



**Nombre de la alumna: Sarina López González.**

**Nombre del profesor: Daniela Rodríguez Martínez.**

**Nombre del trabajo: Mapa mental sobre la dieta.**

**Materia: Introducción a la nutrición.**

**Grado: 1º Cuatrimestre.**



### **Pre-fabricadas y formula:**

Entregan las porciones de los alimentos en paquetes diseñados previamente o dietas que sustituyen algún alimento.

### **Dietas fijas o por menú:**

Establecen claramente el tipo y cantidad de alimentos que se deben consumir.



### **Mantenimiento:**

Son las que permiten mantener el peso una vez que se ha logrado el peso ideal.



### **De reducción:**

Son las que originan la pérdida de peso.



### **Intercambiables:**

Permiten cambiar alimentos. Dan una lista de **EQUIVALENCIAS** sobre las cuales se puede modificar la dieta.



### **Baja en calorías:**

Restringen la cantidad de alimentos, sin importar el origen de los nutrientes.



### **Baja en carbohidratos:**

Restringen al grupo de los carbohidratos.



### **Bajas en grasas:**

Restringen la cantidad de grasas que se consumen.

## **Tipos de dieta**

(PAEZ, 2015)

### **Bibliografía**

PAEZ, M. (04 de ABRIL de 2015). Obtenido de SLIDESHARE: <https://es.slideshare.net/maillingalejandra/tipos-de-dietas-46639504>

**CONSISTE:**

Las comidas deben ser completas en su composición. En todo régimen deberán estar presentes: hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua.

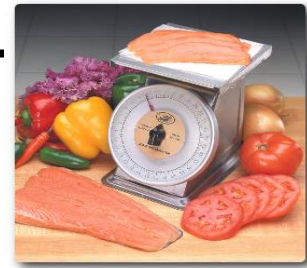


**1-. LEY DE CALIDAD**

**2-. LEY DE CANTIDAD**

**CONSISTE:**

La cantidad de alimentos debe ser suficiente para cubrir las necesidades calóricas y nutricionales de nuestro organismo.



**Leyes de la alimentación**

**CONSISTE:**

Adaptación de la alimentación a cada individuo, según su estado de salud, edad, gustos, hábitos y situación socio-económica.



**4-. LEY DE LA ADECUADA**

**CONSISTE:**

Las cantidades de los diversos principios que componen la alimentación deberán guardar una relación de proporción entre ellos.

**3-. LEY DE LA ARMONIA**



(V., 2014)

(UDS, 2020)

**Bibliografía**

UDS. (SEPTIEMBRE-DICIEMBRE de 2020). Obtenido de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/4810f1bee93f6c2e31cc7d9aad308d2f.pdf>

V., A. E. (28 de AGOSTO de 2014). SLIDESHARE. Obtenido de <https://es.slideshare.net/pediatrademorelos/leyes-de-la-alimentacin>