

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

SANOS,  
NUTRITIVOS Y  
APETECIBLES

deben contener

- 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 a cabo

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>