



Mi Universidad

PLANEACIÓN DIETÉTICA

Lic. en Nutrición
Informática

Alumna: Josseline Sarahi Cerdio Zepeda



NUTRICIÓN

La nutrición es el proceso mediante el cual un organismo ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y elimina sustancias

DIETA.

Conjunto de alimentos, es decir, platillos y bebidas, que se consumen diariamente.

ALIMENTACIÓN.

Es el conjunto de eventos que deben tener lugar para que un individuo pueda llevarse a la boca un alimento, ya sea platillo bebida.

Definiciones



Leyes de la alimentación.

Suficiente

- Cantidad de energía adecuada para el individuo

Completa

- todos los nutrimentos requeridos por el organismo.

Equilibrada

- consumo de alimentos y bebidas del tipo y en la cantidad apropiados para un aporte adecuado de nutrimentos.

Adecuada

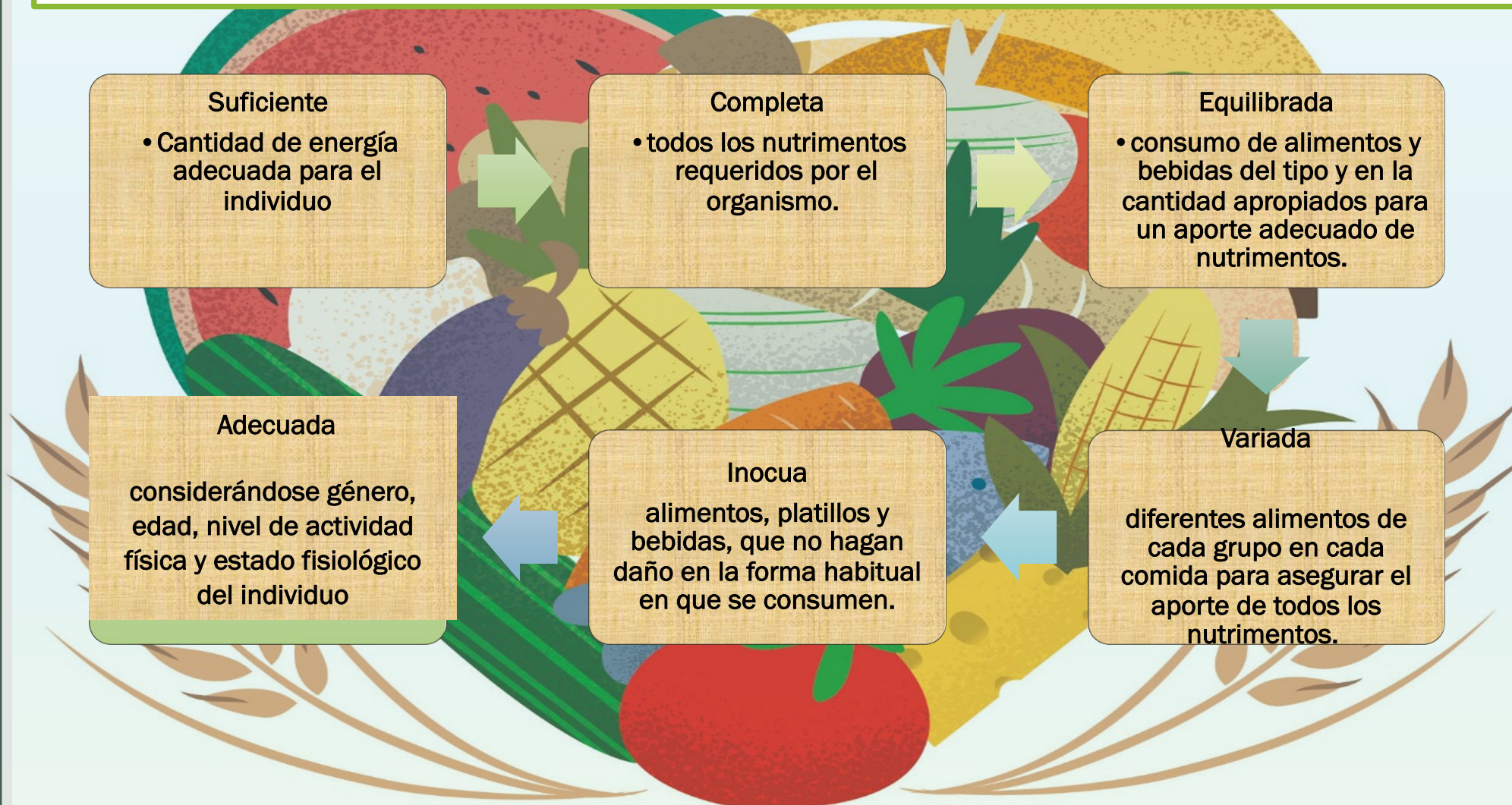
considerándose género, edad, nivel de actividad física y estado fisiológico del individuo

