

Nombre del alumno

yurani gabriela Sánchez ramos

nombre de la materia

introducción a la nutrición

nombre del docente

Daniela monserrat Mendez

guillen

# DIETA

## DEFINICION DE DIETA

### QUE ES

conjunto de alimentos y platillos que se consumen cada día, y constituye la unidad de la alimentación.

### UNA DIETA CORRECTA

incluir en la dieta todos los grupos de alimentos leche y sus derivados, carnes, huevo y pescado, leguminosas, frutas y verduras, cereales así como también grasas y aceite.

## LEYES DE ALIMENTA

### CUALES

5 leyes que hacen de su combinación una dieta saludable: Completa, Equilibrada, Suficiente, Adecuada e Inocua.

### SU IMPORTANCIA

Por la importancia de los alimentos, como sustancias esenciales para nutrir el organismo y mantener la vida y energía del ser humano, el Estado se ha visto en la necesidad de dictar normas o legislar en relación a la inocuidad, calidad y propiedades nutricionales de los productos alimenticios.

## DIETOTERAPIA

### ES

Disciplina que pertenece al ámbito de la dietética, se enfoca en el estudio de la combinación óptima de nutrientes, identificación aspectos claves para prevenir, tratar, curar algunas enfermedades.

### SE BASA

En la prevención y curación de las enfermedades o la eliminación de sus síntomas a través de los alimentos que ingerimos o eliminamos de la dieta

# DIETA

## TIPOS DE DIETA

### MODIFICADA EN CONSISTENCIA

Se emplea como tratamiento en pacientes que tienen dificultades de masticación o deglución

### LIQUIDOS CLAROS

facil digestión y proporciona un mínimo de residuo intestinal (formación de heces)

## CONTENIDO DE NUTRIENTE

### ES

proveen los alimentos adecuados a la condición patológica y fisiológica del individuo

### SU IMPORTANCIA

se prescriben para corregir problemas de peso con una dieta saludable

## DIETA INSUFICIENTE

### PAZ INTERIOR

es el estado que aparece como resultado de una dieta desequilibrada, ocurre cuando el cuerpo no obtiene suficientes nutrientes son una dieta deficiente ,trastornos digestivos y otras enfermedades

### SALUD MENTAL

Estado patológico de distintos grados de seriedad y de distintas manifestaciones clínicas ,es causado por la mala ingestión ,amenaza individual a salud pública mundi