



Nombre de alumno: Elisa Fernanda Navarro Arizmendi

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez

Nombre del trabajo: MAPA CONCEPTUAL

Materia: Planeación Dietética

Grado: 2°

Grupo: LNU

INTRODUCCIÓN

Se denomina **dietética** a la disciplina que se dedica a estudiar el **modo adecuado de alimentación**. El término también se emplea para aludir a aquello vinculado a la **dieta**: es decir, al régimen alimentario.

La dietética señala cómo debería alimentarse una persona según sus características físicas, su estado de **salud** y otros factores.

Los conceptos básicos de la dietética moderna contienen información elemental y de uso general sobre los diferentes tipos de nutrientes y las necesidades energéticas del ser humano, donde se describen los procesos implicados en la digestión de cada tipo de alimento y se explica cuál es la función de las diferentes vitaminas y minerales.



BASES FUNDAMENTALES DE LA DIETÉTICA

Dietética

Es un método tradicional de análisis de la ingesta alimentaria. Este método se utiliza sobre todo en la práctica clínica.

El concepto de Dieta se refiere al conjunto de alimentos, es decir, platos y bebidas, que se consumen diariamente

La dieta de un individuo puede requerir modificaciones cualitativas o cuantitativas para ajustarse en función de una enfermedad o condición fisiológica

Las características de la dieta correcta han sido establecidas por los nutriólogos:

1. Suficiente.
2. Completa.
3. Equilibrada.
4. Variada.

Relación con la alimentación nutrición y otras ciencias

Es dedicada al estudio de innumerables problemas derivados de la alimentación y estilos de vida modernos.

La dietética como arte

La nutrición es una ciencia y la buena alimentación un arte.

La buena alimentación va más allá de ingerir comestibles.

Todo lo que se puede comer no siempre es alimento, y la calidad del alimento, no la cantidad, es lo importante en el arte de bien alimentarte.

Tablas de composición de alimentos.

El uso de las tablas de composición nutricional de los alimentos es muy amplio.

En educación alimentaria y nutricional, las tablas son esenciales para expresar las recomendaciones nutricionales en guías alimentarias que orienten a la población en la selección de una alimentación más saludable.

Las tablas de composición de alimentos constituyen un material educativo por sí mismas.

Dieta equilibrada

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

Una nutrición equilibrada aporta la proporción adecuada de macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas), micronutrientes (vitaminas, minerales y antioxidantes) y fibra, en función de nuestras características personales

Distribución de la energía, macro y micronutrientes

El balance energético, se recomienda comer con moderación para mantener el peso estable y dentro de los límites aconsejados, equilibrando la ingesta con lo que se gasta mediante la realización de ejercicio físico diario.

Si el peso es el adecuado y no se modifica (a lo largo de un mes, por ejemplo), podemos considerar que la energía consumida es la que se necesita.

Esta energía es suministrada al organismo por los alimentos que comemos y se obtiene de la oxidación de hidratos de carbono, grasas y proteínas.

Densidad de nutrientes

Esta energía es suministrada al organismo por los alimentos que comemos y se obtiene de la oxidación de hidratos de carbono, grasas y proteínas.

Estos nutrientes podemos clasificarlos en:

1. Esenciales o indispensables para nuestro organismo, en este grupo tenemos; el agua., vitaminas y minerales.
2. no esenciales como pueden ser la fibra, pero no por ello tienen una función dentro del organismo.

CONCLUSIÓN

En la actualidad el especialista en dietética sabe con precisión el funcionamiento de la **nutrición**: el proceso biológico que realiza el organismo al metabolizar los nutrientes que recibe mediante la ingesta de alimentos y transformarlos en **energía**. Por eso una de sus funciones es aconsejar e instruir a sus pacientes acerca de la alimentación saludable. Además, puede diagnosticar y tratar los trastornos asociados a problemas de nutrición.

BIBLIOGRAFÍA

[https://www.centrojuliafarre.es/dietas/dieta-](https://www.centrojuliafarre.es/dietas/dieta-equilibrada/#:~:text=La%20dieta%20equilibrada%20es%20aquella,funcionamiento%20%C3%B3ptimo%20de%20nuestro%20organismo.)

[equilibrada/#:~:text=La%20dieta%20equilibrada%20es%20aquella,funcionamiento%20%C3%B3ptimo%20de%20nuestro%20organismo.](https://www.centrojuliafarre.es/dietas/dieta-equilibrada/#:~:text=La%20dieta%20equilibrada%20es%20aquella,funcionamiento%20%C3%B3ptimo%20de%20nuestro%20organismo.)

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