



Mi Universidad

Mapa conceptual

Nombre del Alumno : Azucena Elizabeth

Carranza Tespan

*Nombre del tema: Elaboración de régimen
alimenticio preventivo para el sobrepeso y
obesidad*

Parcial: 3do

Nombre de la Materia: Obesidad y sobrepeso

Nombre del profesor: Lic. Verónica

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Nutrición

Cuatrimestre: 8vo

Elaboración de régimen alimenticio preventivo para el sobrepeso y obesidad

ES UNA GUÍA

una guía de aplicación general

no corresponde a los requerimientos de un individuo

en general rebasa las necesidades individuales

Hidratos de Carbono.
4 kcal/gramo
Lípidos Grasa 9 kcal/gramo
Proteína 4 kcal/gramo

FACTORES

Afecta la capacidad del intestino para absorberlos

refleja la forma en que se han cubierto las necesidades

valorarse en forma periódica

se producen desequilibrios

¿Qué es?

Es la cantidad mínima de un nutrimento que necesita ingerir un individuo, en un momento específico de la vida, para nutrirse satisfactoriamente

Es una condición individual

da cuerdo con la edad, el género, las características antropométricas, el estado fisiológico, embarazo, lactancia, crecimiento

nuevo concepto

las pautas dirigidas a la población para realizar una dieta equilibrada y especialmente para prevenir o retrasar la aparición de algunas enfermedades.

Criterios generales

dieta sea correcta

nutricionalmente equilibrada

moderación en las cantidades

prevenir las enfermedades crónicas degenerativas

Alimentos

Todos los alimentos son potenciales fuentes de energía

El alcohol, que no es un nutriente

Mantener un peso adecuado

esperanza de vida

salud óptima

mínimo riesgo de enfermedades

Componentes del gasto energético

El gasto metabólico basal

El efecto térmico de los alimentos

actividad física desarrollada

