



**Nombre de alumno: Roxana Belen
López López**

**Nombre del profesor: Daniela
Rodríguez Martínez**

Nombre del trabajo: Mapas mental

Materia: Introducción a la nutrición

Grado: 1°

PASIÓN POR EDUCAR

Grupo: "A"

TIPOS DE DIETA

DIETA PROTEICA

Se limita la alimentación a aquellos alimentos que son altos en proteínas como la carne, el pescado y los derivados lácteos

La falta de hidratos de carbono y de fibra es una de las características más imprescindibles para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo

Se basa en el consumo exclusivo de líquidos durante, al menos, un día completo a la semana

DIETA DETOX

Al consumir únicamente líquidos en exceso provoca el mal funcionamiento del cuerpo ya que no tenemos todos los nutrientes necesarios

DIETA ALCALINA

Se basa en el consumo de alimentos que tienen supuestos efectos sobre la acidez de los fluidos de nuestro organismo.

La dieta alcalina promete depurar el organismo y, además, ser un fuerte protector contra posibles

Para esta dieta debe incluir alimentos de diferentes grupos: cereales, frutas, hortalizas, aceites, lácteos, carnes, pescados, huevos, azúcares, pero en cantidades moderadas y adecuadas, adaptadas para cada tipo de persona

DIETA SALUDABLE

Una dieta saludable se consigue comiendo la cantidad correcta de alimentos en la proporción adecuada, con continuidad

5

Que la alimentación debe ser completa y saludable para mantener al organismo como una unidad indivisible. Para esto, el cuerpo necesita de proteínas, carbohidratos, lípidos, vitaminas, minerales y agua.

Todo plan debe ser completo en su composición, esto es, que debe aportar hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales.

LEY DE LA CALIDAD

básicamente dice que cada persona es un mundo con sus gustos y hábitos, situación económica y cultural, y que la alimentación debe adecuarse a estos contextos.

Esta ley determina la cantidad de alimentos que es necesario para satisfacer los requisitos de energía que tiene el cuerpo humano

LEY DE LA ADECUACION

LEYES DE LA ALIMENTACION

LEY DE LA CANTIDAD

La alimentación se debe adecuar al momento biológico, a los gustos y hábitos de las personas, a su situación socioeconómica y a la/s patología/s que pueda presentar.

Las cantidades de comida dependen, desde ya, del tamaño del individuo, así como de su composición corporal (masa grasa y magra), el tipo de actividad física que se realice

LEY DE LA ARMONIA

Es decir que la cantidad de nutrientes debe estar en equilibrio.

Esta ley se refiere a la relación de proporcionalidad entre los distintos nutrientes.