



*Nombre de la Presentación: Mapa Conceptual*

*Nombre del Alumno: Sandra Amairani López Espinosa*

*Nombre del tema: Bases fundamentales de la dietética*

*Parcial: 1*

*Nombre de la Materia: Planeación dietética*

*Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillén*

*Nombre de la Licenciatura: Nutrición*

*Cuatrimestre: 2-A.*

# Bases fundamentales de la dietética

Conformado por

Dieta equilibrada. Concepto y bases nutricionales.

Consiste en

No abusar de la ración que nos toque.

Se logra con

Un consumo de alimentos

Que aporten

Nutrientes

Además de

Las vitaminas, lípidos, minerales y carbohidratos necesarios.

Distribución de la energía, macro y micronutrientes. Recomendaciones dietéticas y "normas" a la población.

Es

El balance energético

Basado en

Comer con moderación

Para

Prevenir enfermedades.

Es decir que

No debemos consumir más de lo que gastamos

La

Energía suministrada al organismo.

Es obtenida de

La oxidación de hidratos de carbono, grasas y proteínas.

Se determinan por

El gasto metabólico basal.

El efecto térmico de los alimentos.

Tipo, duración e intensidad de la actividad física.

Densidad de nutrientes. Concepto y usos. Comparación de dietas.

Permite la

Valoración cualitativa de los alimentos y su aporte nutritivo.

Los

Alimentos nos aportan

Los

Nutrientes

Como

Energía: grasas, carbohidratos y proteínas.

Se clasifican en

Esenciales

Como

El agua., vitaminas y minerales.

Y

No esenciales

Como

La fibra

## Fuente de consulta.

Universidad del Sureste. (2022). Libro de planeación dietética. Recuperado el 21/01/2022, de plataformaeducativauds.com.mx Sitio web:

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