



NOMBRE DEL ALUMNO: SYLVIA MILETH GUTIERREZ CITALAN

TEMA : MAPA CONCEPTUAL

MATERIA: TRASTORNOS DE LA CULTURA ALIMENTARIA

NOMBRE DEL PROFESOR: LUZ ELENA CERVANTES MONROY

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

NOVENO CUATRIMESTRE

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ CHIAPAS. 2 DE JULIO DEL 2024

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

Realizado por Carla Karina Calvo Ortega

INGESTAS RECOMENDADAS

Son estándares de referencia de la ingesta de energía y nutrientes que pueden servir para valorar y programar dietas para grupos de población sana.

Se puede decir que "requerimiento nutricional", es la cantidad de un nutriente que un individuo necesita para evitar deficiencias o, en general, para mantener en estado óptimo su metabolismo y sus funciones.



Debe adecuarse a:

Dieta saludable

¿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.

SEXO

EDAD

NECESIDADES NUTRICIONALES

OBJETIVOS

Diets mágicas o exóticas. Productos milagro



Sandra López.

¿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 "hambre", 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.

