



Nombre del Alumno: Gisel Montserrat Abadía Dominguez

Nombre del tema: dietética conceptos y bases

Parcial: I

Nombre de la Materia: Planeación dietética

Nombre del profesor: Mendez guillen Daniela Montserrat

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

## INTRODUCCION

La dietética es una disciplina que se enfoca en la aplicación de principios nutricionales para promover la salud y prevenir enfermedades. En este ensayo hablaremos sobre las bases fundamentales de la dietética, como los conceptos básicos en los cuales incluye: alimentación, dieta, nutrición, alimento, entre otros. Como también veremos sobre la Relación con la alimentación nutrición y otras ciencias, la dietética como arte, tablas de composición en los alimentos; que el uso de las tablas de composición nutricional de los alimentos es muy amplio.

Así como la importancia de la dieta equilibrada y bases nutricionales, la Distribución de la energía, macro y micronutrientes. Recomendaciones dietéticas y "normas" a la población y por último no menos importante conoceremos un poco sobre la Densidad de nutrientes, Concepto y usos, Comparación de dietas.

# DESARROLLO

## Dietética conceptos y base.

La dietética es una ciencia que se enfoca en la aplicación de principios nutricionales para promover la salud y prevenir enfermedades. La alimentación, los alimentos, la dieta, la nutrición tienen un importante papel en el mantenimiento de la salud y en la prevención de muchas enfermedades, incluso antes del nacimiento, aunque muchas veces no seamos conscientes de ello. Cada día, varias veces al día, seleccionamos y consumimos alimentos que condicionan nuestro estado de salud, para bien y, en ocasiones, también para mal. La dieta de un individuo puede requerir modificaciones cualitativas o cuantitativas para ajustarse en función de una enfermedad o condición fisiológica. Las características de la dieta correcta han sido establecidas por los nutriólogos:

suficiente, completa equilibrada, variada, inocua. El requerimiento nutricional Es la cantidad mínima de un nutrimento que necesita ingerir un individuo, en un momento específico de la vida, para nutrirse satisfactoriamente. Es una condición individual que varía de acuerdo con la edad, el género, las características antropométricas, el estado fisiológico, embarazo, lactancia, crecimiento y el estado de salud en el que se encuentre.

Relación con la alimentación nutrición y otras ciencias.

Desde sus orígenes la aparición de la dietética se basó en la búsqueda del mantenimiento del equilibrio de la salud y enfermedad. Posteriormente con el surgir de la revolución científica, es la nutrición como ciencia, quien se centra en el estudio de los diferentes procesos a través de los cuales, el organismo utiliza los nutrientes ingeridos.

La dietética como arte.

La nutrición es una ciencia y la buena alimentación un arte. La dietética no solo es una ciencia, sino también un arte. La creación de una dieta saludable requiere no solo conocimientos nutricionales, sino también habilidades creativas y de comunicación.

Tablas de composición de alimentos. Aplicación en la programación dietética.

El uso de las tablas de composición nutricional de los alimentos es muy amplio, Las tablas de composición de alimentos son herramientas fundamentales en la dietética. Estas tablas proporcionan información detallada sobre la composición nutricional de diferentes alimentos, incluyendo la cantidad de energía, macronutrientes y micronutrientes. Esta información es esencial para crear dietas saludables y equilibradas.

Dieta equilibrada. Concepto y bases nutricionales.

Una dieta adecuada a nuestras necesidades puede considerarse como uno de los soportes permanentes en el mantenimiento o recuperación de la salud y el desayuno, como una comida más del día, contribuye notablemente al resultado final de lo que podemos entender

por una alimentación equilibrada. El concepto de dieta equilibrada es por un lado muy concreto, si sabemos qué debemos comer y en qué cantidades; pero a la vez puede ser un concepto muy ambiguo, pues siempre debemos preguntarnos: dieta equilibrada, ¿para quién y en qué circunstancias? y se convierte también en algo más bien complejo.

Criterios generales a tener en cuenta en la valoración de la dieta.

\* El primer condicionante para que la dieta sea correcta y nutricionalmente equilibrada es que estén presentes en ella:

\* la energía

\* nutrientes necesarios

\* cantidades adecuadas y suficientes para cubrir las necesidades

Distribución de la energía, macro y micronutrientes. Recomendaciones dietéticas y "normas" a la población.

\* El balance energético, se recomienda comer con moderación para mantener el peso estable y dentro de los límites aconsejados, equilibrando la ingesta con lo que se gasta mediante la realización de ejercicio físico diario. El hombre, para vivir, para llevar a cabo todas sus funciones, necesita un aporte continuo de energía. Para el funcionamiento del corazón, del sistema nervioso, para realizar el trabajo muscular, para desarrollar actividad física, la producción y para mantener la temperatura corporal.

Densidad de nutrientes. Concepto y usos. Comparación de dietas.

La densidad de nutrientes permite la valoración cualitativa de los alimentos y su aporte nutritivo. Por un lado, los alimentos proporcionan nutrientes que aportan energía: grasas, carbohidratos y proteínas y por otro, toda una serie de nutrientes o sustancias nutritivas que no tienen aporte energético o de calorías, pero que también son necesarios para el buen funcionamiento del organismo. Estos nutrientes podemos clasificarlos en:

Esenciales o indispensables para nuestro organismo, en este grupo tenemos; el agua, vitaminas y minerales. no esenciales como pueden ser la fibra, pero no por ello tienen una función dentro del organismo.

Densidad de nutriente = Contenido en nutriente (gr, mg o µg) / Valor calórico (Kcal/100gr)

Para que podamos entender pondremos un ejemplo. Queremos comparar el contenido de riboflavina (vitamina B2) en mg de 100 gr de carne de pavo (0.14 mg /100gr) y la carne de ganso 25 (0.26 mg/100gr), la carne de pavo constituiría una fuente pobre o más baja en riboflavina que la carne de ganso.

## **CONCLUSION**

En conclusión, la dietética es una disciplina que se enfoca en la aplicación de principios nutricionales para promover la salud y prevenir enfermedades tales como diabetes, hipertensión, obesidad, desnutrición. La dieta equilibrada la distribución de energía, macro y micronutrientes, y la densidad de nutrientes son conceptos fundamentales en la dietética. La creación de una dieta saludable requiere no solo conocimientos nutricionales, si no también habilidades creativas y de comunicación con la población o paciente.

## **BIBLIOGRAFIA**

- Nc. Ana Bertha Pérez Lizaur Manual de Dietas Normales y Terapéuticas, los alimentos en la salud y enfermedad. 2005 la prensa médica.
- Araceli Suaverza Karime Haua (2010). El A, B, C, D, de la evaluación del estado de nutrición  
Mc Graw Hill.
- Dr. Esther Casanueva NC. 2017 Nutriología medica 4 edición editorial médica panamericana.
- Cervera P, Clapés J, Rigolfas R. Alimentación y dietoterapia, 4ª ed. Madrid: McGraw-Hill Interamericana; 20014.
- <http://www.kelloggs.es/tablasnutricionales/ingestas.html>
- [www.fao.org/infoods/COST99Inventory.doc](http://www.fao.org/infoods/COST99Inventory.doc)
- [www.fao.org/infoods/tables\\_latin\\_en.stm](http://www.fao.org/infoods/tables_latin_en.stm)

