

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LIC. NUTRICION

MATERIA: INTRODUCCION EN LA NUTRICION

GRADO: 1

GRUPO: A

ACTIVIDAD: MAPA CONCEPTUAL

TEMA: 3.1 Y 3.2

DOCENTE: NEFI ALEJANDRO SANCHEZ

GORDILLO

ALUMNA: LILI MONTSERRAT RECINOS

VAZQUEZ

DIETA

ACCIÓN INTEGRADORA Y REGULADORA.

DEFINICION DE

Depender de señales energéticas, ponderales, gastrointestinales, sensoriales, hedónicas y de condicionamiento.

METABOLISMO

Se efectúen de forma correcta, lo que permite que éste mantenga un crecimiento y desarrollo adecuados.

LOS

Hidratos de carbono proporcionan al cuerpo su principal fuente de energía.

LA

Grasa es la fuente secundaria de energía del cuerpo y proporciona más calorías que cualquier otro nutriente.

LOS

Vitaminas y minerales son necesarios en cantidades muy pequeñas, por lo que a veces son llamados micronutrientes

DEFINICIÓN DE DIETA.

ES

Régimen alimenticio, que alude al „conjunto y cantidades de los alimentos o mezclas de alimentos que se consumen habitualmente

LA

Composición, frecuencia y cantidad de comida y bebidas que constituye la alimentación de los seres vivos conformando hábitos o comportamientos nutricionales.

DIETA EQUILIBRADA

ES

Es particular de cada individuo y se adapta a su sexo, edad, peso y situación de salud.

En nutrición

La dieta es la suma de las comidas que realiza una persona u otro organismo, mientras que los hábitos dietéticos conforman el patrón de alimentación que sigue a diario.

LEYES DE LA ALIMENTACIÓN.

LA

Comida nos da la energía y los nutrientes necesarios para crecer y desarrollarnos, ser sanos y activos, movernos, trabajar, jugar, pensar y aprender.

5 nutrientes

Para mantenerse sano y productivo: proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales.

LA

Proteína es necesaria para construir, mantener y reparar los músculos, la sangre, la piel, los huesos y otros tejidos y órganos del cuerpo.

Las dietas humanas contemporáneas pueden ser:

Dieta omnívora
Dieta carnívora
Dieta vegetariana