



INFOGRAFÍA

Nombre del Alumno: Melannnie Valeria Argueta Cruz

Nombre del tema: Infografía

Parcial: 3°

Nombre de la Materia: Introducción a la nutrición

Nombre del Asesor: Patricia del Rosario Luna Gutierrez

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: I°

NUTRICIÓN

DIETA

Una dieta es el conjunto de alimentos y bebidas que consume una persona o grupo de personas a diario. Se puede definir como un hábito alimenticio que depende de varios factores, como la actividad física, las necesidades nutricionales, el tipo de alimentación, el costo de los alimentos, la disponibilidad y el valor cultural.



LEYES DE VIDA

- **Completa:** La dieta debe incluir todos los grupos de alimentos.
- **Variada:** La dieta debe de ser intercambiable y variada en alimentos y tipos de cocción.
- **Inocua:** Ninguno de los componentes de la dieta debe representar un riesgo para la salud.
- **Adecuada:** La dieta debe corresponder a los gustos del paciente, su cultura, economía, los aspectos sociales que lo incluyen.
- **Suficiente:** Cantidad suficiente para cubrir cada uno de los requerimientos, de acuerdo a su condición o etapa de vida del paciente.
- **Equilibrada:** Debe involucrar un equilibrio y concordancia entre los macros y micronutrientes.



TIPOS DE DIETA

Los tipos de dieta se clasifican en:

- **Modificadas en consistencia son:**
 - Dieta líquidos claros
 - Dieta de líquidos completos o generales
 - Dieta de purés
 - Dieta suave
- **Modificadas en contenido de nutrientes:**
 - Dieta hipoenergética
 - Dietahiperenergética
 - Dieta baja en hidratos de carbono
 - Dieta astringente
 - Dieta en lípidos
 - Dieta hiperlipídica
 - Dieta citogénica



DIETOTERAPIA

La dietoterapia, o terapia nutricional, utiliza la ingesta de nutrientes y los cambios en el estilo de vida para prevenir y tratar enfermedades como la diabetes, las enfermedades cardíacas, la artritis, la depresión y la obesidad.

