



## **CUADRO SINOPTICO**

### **“BASES FUNDAMENTALES DE LA DIETETICA”**

ALUMNO:

VICTOR ALFONSO ROBLES DÍAZ

LICENCIATURA EN NUTRICION

2do.CUATRIMESTRE ENERO-ABRIL

2025

ASESOR:

PATRICIA DEL ROSARIO LUNA

GUTIERREZ

MATERIA:

PLANEACION DIETETICA

UNIDAD I

FECHA:

MARTES 21 DE ENERO DEL 2025

# Bases fundamentales de la dietética

## Dietética conceptos y bases

La alimentación, los alimentos, la dieta y la nutrición juegan un papel importante en el mantenimiento de la salud y en la prevención de muchas enfermedades, incluso antes del nacimiento, aunque muchas veces no somos conscientes de ello. Cada día, varias veces al día, seleccionamos y consumimos alimentos que condicionan nuestro estado de salud, para bien y, en ocasiones, también para mal. Las deficiencias de hierro, yodo o vitamina A aún afectan a una gran parte de la población, especialmente en países emergentes.

## Relación de alimentación, nutrición y otras ciencias

La **dietética** aplica los principios de la **nutrición** para diseñar dietas que mejoren la salud. Está relacionada con la **alimentación**, que es el proceso de consumir alimentos, y usa conocimientos de la **medicina**, la **psicología**, la **biología** y las ciencias sociales para adaptar las dietas a las necesidades de cada persona, ayudando en la prevención y tratamiento de enfermedades.

## La dietética como arte

La buena alimentación va más allá de ingerir comestibles. Todo lo que se puede comer no siempre es alimento, y la calidad del alimento, no la cantidad, es lo importante en el arte de bien alimentarte. Mientras la cantidad de calorías señala un índice cuantitativo, la calidad, la forma y el color del alimento plasman un campo energético que nos nutre.

## Tablas de composición de alimentos

Las necesidades de información sobre composición de alimentos y las aplicaciones de las tablas en los distintos países, guardan una estrecha relación con las características de la situación alimentaria nutricional de la población, con el desarrollo de la investigación en el tema y con la prioridad que asignan los gobiernos a la búsqueda de soluciones a los problemas nutricionales.

## Dieta equilibrada

Una dieta adecuada a nuestras necesidades puede considerarse como uno de los soportes permanentes en el mantenimiento o recuperación de la salud y el desayuno, como una comida más del día, contribuye notablemente al resultado final de lo que podemos entender por una alimentación equilibrada. Bien es cierto que los cambios actuales en los hábitos y estilos de vida han perjudicado especialmente este espacio nutricional de cada comienzo de jornada.

## Distribución de energía macro y micronutrientes

El balance energético, se recomienda comer con moderación para mantener el peso estable y dentro de los límites aconsejados, equilibrando la ingesta con lo que se gasta mediante la realización de ejercicio físico diario. De esta forma se puede contribuir a prevenir muchas enfermedades asociadas, como la obesidad, hipertensión arterial, enfermedad cardiovascular, diabetes, algunos tipos de cáncer, etc.

## Densidad de nutrientes. Conceptos y usos

La densidad de nutrientes permite la valoración cualitativa de los alimentos y su aporte nutritivo. Por un lado, los alimentos proporcionan nutrientes que aportan energía: grasas, carbohidratos y proteínas y por otro, toda una serie de nutrientes o sustancias nutritivas que no tienen aporte energético o de calorías, pero que también son necesarios para el buen funcionamiento del organismo.