



CUADRO SINOPTICO "LA DIETETICA"

ANTONIO NIÑO VIVIANA

L.N Patricia Del Rosario Luna Gutiérrez

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en Nutrición

Planeación Dietética

Tapachula, Chiapas

19 de Enero del 2024

LA DIETETICA



DIETETICA Y CONCEPTOS

| | | | |
|--|---|---|---|
| DIETETICA Es la disciplina que estudia la alimentación humana. | DIETA Todo lo que un individuo consume en un lapso de 24 horas. | ALIMENTACION Es un proceso voluntario que consiste en consumir alimentos para poder hacer la necesidad de tener hambre. | NUTRICION Proceso involuntario y fisiológico que consiste en conseguir de los alimentos los nutrientes que requerimos para nuestra carga. |
|--|---|---|---|

RELACION CON LA NUTRICION

La nutrición y dietética, a lo largo de la historia, han sido vistas desde dos vertientes fundamentales, como un medio para restablecer la salud y como un instrumento para prevenir la enfermedad.

LA DIETETICA COMO ARTE

La nutrición es una ciencia y la buena alimentación un arte.

La dietética como arte se puede apreciar en los siguientes aspectos:

- La selección de alimentos
- La preparación de alimentos
- La presentación de alimentos

TABLA DE COMPOSICION DE ALIMENTOS

El uso de las tablas de composición nutricional de los alimentos es muy amplio.

Se centra en:

- El cálculo de los macronutrientes
- En satisfacer las necesidades de energía

DIETA EQUILIBRADA

es aquella que aporta todos los nutrientes que el cuerpo necesita para funcionar correctamente.

además de ser sana, nutritiva y apetecible también ayuda a prevenir las enfermedades crónicas.

Criterios generales para incluir en una dieta equilibrada:

- Moderación
- variación
- cantidad

Además de incluir:

- Hidratos de carbono
- Proteínas
- Grasas
- Vitaminas
- Fibra
- Minerales

DISTRIBUCION DE ENERGIA (MICRO & MACRO)

La energía es necesaria para el funcionamiento de todos los procesos desde el movimiento hasta el crecimiento y el desarrollo.

Los macronutrientes y micronutrientes son esenciales para la salud y el bienestar general.

El gasto metabólico basal o tasa metabólica basal (TMB)

Es la energía necesaria para mantener las funciones vitales del organismo en condiciones de reposo, la circulación sanguínea, la respiración, la digestión, etc.

