

UDS- UNIVERSIDAD DEL SURESTE



- **MATERIA: PLANEACION DIETETICA**
- **ACTIVIDAD: MAPA CONCEPTUAL**
- **TAREA 2**
- **DOCENTE: NEFI ALEJANDRO SANCHEZ GORDILLO**
- **ALUMNA: LILI MONTSERRAT RECINOS VAZQUEZ**

BASES FUNDAMENTALES DE LA DIETÉTICA

COMPOSICION DE ALIMENTOS

es

Muy amplio, a nivel nacional:

permiten

evaluar la adecuación de la disponibilidad nacional de alimentos con respecto a las necesidades nutricionales de la población

los alimentos producidos localmente

puede

variar de acuerdo al ambiente ecológico de los cultivos y las variedades genéticas.

DIETA EQUILIBRADA.

debe

aportar todos los nutrientes que necesita el organismo

Los nutrientes

deben estar repartidos guardando una proporción entre sí.

tiene que ser

adaptada a la edad, al sexo, a la talla, a la actividad física que se realiza

DISTRIBUCIÓN DE LA ENERGÍA, MACRO Y MICRONUTRIENTES.

Es complejo

tener en cuenta tanto las circunstancias clínicas del paciente como su momento evolutivo.

macronutrientes

en la proporción a ingerir de los principales nutrientes macro, carbohidratos, proteínas y grasas.

micronutrientes

comprenden 13 vitaminas y unos 16 minerales.

DENSIDAD DE NUTRIENTES.

identifica

la cantidad de nutrientes beneficiosos en un alimento en proporción

Por ejemplo

al valor energético, peso o cantidad de nutrientes perjudiciales.

Expresiones como «rico en nutrientes» o «denso en micronutrientes» se refieren a propiedades similares.