



**Nombre de alumno:** Ana Paola Segundo  
Figueroa

**Nombre del profesor:** Daniela Rodríguez  
Martínez

**Nombre del trabajo:** Mapa mental y ensayo

**Materia:** Introducción a la Alimentación

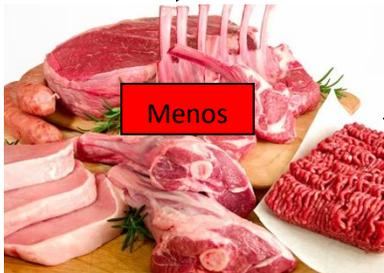
**Grado:** 1°

PASIÓN POR EDUCAR

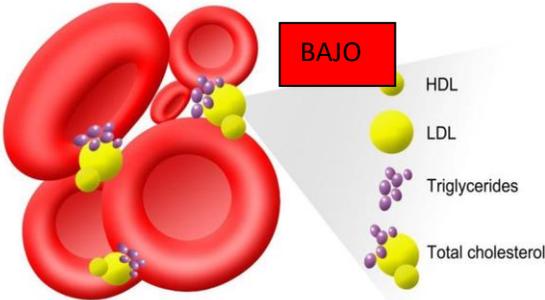
**Grupo:** "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 07 de septiembre de 2020.

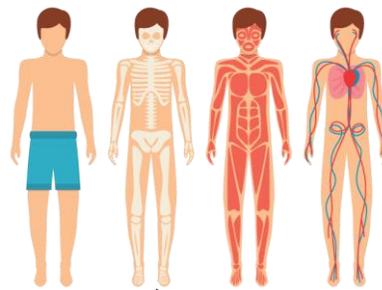
TIPOS DE DIETAS  
(VISTA CULTURAL Y ACTUAL)

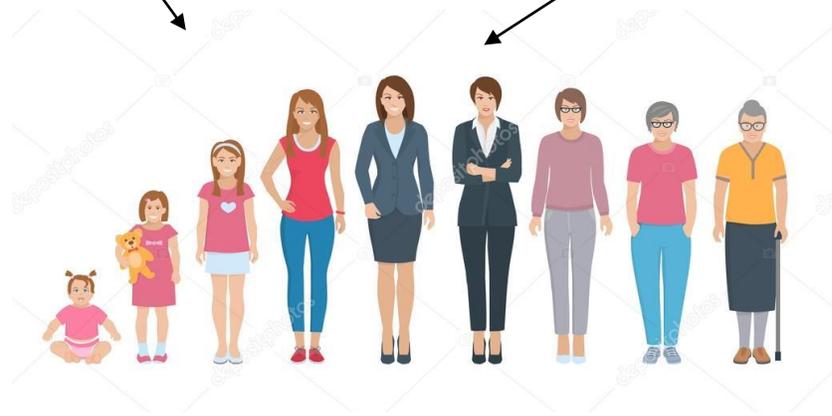


# Colesterol y triglicéridos



# LEYES DE LA ALIMENTACION





## INTRODUCCIÓN

En este ensayo hablaremos sobre los tipos de dietas que se pueden tomar, desde el punto de vista cultural y actual para llevar una vida más sana sin ningún tipo de enfermedad cardiovascular o de algún otro tipo. También hablaremos sobre los hábitos alimenticios que existen y que las personas llevan a cabo en la vida diaria.

## DESARROLLO

Se dice que en función del origen biológico y origen cultural de los alimentos, las dietas humanas contemporáneas son aquellas como: [Dietas omnívoras](#) que son las que se consume de origen animal y vegetal. [Dieta carnívoras](#) que son los alimentos que vienen de origen animal. [La dieta vegetariana](#) que es en la que no se consume carnes de ningún tipo.

En el punto de vista nutricional y actual las dietas son aquellas como: [Dieta basal o básica](#) que puede tomar cualquier persona incluso sin tener ninguna enfermedad sin alterar ningún nutriente y energía. [Dieta terapéutica](#) que puede modificar nutrientes y energía en caso de enfermedad patológica, esta también se divide en dos, ya que esta es la que se modifica en energía y nutrientes.

[Dieta modificada en energía](#) esta se utiliza en situaciones de sobre peso y obesidad. [Dieta modificada en proteína](#) es la que tiene mayor portación de proteínas, utilizada mas en situaciones como anorexia o malnutrición.

[Dieta vegana](#) es aquella que planifican para el ciclo de la vida, durante embarazo, lactancia, infancia y adolescente.

El habito alimenticio conocido también como régimen alimenticio, esto es, conjunto de sustancias alimentarias, esto se ingiere y forma hábitos o comportamiento nutricional que forma parte de su estilo de vida.

Esto implica un rol en la salud y enfermedad de una persona o paciente. Condicionado por los factores.

## CONCLUSIÓN

Los tipos de dieta y los hábitos alimentarios adecuados, están, de la mano, porque sin una buena dieta no hay buenos hábitos y de ahí nace la insatisfacción de la comida.