



LICENCIATURA: NUTRICIÓN APLICADA
ASIGNATURA: INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

NÚMERO Y TÍTULO DE LA UNIDAD:

Unidad 2. Fundamentos de nutrición y dietética

ACTIVIDAD:

Actividad 1. Foro “Conceptos básicos”

ASESORA:

GABRIELA AGUILAR HERNANDEZ

ESTUDIANTE:

GUILLERMO DE JESÚS VÁZQUEZ OLIVA

MATRICULA: ES231107260

FECHA DE ENTREGA:

29 de febrero de 2024



INTRODUCCIÓN

La nutrición es un campo multidisciplinario que abarca diversos conceptos y aspectos relacionados con la alimentación y la salud. En este contexto, resulta fundamental entender términos como nutriología, dietética, dieta, alimentación, alimentos, nutrimentos, macronutrimentos, micronutrimentos, entre otros, para comprender cómo los nutrientes impactan en el funcionamiento del cuerpo humano y en la prevención de enfermedades.

En este cuadro comparativo, se desglosan estos conceptos junto con ejemplos concretos y contraejemplos, con el objetivo de proporcionar una visión clara y completa de cada término. A través de este análisis comparativo, se busca no solo definir cada concepto, sino también resaltar la importancia de una alimentación equilibrada y consciente que satisfaga las necesidades nutricionales del organismo.



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Concepto	Ejemplo	Contraejemplo
Nutriología	Estudio de la ciencia que investiga la relación entre la dieta y la salud.	Considerar únicamente el aspecto estético en la alimentación, ignorando los aspectos nutricionales.
Nutrición	Consumir una variedad de alimentos para obtener los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del cuerpo.	Consumir solo alimentos altos en calorías vacías, como refrescos y bollería industrial.
Dietética	Planificación de dietas adecuadas para satisfacer las necesidades nutricionales de las personas.	Recomendar una dieta restrictiva sin considerar las preferencias culturales o individuales.
Dieta	Patrón habitual de alimentación de una persona o grupo de personas.	Seguir una dieta de moda sin considerar si satisface las necesidades nutricionales individuales.
Alimentación	Proceso de proporcionar al cuerpo los alimentos necesarios para su funcionamiento y desarrollo.	Comer de forma desordenada y sin planificación, sin atender a las necesidades del cuerpo.
Alimentos	Sustancias que se ingieren para obtener energía y nutrientes.	Consumir alimentos procesados ricos en aditivos y pobres en nutrientes.
Nutrimentos	Sustancias contenidas en los alimentos que aportan energía y nutrientes al organismo.	Consumir alimentos vacíos, que no aportan ningún nutriente al organismo.
Nutrimentos esenciales	Nutrientes que el cuerpo no puede producir y que deben obtenerse a través de la dieta.	No consumir suficientes alimentos que proporcionen vitaminas y minerales esenciales.
Nutrimentos no esenciales	Nutrientes que el cuerpo puede sintetizar o producir por sí mismo.	Consumir en exceso nutrientes no esenciales, como grasas saturadas, puede ser perjudicial para la salud.
Macronutrientes	Nutrientes necesarios en grandes cantidades, como carbohidratos, proteínas y grasas.	Consumir excesivas cantidades de carbohidratos refinados sin equilibrar con proteínas y grasas saludables.



Micronutrientes	Nutrientes necesarios en pequeñas cantidades, como vitaminas y minerales.	Ignorar la importancia de las vitaminas y minerales en la dieta diaria.
Hidratos de carbono	Principal fuente de energía para el cuerpo, presentes en alimentos como pan, arroz y pasta.	Consumir únicamente azúcares simples sin considerar los carbohidratos complejos.
Lípidos	Tipo de nutriente que proporciona energía y ayuda en la absorción de vitaminas, presentes en alimentos como aceites, mantequilla y nueces.	Consumir grasas trans y saturadas en exceso, aumentando el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
Proteínas	Nutriente necesario para la formación y reparación de tejidos, presente en alimentos como carne, pescado, huevos y legumbres.	Consumir proteínas en exceso puede sobrecargar los riñones y causar problemas de salud.
Aminoácidos	Componentes básicos de las proteínas, esenciales para diversas funciones corporales.	Consumir una dieta deficiente en aminoácidos puede afectar negativamente la salud muscular y el sistema inmunológico.
Aminoácidos esenciales	Aminoácidos que el cuerpo no puede producir y deben obtenerse a través de la dieta.	No consumir fuentes adecuadas de aminoácidos esenciales puede llevar a deficiencias nutricionales.
Aminoácidos no esenciales	Aminoácidos que el cuerpo puede sintetizar por sí mismo.	No prestar atención a los aminoácidos no esenciales puede llevar a una dieta desequilibrada.
Vitaminas	Nutrientes esenciales para el funcionamiento del cuerpo, presentes en una variedad de alimentos como frutas, verduras y lácteos.	Ignorar la importancia de consumir una variedad de alimentos puede causar deficiencias vitamínicas.
Vitaminas hidrosolubles	Vitaminas que se disuelven en agua y se eliminan fácilmente del cuerpo, como las vitaminas del complejo B y la vitamina C.	No consumir suficientes alimentos ricos en vitaminas hidrosolubles puede causar deficiencias nutricionales.
Vitaminas liposolubles	Vitaminas que se disuelven en grasas y se almacenan en el cuerpo, como las vitaminas A, D, E y K.	Consumir en exceso suplementos de vitaminas liposolubles puede ser tóxico para el organismo.



