



## **Mi Universidad**

*Nombre del Alumno: Nancy Gabriela Hernández Méndez*

*Nombre del tema: ensayo*

*Parcial: 1°*

*Nombre de la Materia: planeación dietética*

*Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen*

*Nombre de la Licenciatura. Nutrición*

*Cuatrimestre: 2°*

En este tema obtenemos bases fundamentales sobre la dietética, tenemos que saber y dar a conocer diferentes tipos de conceptos, por ejemplo la relación con la alimentación nutrición y su ciencias, la dietética como arte, como se compone por ejemplo las tablas de composiciones de los alimentos que hay, este tema es muy interesante ya que podremos saber también que tipos de alimentos podemos recomendar la cantidad, sus equivalentes, que es una dieta equilibrada, la distribución de macronutrientes y micronutrientes y sobre todo la densidad de nutrientes, daremos conocer y hablaremos un poco de cada tema referente a planeación dietética porque es importante, su funciones, sus requerimiento, que es anabolismo y catabolismo, también que la densidad de los alimentos proporcionan nutrientes que nos aportan energía.

**Relación con la alimentación nutrición y otras ciencias:** tenemos que a lo largo de la historia han sido vistas de dos vertientes fundamentales, como un medio para restablecer la salud, tenemos conceptos y algunas herramientas claves para que nuestro organismo utilice algunos ciertos de los nutrientes ingeridos. Desde la aparición de la dietética se basó un mantenimiento del equilibrio de la salud de una persona.

**Dietética como arte:** se entiende que la nutrición es una ciencia y una buena alimentación, y la buena alimentación es comer sano, comer muchas frutas y verduras, e ingerir mucha energía.

**Tablas de composición de alimentos:** es como se compone cada alimento, las necesidades de cada uno de los alimentos que ingerimos en el día, y evaluar la adecuación de la disponibilidad de los alimentos con respecto a nuestras necesidades nutricionales.

Tenemos una tabla de grupo de alimentos y la densidad de los nutrientes según el sistema mexicano de alimentos en ello podemos encontrar como se dividen los grupos de alimentos y su aporte nutricional que se pueden dividir de la siguiente manera:

Esta tabla es una parte muy fundamental para la carrera de nutrición ya que nos servirá a cada persona para poder proporcionar una dieta correcta y balancearla bien por ejemplo la tabla contiene: sus grupos que son: verduras, frutas, cereales y tubérculos, leguminosas, alimentos de origen animal, leche, aceites y grasas, azúcares. Y su aporte nutricional trae energía, proteínas, lípidos e hidratos de carbono.

**Dieta equilibrada:** es un término de que las dietas equilibradas, son saludables o prudentes y que es una de las leyes de la alimentación que se deben de tomar en cuenta para llevar buenos hábitos en la alimentación. En que ellas también podemos encontrar una dieta que es adecuada a nuestras necesidades que se puede considerar como uno de los soportes permanentes en el mantenimiento o recuperación de la salud.

Unos de los primeros condicionantes para que una dieta sea correcta y nutricionalmente equilibrada es que estén presentes en ella la energía y todos los nutrientes necesarios para cubrir esa necesidad. Por el cual una dieta equilibrada debe de ser sana y nutritiva y apetecible y que nos ayude a contribuir enfermedades crónicas.

### Distribución de la energía, macro y micro:

Podemos recomendar comer moderadamente para mantener un peso estable y también un equilibrio en nuestra salud, y realizando ejercicio diariamente. En términos de kilocalorías podemos obtener el siguiente rendimiento: tenemos que hidratos de carbono nos proporciona 4 kilocalorías por gramo, proteínas 4 kilocalorías/ gramos y lípidos 9 kilocalorías/ gramos, todos los alimentos son potenciales y que son una fuente de energía, pero en diferentes cantidades variables según su contenido en macronutrientes.

Y por extensión nuestras necesidades calóricas están en determinadas por 4 compuestos importantes:

1. El gasto energético basal: que son calorías necesarias en reposo
2. Tasa metabólica basal: en reposo presenta energía gastada.
3. Af: actividad física que es actividades diarias de esfuerzo físico.
4. Ef.: estrés fisiológico que ocasiona una patología

**Densidad de nutrientes:** permite la valoración cualitativa de los alimentos y su porte nutritivo. Los alimentos nos proporcionan nutrientes que nos aportan energía: grasa, carbohidratos y proteínas, y una serie de sustancias nutritivas.

La planeación dietética en nuestra vida cotidiana es un plan estratégico en donde se llevan a cabo estrategias para beneficiar en nuestra salud, donde juegan un papel en la prevención de muchas enfermedades, y que tienen importancia de establecer aportes nutricionales recomendados, y que la nutrición es una ciencia y una alimentación buena, otro punto de vista es que es importante llevar a cabo hábitos alimentarios buenos ya que puedes a lo largo del tiempo nos servirá mucho para tal vez prevenir enfermedades crónicas, principalmente tenemos también que anabolismo es que gasta energía y catabolismo gana energía y que destruye, en conclusión la alimentación saludable debe incluir aspectos sobre frecuencia de consumo de cada tipo de alimento consumido.

