



Nombre de alumno: Alejandra Pérez Gómez

Nombre del trabajo: Mapa conceptual

Materia: Planeacion Dietetica

Grado: 2

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 21 de Enero de 2022.

Dieta equilibrada

Conceptos

Es lo que un individuo consume de manera habitual en el curso del día.

Bases nutricionales

Se dividen en 3 grupos: verduras y frutas, cereales y leguminosas y alimentos de origen animal.

Verduras y frutas:
sandía, uva, plátanos
, tomate, apio etc.
Leguminosas: frijol,
cereales, pan etc.
Origen animal:
pescado, atún, queso
y leche.

Distribución de la energía

Macronutrientes

Se dividen

Hidratos de carbono
Proteínas
Lípidos

Micronutrientes

Se dividen

Vitaminas
Minerales

Densidad de nutrientes

Conceptos

Cantidad de micronutrientes que tiene un alimento en comparación al valor energético, es decir las calorías que aporta.

Usos

Para calcular la alimentación.

Edad, sexo, calorías, proteínas.

Vitamina; A, D, C y tiamina.