Jennifer

Valentina Pérez García

Nombre del profesor:

DANIELA MONSERRAT

MENDEZ GUILLEN

Licenciatura: Nutrición

Materia: PLANEACIÓN

DIETÉTICA

Bibliografía: UDS.

(2024). Antología de

Planeación Dietética

2do cuatrimestre

ENSAYO

La Dietética y su Importancia en la Nutrición

La dietética es una disciplina esencial dentro del campo de la nutrición, ya que se enfoca en el estudio y la aplicación de la alimentación saludable para mantener y mejorar la salud humana. No solo se trata de entender qué nutrientes son necesarios para el cuerpo, sino también de cómo organizar los alimentos de manera adecuada para satisfacer las necesidades de cada individuo. A lo largo de este ensayo, se abordarán varios conceptos clave que forman la base de la dietética, tales como su relación con la nutrición, la importancia de las tablas de composición de alimentos, las dietas equilibradas, las recomendaciones dietéticas y la densidad nutricional, destacando su relevancia y aplicación en la vida cotidiana de las personas.

La dietética y la nutrición están estrechamente relacionadas, pero son disciplinas distintas. Mientras que la nutrición se centra en la ciencia de los nutrientes, es decir, los componentes de los alimentos que nuestro cuerpo necesita para funcionar correctamente, la dietética se dedica a aplicar este conocimiento de manera práctica. En otras palabras, la nutrición proporciona la base teórica sobre los nutrientes que son esenciales para el bienestar humano, pero la dietética se ocupa de diseñar y planificar las dietas que deben consumir las personas según sus necesidades específicas. Así, la dietética no solo toma en cuenta la cantidad de nutrientes que debe contener una dieta, sino también las preferencias y estilos de vida de los individuos. Además, la dietética tiene una componente artística, ya que no solo busca promover la salud, sino también hacer que los alimentos sean agradables al paladar y fáciles de integrar en las costumbres diarias de las personas.

Uno de los pilares de la dietética son las tablas de composición de alimentos. Estas tablas son herramientas fundamentales en la planificación de dietas equilibradas, ya que proporcionan información detallada sobre los nutrientes que contienen los diferentes alimentos. Cada alimento tiene una combinación única de nutrientes, como carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y calorías, y conocer estos valores es esencial para elaborar una dieta adecuada. Por ejemplo, una tabla de composición de alimentos puede indicarnos que una porción de zanahorias es rica en vitamina A, mientras que un trozo de pollo es una excelente fuente de proteínas. Usando estas tablas, los nutricionistas pueden seleccionar los alimentos adecuados para asegurar

que una dieta cumpla con los requerimientos nutricionales de una persona, ayudando a evitar deficiencias o excesos de nutrientes.

A lo largo del curso de dietética, uno de los conceptos que más se enfatizan es el de la dieta equilibrada. Una dieta equilibrada es aquella que contiene una proporción adecuada de los tres macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas) y micronutrientes (vitaminas y minerales), además de fibra y agua. Los carbohidratos son la fuente primaria de energía, las proteínas son necesarias para la reparación y el crecimiento celular, y las grasas juegan un papel crucial en la absorción de vitaminas liposolubles y en la protección de los órganos. Además, las vitaminas y los minerales son esenciales para las funciones metabólicas y el funcionamiento adecuado del sistema inmunológico. Es importante que los nutrientes estén presentes en las cantidades correctas, ya que tanto la deficiencia como el exceso de alguno de estos nutrientes pueden provocar problemas de salud.

Por ejemplo, una persona que no consume suficientes carbohidratos puede experimentar fatiga y falta de energía, mientras que una persona que come demasiadas grasas puede desarrollar problemas cardiovasculares. En este sentido, las recomendaciones dietéticas proporcionan guías que ayudan a las personas a determinar cuántos gramos de cada macronutriente deben consumir en función de factores como la edad, el sexo, el nivel de actividad física y el estado de salud. Estas pautas están basadas en investigaciones científicas y buscan promover la salud general de la población. Sin embargo, estas recomendaciones deben adaptarse a las necesidades individuales, ya que cada persona es única y tiene requisitos diferentes.

Las recomendaciones dietéticas también juegan un papel crucial en la promoción de la salud pública. Estas pautas son proporcionadas por organizaciones internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y agencias gubernamentales como los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) en los Estados Unidos. Las recomendaciones dietéticas están diseñadas para prevenir enfermedades relacionadas con la alimentación, como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares. Estas enfermedades están en aumento debido a hábitos alimenticios poco saludables y estilos de vida sedentarios, por lo que las pautas dietéticas se enfocan en reducir el riesgo de estas enfermedades a través de una alimentación balanceada.

Además de las recomendaciones generales, el concepto de densidad nutricional es crucial para la elección de los alimentos. La densidad nutricional se refiere a la cantidad de nutrientes esenciales que un alimento ofrece en relación con las calorías que contiene. Los alimentos con alta densidad nutricional son aquellos que proporcionan una gran cantidad de nutrientes, como vitaminas, minerales y fibra, por un bajo número de calorías. Un ejemplo claro de alimento con alta densidad nutricional son las verduras y frutas, que son ricas en vitaminas y minerales, pero contienen pocas calorías. En cambio, los alimentos ultraprocesados, como las galletas o las bebidas azucaradas, tienen muchas calorías pero pocos nutrientes. Comprender la densidad nutricional ayuda a hacer elecciones más informadas, favoreciendo la ingesta de alimentos que ofrezcan más beneficios para la salud con menos calorías, lo que es esencial para mantener un peso saludable y prevenir enfermedades.

En conclusión, la dietética es una disciplina que combina la ciencia de la nutrición con la práctica de diseñar dietas saludables que se adapten a las necesidades de cada individuo. A través de herramientas como las tablas de composición de alimentos, los nutricionistas pueden crear dietas equilibradas que proporcionen todos los nutrientes esenciales. Las dietas equilibradas deben incluir la cantidad adecuada de macronutrientes y micronutrientes, así como fibra y agua. Las recomendaciones dietéticas, basadas en investigaciones científicas, proporcionan una guía para una alimentación saludable que ayuda a prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida. Además, la densidad nutricional es un concepto clave que nos permite elegir alimentos más nutritivos y saludables. Como estudiantes de nutrición, es fundamental comprender y aplicar estos conceptos para promover una alimentación saludable y mejorar la salud de la población. A través de la dietética, no solo podemos mejorar el bienestar físico de las personas, sino también ayudarles a llevar una vida más sana y satisfactoria.