

## INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

MAUREN FERNANDA MÉNDEZ PACHECO

ACTIVIDAD: CUADRO SINÓPTICO

TEMA: DIETA

3.3 Clasificación.

3.3.1 Dieta Normal.

3.3.2 Dietoterapia.

3.4 Efectos de la dieta.

MAESTRO: NEFI ALEJANDRO SANCHES GORDILLO

LEY DE LA CALIDAD: La alimentación deberá ser completa en su composición para mantener el correcto funcionamiento de órganos y sistemas LEY DE LA CANTIDAD: La cantidad de alimentos debe ser suficiente para cubrir las necesidades calóricas y nutricionales de nuestro organismo Clasificación LEY DE LA ARMONÍA: La dieta debe guardar las proporciones adecuadas en nutrientes. LEY DE LA ADECUACIÓN: La alimentación debe adecuarse a los gustos, momento biológico, hábitos y patologías. Se denomina dieta sana o normal a aquella ingesta de alimentos que ayuda a mantener, recuperar o mejorar la salud Dieta Normal permite reforzar el sistema inmunitario, contraer menos enfermedades y gozar de una mejor salud la gente sana es más fuerte analiza las modificaciones que debe sufrir la alimentación tanto cualitativa como Dietoterapia cuantitativamente, atendiendo las necesidades del individuo cuando éste sufre una patología determinada, tanto si es aguda como crónica. Dietas deficientes en nutrientes necesarios en el organismo causaría una desnutrición Efectos de la Perdida de peso rápido provoca hipoglucemia, deshidratación, fatiga dieta crónica e incluso debilidad de huesos Uno de los principales síntomas de la anemia (causada por la falta de hierro) es sentirse apático y muy fatigado.

miro