



Mi Universidad

ENSAYO

Roberta Jocelyn Aguilar García

“BASES FUNDAMENTALES DE LA DIETÉTICA”

Unidad I

Planeación Dietética

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Mendez Guillen

Licenciatura en Nutrición

Cuatrimestre: 2

Comitán de Domínguez a 24 de Enero de 2025

El tema de nutrición es un tema muy importante en la vida del ser humano, cual principalmente se basa en el bienestar de vida de cada persona. En la vida cotidiana somos ajenos al uso de la nutrición, aún cuando hacemos uso de ella. Sin embargo, muchas veces consideramos que “comer saludable” o “vitaminarnos” no es necesario, restándole importancia a la nutrición y dietética, cuando estos son de las cosas de las que debemos estar más conscientes. Por ello es importante estar informado de los conceptos de estos para así poder vivir una vida saludable. En este ensayo se desglosará dichos conceptos, junto con la importancia e impacto que conllevan en nuestra vida.

Nutrición y dietética son sumamente amplios que abarcan múltiples conceptos para comprender como funciona el organismo a través de la alimentación, por mencionar algunos: “*La nutrición*”, como ciencia que estudia la relación entre los alimentos y la salud, juega un papel crucial en la comprensión de cómo los alimentos influyen en nuestro cuerpo y en la prevención de enfermedades, este no hay que confundirlo con “*la alimentación*” ya que este se refiere más al acto consciente de ingerir “*los alimentos*” quienes consumimos diariamente y son la base de nuestra dieta, y su calidad y cantidad pueden tener un impacto significativo en nuestra salud y bienestar.

En nutrición, existe el término *requerimiento nutrimental*, cual es la cantidad mínima de un nutriente que necesita ingerir un individuo (Sureste, *Antología Planeación Dietética*, 2025), lamentablemente la actual sociedad descuida de su bienestar y no piensa en lo importante que es cuidar de su salud, dejando de lado el mínimo de nutrientes para mantenerse sanos. Puede deberse a varios factores tales como: falta de tiempo, dinero o acceso a alimentos saludables, pero muchas veces no está en manos de las personas cuidar ese aspecto, es decir, países con una gran cantidad de población que sufre de inseguridad alimentaria, y en los que los problemas nutricionales más frecuentes son la desnutrición infantil, las anemias nutricionales, el bocio y la deficiencia de vitamina A (Sureste, *Antología Planeación Dietética*, 2025). Es aquí donde entra el uso de *las tablas de composición de alimentos* cuales sirven de herramientas valiosas para monitorear y controlar la ingesta de nutrientes en la dieta, especialmente en países donde la desnutrición y la mala alimentación son problemas comunes. Al tener acceso y poder usar tablas de componentes químicos de los alimentos, se puede determinar la cantidad de macronutrientes como proteínas, grasas y carbohidratos, así como los micronutrientes tales como las vitaminas y los minerales que se consumen en una dieta. Esta información es fundamental para ayudar a crear dietas equilibradas y nutritivas que aborden la desnutrición; por mencionar de ejemplo, la desnutrición en Chile, cual empieza por la desigualdad de la distribución de la riqueza, el alto costo de los alimentos saludables, la baja educación nutricional, la pobreza y la falta de acceso a servicios de salud de calidad, no obstante, estas tablas de composición permiten supervisar la ingesta de nutrientes e inspeccionar la calidad de la dieta, determinando si las personas están consumiendo las porciones adecuadas de macronutrientes y micronutrientes para mantener un estado de salud óptimo.

Además, estas tablas pueden servir para controlar la ingesta de aditivos, conservantes y otros compuestos que podrían tener un impacto negativo en la salud.

América Latina desafortunadamente sus tablas de composición son incompletas y poco actualizadas siendo de los más afectados en tener enfermedades crónicas como la diabetes o problemas cardiovasculares.

Otro factor a considerar sería la gran oferta y consumo de alimentos importados, de distinto origen, no todos los cuales tienen etiquetas informativas de su composición nutricional, complicando el análisis de consumo cual podría ser un riesgo nutricional (*Sureste, Antología Planeación Dietética, 2025*).

Por otro lado, como se mencionó a inicio, dieta también pertenece a uno de los conceptos de nutrición, que se considera todo aquello que consumimos en un lapso de 24hrs, ya sea saludable o no, no obstante para los nutriólogos, para crear una dieta debe de cumplir ciertas características para que esta sea correcta para el paciente, entre ellas: completa, variada, inocua adecuada, equilibrada y suficiente. Si las ponemos en relación al caso mencionado de Chile, los nutriólogos pueden acceder a ellas para proteger a los consumidores y garantizar la calidad de los alimentos y la información sobre la nutrición.

Personalmente, considero que una dieta saludable tiene múltiples funciones como mejorar tu rendimiento físico y mental, aumentar tu energía y ayudarte a mantener un peso saludable. Por lo tanto, es importante que la sociedad tome medidas para promover una alimentación saludable y evitar los alimentos procesados y poco nutritivos.

Otro punto a plantear es si ¿llevar una vida saludables es cotoso? A mi parecer, depende, si eres una persona normal que no requiere de un gasto energético tan elevado a comparación con la de un deportista, no, aunque es cierto que los alimentos saludables a veces pueden ser más caros de lo que pueden permitirse muchas personas. Hay muchas formas de llevar una dieta saludable sin incurrir en altos costos. Además, muchas estrategias para llevar una dieta saludable incluyen reducir la ingesta de comidas procesadas, reducir el consumo de azúcar y aumentar el consumo de frutas y verduras, que no tienen por qué ser costosas. Pero eso dependerá de cada persona y en la situación en la que se encuentra ya que en general el organismo necesita de 2 tipos de nutrientes:

Esenciales o indispensables para nuestro organismo, en este grupo tenemos; el agua., vitaminas y minerales.; *No esenciales* como pueden ser la fibra, pero no por ello tienen una función dentro del organismo. (*Sureste, Antología Planeación Dietética, 2025*)

La nutrición y la dietética han avanzado significativamente en los últimos años en respuesta a nuevos conocimientos científicos, avances tecnológicos e iniciativas de políticas públicas. En la actualidad, se pone un mayor enfoque en la educación y la promoción de prácticas de alimentación saludable, y se han desarrollado nuevas estrategias para abordar la obesidad y otras enfermedades relacionadas con la dieta. Además, se han creado más herramientas y recursos para ayudar a las personas a llevar una dieta saludable y equilibrada.

Por ello, considero que las siguientes generaciones irán mejorando, en el sentido que la ciencia seguirá avanzando y la influencia de la tecnología como lo son redes sociales, atraerá motivaciones para llevar una vida más saludable, por medio de una alimentación rica y nutritiva, tomando en cuenta a la nutrición como un *arte*, puesto a que involucra la creación de platos deliciosos y atractivos que también son saludables y nutritivos. Como un arte de la salud, la dietética requiere un profundo conocimiento de la nutrición y la ciencia de los alimentos, así como una capacidad para comunicar y educar sobre prácticas alimentarias saludables.

Bibliografía

Sureste, U. d. (2025). *Antología Planeación Dietética*. Comitán de Domínguez: UDS.