****

**Introducción a la Nutrición y Dietética**

# Actividad 1. Foro. “Conceptos básicos”

**Presenta:**

María Belén Flores Guzmán

**Matrícula:**

ES172008587

**Docente en línea:**

Lorena Ferreyra Corona

13 de enero del 2018

**Introducción**

Actualmente con la información en exceso que manejamos es importante ubicar los criterios más apegados a las definiciones científicas y más certeras en relación a la terminología que manejaremos dentro de la Licenciatura. También para unificar los conceptos y el lenguaje que como nutriólogos utilizaremos para en su momento orientar mejor a la población. Será importante también mantenerse al día informados en relación a los conceptos ya que van cambiando continuamente.

**Desarrollo**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Concepto | Definición correcta | Uso erróneo dado por la población: |
| Nutriología  | Es la ciencia que se encarga del estudio del proceso de alimentación, así como sus efectos en el metabolismo, en la composición corporal y en el estado de salud. ( Paz de Andrade, 2016) | Es la disciplina que promueve la alimentación saludable. |
| Nutrición | Es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. (OMS, 2018) | Algo que te nutre.La manera en la que nos alimentamos. |
| Dietética | Ciencia que aplica los conocimientos sobre nutrición a la preparación de comidas y planificación de la alimentación, elaborando dietas. (Enciclopedia Salud.com, 2016) | Un método para conocer qué régimen de alimentación seguir. |
| Dieta | Conjunto de alimentos y platillos que se consumen cada día. Constituye la unidad de la alimentación. Cabe mencionar que el término no implica un juicio sobre las características de la misma, por lo que para calificarla se deberá agregar el adjetivo correspondiente. (Bourgues Rodríguez, 2001) | Es una descripción detallada de la cantidad de alimentos que consumir de alimentos durante un periodo de tiempo. |
| Alimentación | Proceso mediante el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos con el objetivo de recibir los nutrientes necesarios para sobrevivir. (Bembibre, 2009) | Es la forma en el acto de como comemos y los tipos de ingredientes que consumimos. |
| Alimento | Órganos, tejidos o secreciones que contienen cantidades apreciables de nutrimentos biodisponibles, cuyo consumo en las cantidades y formas habituales es inocuo, de suficiente disponibilidad, atractivos a los sentidos y seleccionados por alguna cultura. (Bourgues Rodríguez, 2001) | Es una base importante del ser humano, que le va a poder permitir desarrollarse y así complementar fuentes básicas para un mejor desarrollo físico y mental. |
| Nutrimentos | Sustancia que proviene habitualmente de la dieta y que juega uno o más papeles metabólicos. (Bourgues Rodríguez, 2001) | Son las substancias que nutren al cuerpo. |
| Kilocaloría | Unidad de energía térmica igual a 1.000 calorías pequeñas. Se indica con el símbolo kcal. Se utiliza para indicar las necesidades de energía del organismo y el aporte de energía de los alimentos. (FAO/OMS, 1992) | Es una unidad de medida de los alimentos. |

**Conclusiones**

Con esta actividad comprendí la importancia de tener la correcta definición de un concepto. para poder transmitirlo. Ya que es importante que toda disciplina científica tiene el deber de acercar el conocimiento la población, esto es particularmente cierto para la nutriología porque su objeto de estudio es parte medular de las vivencias cotidianas del ser humano y porque el bienestar y la salud de la población pueden beneficiarse de una manera muy importante del conocimiento nutriológico.

**Bibliografía**

Bibliografía

* Paz de Andrade, M. (28 de 06 de 2016). *Definición ABC.* Obtenido de https://goo.gl/R2HgCo
* Bembibre, C. (12 de 07 de 2009). *Definición ABC*. Obtenido de https://goo.gl/jU8oPW
* Bourgues Rodríguez, H. (enero/febrero de 2001). Glosario de Términos para la orientación alimentaria. *Cuadernos de Nutrición, 24*(1), 44.
* *Enciclopedia Salud.com.* (16 de 02 de 2016). Obtenido de https://goo.gl/tkDQmT
* FAO/OMS. (1992). *Glorario de Términos*. Obtenido de www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s07.pdf
* *OMS*. (30 de enero de 2018). Obtenido de http://www.who.int/topics/nutrition/es/