



Ensayo

Valdez Hernández Sayuri Suzette
BASES FUNDAMENTALES DE LA DIETÉTICA
1ª Unidad
Planeación dietética
Daniela Monserrat Méndez Guillén
Licenciatura en nutrición
2º Cuatrimestre
25/01/2025

BASES FUNDAMENTALES DE LA DIETETICA

La dietética juega un papel fundamental en la preservación de la salud humana, ya que abarca el estudio de la alimentación, los alimentos, la dieta y la nutrición, los cuales son súper importantes en el bienestar general y la prevención de diversas enfermedades. El concepto de dieta, que se refiere al conjunto de alimentos que consume un individuo de manera regular o todo lo que ingiere en un lapso de 24 horas es clave para mantener un equilibrio en los procesos metabólicos y asegurar la correcta funcionalidad de las células. Sin embargo, en la actualidad, los desequilibrios alimentarios son una causa común de enfermedades crónicas y degenerativas, tales como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. La relación entre la alimentación, la nutrición y las ciencias es fundamental para comprender el impacto que tienen los hábitos alimenticios en la salud humana. A lo largo de la historia, la dietética y la nutrición han evolucionado, pasando de ser prácticas empíricas a disciplinas científicas con un enfoque más profundo en el estudio de los nutrientes y su influencia en el organismo. También es fundamental la distribución de la energía, el consumo de macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas) y micronutrientes (vitaminas y minerales) que desempeñan un papel clave en el bienestar general del cuerpo humano. Además, las recomendaciones dietéticas y normas alimentarias son esenciales para mantener un peso adecuado y prevenir enfermedades relacionadas con la dieta. Este ensayo argumenta sobre la relevancia de una dieta adecuada en la prevención de enfermedades y en el mantenimiento de una vida saludable, se argumentará sobre la importancia del balance energético y la distribución adecuada de nutrientes para promover una vida saludable, teniendo en cuenta las recomendaciones dietéticas para la población y cómo la nutrición y la dietética, apoyadas en la ciencia, son claves para promover una alimentación equilibrada y saludable, que no solo busca la satisfacción de necesidades biológicas, sino también la prevención de enfermedades y el fomento del bienestar general.

La relación entre alimentación y salud es innegable, y la dieta diaria tiene efectos directos en el organismo. En los países en desarrollo, las deficiencias de nutrientes esenciales como hierro, yodo y vitamina A siguen siendo comunes, lo que pone en riesgo la salud de la población. En contraste, los países desarrollados enfrentan una creciente prevalencia de enfermedades crónicas como la obesidad, diabetes e hipertensión, donde la dieta juega un papel crucial como factor de riesgo o protección. Por ejemplo, una dieta alta en grasas saturadas y sodio contribuye al desarrollo de hipertensión y enfermedades cardiovasculares, mientras que una dieta rica en frutas, verduras y nutrientes esenciales puede tener efectos preventivos. Además, la dieta de una persona puede necesitar ajustes en función de enfermedades o condiciones fisiológicas. Por ejemplo, un paciente con hipotiroidismo requiere una dieta que restrinja la ingesta calórica para compensar la disminución de su ritmo metabólico, mientras que una persona con hipertiroidismo necesita una mayor cantidad de nutrientes para cubrir su acelerado metabolismo. Considerando esto, la dietética se convierte en una herramienta crucial para la individualización de planes alimenticios que aseguren la correcta absorción de nutrientes, favoreciendo la salud y previniendo complicaciones. Un concepto esencial en la dietética es la idea de una "dieta correcta", que debe ser suficiente, completa, equilibrada, variada e inocua. Estos principios

