



**Nombre de alumno: Montserrat
Hernández Regalado**

**Nombre del profesor: LN. Daniela
Montserrat Méndez Guillen**

**Nombre del trabajo: Mapa
Conceptual**

Materia: Introducción a la Nutrición

Grado: Primero

Grupo: LNU17EMC0121-A

DIETA

DIETOTERAPIA

Ciencia compuesta que estudia la relación entre alimentación. Salud y bienestar

Es un tratamiento de dieta y el acompañamiento de patologías

Clasificación:

- Esencial
- Profilácticas
- Paliativas

CARACTERÍSTICAS DE UNA DIETA

Conjunto de alimentos que se consumen habitualmente

Aporta nutrientes y energía

LEYES DE LA ALIMENTACIÓN

- Ley de la calidad
- Ley de la cantidad

- Ley de la armonía
- Ley de la adecuación

TIPOS DE DIETA

DIETA DETOX: se crea para “desintoxicar” nuestro organismo de comidas copiosas o excesos de grasas

Dieta hipocalórica: restringe la ingesta calórica diaria, es decir, el consumo de calorías se reduce

Dieta Hipercalórica: Aporta una carga energética mayor de la que el cuerpo necesita

DIETA PROTEICA: Se basa en un consumo de proteínas bastante más alto que el consumo de hidratos de carbono y lípidos.