

**Nombre de alumno: JAZMIN MAARIEGOS  
AGUILAR**

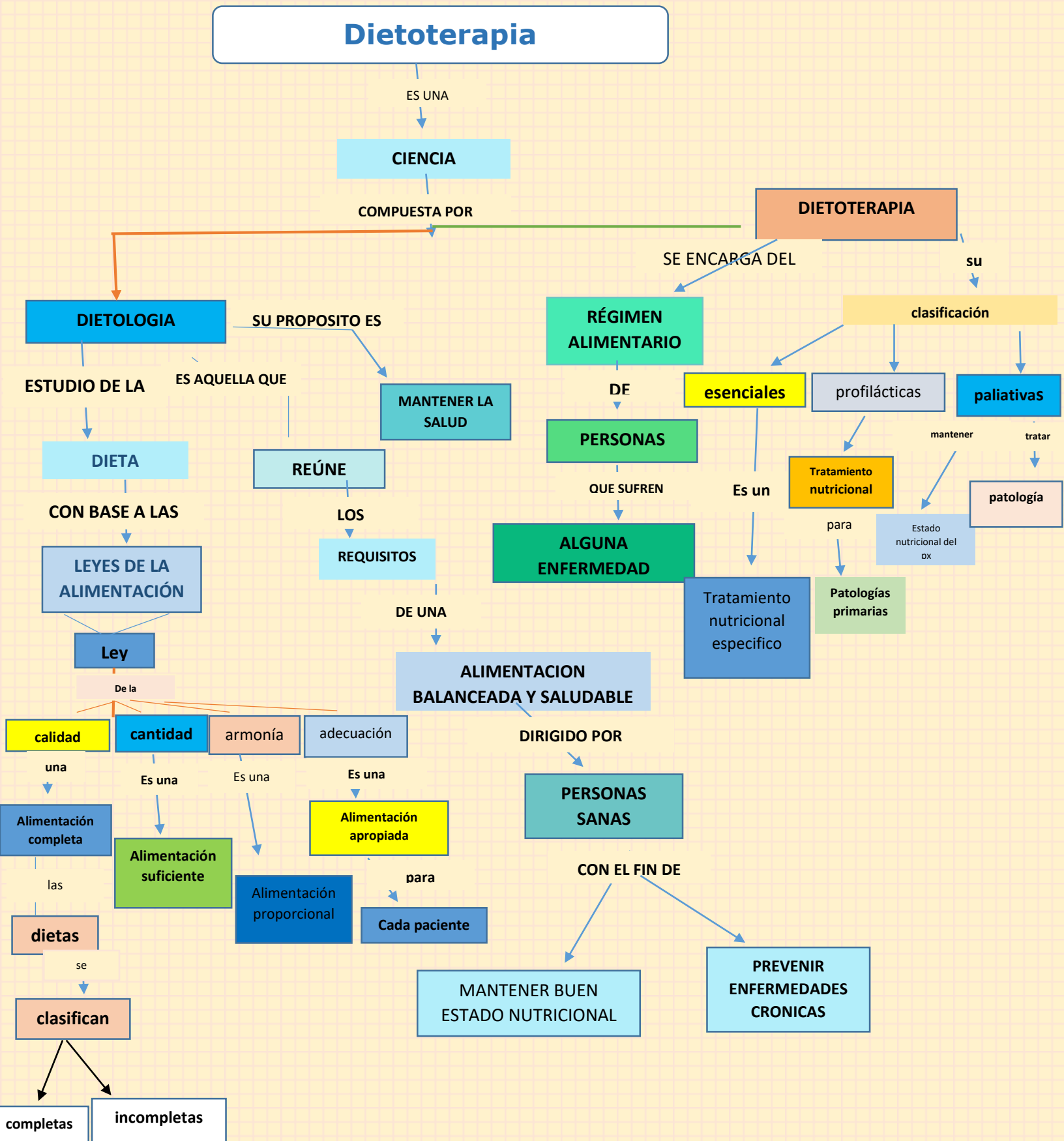
**Nombre del profesor: DANIELA MONSERRAT  
MENDEZ GUILLEN**

