



**Nombre de alumno: LAURA CAMILA ORTEGA ALFONZO**

**Nombre del profesor: DANIELA MONSERRAT MENDEZ**

**Nombre del trabajo: MAPA CONCEPTUAL**

**Materia: PLANEACION DIETETICA**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Grado: 1**

**Grupo: A. LNU**

Comitán de Domínguez Chiapas a 22 de enero de 2021.

# DIETETICA

## DIETETICA

Disciplina que estudia los regímenes alimenticios en la salud

comprende los hábitos de alimentación

## METABOLISMO

Conjunto de reacciones bioquímicas que tienen lugar en las células

## ANABOLISMO

Reacciones que suceden en las células y mediante las cuales el organismo sintetiza y acumula compuestos

## CATABOLISMO

Incluye todas las reacciones celulares mediante las cuales se destruyen compuestos para obtener energía.

## REQUERIMIENTO NUTRIMENTAL

Cantidad mínima de un nutrimento que necesita ingerir un individuo

## RELACION CON

### Alimentación

Es el conjunto de acciones mediante las cuales se proporcionan alimentos al organismo.

### nutrición

Comprende todos aquellos procesos mediante los cuales el organismo incorpora, transforma y utiliza, las sustancias químicas contenidas en los alimentos.

### otras ciencias.

### FISIOLOGIA

### BIOQUIMICA

### ENDOCRINOLOGIA

### MICROBIOLOGIA

## DIETETITA COMO ARTE

La calidad del alimento

La forma del alimento

El color del alimento

Recogemos y transformamos la energía vital que el alimento ha recogido de la tierra, el agua, el aire y el sol y la humanizamos

## TABLAS DE COMPOSICION DE ALIMENTOS

Permiten evaluar la adecuación de la disponibilidad nacional de alimentos con respecto a las necesidades nutricionales de la población

Son esenciales para expresar las recomendaciones nutricionales en guías alimentarias

La información debe ser

CONFIABLE

CLARA

FACIL DE ENTENDER

COMPLETA

## DIETA EQUILIBRADA

Aquella que nos aporta todos los nutrientes que necesitamos para el funcionamiento óptimo de nuestro organismo.

DEBE SER

SUFICIENTE

VARIADA

COMPLETA

INOCUA

Aporta la proporción adecuada de

MICRONUTRIENTES

MACRONUTRIENTES

FIBRA

## DISTRIBUCION DE ENERGIA

### ENERGIA

Se obtiene de la oxidación de hidratos de carbono, grasas y proteínas.

valor energético

Cantidad de energía que se produce cuando es totalmente oxidado para producir dióxido de carbono y agua

### COMPONENTES

El gasto metabólico basal

La termogénesis

Modificación del gasto energético

## Recomendaciones dietéticas

Pautas dirigidas a la población para realizar una dieta equilibrada y especialmente para prevenir o retrasar la aparición de algunas enfermedades.

Se centran en ingestas que previenen las enfermedades crónicas

## Densidad de nutrientes

Permite la valoración cualitativa de los alimentos y su aporte nutritivo

## CLASIFICACION DE NUTRIENTES

ESCENCIALES

NO ESCENCIALES

## COMPARACION DE DENSIDAD DE NUTRIENTES REAL CON LA TEORICA

MINIMA

ACEPTABLE

VALOR IDEAL

## Bibliografía:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/c3fe9dbd6d9c6853417a20dca3e5867c-LC-LNU201.pdf>