

BASES FUNDAMENTALES DE LA DIETÉTICA



CUADRO SINOPTICO
EDUARDO LOPEZ DEL CARPIO
UNIVERSIDAD DEL SURESTE
LIC. EN NUTRICIÓN

...LUNA GUTIERREZ PATRICIA DEL ROSA
TAPACHULA ,CHIAPAS 24 DE ENERO DEL 2024



Base fundamental

Dietética

1.1 DIETÉTICA CONCEPTOS Y BASES Los alimentos son sustancias que aportan materiales necesarios para cumplir determinadas funciones en el organismo, y el proceso por el cual se toman esas sustancias es la alimentación

1.2 RELACIÓN DE LA ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y OTRAS CIENCIAS La nutrición abarca diversas disciplinas científicas que analizan desde los procesos metabólicos hasta la comercialización de alimentos. La bioquímica se centra en las funciones metabólicas del organismo, como la absorción de vitaminas y los efectos de una mala dieta

1.3 LA DIETÉTICA COMO ARTE. La nutrición es una ciencia y un arte la buena alimentación. La buena alimentación va más allá de ingerir comestibles. Todo lo que se puede comer no siempre es alimento. La calidad del alimento, no la cantidad, es lo importante en el arte de bien alimentarte

composición de alimentos

SU USO: Una tabla de composición de alimentos es una base de datos que recopila información sobre la cantidad de nutrientes y energía que tienen los alimentos.

La imagen muestra una 'Tabla Combinación de Alimentos' que es una base de datos de nutrientes. El encabezado indica 'TABLA COMBINACIÓN DE ALIMENTOS'. La tabla está organizada en filas que representan diferentes tipos de alimentos (como 'Frutas de día', 'Frutas de noche', 'Cereales', etc.) y columnas que representan nutrientes (como 'Energía', 'Proteína', 'Grasa', 'Carbohidrato', 'Fibra', 'Vitamina A', etc.). Cada celda de la tabla contiene un valor numérico que indica la cantidad de ese nutriente en un determinado tipo de alimento. La tabla también incluye imágenes pequeñas de los alimentos correspondientes a cada fila.

dieta equilibrada: es aquella que aporta los nutrientes necesarios para que el cuerpo funcione de forma óptima.

Distribución

OBJETO: depende de la cantidad de calorías que se consuman y de los objetivos de la dieta. Los macronutrientes son los que aportan energía, mientras que los micronutrientes no.

MACRONUTRIENTES

• Son los que aportan energía al cuerpo
• SE NECESITAN EN GRANDES CANTIDADES
• Se mide en gramos

Micronutrientes:

• Se necesitan en pequeñas cantidades
• son indispensable para el buen funcionamiento del organismo

BIBLIOGRAFÍA

<https://nestlefamilyclub.es/articulo/que-son-los-nutrientes-macronutrientes-y-micronutrientes>

<https://www.saludsavia.com/contenidos-salud/articulos-especializados/dietetica>