



Ensayo: Revoluciones y su influencia en la alimentación

L.N. Luna Gutiérrez Patricia del Rosario

López Bautista Joseph Alexis

Universidad del Sureste

Licenciatura en Nutrición

Introducción a la Nutrición

Tapachula, Chiapas

03 de Noviembre de 2023

Unidad III. Dieta

JOSEPH BAUTISTA



DIETA

Una dieta se refiere a todo aquel conjunto de alimentos que consume una persona u organismo

LEYES DE LA ALIMENTACIÓN

La alimentación de nosotros como seres humanos para ser correcta debe tener 4 principales propiedades, nuestra dieta debe ser suficiente, completa, variada, equilibrada, adecuada e inocua



TIPOS DE DIETA

Existen muchos tipos de dietas para adaptarse a las necesidades de los pacientes y sus preferencias alimentarias o ideologías, algunas de las más comunes son:



• Dieta vegetariana. Está basada en solo alimentos de origen vegetal

• Dieta paleo. Basada mayormente en alimentos de origen animal y algunas verduras y hortalizas

Dieta detox. Basada en jugos verdes y bebidas con gran cantidad de nutrientes



• Dieta hipocalórica. Dieta con pocas calorías que busca controlar la ingesta

• Dieta proteica. Dieta que ayuda en la pérdida de peso y control de saciedad

• Dieta mediterránea. Dieta basada en pescados, frutas, verduras, semillas y aceites el

DIETOTERAPIA

Es una disciplina dentro de la dietética, la cual busca estudiar la combinación óptima de nutrientes y la identificación de aspectos claves para prevenir o tratar enfermedades

