



Nombre del alumno: Luis Eduardo Villatoro Constantino.

Nombre de la actividad: Mapa conceptual Unidad 3.

Parcial: 3er parcial

Nombre de la materia: Introducción a la Nutrición.

Nombre del catedrático (a): Daniela Monserrat Méndez Guillen.

Nombre de la licenciatura: Licenciatura en Nutrición.

Cuatrimestre: 1er.

Grupo: LNU17EMC0121-A

DIETA

Proviene de

Griego Dayta

Que significa

Régimen alimenticio
O
"Modo de vida"

TIPOS DE DIETAS

Mediterránea

Se basa en

Consumo

De:

- Aceite de oliva
- Frutas
- Frutos secos
- Hortalizas
- Legumbres

Es

Variada

Ayuda a

Mantener y mejorar

La salud

Para reducir riesgos de una patología

Culturales

Son

omnívoras

Carnívoras

Vegetariana

Insuficiente o Carente

No cubren

Necesidades

Del

Organismo

Nutricionales

Las cuales son

Básicas o basales

Terapéuticas

|