



**Mi Universidad**

*NOMBRE DEL ALUMNO: ALONDRA BELÉN LÓPEZ MORALES*

*NOMBRE DEL TEMA: BASES FUNDAMENTALES DE LA DIETÉTICA*

*PARCIAL: I*

*NOMBRE DE LA MATERIA: DIETÉTICA*

*NOMBRE DEL PROFESOR: DANIELA MONSERRAT MENDEZ GUILLEN*

*NOMBRE DE LA LICENCIATURA: NUTRICIÓN*

*CUATRIMESTRE: I I*

## BASES FUNDAMENTALES DE LA DIETÉTICA

La nutrición y la dietética han sido históricamente comprensibles tanto desde una perspectiva científica como artística, manifestándose en un delicado equilibrio entre la cantidad de alimentos que consumimos y la calidad de estos en función de nuestras necesidades biológicas y culturales. En este contexto, la nutrición puede considerarse no solo una ciencia basada en principios biológicos y químicos, sino también un arte que involucra la creatividad, el paladar, y la cultura culinaria.

Desde el punto de vista científico, la nutrición estudia cómo los alimentos influyen en el metabolismo, el conjunto de reacciones químicas que ocurren dentro del organismo para convertir los nutrientes en energía y en componentes vitales para el funcionamiento celular. Un conocimiento sólido de la biología del metabolismo permite a los nutricionistas y dietistas diseñar planes alimentarios que optimicen el rendimiento energético, la recuperación muscular y la salud en general. Los macronutrientes —carbohidratos, proteínas y grasas— interactúan de maneras complejas en el cuerpo, y entender estas interacciones es crucial para promover el bienestar.

Sin embargo, la dietética trasciende lo meramente científico al entrar en el campo del arte culinario. La capacidad de crear comidas que no solo satisfacen las necesidades nutricionales, sino que también son agradables al paladar y visualmente atractivas, requiere una comprensión profunda de los ingredientes, las técnicas de cocción y las preferencias culturales. Este enfoque integral permite que la comida se convierta en una experiencia sensorial que fomenta el disfrute y el bienestar emocional, aspectos fundamentales de la relación que los seres humanos tienen con la comida.

La nutrición y la dietética son disciplinas que orbitan en torno a la alimentación humana, analizando tanto los aspectos científicos como los artísticos de la misma. A medida que nos adentramos en esta intersección, se vuelve crítico entender cómo el conocimiento del metabolismo, la formación de dietas equilibradas y las recomendaciones dietéticas informadas, junto con las tablas de composición de alimentos, son herramientas esenciales para promover la salud y el bienestar.

El metabolismo es el conjunto de procesos bioquímicos que tienen lugar en el cuerpo para mantener su funcionamiento. Se divide en dos categorías: catabolismo, que descompone moléculas para liberar energía, y anabolismo, que construye moléculas necesarias para las funciones celulares. La relación entre la alimentación y el metabolismo es crucial; lo que consumimos afecta directamente a cómo nuestro cuerpo utiliza y almacena la energía.

Cada macronutriente carbohidratos, proteínas y grasas, desempeña un papel distinto en el metabolismo. Por ejemplo, los carbohidratos son la fuente principal de energía, mientras que las proteínas son esenciales para la reparación y el crecimiento de tejidos. La

comprensión y el conocimiento de cómo estos nutrientes son digeridos y metabolizados permiten a los profesionales de la salud formular recomendaciones alimenticias personalizadas, optimizando la salud metabólica de cada individuo.

Una dieta equilibrada es aquella que proporciona todos los nutrientes necesarios en proporciones adecuadas para mantener la salud y prevenir enfermedades. Incluye una variedad de alimentos en las cantidades apropiadas, lo que implica no solo la selección de nutrientes, sino también la forma en que se combinan. Por ejemplo, un plato que incluya vegetales, fuentes de proteínas magras y granos enteros no solo asegura un aporte nutricional variado, sino que también es un ejemplo del arte de la dieta.

Para que la dieta sea correcta, debe contar con lo siguiente: suficiente, completa, equilibrada, variada, inocua. Cabe mencionar que las recomendaciones dietéticas son pautas establecidas por organizaciones de salud y nutrición que asesoran sobre cómo lograr una dieta saludable. Estas pueden variar de un país a otro, pero generalmente incluyen:

- Aumentar el consumo de frutas y verduras.
- Incluir granos integrales en lugar de granos refinados.
- Limitar las grasas saturadas y trans, y priorizar grasas saludables.
- Controlar el consumo de sodio y azúcares añadidos.

El uso de estas recomendaciones puede ayudar a mitigar riesgos de enfermedades crónicas, como la diabetes, enfermedades cardíacas y obesidad. Las dietas específicamente diseñadas, alineadas con estas pautas, pueden maximizar el rendimiento metabólico y mejorar el bienestar general.

Las tablas de composición de alimentos son recursos vitales en la nutrición y dietética, que proporcionan información detallada sobre el contenido de nutrientes en diferentes alimentos. Estas tablas permiten a los dietistas y a los individuos realizar un seguimiento preciso de la ingesta de nutrientes y ajustar sus dietas según sea necesario.

Incorporar los elementos artísticos en la nutrición y la dietética puede transformar la alimentación en una experiencia placentera y significativa. La presentación de los alimentos, la combinación de sabores y la creatividad en la preparación son aspectos que elevan el acto de comer más allá de la simple necesidad de sustentar el cuerpo. Cocinar es una forma de expresión que puede ser nutritiva y deliciosa, sin sacrificar la salud por el placer. La capacidad de un dietista para palpar con los deseos y preferencias de un paciente, y combinar eso con conocimientos científicos, crea un enfoque balanceado que no solo considera la nutrición desde un ángulo médico, sino que también celebra la experiencia de alimentarse.

Como conclusión, mencionamos que la interrelación entre la nutrición, la dietética, el metabolismo y el arte culinario no solo es fascinante, sino esencial en la búsqueda de una vida saludable. Comprender cómo los nutrientes afectan al metabolismo, y cómo se pueden estructurar dietas equilibradas y personalizadas, permite a los individuos tomar decisiones informadas sobre su alimentación. Las recomendaciones dietéticas y las tablas de composición de alimentos son herramientas que ayudan a navegar este ambiente complejo, pero el verdadero arte de la alimentación radica en la combinación de ciencia, sabor y creatividad, para promover una salud óptima y un disfrute genuino en cada bocado.

Bibliografía: antología dietética-UDS