

Nombre de la Presentación: Mapa conceptual

Nombre del Alumno: Carla Karina Calvo Ortega

Nombre del tema: Bases fundamentales de la dietética

Parcial: 1

Nombre de la Materia: Planeación dietética

Nombre del profesor: Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: Segundo

Fecha: 21 de enero del 2022

BASES FUNDAMENTALES DE LA DIETETICA

DIETA EQUILIBRADA

se logra con

NUTRIENTES

contenidos en

ALIMENTOS

deben ser

deben contener

SANOS,
NUTRITIVOS Y
APETECIBLES

- CARBOHIDRATOS
- LIPIDOS
- PROTEINAS
- VITAMINAS
- MINERALES

DISTRIBUCIÓN DE ENERGIA

es el

BALANCE ENERGETICO

contribuye a

PREVENIR
PATOLOGIAS

se refiere a

COMER LA MISMA
CANTIDAD QUE
GASTAMOS

componentes del
gasto energético

GASTO METABOLICO
BASAL

incluye

ENERGIA PARA
FUNCIONES VITALES
DEL ORGANISMO

como condiciones de
REPOSO, CIRCULACIÓN SANGUINEA,
RESPIRACIÓN, DIGESTIÓN, ETC.

EFFECTO TERMICO DE
LOS ALIMENTOS

es la

ENERGIA

que lleva acabo
PROCESOS DE
DIGESTION,
ABSORCIÓN Y
METABOLICOS

DURACIÓN E
INTENSIDAD DE AF

diferencia

NO TODOS NECESITAN
CONSUMIR LA MISMA
CANTIDAD DE ENERGÍA

proporciona

INFORMACIÓN DEL
VALOR CALORICO Y
CONTENIDO NUTRITIVO

permite

- VALORACIÓN CUALITATIVA DE ALIMENTOS
- APOORTE NUTRITIVO

los alimentos proporcionan

NUTRIENTES

aportan

SUSTANCIAS NUTRITIVAS

se clasifican en

ESENCIALES

son
AGUA, VITAMINAS
Y MINERALES

NO ESENCIALES

pueden ser
FIBRAS

ENERGÍA

son

LIPIDOS,
CARBOHIDRATOS
Y PROTEÍNAS

Bibliografía:

Universidad del Sureste. (2022). Antología de planeación dietética. Unidad 1. Páginas 29-38. Recuperado de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/c3fe9dbd6d9c6853417a20dca3e5867c-LC-LNU201.pdf>