



## *ENSAYO*

*Nombre del Alumno: Jerusalem Eunice Gómez Cruz*

*Nombre del tema: Ensayo*

*Parcial: 1*

*Nombre de la Materia: Planeación dietética*

*Nombre del profesor: L.N. Daniela Monserrat Méndez Guillén*

*Nombre de la Licenciatura: Nutrición*

*Cuatrimestre: 2*

*Lugar y Fecha de elaboración: 25/01/2025*

## BASES FUNDAMENTALES DE LA DIETÉTICA.

La dietética, es decir, la ciencia que se ocupa de la alimentación y la nutrición con el objetivo de mantener la salud y prevenir enfermedades, tiene un papel determinante en la existencia de las personas. Esta disciplina se apoya en principios científicos y ha ido desarrollándose a lo largo del tiempo, abarcando múltiples conocimientos de otras disciplinas para poder dar soluciones a diversas problemáticas en relación con la alimentación y los estilos de vida.

El término dieta refiere al conjunto de los alimentos y las bebidas que se ingieren a lo largo del día. Cada persona tiende a mantener ciertas pautas de alimentación que están en función de condicionantes socioeconómicos, culturales y geográficos. Por ejemplo, la dieta rural mexicana incluye frijoles y tortillas de maíz en combinación con verduras y frutas, lo que obedece a unas propiedades propias de la salud como puede ser el hecho de que sea baja en grasas saturadas. Pero también puede presentar limitaciones, como por ejemplo, la biodisponibilidad de hierro que tiende a ser más baja y eso, sin duda, contribuye a la aparición de anemia.

Debe poder ajustarse la dieta en cuestiones cualitativas o cuantitativas en función de cada uno, ya que cada uno es diferente y lo que puede ir bien a uno no puede irles bien a todos. Como ejemplo podría ser el caso de una persona con hipertiroidismo que necesita un mayor aporte de energía por el aumento de su ritmo metabólico, o bien el caso del hipotiroidismo o de la obesidad cuando necesitaremos reducir las calorías para que no se produzca un aumento de grasa. También sucede que hay que omitir ciertos alimentos como es el caso de la intolerancia a la lactosa, cuando se propone la exclusión de la leche y sus derivados.

Las características de una dieta correcta han sido puestas por los nutriólogos y deben cumplir los principios de ser suficiente, completa, equilibrada, variada e inocua. Esto quiere decir que la dieta aportará la cantidad suficiente de energía, contendrá todos los nutrientes que se necesitan, estará equilibrada con respecto a los diferentes grupos de alimentos, resultará variada de forma que se asegure el aporte de todos los nutrientes y no representará un riesgo para la salud.

Por otro lado la alimentación es un acto voluntario determinado por factores psicológicos, económicos, culturales y fisiológicos. Es un proceso en el que los sentidos tienen un papel importante, ya que los alimentos que son atractivos a la vista, el olfato y el gusto son sin duda los que preferimos. La alimentación tiene que ver con la conservación de la vida pero también con el placer de saborear alimentos y texturas, es lo importante en el arte de bien alimentarte, a esto se le llama o se conoce como “la dietética como arte”, la buena alimentación va más allá de ingerir comestibles.

En comparación, la nutrición es un proceso involuntario, ocurre a nivel celular, y los nutrientes que se incorporan en el organismo son transformados y utilizados para mantener las funciones vitales. Este proceso es incesante y no puede prescindir de ningún nutriente, y la deficiencia del mismo pararía de forma inevitable los procesos de síntesis de la albúmina o de las miofibrillas. En consecuencia, la importancia de los nutrientes tanto los indispensables como los prescindibles, son una prioridad muy grande.

Esto es especialmente cierto para la composición de los alimentos que están constituidos a partir de macronutrientes como los carbohidratos, las proteínas y las grasas que aportan energía, y micronutrientes como las vitaminas y los minerales que regulan las funciones corporales. La fibra también puede producir algo de energía aunque su principal acción es aquí hacer que el sistema digestivo funcione. Los hidratos de carbono aportan entre el 50% y el 65% de la energía total de la dieta, mientras que grasas y proteínas contribuyen en menor proporción.

El agua es otro componente de la dieta, dado que representa aproximadamente el 60% del peso corporal y participa en algunos procesos como la digestión, el transporte de nutrientes o la regulación de la temperatura. Tiene tres compartimentos principales: intravascular, intracelular o intersticial. El equilibrio energético es fundamental para mantener un peso corporal adecuado.

La energía que se necesita para el funcionamiento del cuerpo proviene de los alimentos y su consumo ha de equilibrarse con la energía que se gasta, que incluye el metabolismo basal: el efecto térmico de los alimentos y el gasto asociado a la actividad física del día a día: una falta de balance puede llevar al sobrepeso: la obesidad o la desnutrición: lo cual incrementa el riesgo de enfermedades.

La concentración de nutrientes de un alimento hace referencia al contenido nutricional de un alimento en relación con su valor energético, por entrar dentro de la evaluación de la calidad de los alimentos como fuente de nutrientes.

Por ejemplo: las carnes de pavo y el ganso tienen diferente contenido de riboflavina por cada 100 gramos, si bien al considerar el valor energético, ambas carnes tienen una concentración de riboflavina similar.

En definitiva: La dietética es una disciplina que se ha querido en toda época garantizar una alimentación suficiente para las personas a través de la cual calcular y plantear actividades que prevengan enfermedades, mejorar la calidad vida o permitir adoptar hábitos saludables en la población.

## SEMANTICA

**Intravascular:** Hace referencia al espacio dentro de los vasos sanguíneos, donde se encuentra el líquido de la sangre o plasma, que representa aproximadamente el 8% del agua corporal total.

**Concentración de nutrientes:** Es una medida que compara la cantidad de nutrientes esenciales (como vitaminas y minerales) que un alimento contiene con su contenido calórico. Permite identificar qué alimentos son más nutritivos en relación a las calorías que aportan.

**Biodisponibilidad:** Se refiere a la proporción y velocidad con la que un nutriente o sustancia es absorbido y utilizado por el cuerpo. Por ejemplo, algunos alimentos contienen hierro, pero no todo es absorbido eficientemente debido a factores como la fibra o la presencia de otros compuestos.