



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.



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>