



ENSAYO

Nombre del alumno: **Sheyla Monserrat Gordillo Villatoro**

Nombre del tema: **Bases fundamentales de la dietética**

Nombre de la materia: **Planeación dietética**

Nombre del maestro: **Daniela Monserrat Méndez**

Cuatrimestre: **2°**

Parcial: **1°**

La alimentación, la nutrición y la salud van a un mismo tema que es el bienestar de las personas, ya que, alimentarnos de una manera correcta, nos puede brindar una calidad de vida y la prevención de enfermedades. Durante nuestra vida, en las diferentes etapas, nosotros consumimos alimentos que en cierta forma afecta o ayuda a nuestro estado físico y mental, tomemos un ejemplo, en países o naciones que aun empiezan un desarrollo, vemos que es común ver malas conductas alimentarias, como falta de ciertas vitaminas o hierro, como resultado estos traen grandes consecuencias a la salud. Por otro lado, hablemos de los países con más desarrollos, pues aun teniendo información, se observa que el incremento de enfermedades crónicas, se debe a una mala alimentación, como la diabetes tipo 2, obesidad o enfermedades cardiovasculares.

Vemos que la nutrición y la dietética van de la mano para tener un equilibrio en la salud, aunque en estas vemos que su enfoque es más científico, ya que abordan estudios en los cuales buscan entender las causas de los problemas y tratar de buscar una solución.

Ahora hablemos sobre la dieta, pues esta es el conjunto de alimentos que se ingieren en un lapso de 24 horas, al ingerir alimentos, estos nos permiten adquirir componentes fundamentales como obtener energía, proteínas, vitaminas y minerales. Por otro lado, la nutrición nos ayuda al proceso biológico en el cual los nutrientes nos ayudan a cumplir funciones indispensables, al tener energía podemos realizar actividades físicas, al mismo tiempo ayudarnos con nuestro metabolismo. Al tener una alimentación adecuada, esta nos permite cubrir deficiencias o evitar excesos.

Además de considerarse un proceso, la nutrición tiene una gran variedad de factores, que nos influyen de manera fisiológica, social, económica y cultural. La nutrición con el paso del tiempo esta puede ir cambiando, ya que la alimentación de una mujer embarazada no es la misma que de un adulto mayor, por un lado, la mujer embarazada debe consumir los nutrientes necesarios, no solo para él bebe, sino también para ella y por el otro lado, la alimentación de un hombre adulto mayor, puede tener más requisitos, ya sea por el cambio del metabolismo o el simple hecho de que tenga una enfermedad, tiene que ser tratado de una manera en la que su alimentación no afecte a su salud, o en el caso de no tener ninguna, de igual forma debería ser adecuada para la persona. Incluso al tener alguna enfermedad o intolerancias, esta puede influir mucho y tener que ajustar la alimentación para un control de la salud.

Hay que tener en cuenta que es importante conocer la clasificación de los nutrientes, ya que algunos de ellos el cuerpo los puede producir por sí mismo y otros se obtiene a través de los alimentos como las vitaminas y minerales. Siendo que los nutrientes que se generan de forma natural son fundamentales, ya que cuando el cuerpo llega a necesitar de ellas en situaciones de enfermedad o deficiencia, estas se sintetizan para ser consumidos.

El metabolismo se puede describir como un proceso que permite al cuerpo el aprovechamiento de los nutrientes que se ingieren, mediante esto el organismo llega a transformarlos como una fuente de energía. El metabolismo se divide en dos fases:

el anabolismo, es un proceso que requiere energía y acumulación de carbohidratos y grasas, donde construye y gasta energía, el catabolismo encarga de destruir para generar energía.

Los macronutrientes, como los carbohidratos, lípidos y las proteínas, son las principales fuentes de energía. En el caso de las vitaminas y minerales, aunque no aportan calorías, son importantes para nuestro organismo. El agua, aunque no se considera un nutriente ni nos aporta calorías, juega un papel esencial en el que transporta los nutrientes, ayuda a la digestión y a regular la temperatura corporal.

Al ingerir los nutrientes que nuestro organismo necesita, debemos tener un equilibrio entre ellos, en las cuales tenemos que adaptarlas de acuerdo a nuestras características, como la edad, el sexo, la actividad física y el estado de salud que presentamos. De este modo, podemos consumir las cantidades necesarias, de acuerdo a los datos que ya hemos obtenido, lo cual esto nos ayudaría a evitar excesos que puedan afectar a nuestra salud, en pocas palabras, al tener una dieta especialmente modificada de acuerdo a todo lo antes dicho, se vuelve esencial para mantener un buen estado de salud a largo plazo.

Ahora, para lograr un buen equilibrio, es importante el peso corporal, en ella podemos ver si es normal, si hay un exceso o un déficit, ya que esto puede decir si hay un gasto energético o una mala ingesta calórica.

El gasto energético, nos da tres factores como lo es el metabolismo basal, que es la energía gastada cuando nosotros estamos en reposo, ya que, aunque nosotros estemos durmiendo, nuestro organismo sigue trabajando de una forma normal, el efecto térmico, que es la energía que se utiliza para poder metabolizar y digerir los alimentos consumidos, y, por último, la actividad física, siendo esta la energía que gastamos al hacer cualquier actividad.

Para tener estable el peso corporal, el gasto energético y la ingesta calórica deben coincidir, lo que nos llevaría a tener un buen equilibrio energético.

Además, es importante elegir alimentos con alto índice de nutrientes, ya que esta nos puede asegurar que, al incorporarlas a una dieta, estas podrán cubrir las necesidades nutricionales aun sin consumir un exceso de calorías, como las que están en los alimentos procesados.

En conclusión, al mantener un equilibrio adecuado entre la energía que consumimos y la que gastamos, el consumir alimentos de una alta densidad de nutrientes, son bases para llevar una vida saludable y al mismo tiempo prevenir enfermedades. Podemos adaptar nuestra dieta de acuerdo a las necesidades que necesitamos, consumiendo las cantidades suficientes de nutrientes, ya que además de mejorar la salud, evitamos tener algún tipo de enfermedad crónica como, la obesidad, la diabetes, enfermedades cardiovasculares o incluso algunos tipos de cáncer. Todo está en adoptar una buena alimentación, donde sea balanceada, completa, suficiente, equilibrada, inocua y adecuada.