



**Nombre de alumno: Montserrat Hernández
Regalado**

**Nombre del profesor: LN. Daniela Monserrat
Méendez Guillen**

Nombre del trabajo: Mapa Conceptual

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: Planeación dietética

Grado: segundo

Grupo: LNU17EMC0121-A

Comitán de Domínguez Chiapas a 21 de enero de 2022

BASES FUNDAMENTALES DE LA DIETETICA

Dieta equilibrada

la dieta equilibrada será aquella que además de ser sana, nutritiva y apetecible contribuya también a prevenir las enfermedades crónicas degenerativas

El primer condicionante para que la dieta sea correcta y nutricionalmente equilibrada es que

estén presentes en ella la energía y todos los nutrientes necesarios y en las cantidades adecuadas y suficientes para cubrir las necesidades nutricionales de cada persona y evitar deficiencias

Acompañados de macronutrientes y micronutrientes

Distribución de energía

El balance energético, se recomienda comer con moderación para mantener el peso estable y dentro de los límites aconsejados, equilibrando la ingesta de lo que se gasta mediante la realización de ejercicio físico.

El balance entre las necesidades de energía y la ingesta calórica es el principal determinante del peso corporal.

Esta energía es suministrada al organismo por los alimentos que comemos y se obtiene de la oxidación de hidratos de carbono, grasas y proteínas.

la energía en el organismo la proporcionan los nutrientes contenidos en los alimentos y se expresa en calorías.

Densidad de nutriente

permite la valoración cualitativa de los alimentos y su aporte nutritivo

los alimentos proporcionan nutrientes que aportan energía: grasas, carbohidratos y proteínas

los alimentos proporcionan nutrientes que aportan energía: grasas, carbohidratos y proteínas y toda una serie de nutrientes o sustancias nutritivas que no tienen aporte energético o de calorías, pero que también son necesarios para el buen funcionamiento del organismo.

Los nutrientes podemos clasificarlos en: esenciales y no esenciales

FUENTES DE CONSULTA

LIBRO. (n.d.). Retrieved January 21, 2022, from

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/c3fe9dbd6d9c6853417a20dca3e5867c-LC-LNU201.pdf>