



**Nombre de alumno: Olaguez Ramírez Brenda Leticia**

**Nombre del profesor: Rodríguez Martínez Daniela**

**Nombre del trabajo: Tipos de dietas**

**Materia: Introducción a la nutrición**

**Grado: 1° A**

**Grupo: LNU**

Comitán de Domínguez Chiapas a 11 de Noviembre de 2020.

# TIPOS DE DIETA

## Por contenido de nutrientes

Hiperproteica

alta en proteínas

Hipoproteica

Baja en proteínas

Proteicas

Bajas en grasas

Restringe la cantidad de grasas

Bajas en carbohidratos

Restringe la cantidad de carbohidratos

Bajas en calorías

Restringe la cantidad de alimentos

## Por objetivos

Dietas de aumento

Hipercalórica

Subir de peso

Dietas de mantenimiento

Mantener el peso logrado

Dietas de reducción

Hipocalórica

Pérdida de peso

## Por consumo de alimentos

Omnívora

aceites

carnes

cereales

Frutas y verduras

lácteos

Carnívora

Alta en proteína

Solo productos animales

Alta en grasa

Vegana

Alimentos de origen vegetal

No consumo animal

Vegetariana

Frutas y verduras

Huevos y lácteos

Cereales y semillas

carnes

Paleo

Frutas y verduras

No alimentos procesados

## Por estructura de alimentos

Dietas fijas o por menú

Tipo de alimentos

Cantidad de alimentos

Pre-fabricadas

Porciones de alimentos en paquetes

Dietas intercambiables

Lista de equivalencias

## **BIBLIOGRAFÍA**

Otero, B. (2012). Nutrición. 1ª. Edición. México. Red tercer Mileno S.C. pág.: 30-35

Rodríguez, D. (Septiembre-Octubre 2020) Antología Introducción a la nutrición. UDS

Obtenido de

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/4810f1bee93f6c2e31cc7d9aad308d2f.pdf>

SMNE. Tipos de dietas. Endocrinologia.org.mx

obtenido de <http://www.innsz.mx/documentos/diabetes/8.%20tipos%20de%20dietas.pdf>