

Antonio Cabrera Ramirez
planeación dietética
2do.cuatrimestre
parcial 1
mapa conceptual

UNIDAD 1

Planeación dietética

1.4 Tablas de composición de alimentos. Aplicación en la programación dietética.

Las necesidades de información sobre composición de alimentos y las aplicaciones de las tablas en los distintos países

El uso de las tablas de composición nutricional de los alimentos es muy amplio

en los estudios de consumo de alimentos de individuos y poblaciones, realizados a través de encuestas alimentarias

1.5. Dieta equilibrada.

Un desayuno adecuado reafirma ya desde la mañana el compromiso con un tipo de vida saludable.

Dieta equilibrada, prudente o saludable, son términos que deberían usarse siempre

El concepto de dieta equilibrada es por un lado muy concreto, si sabemos qué debemos comer y en qué cantidades.

Criterios generales a tener en cuenta en la valoración de la dieta.

que la dieta sea correcta y nutricionalmente equilibrada

una dieta variada que incluya alimentos de diferentes grupos

la dieta como factor de riesgo o de protección con las enfermedades degenerativas.

1.6 Distribución de energía.

se recomienda comer con moderación para mantener el peso estable

De esta forma se puede contribuir a prevenir muchas enfermedades asociadas.

Todos los alimentos son potenciales fuentes de energía pero en cantidades variables según su diferente contenido en macronutrientes (hidratos de carbono, grasas y proteínas)

1.- El gasto metabólico basal o tasa metabólica basal

2.- El efecto térmico de los alimentos o la termogénesis inducida por la dieta o postprandial es la energía necesaria

3.- Por último, un tercer factor, a veces más importante en la modificación del gasto energético