



Ensayo

Nombre del Alumno *FATIMA LIZBETH PONCE SOBERANO*

Nombre del tema *BASES FUNDAMENTALES DE LA DIETÉTICA*

Parcial *I*

Nombre de la Materia *PLANEACIÓN DIETÉTICA*

Nombre del profesor *DANIELA MONSERRAT MENDEZ GUILLEN*

Nombre de la Licenciatura *NUTRICIÓN*

Cuatrimestre *2*

BASES FUNDAMENTALES DE LA DIETETICA

DIETA EQUILIBRADA

UNA

Dieta adecuada a nuestras necesidades puede considerarse como uno de los soportes permanentes.

HAY

Dietas prudentes o saludables y deberían usarse simplemente en plural.

DIETA

Equilibrada es aquella que nos aporta todos los nutrientes que necesitamos para el funcionamiento óptimo de nuestro organismo.
Comida: Ensalada completa
Cena: Plato de col con patata.
Media mañana: Un yogur con un puñado de nuez. **Desayuno:** Pan integral con tomate y aguacate

DISTRIBUCION DE LA ENERGIA

SE

Recomienda comer con moderacion para mantener el peso estable y dentro de los limites aconsejados.

SI

El peso es adecuado y no se modifica, podemos considerar que la energia consumida es la que se necesita.

LA

Energia es suministrada al organismo por los alimentos que comemos, se obtiene oxidacion de hidratos de carbon.

DENSIDAD DE NUTRIENTES

DENSIDAD

De nutrientes permite la valoracion cualitativa.

CLASIFICACION

Esenciales: agua, vitaminas y minerales.
No esenciales: puede ser la fibra.

AL

Comparar la densidad se obtienen tres resultados.

SON

- 1.- Minima.
- 2.- Aceptable.
- 3.- Valor ideal.

Referencias bibliográficas

- ❑ Nc. Ana Bertha Pérez Lizaur Manual de Dietas Normales y Terapéuticas, los alimentos en la salud y enfermedad. 2005 la prensa médica.
- ❑ Araceli Suaverza Karime Hava (2010). El A, B, C, D, de la evaluación del estado de nutrición Mc Graw Hill.
- ❑ Dr. Esther Casanueva NC. 2017 Nutriología medica 4 edición editorial médica panamericana.
- ❑ Cervera P, Clapés J, Rigolfas R. Alimentación y dietoterapia, 4a ed. Madrid: McGraw-Hill Interamericana; 20014.
- ❑ <http://www.kelloggs.es/tablasnutricionales/ingestas.html>
- ❑ www.fao.org/infoods/COST99Inventory.doc
- ❑ www.fao.org/infoods/tables_latin_en.stm