



**Nombre:**

Brandon Trinidad Sánchez

**Licenciatura en nutrición  
2do cuatrimestre**

**Docente:**

Ln. LUNA GUTIERREZ PATRICIA DEL ROSARIO

**Materia:**

Planeación dietética

**Cuadro sinóptico**

**Fecha:**

24/01/25

# Dietética

La dietética es la rama de la nutrición que se ocupa del estudio de las dietas y la planificación de regímenes alimentarios para promover la salud y el bienestar.

## Dietética

Se centra en cómo los alimentos y la nutrición impactan en el cuerpo humano y se utiliza para prevenir y tratar enfermedades a través de la alimentación adecuada.

## Bases de la dietética

Las bases de la dietética se fundamentan en principios científicos y prácticos que guían la planificación, elaboración y evaluación de dietas saludables.

## Relación de alimentación, nutrición y otras ciencias

La alimentación y la nutrición están interconectadas con diversas disciplinas científicas que aportan a una comprensión más integral de cómo lo que comemos afecta nuestra salud física, mental y social.

## Dietética como arte

La dietética como arte se refiere a la capacidad de combinar conocimiento científico y creatividad en la elaboración de planes alimentarios, recetas y presentaciones de alimentos que no solo sean nutritivos, sino también agradables a la vista y al paladar.

## Aspectos Clave de la Dietética:

1. Evaluación Nutricional
2. Planificación de Dietas
3. Educación Nutricional
4. Intervenciones Clínicas
5. Investigación y Desarrollo.

En resumen, la dietética es una disciplina fundamental para promover una alimentación equilibrada y saludable, abordando tanto aspectos preventivos como terapéuticos.

## Sus bases principales son:

- Nutrientes Esenciales
- Requerimientos Nutricionales
- Equilibrio y Variedad
- Higiene y Seguridad Alimentaria

Estas bases forman el núcleo de la dietética moderna y son fundamentales para diseñar intervenciones nutricionales efectivas que promuevan la salud y el bienestar.

- **Alimentación:** Se refiere al acto de consumir alimentos
- **Nutrición:** Es el proceso mediante el cual el cuerpo utiliza los nutrientes de los alimentos para mantener su funcionamiento y salud.
- **Química:** La química es fundamental en la nutrición porque analiza la composición de los alimentos a nivel molecular.

## Aspectos que destacan esta perspectiva artística de la dietética:

1. Creatividad en la Cocina
2. Presentación Visual
3. Adaptación Cultural
4. Innovación en Recetas
5. Nutrición Emocional
6. Interacción Social