



Nombre de alumno: gerardo paul ramirez arguello

Nombre del profesor: daniela monserrat mendez guillen

Nombre del trabajo: ensayo

Materia: planeacion dietetica

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 2do cuatrimestre

Grupo: nutricion

Bases fundamentales de la dietética

La alimentación y la nutrición son fundamentales para mantener la salud y prevenir enfermedades desde antes del nacimiento. Cada decisión alimentaria influye en nuestro bienestar, ya sea de forma positiva o negativa. Mientras que en países emergentes persisten deficiencias de hierro, yodo y vitamina A, en los desarrollados predominan enfermedades crónicas como obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares, donde la dieta puede ser un factor de riesgo o protección.

La dieta, entendida como el conjunto de alimentos consumidos regularmente, varía según factores culturales, geográficos y socioeconómicos. Por ejemplo, la dieta rural mexicana, rica en maíz, frijoles y verduras, es beneficiosa para el corazón, pero puede aumentar el riesgo de anemia por su baja biodisponibilidad de hierro. Además, la dieta debe adaptarse a condiciones individuales como obesidad, hipertensión o intolerancia a la lactosa.

La alimentación, un acto voluntario influido por cultura y emociones, es distinta de la nutrición, que es un proceso celular involuntario donde el organismo transforma los nutrientes en energía y materia para sus funciones. Los alimentos aportan carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales esenciales, cuya adecuada digestión y absorción garantizan la salud y el funcionamiento óptimo del cuerpo.

El metabolismo es el conjunto de reacciones químicas que permiten a las células obtener energía y construir estructuras esenciales para la vida. Se divide en anabolismo, encargado de sintetizar y almacenar compuestos, y catabolismo, que descompone moléculas para generar energía.

Los macronutrientes (carbohidratos, lípidos y proteínas) son la fuente principal de energía, mientras que las vitaminas y minerales, aunque no energéticos, son esenciales para regular procesos metabólicos. El agua, componente clave del organismo, participa en funciones vitales como transporte de nutrientes y regulación térmica. Una nutrición equilibrada asegura el buen funcionamiento metabólico, previniendo enfermedades y promoviendo la salud.

Desde sus inicios, la nutrición y la dietética se enfocaron en preservar la salud y prevenir enfermedades. Con la revolución científica, la nutrición se convirtió en una disciplina que estudia cómo el organismo utiliza los nutrientes. Hoy, es clave para entender y abordar los problemas alimentarios y de estilo de vida moderno.

La nutrición combina ciencia y arte. Alimentarse bien no es solo ingerir alimentos, sino priorizar su calidad sobre la cantidad. Más allá de calorías y nutrientes, factores como la forma, el color y el aroma también influyen en nuestra salud. Los antiguos médicos reconocían la dieta como base del tratamiento, destacando que una buena alimentación es el pilar fundamental del bienestar.

Las tablas de composición de alimentos son esenciales para evaluar la adecuación nutricional de la dieta en individuos y poblaciones. Permiten identificar deficiencias nutricionales, diseñar guías alimentarias y abordar problemas como desnutrición, deficiencias específicas de micronutrientes y enfermedades crónicas relacionadas con la dieta.

La información debe ser actualizada, confiable y fácil de interpretar, considerando las variaciones en la composición de alimentos locales y los cambios introducidos por la tecnología en alimentos procesados. Esto es vital para investigadores, planificadores y educadores en nutrición, quienes utilizan estas tablas para cubrir las necesidades nutricionales de diversas poblaciones y promover estilos de vida más saludables.

El desayuno es clave para comenzar el día con energía y asegurar una ingesta adecuada de nutrientes. Sin embargo, muchos no desayunan de manera regular o suficiente. Una dieta equilibrada no solo cubre las necesidades energéticas, sino que también previene enfermedades crónicas y mejora nuestra salud en general. La elección de una dieta adecuada es un aprendizaje, y debido a la gran variedad de alimentos disponibles, debemos seguir ciertas normas para lograr un equilibrio entre los nutrientes esenciales.

El concepto de dieta equilibrada depende de las necesidades de cada persona, considerando tanto macronutrientes (proteínas, carbohidratos y grasas) como micronutrientes (vitaminas y minerales). Es importante que la dieta sea variada y moderada en cantidades para evitar deficiencias y problemas como la obesidad. Además, una dieta bien diseñada puede contribuir a la prevención de enfermedades crónicas y a una mayor esperanza de vida.

Las recomendaciones dietéticas han evolucionado para enfocarse no solo en evitar deficiencias, sino también en prevenir enfermedades degenerativas y promover una vida más saludable.

El balance energético es crucial para mantener un peso corporal adecuado y prevenir enfermedades como la obesidad, hipertensión y diabetes. Este balance se logra cuando la cantidad de calorías que consumimos mediante los alimentos es igual a la que gastamos a través de nuestras funciones vitales y actividades diarias.

El cuerpo necesita energía para funcionar, y esta proviene principalmente de los hidratos de carbono, las grasas y las proteínas. La cantidad de calorías que estos nutrientes aportan varía, con las grasas proporcionando más energía que los otros. Cuando consumimos más

calorías de las que necesitamos, el exceso se almacena como grasa, lo que puede provocar sobrepeso. Si la ingesta es insuficiente, el cuerpo utiliza sus reservas de grasa y proteína, lo que puede llevar a la malnutrición.

El gasto energético se divide en tres componentes: la tasa metabólica basal (TMB), que cubre las funciones vitales en reposo; el efecto térmico de los alimentos, que es la energía necesaria para digerir y metabolizar los alimentos; y la actividad física, que varía según el nivel de ejercicio.

Mantener un balance energético adecuado es esencial no solo para controlar el peso, sino también para prevenir enfermedades. Por lo tanto, una dieta balanceada y ejercicio regular son claves para una vida saludable y larga.

La densidad de nutrientes es una herramienta clave para valorar la calidad nutricional de los alimentos. Se refiere a la cantidad de nutrientes esenciales que un alimento aporta en relación con su valor calórico. Los nutrientes esenciales, como las vitaminas y minerales, no aportan energía, pero son esenciales para el buen funcionamiento del organismo.

La densidad de nutrientes se calcula como la relación entre el contenido de un nutriente y el valor calórico de un alimento. Esto permite comparar la calidad nutricional de diferentes alimentos de manera más precisa. Por ejemplo, la carne de pavo y la carne de ganso tienen la misma densidad de riboflavina, aunque la carne de ganso contiene más vitamina en términos absolutos.

Esta medida es útil para planificar dietas balanceadas y garantizar que se cubren las necesidades nutricionales del cuerpo. Al comparar la densidad real con la teórica, se puede evaluar si un alimento cubre adecuadamente los requerimientos de nutrientes, y se pueden identificar deficiencias o excesos. una dieta equilibrada es clave para mantener la salud y prevenir enfermedades.

La nutrición debe adaptarse a las necesidades individuales y culturales, priorizando la calidad de los alimentos sobre la cantidad. Mantener un balance energético adecuado y una ingesta variada de nutrientes es esencial para prevenir enfermedades crónicas y promover una vida saludable. La educación alimentaria y el ejercicio son fundamentales para garantizar el bienestar general.