

BASES FUNDAMENTALES DE LA DIETÉTICA



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

...LUNA GUTIERREZ PATRICIA DEL ROS,
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.

Alimento	Alimentos que mejoran la absorción	Alimentos que mejoran la asimilación	Alimentos que mejoran la digestión	Alimentos que mejoran la salud	Alimentos que mejoran el estado de ánimo	Alimentos que mejoran la memoria	Alimentos que mejoran la concentración	Alimentos que mejoran la energía	Alimentos que mejoran la vitalidad	Alimentos que mejoran la longevidad
Alimentos ricos en hierro	Alimentos ricos en vitamina C	Alimentos ricos en vitamina B12	Alimentos ricos en vitamina E	Alimentos ricos en vitamina K	Alimentos ricos en vitamina D	Alimentos ricos en vitamina A	Alimentos ricos en vitamina B6	Alimentos ricos en vitamina B9	Alimentos ricos en vitamina B1	Alimentos ricos en vitamina B2
Alimentos ricos en calcio	Alimentos ricos en vitamina D	Alimentos ricos en vitamina K	Alimentos ricos en vitamina E	Alimentos ricos en vitamina B12	Alimentos ricos en vitamina B6	Alimentos ricos en vitamina B9	Alimentos ricos en vitamina B1	Alimentos ricos en vitamina B2	Alimentos ricos en vitamina B3	Alimentos ricos en vitamina B5
Alimentos ricos en proteínas	Alimentos ricos en vitamina B6	Alimentos ricos en vitamina B9	Alimentos ricos en vitamina B1	Alimentos ricos en vitamina B2	Alimentos ricos en vitamina B3	Alimentos ricos en vitamina B5	Alimentos ricos en vitamina B7	Alimentos ricos en vitamina B8	Alimentos ricos en vitamina B10	Alimentos ricos en vitamina B11
Alimentos ricos en carbohidratos	Alimentos ricos en vitamina B1	Alimentos ricos en vitamina B2	Alimentos ricos en vitamina B3	Alimentos ricos en vitamina B5	Alimentos ricos en vitamina B7	Alimentos ricos en vitamina B8	Alimentos ricos en vitamina B10	Alimentos ricos en vitamina B11	Alimentos ricos en vitamina B12	Alimentos ricos en vitamina B13
Alimentos ricos en grasas	Alimentos ricos en vitamina E	Alimentos ricos en vitamina K	Alimentos ricos en vitamina D	Alimentos ricos en vitamina B12	Alimentos ricos en vitamina B6	Alimentos ricos en vitamina B9	Alimentos ricos en vitamina B1	Alimentos ricos en vitamina B2	Alimentos ricos en vitamina B3	Alimentos ricos en vitamina B5
Alimentos ricos en fibra	Alimentos ricos en vitamina B6	Alimentos ricos en vitamina B9	Alimentos ricos en vitamina B1	Alimentos ricos en vitamina B2	Alimentos ricos en vitamina B3	Alimentos ricos en vitamina B5	Alimentos ricos en vitamina B7	Alimentos ricos en vitamina B8	Alimentos ricos en vitamina B10	Alimentos ricos en vitamina B11
Alimentos ricos en antioxidantes	Alimentos ricos en vitamina C	Alimentos ricos en vitamina E	Alimentos ricos en vitamina K	Alimentos ricos en vitamina D	Alimentos ricos en vitamina B12	Alimentos ricos en vitamina B6	Alimentos ricos en vitamina B9	Alimentos ricos en vitamina B1	Alimentos ricos en vitamina B2	Alimentos ricos en vitamina B3
Alimentos ricos en minerales	Alimentos ricos en vitamina B6	Alimentos ricos en vitamina B9	Alimentos ricos en vitamina B1	Alimentos ricos en vitamina B2	Alimentos ricos en vitamina B3	Alimentos ricos en vitamina B5	Alimentos ricos en vitamina B7	Alimentos ricos en vitamina B8	Alimentos ricos en vitamina B10	Alimentos ricos en vitamina B11
Alimentos ricos en vitaminas	Alimentos ricos en vitamina C	Alimentos ricos en vitamina E	Alimentos ricos en vitamina K	Alimentos ricos en vitamina D	Alimentos ricos en vitamina B12	Alimentos ricos en vitamina B6	Alimentos ricos en vitamina B9	Alimentos ricos en vitamina B1	Alimentos ricos en vitamina B2	Alimentos ricos en vitamina B3

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>