



**Nombre de alumno: Yamileth
Natividad Zúñiga Arguello**

**Nombre del profesor: Daniela
Montserrat Méndez Guillen**

Nombre del trabajo: ensayo

Materia: planeación Dietética

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 2do cuatrimestre

Grupo: Nutrición

La nutrición y la dietética, desde sus primeras conceptualizaciones, han ocupado un lugar central en la búsqueda del equilibrio entre la salud y la enfermedad, históricamente, estas disciplinas han sido vistas como herramientas esenciales para restaurar la salud en personas enfermas y como mecanismos preventivos para evitar el desarrollo de enfermedades, este enfoque dual ha guiado su evolución, en sus inicios, la dietética surgió como una práctica basada en el mantenimiento del equilibrio entre los estados de salud y enfermedad, de acuerdo con las creencias de la época, los antiguos griegos, por ejemplo, concebían la dieta como un componente integral del equilibrio corporal y emocional, vinculado estrechamente con los principios de la medicina hipocrática, actualmente dedicado al estudio de innumerables problemas derivados de la alimentación y estilos de vida modernos, la nutrición por lo tanto, apoyada sobre la disciplina del conocimiento científico, es la base fundamental para la comprensión de las causas de los problemas y la posible búsqueda de las soluciones a los mismos, la nutrición, indiscutiblemente, es una ciencia que estudia las necesidades alimenticias del cuerpo humano, mientras que la buena alimentación se erige como un arte, un acto consciente y creativo que trasciende el simple hecho de ingerir comestibles, la buena alimentación implica una elección deliberada y sensata de lo que consumimos, destacando que no todo lo que es comestible puede considerarse alimento en el sentido pleno de la palabra. este arte no solo busca satisfacer el hambre, sino nutrir el cuerpo, la mente y el espíritu, priorizando cuando nos alimentamos recogemos y transformamos la energía vital que el alimento ha recogido de la tierra, el agua, el aire y el sol y la humanizamos, en nutrientes primero se habló de proteínas, grasas y carbohidratos, luego de vitaminas y minerales, actualmente se hablamos de antioxidantes, en un futuro próximo seremos conscientes de que la forma, el aroma y el color del alimento son tan importantes como sus componentes bioquímicos, las tablas de composición de alimentos constituyen una herramienta fundamental en el ámbito de la nutrición, pues permiten acceder a información detallada sobre los nutrientes que aportan los diferentes alimentos, estas tablas son esenciales para diseñar dietas equilibradas y adaptadas a la utilidad y aplicación de las tablas de composición varían según las características alimentarias y nutricionales de cada región, en los países donde existe inseguridad alimentaria o desnutrición, las tablas pueden ser utilizadas para identificar alimentos ricos en nutrientes críticos, como proteínas, hierro o vitamina A, y diseñar estrategias de intervención específicas, por otro lado, en naciones con problemas relacionados con el sobrepeso y las enfermedades crónicas no transmisibles, estas tablas se convierten en un