aseguran que el cuerpo reciba la cantidad adecuada de energía y nutrientes necesarios para funcionar de manera óptima. La correcta elección de alimentos, que incluya una variedad de productos de diferentes grupos alimenticios, es esencial para garantizar que el organismo tenga todos los componentes necesarios para llevar a cabo sus funciones metabólicas. La malnutrición, no solo es el resultado de la deficiencia de ciertos nutrientes, sino también del desequilibrio en su consumo. Por otra parte, la dietética, entendida inicialmente como el arte de mantener el equilibrio entre la salud y la enfermedad, se ha visto enriquecida con los avances científicos que han permitido la formación de la nutrición como una ciencia que estudia los procesos metabólicos a través de los cuales el organismo utiliza los nutrientes ingeridos. La nutrición no solo se enfoca en la cantidad de nutrientes, sino también en su calidad. Una buena alimentación es un arte que implica elegir alimentos que no solo sean nutritivos, sino también que contribuyan a la energía vital del cuerpo. Esto no solo se refiere a las proteínas, grasas y carbohidratos tradicionales, sino que ahora incluye vitaminas, minerales y antioxidantes, y se espera que en el futuro el color, la forma y el aroma de los alimentos sean tan relevantes como sus componentes bioquímicos. En este sentido, la relación de la alimentación con la salud es innegable, ya que un cambio en la dieta ha sido históricamente uno de los primeros tratamientos recomendados por los médicos antiguos. Asimismo, el uso de las tablas de composición de alimentos ha facilitado el análisis de la calidad nutricional de los alimentos disponibles y su adaptación a las necesidades de las poblaciones. La importancia de contar con estas tablas actualizadas se refleja en su capacidad para evaluar las deficiencias nutricionales y permitir la formulación de dietas más adecuadas. Esto es crucial no solo para los países con problemas de inseguridad alimentaria, sino también para aquellos en los que predominan enfermedades crónicas relacionadas con la dieta, como la obesidad, la diabetes o enfermedades cardiovasculares. También es importante saber que el balance energético es un principio clave en la nutrición, es importante mantener un equilibrio entre la energía que se ingiere y la energía que se gasta ya que es crucial para prevenir trastornos como bien se mencionaba la obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión arterial, entre otras. La energía que obtenemos de los alimentos proviene principalmente de los macronutrientes: hidratos de carbono, grasas y proteínas. Los hidratos de carbono y las proteínas aportan aproximadamente 4 kcal por gramo, mientras que las grasas aportan 9 kcal por gramo, siendo las más densas en energía. El gasto energético del cuerpo está compuesto por tres factores principales: el gasto metabólico basal (TMB), el efecto térmico de los alimentos y el gasto debido a la actividad física. El TMB, que representa la energía necesaria para mantener las funciones vitales del cuerpo, es el mayor componente del gasto energético. Además, el efecto térmico de los alimentos, que es la energía requerida para digerir y metabolizar los nutrientes, y la actividad física, que varía según el tipo e intensidad de la actividad, también influyen en el gasto energético total. Es fundamental tener en cuenta estos tres factores al planificar una dieta equilibrada que se ajuste a las necesidades energéticas individuales. En cuanto a los micronutrientes, como vitaminas y minerales, estos no aportan calorías, pero son esenciales para las funciones metabólicas del organismo. Su papel en la regulación de diversas funciones biológicas, como el sistema inmunológico, la salud ósea y la producción de energía, es crucial. La recomendación dietética implica consumir una

variedad de alimentos que contengan estos nutrientes en cantidades adecuadas. Aunque no se necesita un gran volumen de micronutrientes, su deficiencia puede generar trastornos graves de salud, como la anemia por falta de hierro o el raquitismo por deficiencia de vitamina D. La densidad de nutrientes es otro aspecto importante a considerar en la planificación de una dieta saludable. Este concepto se refiere a la cantidad de nutrientes que un alimento aporta en relación con su valor calórico. Los alimentos con alta densidad de nutrientes son aquellos que proporcionan más nutrientes por cada caloría consumida, como las verduras y frutas, mientras que los alimentos con baja densidad, como las comidas ultra procesadas, aportan más calorías vacías y menos nutrientes esenciales. Es fundamental que la población entienda y utilice la densidad de nutrientes como una herramienta para mejorar la calidad de su dieta.

En conclusión, la relación entre la alimentación y la salud es fundamental, y la dieta diaria juega un papel crucial en el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades. La nutrición, la bioquímica y la fisiología son bases fundamentales de la dietética, y su comprensión es mega importante para desarrollar planes alimenticios personalizados y efectivos. La importancia de una dieta equilibrada y variada, que incluya una adecuada proporción de macro y micronutrientes, no puede pasar desapercibida. Además, la densidad de nutrientes es un concepto clave para evaluar la calidad de los alimentos y hacer elecciones informadas e importantes. La dietética es una herramienta poderosa e importante para promover la salud y prevenir enfermedades, y su aplicación efectiva requiere una comprensión profunda de las bases fundamentales de la nutrición y la fisiología. Es fundamental que los profesionales de la salud, los educadores y la población en general trabajemos juntos para promover y concientizar una cultura de la alimentación saludable y la nutrición adecuada.