



**Mi Universidad**

*Nombre del Alumno:* Montero Gómez María Fernanda

*Nombre del tema;* Bases fundamentales de la dietética

*Parcial:* 1ero

*Nombre de la Materia:* Planeación dietética

*Nombre del profesor:* Méndez Guillén Daniela Monserrat

*Nombre de la Licenciatura:* Nutrición

*Cuatrimestre:* 2 do

# Dieta equilibrada

## Concepto y bases nutricionales

La

Alimentación

Dieta

Alimentos

Nutrición

Tienen

Un importante papel

En

El mantenimiento de la salud

Por otra parte

El concepto de Dieta

Se refiere

Al conjunto de alimentos

Es decir

Platillos y bebidas

Que

Se consumen diariamente

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

Es

El balance energético

Que

Se recomienda comer con moderación

Para

Mantener el peso estable y dentro de los límites aconsejados

Equilibrando

La ingesta con lo que se gasta

Mediante

La realización de ejercicio físico diario

Dividiéndose

Macronutrientes

Micronutrientes

**Son aquellos nutrientes que suministran la mayor parte de la energía metabólica del cuerpo.**

Son elementos esenciales que requieren en pequeñas cantidades para realizar una serie de funciones metabólicas y fisiológicas

## Densidad de nutrientes. Concepto y usos

Permite

La valoración cualitativa de los alimentos y su aporte nutritivo

Proporcionan

Nutrientes que aportan energía

Grasas

Carbohidratos

Proteínas

Por otro lado

Sustancias nutritivas que no tienen aporte energético o de calorías

Pero que

Son necesarios para el buen funcionamiento del organismo

Esenciales

No esenciales

Agua, vitaminas y minerales.

Fibra, pero no por ello tienen una función dentro del organismo