

## Dieta Personalizada

busca una nutrición más específica a las características de 1 genoma de cada persona sin embargo hay un factor determinante a la hora de definirla la genética individual esta implica diferencias en el funcionamiento del metabolismo de cada persona

- contar con una dieta personalizada es beneficiosa ya que a través de ella podemos cuidar y potenciar nuestra salud

- Dieta para controlar o bajar de peso  
Estos generan diferencias en el funcionamiento metabólico

- Dieta para engordar las dietas diseñadas para engordar son hipercalóricas pero ante todo tiene que ser equilibradas y conjugarse con un estado de vida saludable

- Dieta para deportista - las tablas nutricionales generalmente no cumplen este labor pues cada uno tiene unos requisitos diferentes

- Dieta antiaging - tiene como objetivo la prevención y ralentización de los procesos oxidativos asociados a la edad



## Característica de la dieta correcta según la NO

Es establecer los criterios generales que unifiquen y den congruencia a la orientación alimentaria dirigida a brindar a la Población Opciones Prácticas con respaldo Científico Para la Integración de una alimentación que pueda adecuarse a sus necesidades y Posibilidades.

La orientación alimentaria es Prioritaria y debe Proporcionarse a toda la Población es inconveniente que atienda a los intereses del Público en general de los grupos vulnerables en Especial.

Los contenidos de orientación alimentaria se deben basar en la Identificación de grupos de riesgo desde el punto de vista nutricional la evaluación del estado de nutrición, la Prevalencia y magnitud de las enfermedades relacionadas con la nutrición de la Población y Por último la evaluación de la disponibilidad.