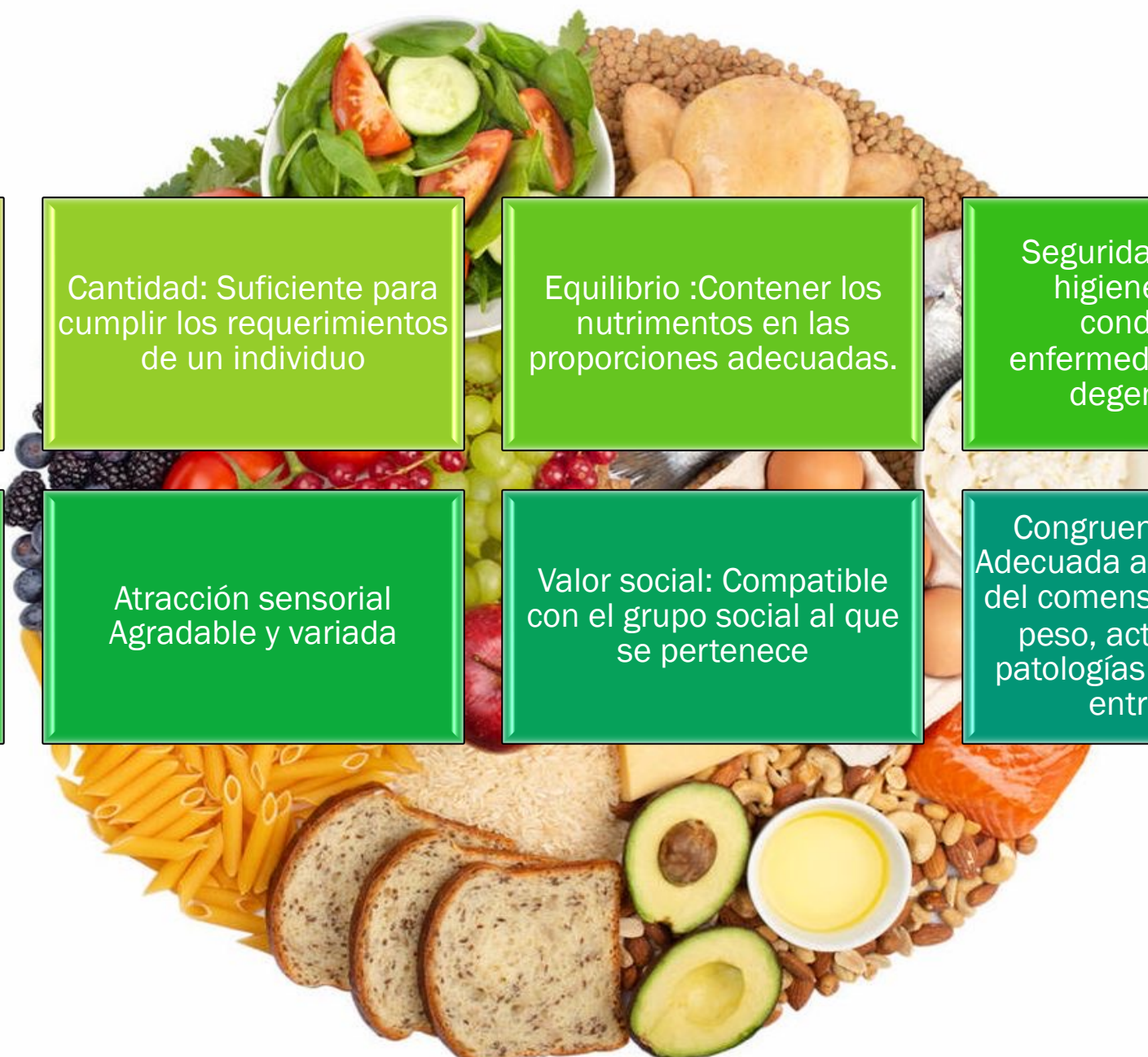
Inocua

alimentos, platillos y bebidas, que no hagan daño en la forma habitual en que se consumen.

