

Cuadro Sinoptico

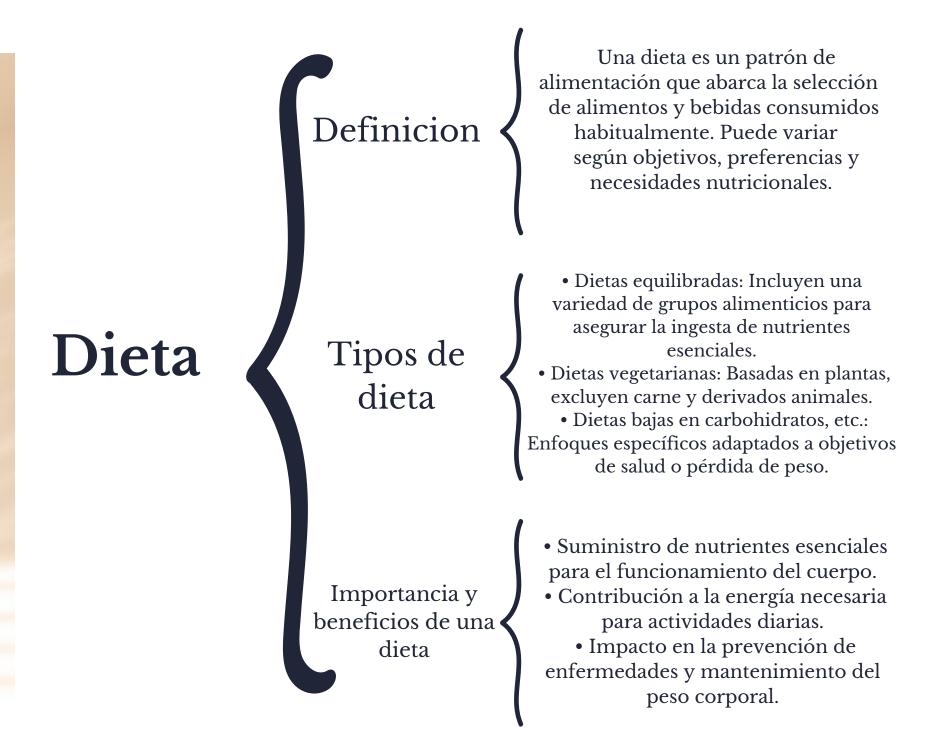
Nombre del Alumno: David Enrique Bravo
Soto

Nombre de la Materia : Introducción a la nutrición

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Nutrición
Tercera unidad

Fecha: 11 de noviembre de 2023



	LEYES DE ALIMENTACION	 VARIEDAD Y MODERACION Consumir una variedad de alimentos garantiza la obtención de todos los nutrientes esenciales. Mantener porciones moderadas evita excesos calóricos y déficits nutricionales, promoviendo un equilibrio en la alimentación. 	LEY DE HIDRATACION OPTIMA • Ingerir suficientes líquidos, principalmente agua, mantiene una hidratación adecuada para funciones corporales óptimas. • Limitar el consumo de bebidas azucaradas y alcohólicas contribuye a una hidratación saludable y previene posibles efectos negativos en la salud.
DIETA	DIETOTERAPIA	 DEFINICION Y ENFOQUE La dietoterapia es un enfoque terapéutico que utiliza la alimentación como herramienta para prevenir y tratar enfermedades. Se basa en adaptar la dieta según las necesidades individuales, considerando condiciones de salud, intolerancias y objetivos específicos. 	PRACTICAS DE LA DIETOTERAPIA • Utiliza la modificación de la dieta para abordar condiciones médicas como diabetes, hipertensión o alergias alimentarias. • Busca optimizar la salud a través de la selección adecuada de alimentos, ajuste de porciones y planificación nutricional personalizada.
	DIETA INSUFICIENTE,M ALNUTRICION Y DESNUTRICION	DIETA INSUFICIENTE • Se refiere a la ingesta de alimentos que no satisface las necesidades nutricionales del individuo. • Puede deberse a la falta de variedad, porciones inadecuadas o limitaciones en la disponibilidad de alimentos.	MALNUTRICION Y DESNUTRICION • La malnutrición abarca condiciones tanto de déficit como de exceso de nutrientes en el organismo. • La desnutrición implica una falta grave de nutrientes esenciales, llevando a una insuficiencia en el crecimiento y desarrollo.





