



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Carlos Ariel Perez Hernandez

Nombre del tema: Bases Fundamentales De La Dietetica

Parcial: I

Nombre de la Materia: Planeación Dietetica

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Mendez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Nutricion

Cuatrimestre: 2

Comitán de Domínguez Chiapas a 25 de enero de 2025.

El valor de comer de manera saludable trasciende un simple placer.

¿Cuál es el significado de sus elecciones de alimentos? Nuestro estómago no es el único responsable de llenar nuestra barriga, ya que cada bocado que consumimos tiene un impacto en nuestro bienestar, vitalidad y vitalidad. Comer bien es crucial, ya que no solo nos proporciona energía, sino que también ayuda a prevenir y curar enfermedades.

¿Hay alguna diferencia entre alimentos y nutrición?

En primer lugar, digamos que la comida y la nutrición no son idénticas. La forma en que come está determinada por sus preferencias y lo que tiene. La fácil disponibilidad y los beneficios para la salud de las tortillas y los frijoles los convierten en una opción de comida popular y saludable para las familias en México. La importancia de la nutrición radica en cómo su cuerpo reacciona a esos alimentos. La absorción de nutrientes de los alimentos es el mecanismo por el cual el cuerpo sostiene su función y nos mantiene vivos.

¿Sabía que una buena dieta puede prevenir muchas enfermedades? Las opciones dietéticas de las personas en las naciones desarrolladas están vinculadas a problemas de salud como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardíacas. Comer mucha comida chatarra, que contiene grasas y azúcares saturados, puede provocar enfermedades. Por el contrario, una dieta nutritiva que incluye frutas, verduras y proteínas puede proporcionar la mejor defensa.

Una dieta alta en fibra, como frijoles y maíz, puede ayudar a prevenir enfermedades cardíacas. La mezcla incorrecta de alimentos puede provocar problemas de salud, incluida la anemia. La importancia de comer reside en la forma en que uno come, como se demuestra.

Los nutricionistas tienen una clara comprensión de la dieta ideal. Mantener un nivel de energía suficiente asegura que no se pierda ningún nutriente esencial, mantenga una dieta equilibrada y evite comer los mismos alimentos varias veces al día, ya que no es bueno para su salud y no debe causar daño.

Imagina que tu dieta es un rompecabezas. Si una parte no está presente, no está completa. Por lo tanto, no es factible mantenerse solo en pizza o hamburguesas, incluso si son su comida preferida. Una combinación de alimentos es esencial para que su cuerpo funcione correctamente.

La nutrición no se trata solo de sentido común, se trata de ciencia. Durante años, los científicos han estado estudiando el impacto de los nutrientes en nuestros cuerpos. Ahora podemos crear guías dietéticas que nos ayuden a tomar mejores decisiones. Somos conscientes de que el hierro puede prevenir la anemia, o que un exceso de sal puede provocar hipertensión. La ciencia ha dejado en claro que comer no se trata únicamente de consumir alimentos, sino de comer de manera inteligente.

La ciencia no es universal. Comer de manera saludable es una habilidad que se puede practicar. Los nutrientes en los alimentos no son los únicos factores, ya que la forma, el color y el sabor son esenciales. Una ensalada compuesta por vegetales de colores brillantes como zanahorias, espinacas y

tomates no es solo una comida nutritiva, sino también una opción visualmente atractiva y deliciosa. Además, saborear sus comidas es crucial para su bienestar.

Según el antiguo ecologista, una buena dieta es la mejor medicina. Aunque tenemos drogas modernas, esa noción sigue siendo válida. La clave para un estilo de vida saludable es priorizar bien la comida.

¿Cuál es la importancia de las tablas de composición de alimentos?

Es posible que haya escuchado sobre las etiquetas nutricionales en los alimentos. Las etiquetas indican el contenido de calorías, vitaminas y minerales de una sola porción. En ciertas naciones, estos datos son esenciales para abordar temas como la desnutrición u obesidad. Los gobiernos pueden utilizar estas tablas para fortalecer los alimentos con hierro si una comunidad sufre de anemia, lo que puede ayudar a aliviar el problema.

No obstante, ciertos aspectos no son perfectos. La información de los alimentos está anticuada o incompleta en muchos lugares. La decisión de qué comer se convierte en un desafío para las personas.

Lograr una dieta equilibrada es una decisión personal.

En un mundo lleno de comida rápida y tiempo de cocción mínimo, mantener una dieta saludable es un desafío. No obstante, no es inalcanzable. Una dieta que se compone de una mezcla de carbohidratos, proteínas y grasas nutritivas. Limitar constantemente su consumo a las porciones recomendadas es crucial para mantener una buena salud.

La acumulación de exceso de grasa, causada por el consumo de más calorías que quemadas, puede provocar obesidad. Es crucial incorporar una dieta nutritiva en su rutina de ejercicios.

La densidad de nutrientes, una noción intrigante, mide el contenido de nutrientes de un alimento en relación con sus calorías. Si bien una dona puede tener más calorías que una manzana, sigue siendo una mejor fuente de vitaminas y fibra. Una dieta rica en nutrientes debe incluir alimentos que sean altos en nutrientes.

Comer bien puede conducir a una vida más saludable.

En esencia, la comida es mucho más que solo llenar el estómago. Es un instrumento potente mantenerse saludable, prevenir enfermedades y disfrutar de la vida. Necesitamos comprender los procesos fisiológicos de nuestro cuerpo y las cosas que necesita para funcionar correctamente. Cuando tome una decisión sobre su comida, tenga en cuenta los diversos beneficios que puede brindarle. Comer de manera saludable no es solo una forma de amarte a ti mismo, es la forma de una vida completa y saludable.

(UDS, PAG 9-24)

Bibliografía

UDS. (PAG 9-24). *ANTOLOGIA DE LA UNIVERSIDAD DE PLANEACION DIETETICA.*