

## *Mapa conceptual*

**Nombre de alumno:** Carla Karina Calvo Ortega

**Nombre del profesor:** Ing. Luz Elena Cervantes Monroy

**Nombre del trabajo:** Diseño y planificación de dietas saludables

**Materia:** Trastornos de la cultura alimentaria

**Grado:** Noveno cuatrimestre

**Grupo:** Nutrición

# RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

Realizado por Carla Karina Calvo Ortega

Una alimentación equilibrada y que además cumpla con todas las leyes de la alimentación, nos permitirá tener un estado de salud óptimo para evitar múltiples enfermedades. Esta es aquella manera de alimentarse que aporta alimentos variados en cantidades adaptadas a nuestros requerimientos y condiciones personales.



# EL PROBLEMA DE LA INGESTA EN EXCESO

## AUMENTO SIGNIFICATIVO EN EXCESO

Este es el problema principal al tener un consumo de calorías mayor a las calorías que se queman durante el día.



## TRASTORNOS ALIMENTARIOS

La causa exacta de no se comprende completamente, pero existen diversos factores intervienen, estos pueden ser: genéticos, biológicos, conductuales, psicológicos y sociales puede aumentar el riesgo de tener este tipo de trastorno.





## ALERGIA ALIMENTARIA

Respuesta inmunológica exagerada del cuerpo a una sustancia presente en los alimentos y que el cuerpo percibe como una amenaza.

Las alergias alimentarias pueden causar una amplia gama de síntomas, que pueden variar desde leves a graves e incluso poner en peligro la vida. Las reacciones alérgicas pueden ocurrir minutos o incluso horas después de la exposición al alimento, y la cantidad de alimento necesario para causar una reacción puede ser muy pequeña.

## INTOLERANCIA ALIMENTARIA

se deben a una incapacidad del cuerpo para digerir o absorber ciertos nutrientes presentes en los alimentos. A diferencia de las alergias alimentarias, los síntomas de la intolerancia alimentaria son generalmente leves y no ponen en peligro la vida.





# Dieta saludable

ANDREA ALTUZAR VILLATORO



## ¿Qué es?

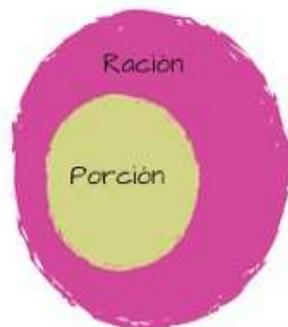
Es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida y en diferentes situación de salud.

# LOS TAMAÑOS DE RACIONES

- Sylvia Mileth Gutierrez Citalan

## ¿Cuál es la diferencia entre ración y porción?

La ración es el tamaño total que se da en un alimento, ya sea en gramos, miligramos, piezas, etc. Mientras que la porción es el tamaño del alimento que se sugiere consumir de la ración.

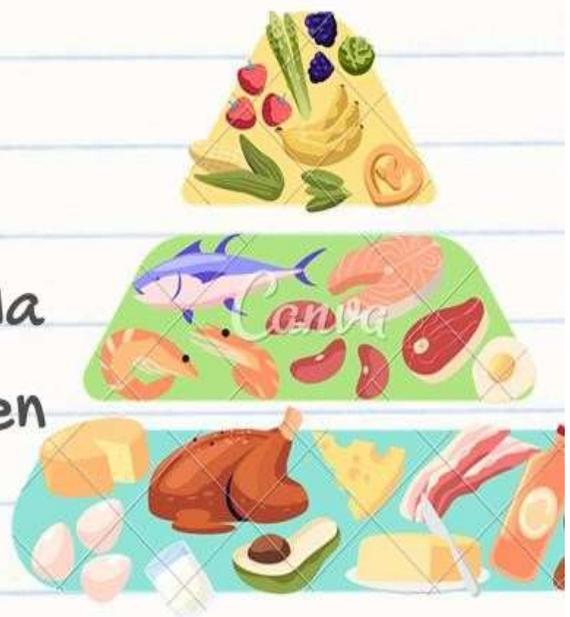




Tayli Jamileth Cifuentes Pérez

## ¿Qué es?

Estas guías consideran las costumbres y los aspectos culturales relacionados con la alimentación que tenemos en cada región del país.



# Diets mágicas o exóticas. Productos milagro



Sandra López.

## ¿Qué son?

Se definen como un "régimen" o "plan alimenticio" restrictivo con la finalidad de perder peso de manera muy rápida y sin esfuerzo o muy poco.

- Conlleva a desequilibrio en nutrientes.
- Restricción de la energía ingerida.
- Carecen de fundamento científico.



## ¿Que le pasa al organismo?

Cuando se somete al organismo a una dieta muy baja en calorías y hay una pérdida de peso muy rápida, el cuerpo no sabe si es algo voluntario o se debe a una época de "hambruna", así que reacciona haciéndose más eficiente, compensando la falta de energía con un aumento de la destrucción de las proteínas corporales, como fuente alternativa de energía, lo que provoca una pérdida de masa muscular.



## **Bibliografía:**

Universidad del sureste. *Antología de trastornos de la cultura alimentaria*. (unidad 3)