



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Luis Eduardo Ramirez Soto

Nombre del tema: Bases fundamentales de la Dietética

Parcial: Primero

Nombre de la Materia: Planeación Dietética

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: Segundo

Como bien sabemos la importancia de una buena alimentación es fundamental en muchos aspectos, uno de esos aspectos podríamos decir que son las enfermedades ya que con una alimentación correcta podemos evitar o controlar dichas enfermedades, así mismo la dietética nos ayuda a crear planes de alimentación que nosotros vamos a personalizar para cada persona, todos tenemos características fisiológicas diferentes así que para ello tendremos planes que nos ayuden. La alimentación debe ser equilibrada, completa, suficiente, variada e inocua para proporcionar los nutrientes necesarios para mantener la salud.

La alimentación puede verse influenciada por factores como la economía, la psicología, la cultura, la sociedad y la religión, lo que puede hacer que cada persona tenga una alimentación única. Sin embargo, lo importante es que la alimentación sea lo más correcta posible para mantener la salud y el bienestar. Es fundamental tener en cuenta que la alimentación es un proceso involuntario, pero que podemos influir en ella mediante nuestras decisiones y elecciones. Por lo tanto, es importante ser conscientes de nuestras opciones alimentarias y tratar de hacer elecciones saludables y equilibradas.

Los cuidados alimenticios son relevantes en la salud, derivado a que esto influye en que con esto podemos prevenir diversas enfermedades. Los alimentos que se eligen para el consumo pueden traer efectos positivos o negativos, es decir; que nosotros somos responsables de cuidarnos y prevenir enfermedades. Muchos ciudadanos ignoran la parte de seguir una dieta, ya que influye la zona en la que viven, sus creencias o lo económico, muchos de los mexicanos su dieta se basa en un platillo de frijoles acompañados de productos a base del maíz, donde causa un desequilibrio en su alimentación, conociendo que no todas las personas necesitan consumir la misma cantidad de alimentos.

La alimentación varía conforme a las necesidades de cada individuo, una dieta equilibrada debe ser completa, suficiente, variada e inocua, la alimentación empieza desde que un individuo se mete algo a la boca. Todos los nutrimentos son importantes y relevantes en la alimentación, los alimentos naturales no necesitan de algún proceso como algunos que necesitan ser procesados debido a que en su estado natural pueden ser nocivos para la salud. El alcohol es una fuente de energía pero no aporta ningún nutriente al cuerpo y tampoco es esencial en la vida diaria. El metabolismo funcionará de forma correcta si los alimentos consumidos tienen un equilibrio adecuado, ya que esto se verá en las reacciones bioquímicas que el cuerpo responda.

El catabolismo es fundamental para la supervivencia de las células y, por lo tanto, para la vida en general. Algunas de las razones por las que el catabolismo es importante es para la generación de energía, mantenimiento de la homeostasis y la respuesta a estresores.

Sabiendo que muchos de los nutrientes que ingerimos de manera involuntaria, gracias a los diversos alimentos que podemos encontrar, como en la carne la proteína que al menos en nuestro requerimiento debe ser del 55% al 60%, algunas personas que son veganas no ingieren nada de carne tienen que optar por otros alimentos que contienen dicho nutriente pero en menor cantidad, como algunas leguminosas y de esta manera no tener un desequilibrio en la alimentación ya que pueden traer consecuencias como algunas enfermedades, o sufrir deficiencias.

Así de igual manera con todos los nutrientes, hay personas que no consumen alimentos ya sea por los distintos factores que pueden existir, ahí es donde nosotros como nutriólogos debemos de dar una variedad en los alimentos para que puedan sustituirlos por los de su agrado y así sientan que alimentarse no tiene que ser algo que no les guste.

Hablando de macronutrientes y micronutrientes nos vamos a referir a los nutrientes que mas necesita nuestro cuerpo para funcionar adecuadamente, los macro son aquellos que necesitamos en mayor cantidad como son los carbohidratos, proteínas y grasas. Los micro son aquellos que necesitamos pero en menor cantidad, el requerimiento siempre será diferente para cada persona y el objetivo que tenga.

Yo como estudiante en algunas ocasiones llegué a omitir el desayuno por mas de una vez y para mi era algo normal pero estaba mal, el desayuno es la comida mas importante para nuestra vida ya que nuestra energía depende de nuestros alimentos y los nutrientes que contengan, al día nuestro cuerpo necesita cierta cantidad de calorías y es por eso que saltando comidas ya sea por tiempo, o por circunstancias que no podemos controlar nuestro requerimiento al día no se podrá cumplir y ahí es cuando queremos cubrir el desayuno en la comida y comemos más de lo que debemos.

La población en general sea de el lugar que sea, mas de alguna vez cambiaron su hábito de alimentacion por su economía o porque simplemente no les gusta, la dieta es lo que al día ingerimos y es muy importante tener una alimentación adecuada y que cumpla con nuestras calorías diarias, en lugares como las comunidades se alimentan de lo que ellos cosechan y puede que su economía no es la mas estable o alta como para comprar carnes rojas y optan por comer carnes blancas, huevos e incluso llegar a sustituirlos por otros alimentos que no cubren por completo al nutriente pero de esta manera no tendran una deficiencia.

La obtencion de los alimentos puede ser dificil dependiendo de el lugar, el costo, y también la temporada de algunas frutas y verduras, ya que estas son las que mas cantidades de energía nos aportan en nuestro día a día.

La dieta como ya lo mencionaba es lo que ingerimos en un día, pero el regimen de alimentación es lo que debemos comer al día hablando de cantidades y de alimentos en específico, para esto existen diferentes planes para los pacientes, hablando de que algunos necesitan bajar de peso, subir de peso en caso de ganancia muscular o personas con enfermedades como insuficiencia renal y el caso de pacientes hiperlipídicos.

La alimentación es un aspecto crucial para la salud y el bienestar, y es importante ser conscientes de las necesidades nutricionales individuales para mantener una dieta equilibrada y saludable. La elección de los alimentos que se consumen puede tener efectos positivos o negativos en la salud, y es fundamental reconocer que cada persona tiene necesidades nutricionales diferentes.

De esta manera podemos entender que cada día nuestra alimentación es fundamental para nuestro organismo, ya que cada alimento nos ayuda brindándonos la energía que necesitamos para nuestras actividades, comer rico esta bien pero comer sano es mejor.

REFERENCIAS

(UDS, 2025, P.9-24)