recurso para limitar el consumo de nutrientes como grasas saturadas, azúcares añadidos y las tablas de composición de alimentos también reflejan el nivel de desarrollo en la investigación sobre nutrición en cada país, en aquellos con una sólida infraestructura científica, estas tablas suelen ser más precisas, completas y actualizadas, incluyendo información sobre micronutrientes, fibra, compuestos bioactivos e incluso el impacto ambiental de los alimentos, además, los avances tecnológicos han permitido integrar estas tablas en plataformas digitales y aplicaciones móviles, facilitando su acceso para profesionales de la salud, la composición de los alimentos producidos localmente puede variar significativamente debido a factores como el ambiente ecológico de los cultivos y las variedades genéticas, en América Latina, la información sobre la composición nutricional de estos alimentos es a menudo incompleta y desactualizada, y se han utilizado diferentes criterios de análisis, esto resalta la necesidad de actualizar los métodos actuales y estandarizar los criterios para desarrollar nuevas tablas de composición, en cuanto a los alimentos procesados, las nuevas tecnologías de procesamiento pueden estar alterando su composición química, aunque no se dispone de suficiente información al respecto, además, la abundancia de alimentos importados sin etiquetas nutricionales claras dificulta la evaluación del consumo de ciertos nutrientes, lo que puede aumentar el riesgo nutricional, esto también complica la creación de dietas adecuadas para prevenir enfermedades crónicas y para personas con necesidades nutricionales específicas, conocer la composición de los alimentos locales es esencial para identificar deficiencias dietéticas, determinar necesidades de fortificación para prevenir enfermedades, establecer conexiones entre la dieta y la prevalencia de enfermedades crónicas, y fomentar la educación alimentaria, también es crucial para establecer metas y guías nutricionales que promuevan estilos de vida saludables por otra parte, el actual perfil epidemiológico que caracteriza a muchos países de América Latina, en los cuales las enfermedades de origen cardiovascular representan la primera causa de muerte y en los que existe una elevada prevalencia de factores de riesgo de enfermedades crónicas relacionadas con la dieta, como la obesidad, la hipertensión, la diabetes y otras, plantean nuevas exigencias, como la necesidad de educar a la población a través de guías alimentarias basadas en recomendaciones y metas nutricionales, de acuerdo a las características de la población local, el desayuno representa una oportunidad esencial para iniciar el día con el aporte adecuado de energía y nutrientes necesarios para el funcionamiento físico e intelectual, sin embargo, los cambios en los hábitos y estilos de vida han impactado negativamente este momento alimenticio,

con una parte significativa de la población omitiendo esta comida o realizándola de manera insuficiente, estas prácticas no solo comprometen las recomendaciones energéticas diarias, sino también el aporte de nutrientes esenciales, un desayuno completo y equilibrado establece desde la mañana un compromiso con un estilo de vida saludable, mejorando el rendimiento en las actividades cotidianas y contribuyendo a una dieta equilibrada, por lo tanto, es fundamental recuperar este espacio nutricional y promover su valor entre la población, Sabemos que una parte de la población no dice una con regularidad, o bien lo hace de manera insuficiente, no cubriendo las necesidades energéticas recomendadas, ni tampoco el aporte de nutrientes, vivimos un momento y en una sociedad privilegiada por la gran abundancia de alimentos disponibles sin embargo, paradójicamente, nos encontramos también con el problema de la elección de la dieta adecuada, la dieta equilibrada será aquella que además de ser sana, nutritiva y apetecible contribuya también a prevenir las enfermedades crónicas degenerativas, es decir, aquella que dé lugar a una menor mortalidad total y a una mayor expectativa de vida, el equilibrio energético es un principio fundamental para mantener un peso estable y prevenir numerosas enfermedades relacionadas con el metabolismo, este concepto implica equilibrar la ingesta calórica a través de los alimentos con el gasto energético que se realiza diariamente, incluyendo actividades físicas y las funciones evidentemente, no necesita la misma cantidad de energía un atleta que entrene varias horas al día o un leñador trabajando en el monte, que aquella persona que tenga una vida sedentaria, así pues, la energía en el organismo la proporcionan los nutrientes contenidos en los alimentos y se expresa en calorías, la densidad de nutrientes es un concepto clave para valorar la calidad nutricional de los alimentos, mientras que la cantidad de energía proporcionada por los alimentos en forma de grasas, carbohidratos y proteínas, es un aspecto fundamental para el funcionamiento del cuerpo, los alimentos también nos suministran una serie de nutrientes esenciales para nuestra salud que no aportan calorías. Estos nutrientes, aunque no energéticos, son igualmente cruciales para el bienestar general, la densidad de nutrientes también reviste especial importancia cuando se desean determinar los aportes adecuados en una dieta variada, puesto que a partir de la comparación de la densidad de un nutriente real con la teórica, es posible obtener datos concluyentes acerca del estado de aporte idóneo del organismo con respecto a un determinado nutriente, tiene importancia capital al planificar y establecer los aportes nutricionales recomendados, así mismo, también se pone de manifiesto que la densidad real de un nutriente no puede determinarse mediante la mera adicción de las diferentes

densidades de este nutriente procedente de los diversos alimentos incluidos en la dieta y el cálculo de un valor promedio, sino que para ello debe hallarse el contenido total de dicho nutriente ingerido con las raciones de alimentos, así como el valor calórico total.

