

**Ensayo**

*Nombre del Alumno Karla Sandoval Geronimo.*

*Nombre del tema Ensayo de la planeación dietética.*

*Parcial 1*

*Nombre de la Materia Planeación dietética*

*Nombre del profesor Daniela Monserrat Mendez Guillen.*

*Nombre de la Licenciatura Nutrición*

*Cuatrimestre 2do.*

*Lugar y Fecha de elaboración*

UNIDAD 1 BASES FUDAMENTALES DE LA DIETETICA

Habla sobre la importancia de tener una alimentación de manera adecuada ya que esto juega un papel bastante importante en nuestro bienestar y asi también procura darnos a entender la importancia de esto ya que a veces nosotros simplemente por no tener tiempo o querer comer algo rápido para cubrir nuestra necesidades llegamos a optar por elegir lo mas rápido y no nos damos cuenta del daño que esto nos ocasiona con el paso del tiempo.

Una dieta correcta tiene que contar con 5 caracteristicas muy importantes:

Ser suficiente, completa, equilibrada, variada e inocua.

Esto debido a que la alimentación es un conjunto de eventos que tiene que contar con lugar para que el individuo pueda llegar a ingerir los alimentos, y esto mas que nada por costumbres, religión ,el cambio de esta alimentación (adaptación), edad y grupo social.

El conjunto de procesos por los cuales el organismo ingiere, digiere, transporta, metaboliza y excreta sustancias del contenido de los alimentos es un acto de manera involuntaria que se lleva a cabo a nivel celular es por eso que la nutrición juega un papel muy importante en nuestro dia a dia.

nutrición y dietética a lo largo de la historia han sido fundamentales ya que es un medio para restablecer salud y como instrumento para prevención de enfermedad alguna, en ambos estudios sobre esto se llego a ver sobre la importancia que si tienen en el ámbito alimenticio

Ya que habla sobre los diferentes procesos de este en el cual se lleva a cabo la ingesta de nutrientes.

La nutrición es conocida como una ciencia y una buena alimentación como arte.

Una buena alimentación no se trata solamente de ingerir alimentos, ya que no todo siempre es bueno para nuestro organismo, la calidad no es buena o simplemente estamos exagerando con las porciones al consumirlo, pensamos que un alimento al ser clasificado como saludable podemos exceder con las porciones de estos.

Al alimentarnos generamos energía (combustible para nuestro organismo) el cual nos sirve para llevar a cabo nuestras actividades cotidianas dia a dia .

El uso de tablas de composición nutricional viene siendo muy amplio y algo muy importante es que es a nivel nacional, esto nos permite poder llevar una evaluación sobre el alimento que se quiera ingerir.

Ya que cambian sus componentes esto debido a donde fueron cosechados, a donde se transportaron o a que tiendas se le vendieron.

Es por esto la importancia de tener conocimiento de estas tablas ya que son bastante precisas y de un uso fácil.

Una dieta adecuada a nuestras necesidades es considerada un soporte de una manera permanente o temporal en el mantenimiento de nuestra salud, el desayuno es considerada la comida mas importante del dia ya que esta nos proporciona energía para empezarlo, mas sin embargo hay gente a la que no le gusta desayunar o viven muy saturados de actividades lo cual hace que no les de tiempo de llevar una ingesta alimenticia de manera adecuada .

Dieta equilibrada,prudente o saludable son términos que deberían usarse siempre, por que al ver los criterios de este establecidos nos damos cuenta que se consideraran como alimentos adecuados, estos conocimientos relacionan a la dieta como factor anti riesgo de prevención de enfermedad alguna.

En el balance energético es muy necesario saber cuanta es la ingesta calórica que llevamos para no exceder de ella y asi también mantener un peso bastante estable y de esta forma poder evitar enfermedades perjudiciales para nuestra salud.

Al saber que una persona tiene un peso bastante estable se puede tomar en consideración el seguir con el mantenimiento calórico que lleve

La energía que nos proporciona el alimento es bastante indispensable para el funcionamiento de nuestro organismo

La manera mas fácil de saber si llevamos un requerimiento adecuado es con el peso (kg) de la persona

Pero el peso puede variar por muchos factores por factor genético, enfermedad metabolica o por que la persona es bastante sedentaria.

La densidad de nutrientes permite llevar a cabo una evaluación del alimento de manera cualitativa y el aporte de estos

Los nutrientes son clasificados de 2 formas

1. Escenciales e indispensables para el organismo

Los cuales son: Agua, vitaminas y minerales

2. No escenciales

Fibra, pero esto no quiere decir que no tenga alguna función dentro de nuestro organismo

¿Qué iimportancia tiene esto?

Es bastante importante tener conocimiento sobre esto ya que sabemos la importancia que tiene el llevar una alimentación adecuada,y los valores para poder ver en que podemos modificar eso que este mal en la alimentacion y asi tener habitos mas saludables que nos ayuden a sentirnos mejor con nosotros mismos y tener en vuenta que ingerimos o metemos a nuestro microorganismo.