Minerales	Nutrientes inorgánicos necesarios para diversas funciones corporales, presentes en alimentos como frutas, verduras, lácteos y carnes.	Consumir alimentos procesados que carecen de minerales esenciales puede causar deficiencias nutricionales.
Macroelementos	Minerales necesarios en grandes cantidades, como calcio, magnesio, fósforo, potasio, sodio y cloro.	Consumir excesiva cantidad de sodio, presente en alimentos procesados, puede aumentar el riesgo de hipertensión.
Microelementos	Minerales necesarios en pequeñas cantidades, como hierro, zinc, cobre, yodo y selenio.	Ignorar la importancia de consumir alimentos ricos en microelementos puede causar deficiencias nutricionales.
Kilocaloría	Unidad de medida de la energía contenida en los alimentos, necesaria para el funcionamiento del cuerpo.	Consumir más kilocalorías de las necesarias puede llevar a un aumento de peso no deseado y problemas de salud asociados.



CONCLUSIONES

En conclusión, este cuadro comparativo nos ha permitido explorar de manera detallada los distintos conceptos relacionados con la nutrición y la alimentación. Hemos comprendido la importancia de cada término, desde la nutriología como ciencia que estudia la relación entre la dieta y la salud, hasta los nutrientes esenciales y no esenciales que nuestro cuerpo requiere para funcionar adecuadamente.

Al analizar ejemplos y contraejemplos, hemos identificado como una alimentación equilibrada puede promover la salud y prevenir enfermedades, mientras que una dieta desequilibrada o carente de nutrientes puede conducir a deficiencias nutricionales y problemas de salud a largo plazo.

Es crucial recordar que la nutrición no se limita únicamente a la ingesta de alimentos, sino que también implica la planificación adecuada de la dieta, teniendo en cuenta las necesidades individuales y culturales de cada persona. Al adoptar hábitos alimenticios saludables y conscientes, podemos mejorar nuestra calidad de vida y bienestar general.



FUENTES DE CONSULTA

UNADM. (s/f). Fundamentos de nutrición y dietética. Unadmexico.mx. Recuperado el 29 de febrero de 2024, de https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE1/NA/03/NIND/unidad_02/descargables/NIND_U2_Contenido.pdf

Itziar Abete, Marta Cuervo, Marta Alves, J. Alfredo Martínez. (s/f). FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN. Sennutricion.org. Recuperado el 29 de febrero de 2024, de https://sennutricion.org/media/Docs_Consenso/3-IDR_Poblacion_Espanola-FESNAD_2010_C1-Fundamentos_de_nutricion.pdf

Humana y Dietética, G. en N. (s/f). FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN. Ucm.es. Recuperado el 29 de febrero de 2024, de <https://medicina.ucm.es/file/fundamentos-de-nutricion-1?ver=n>

HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO DE VALENCIA. (s/f). MANUAL BÁSICO DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETÉTICA. Cloudfront.net. Recuperado el 29 de febrero de 2024, de https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/48973606/MANUAL-BASICO-DE-NUTRICION-CLINICA-Y-DIETOTERAPIA-libre.pdf?1474336332=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DMANUAL_BASICO_DE_NUTRICION_CLINICA_Y_DIETOTERAPIA-libre.pdf&Expires=1709258993&Signature=AAqpbe5XndyfhMABECG3O1xjqCvhwwOnD47L0jDaVUvEOYLEuFmRIRINsVh5GS8UoHFORhBrTITfVKihqXf9Q-Fpdlw5f6xJsh7BqAChhc9n4RZBqFW8l57kMcUniPNpY9-BTKDab8zmv1RwGzUxR-dZnJ~JileyU2Zo3DKRfKrrjCWWhOSkqfkFcZKqwSlrXwACFKehc4IB3A648UIHoN37m64jJf8pk37-6pDkd4PBvr-Br8d9U7GnCI0e9W-pclOTDIF4sGXy~KJuZxvUWfkQ~K6VjWc-zNZqGfuGdqdmiaPu6uVpeclfJgdHUdAnBWGpK7cuKgegK5GPLWeuPw_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA