



**NOMBRE DE ALUMNO: AZENETH ISABEL NAJERA ARGUELLO**

**NOMBRE DEL PROFESOR: LIC. DANIELA MONSERRAT MENDEZ GUILLEN**

**NOMBRE DEL TRABAJO: MAPA CONCEPTUAL**

**MATERIA: PLANEACIÓN DIETÉTICA**

**GRADO: 2°**

**GRUPO: NUTRICIÓN**

# PLANEACION DIETETICA

## Dieta equilibrada

Dieta adecuada

A

Nuestras necesidades

Se consideran

Los soportes permanentes

en, el

Recuperación de la salud

Desayuno

Mantenimiento

Desayuno adecuado

Reafirma

Compromiso

Con un

tipo de vida saludable

avudándonos a

Mejorar nuestros quehaceres

Ya sean

- Físicos
- Intelectuales

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

La dieta

- Correcta
- Nutricionalmente equilibrada

Presentes en

- Energía
- Nutrientes necesarios

En

Cantidades adecuadas y suficientes

Dieta variada

Que incluya

Alimentos de diferentes grupos

Adecuado balance

Moderación

## Distribución de la energía

Balance energético

Comer con moderación

Para

Mantener el peso estable

Los límites aconsejados

Todos los alimentos

Son potenciales

Fuentes de energía

Según su

Contenido en macronutrientes

- Hidratos de carbono
- Grasas
- proteínas

Energía que gastamos a diario

Componentes importantes

Gasto metabólico basal

Energía necesaria para mantener funciones vitales del organismo

Termogénesis

Energía necesaria para llevar a cabo los procesos de digestión, absorción y metabolismo

Gasto energético

Tipo duración e intensidad de la actividad física desarrollada

## Densidad de nutrientes

Nos permite

La valoración cualitativa

de los

Alimentos

Aporte nutritivo

Los alimentos

Proporcionan

Nutrientes

Que aportan

ENERGIA

- Grasas
- Carbohidratos
- proteínas

Clasificación de nutrientes

Esenciales

- El agua
- Vitaminas
- Minerales

No esenciales

La fibra

Llevar a cabo una evaluación orientativa sobre la idoneidad de un alimento

Proporciona

Información acerca

- Valor calórico
- Contenido nutritivo

# BIBLIOGRAFÍA

Universidad del Sureste. 2022. ANTOLOGIA PLANEACIÓN DIETÉTICA. PDF.  
Recuperado el 17 Ene 2022.Pgs. 29-38

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