



**Mi Universidad**

**Ensayo**

*Nombre del Alumno: Kevin Emanuel Aguilar Hernández.*

*Nombre del tema: Bases Fundamentales De La Dietética.*

*Parcial: 1°*

*Nombre de la Materia: Planeación Dietética*

*Nombre del profesor: Daniela Montserrat Méndez Guillen*

*Nombre de la Licenciatura: Nutrición.*

*Cuatrimestre: Segundo Cuatrimestre.*

*25/Enero/2025*

## **Bases Fundamentales De La Dietética.**

La Planeación Dietética contiene los fundamentos principales para comprender la relación entre la alimentación, la nutrición y la salud. Se ha establecido que la alimentación es un acto voluntario, el cual es influenciado y dependiente de factores como la cultura, la economía y las costumbres sociales, mientras que la nutrición es un proceso involuntario que ocurre a nivel celular, donde los nutrientes se transforman para mantener las funciones vitales.

El concepto de dieta viene siendo como el conjunto de alimentos y bebidas que se consumen diariamente (durante cada día). Cada persona tiene patrones alimenticios influenciados por aspectos socioeconómicos y geográficos, ya que todos son diferentes, todos presentan circunstancias diferentes, hasta en lo físico y en lo interno ósea su organismo en sí. En cada país y región hay diferentes alimentos disponibles y por ende cada uno adoptara una dieta diaria diferente, así como también distintas enfermedades.

La dietética se enfoca en la elaboración de dietas correctas que cumplan con que sea suficiente en cantidad, completitud en todos los grupos de alimentos, que haya un equilibrio de nutrientes, variedad e inocuidad de los alimentos. Para que pueda ser una dieta suficiente y pueda cumplir con que tenga suficientes nutrientes. La variedad y el equilibrio aseguran que los alimentos de cada grupo se consuman en proporciones adecuadas, evitando excesos o pocas cantidades.

Adaptar las dietas a condiciones específicas es algo muy importante. Por ejemplo, personas con alguna enfermedad que requieran ciertas modificaciones en su alimentación, como puede ser una persona que requiere bajar o subir de peso, que tiene alguna enfermedad, etc. Una aportación también sería, pacientes con intolerancia a la lactosa se les sugiere no consumir leche y sus derivados ya que es para prevenir molestias gastrointestinales, las personas que no pueden comer gluten o semillas, todas esas personas ya van teniendo una dieta específica, porque como mencionaba cada individuo es diferente.

Un punto importante es la comprensión del rol de los alimentos en la nutrición. Los carbohidratos, proteínas y grasas, son los que nos aportan más energía para las diferentes actividades a realizar, que vendrían siendo los macros. Por otro lado, los micro, como vitaminas y minerales, son los que nos ayudan a regular funciones corporales, y su deficiencia puede ocasionar problemas de salud. La fibra, aunque no aporta energía, es clave para el sistema digestivo.

El agua, el cual es un alimento que es crucial en la dieta de cualquier ser vivo, constituye aproximadamente el 60% del peso corporal y participa en procesos como la digestión, el transporte de nutrientes y la regulación de la temperatura. Su distribución en

compartimentos intravascular, intracelular e intersticial resalta su importancia para la homeostasis.

Cabe señalar que el balance energético nos ayuda a mantener un peso corporal adecuado depende de equilibrar la ingesta de energía con el gasto calórico, (incluye el metabolismo basal MB, la termogénesis inducida por la dieta y la actividad física AF). Un desbalance puede conducir a sobrepeso, obesidad o desnutrición, aumentando el riesgo de enfermedades crónicas.

Aquí entra también nuestro trabajo como nutriólogos, para ayudar a prevenir enfermedades.

La densidad de nutrientes es la relación entre el contenido nutricional de un alimento y su valor calórico. Este concepto permite evaluar la calidad de los alimentos como fuente de nutrientes. Por ejemplo, la carne de pavo y de ganso tienen diferentes contenidos de riboflavina, pero presentan la misma densidad de este nutriente al considerar su valor calórico.

Para finalizar, esta tema resalta que la dietética no solo se centra en satisfacer necesidades biológicas, sino también en prevenir enfermedades y promover la salud a través de una alimentación adecuada. Comprender los principios de la dietética permite planificar dietas personalizadas que contribuyan al bienestar integral de las personas.

UDS. (2024). Antología Planeación Dietética. Comitán: UDS.