



**Mi Universidad**

**Ensayo**

*Nombre del Alumno: Giezy Magdiel Morales Roblero*

*Nombre del tema: ensayo*

*Parcial: I*

*Nombre de la Materia: Planeación Dietética*

*Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen*

*Nombre de la Licenciatura: Nutrición*

*Cuatrimestre:2*

## ENSAYO

En este ensayo hablaremos sobre una gran variedad de temas que están relacionados con la nutrición. El punto de este ensayo es poder realimentar el conocimiento que se lleva a cabo en el transcurso de la primera unidad. Algunos temas que hablaremos por este medio son: la relación con la alimentación, nutrición y otras ciencias, la dieta como arte, tablas de composición de alimentos, aplicación en la programación dietética. Estos son algunos de los temas que se explicarán de manera detallada. En este ensayo se explora la importancia sobre los temas narrados antes como una herramienta para alcanzar objetivos nutricionales.

La nutrición es uno de los pilares fundamentales para mantener la salud y el bienestar de las personas. En el mundo donde es muy notable las enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes, y también las enfermedades que son cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer que está en aumento, para comprender cómo los alimentos afectan nuestra salud es más relevante que nunca. El balance energético y la densidad de nutrientes son conceptos clave que ayudan a la nutrición hacia la prevención de enfermedades y el mantenimiento de un estado físico óptimo. El balance energético es el equilibrio entre nuestras calorías consumidas y las calorías que son gastadas por el cuerpo. Esta relación es importante para mantener un peso corporal saludable. Si nuestra ingesta calórica excede el gasto de energía, el exceso de calorías se almacena en el cuerpo de forma de grasa, lo que provoca el sobrepeso y la obesidad. Por el contrario, cuando la ingesta calórica es de manera inferior al gasto, el cuerpo comienza a utilizar sus reservas de grasa y proteína, lo que puede resultar en pérdida de peso. Si bien la pérdida de peso puede ser deseada en algunos contextos, el déficit calórico prolongado puede llevar a la malnutrición y pérdida de masa muscular, afectando la salud general de nuestro organismo. El control del peso es, por lo tanto, un reflejo directo del balance energético. El seguimiento de nuestro peso corporal es una herramienta sencilla para saber si estamos consumiendo las calorías necesarias para mantener un peso realmente saludable. Si el peso permanece constante durante un período prolongado, como un mes, podemos considerar que la ingesta calórica se ajusta adecuadamente a las necesidades del cuerpo. Sin embargo, el control del peso por sí solo no garantiza una nutrición adecuada, ya que la calidad de los nutrientes que ingerimos también es crucial para el bienestar. El balance energético también está estrechamente vinculado con la prevención de diversas enfermedades. El exceso de peso corporal es uno de los factores de riesgo más importantes para enfermedades como la hipertensión, la diabetes, los trastornos metabólicos y las enfermedades cardiovasculares. De hecho, la obesidad se ha convertido en una pandemia global que afecta a millones de personas, aumentando la incidencia de estas patologías y reduciendo la esperanza de vida. Para prevenir estas enfermedades, es necesario mantener un equilibrio energético adecuado que contemple no solo la cantidad de calorías consumidas, sino también la calidad de los alimentos que forman parte de la dieta. Los componentes del gasto energético es poder comprender el uso de la energía.

El gasto energético diario se compone por tres componentes principales: la tasa metabólica basal, es el efecto térmico de los alimentos y el gasto energético es debido a la actividad física. Estos tres factores determinan la cantidad de energía que el cuerpo necesita a lo largo del día a día, y cada uno de ellos juega un papel diferente en el control del peso y el mantenimiento de la salud. La Tasa Metabólica Basal: Se representa por la cantidad de energía necesaria para mantener las funciones vitales del cuerpo humano en reposo, como por ejemplo la respiración, la circulación sanguínea, la digestión y la regulación de la temperatura corporal. La TMB es la composición más grande del gasto energético diario y, a menos que se realice una actividad física significativa, constituye la mayor parte del gasto calórico. Esta tasa varía entre las personas, dependiendo de factores como la edad, el sexo, la masa muscular y la genética. Las personas con más masa muscular tienden a tener una TMB más alta, ya que los músculos requieren más energía para mantenerse activos en comparación con el tejido adiposo. El efecto térmico de los Alimentos: Es el componente que se refiere a la energía que el cuerpo utiliza para poder digerir, absorber y metabolizar los alimentos después de su consumo. El ETA puede representar entre el 10% y el 15% del gasto energético total. Nuestros alimentos que son ricos en proteínas, suelen tener un ETA más alto que los carbohidratos o las grasas. Este es un fenómeno que resalta la importancia de la elección de los alimentos no solo en términos de calorías, sino también de su efecto en el metabolismo y la quema de energía. Actividad Física: Este componente es, sin duda, el más variable y el más influenciado por las decisiones del individuo. La energía gastada durante la actividad física depende de factores como el tipo de ejercicio, su intensidad y duración. Un atleta, por ejemplo, puede quemar cientos de calorías adicionales cada día en comparación con una persona sedentaria. La actividad física no solo aumenta el gasto energético, sino que también mejora la salud cardiovascular, la función muscular, la regulación de la glucosa y la composición corporal. Por lo tanto, mantener un nivel adecuado de actividad física es esencial no solo para controlar el peso, sino también para optimizar la salud general. La densidad de nutrientes es un enfoque cualitativo de la nutrición. La densidad de nutrientes se refiere a la cantidad de nutrientes esenciales presentes en un alimento en relación con su valor calórico. Este concepto es fundamental para evaluar la calidad de la dieta, ya que no todos los alimentos que aportan calorías son igualmente nutritivos. Los alimentos con alta densidad de nutrientes proporcionan una mayor cantidad de vitaminas, minerales, fibra y otros componentes beneficiosos sin añadir un exceso de calorías. En cambio, los alimentos con baja densidad de nutrientes, como los productos ultra procesados, pueden contener muchas calorías vacías que no aportan los nutrientes necesarios para una buena salud. La relevancia de la densidad de nutrientes en nuestra prevención de enfermedades es el concepto que recibe la densidad de nutrientes adquiere especial relevancia en la prevención de enfermedades que son relacionadas con la mala alimentación. A medida que las dietas modernas tienden a estar más centradas en alimentos procesados y ricos en calorías vacías, como los azúcares refinados y las grasas saturadas, las personas tienden a consumir más calorías de las que realmente necesitan sin obtener los nutrientes esenciales. Este desequilibrio puede llevar a deficiencias vitamínicas y minerales,

alteraciones metabólicas y un aumento en el riesgo de enfermedades crónicas. El análisis de la densidad de nutrientes también es valioso para evaluar la efectividad de una dieta. Al comparar la densidad de nutrientes real de un individuo con los valores recomendados, es posible detectar deficiencias o excesos que puedan tener consecuencias para la salud. Por ejemplo, si la densidad de un nutriente específico es insuficiente, el cuerpo podría carecer de los elementos necesarios para procesos metabólicos clave, lo que puede dar lugar a problemas como anemia, fatiga crónica o debilidad

En conclusión, la nutrición que se lleva a cabo de manera adecuada nos beneficia en tener una buena salud ya que si tenemos en cuenta el balance energético y los alimentos en alta capacidad de nutrientes esto nos ayuda a prevenir todo tipo de enfermedades y nos ayuda a garantizar un correcto funcionamiento a nuestro organismo

[Uds\(2025\),Antología De Planificación Dietética,Pag9a24](#)