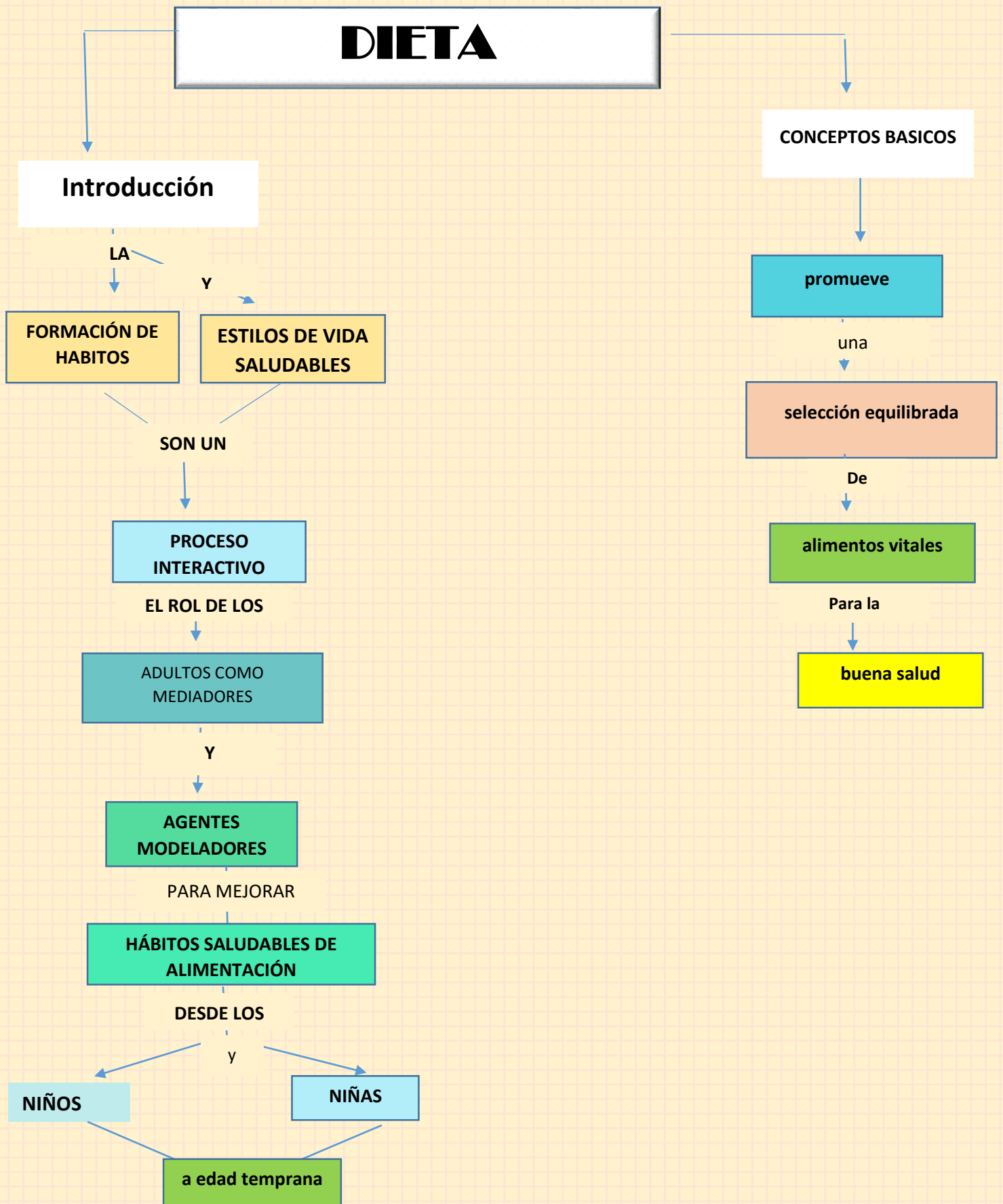
**Nombre del trabajo: MAPA  
CONCEPTUAL**

