



Nombre de alumno: Felipe de Jesús López Avendaño

Nombre del profesor: Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen.

Nombre del trabajo: Mapa conceptual.

Materia: Planeación dietética.

Grado: Segundo Cuatrimestre

Grupo: Nutrición

Comitán de Domínguez Chiapas a 22 de enero de 2021

DIETETICA

Dieta

Control o regulación de la cantidad y tipo de alimentos que consume una persona o un animal dentro de 24 horas

Nutrición

Ciencia

estudia todos los procesos bioquímicos y fisiológicos que suceden en el organismo.

Alimentación

Es la ingesta de alimentos necesarios para un óptimo funcionamiento del organismo

Macronutrientes

- Carbohidratos
- Proteínas
- Grasas
- Agua

Micronutrientes

- Vitaminas
- Oligoelemen.
- Minerales

proporciona...

Energía, estructura y actúa como reguladora

Proporciona...

Nutrientes

Características

Poseen diferentes...

Forma, Aroma, Color y sabor

Toda dieta debe ser...

Suficiente, completa, equilibrada, inocua y adecuada.

Dieta Equilibrada

Es toda aquella dieta en donde...

Se toma en cuenta el requerimiento...

Energético y nutricional

Los diferentes tipos de alimentos

Actúan como..

Reguladores

Vitaminas

1.-Liposolubles

2.-Hidrosolubles

minerales

1.- Macromineral

2.- Microminerales

Energéticos

Carbohidratos

1.-Monosacáridos

2.- Disacáridos

3.-Oligosacáridos

4.- Polisacáridos

Estructurales

Proteínas

Aminoácidos

lípidos

Triglicéridos

Fosfolípidos

Colesterol

Referencias.

1.-

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

2.-

<https://es.wikipedia.org/wiki/Nutrici%C3%B3n#:~:text=Como%20ciencia%2C%20la%20nutrici%C3%B3n%20estudia,y%20calor%C3%ADas%20que%20se%20ingier en.>