Variada

diferentes alimentos de cada grupo en cada comida para asegurar el aporte de todos los nutrimentos.





Integridad: Completa en todos los nutrimentos

Cantidad: Suficiente para cumplir los requerimientos de un individuo

Equilibrio :Contener los nutrimentos en las proporciones adecuadas.

Seguridad Inocua en higiene y que no condicione a enfermedades crónico degenerativas

Accesibilidad: Económica y disponible

Atracción sensorial Agradable y variada

Valor social: Compatible con el grupo social al que se pertenece

Congruencia integral : Adecuada a características del comensal, edad, sexo, peso, actividad, talla, patologías relacionadas, entre otras

Enfermedades crónicas en México



Hipertensión

Obesidad

Diabetes

Sobrepeso



Metabolismo

Anabolismo

Moléculas
simples a
complejas

Catabolismo

Se destruyen
compuestos
para formar
energía

Proceso para la elaboración de un alimento

Producción

Procesamiento

Distribución

Venta

Compra/consumo



¿Comer saludable es un arte?



Características

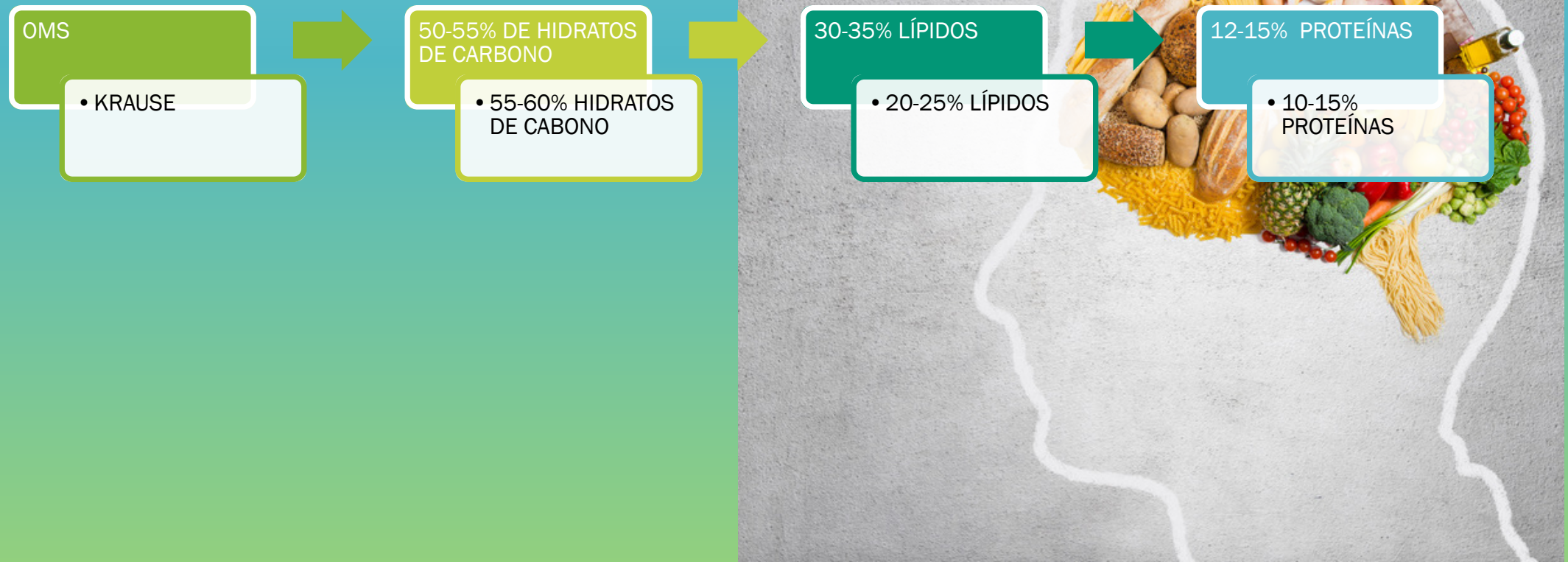


Entorno

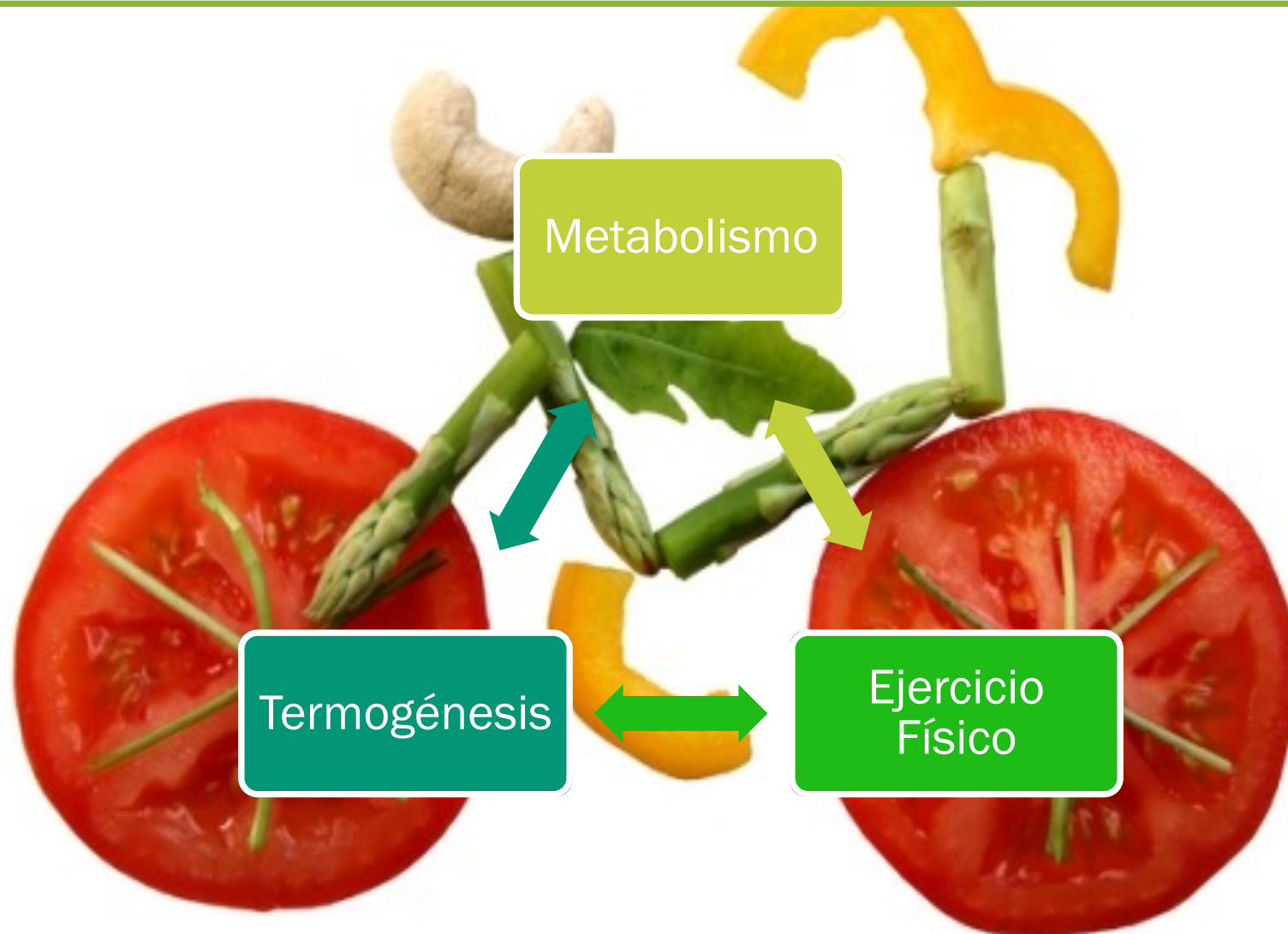


Satisfacción

Porcentaje de los requerimientos de nutrientes.



Factores que influyen en el requerimiento de energía.



Glosario

Kcal
(Kilocalorías,
nombradas
como calorías)

Cda:
Cucharada
(15 ml)

Cdita:
Cucharadita
(5ml)

G: Gramo

MI: Mililitro

Cucharada
Cuchara sopera

Cucharadita
Cuchara cafetera

a
tera



Concepto