**Materia: INTRODUCCIÓN A LA  
NUTRICIÓN**

**Grado: 1**

**Grupo: A**





# DIETA

## características

COMPLETA

DEBE

aportar todos los nutrientes

QUE

necesita el organismo

Que son los

Macronutrientes y micronutrientes

carbohidratos

grasas

proteínas

vitaminas

minerales

EQUILIBRADA

LOS

nutrientes

Deben estar

repartidos

Guardando una

proporción entre sí

LA

cantidad de alimentos

Debe ser la

Adecuada para mantener el peso

dentro de los

rangos de normalidad

A la

edad

sexo

talla

y

actividad física

variada

DEBE CONTENER

Diferentes alimentos

de los

grupos

A

mayor variedad

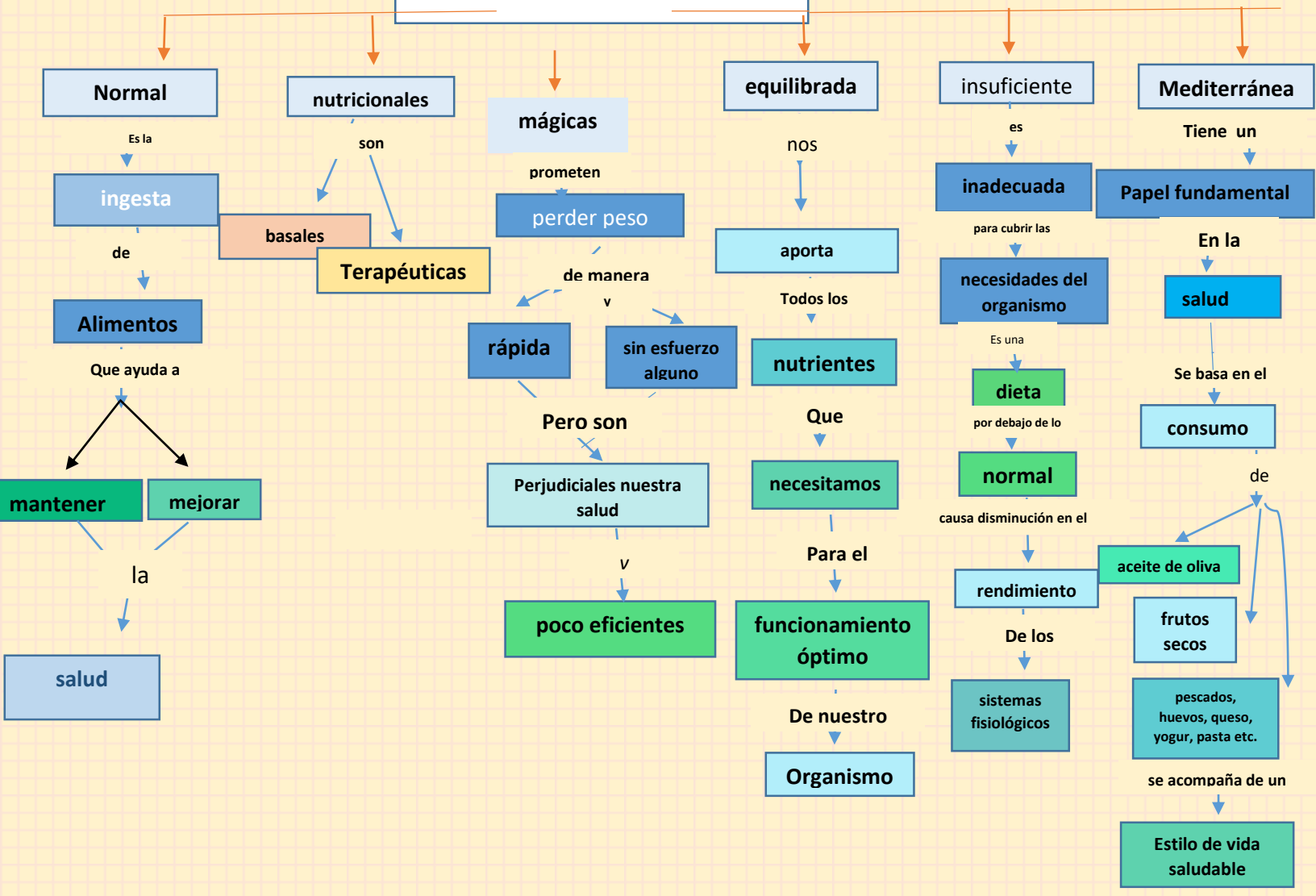
habrá

mayor seguridad

de garantizar los

nutrientes necesarios

# Tipos de Dieta



## Bibliografía

UNIVERSIDAD DEL SURESTE (2021).INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN (1.a ed., vol. 1).  
Antología introducción a la nutrición.

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/4810f1bee93f6c2e31cc7d9aad308d2f.pdf>

UNIVERSIDAD DEL SURESTE (2021). DIETOTERAPIA (ed., ciencias medicas).  
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/5890033e55f48a6f61f2cd48dfe4ac19.pdf>