**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](https://campus.unadmexico.mx/user/view.php?id=1031&course=139)

**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. |
| Macronutrimentos | Nutrientes necesarios en grandes cantidades, como carbohidratos, proteínas y grasas. | Consumir excesivas cantidades de carbohidratos refinados sin equilibrar con proteínas y grasas saludables. |
| Micronutrimentos | 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.

Principio del formulario

**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_Poblaci__n_Espa__ola-FESNAD_2010_C1-Fundamentos_de_nutrici__n.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_DIE.pdf&Expires=1709258993&Signature=AAqpbe5XndyfhMABECG3O1xjqCvhwwOnD47L0jDaVUvEOYLEuFmRIRlNsVh5GS8UoHFOrhBrTlTfVKihiqXf9Q-FpdIw5f6xJsh7BqAChhc9n4RZBqFW8l57kMcUniPNpY9-BTKDab8zmv1RwGzUxR-dZnJ~JileyU2Zo3DKRfKrrjCWhOSkqfkFcZKqwSlrXwACFKehc4lB3A648UIHoN37m64jJf8pk37-6pDkd4PBvr-Br8d9U7GnCI0e9W-pclOTDIF4sGXy~KJuZxvUWfkQ~K6VjWc-zNZqGfuGdqdmiaPu6uVpecIfJgdHUdAnBWGpK7cuKgegK5GPLWeuPw__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA>