

Universidad Del Sureste Campus Tapachula

Asignatura:

Planeación Dietetica

Alumno:

Ozuna López Marvin Fernando

Cuatrimestre:

2ºA

Carrera:

Licenciatura en Nutrición

LIC:

Luna Gutierrez Patricia del Rosario

Tapachula Chiapas, México



Bases fundamentales de la dieta

Dietetica conceptos y base

Relación con la alimentación nutrición y otras ciencias.

Tabla de composición de alimento

Distribución de energia Macro y Micronutriente



Alimentación: acto voluntario, el individuo puede decidir el tipo y la cantidad de alimentos que va a consumir

Nutrición: conjunto de procesos por el cual el organismo ingiere, digiere, transporta, metaboliza y excreta las sustancias contenidas en los alimentos

Alimento: sustancias (sólidas o líquidas) que ingerimos y que nuestro organismo transforma obteniendo unas sustancias químicas

Metabolismo: reacciones químicas que ocurren en el cuerpo para obtener y utilizar energía

Anabolismo: incluye todas las reacciones que suceden en las células y mediante las cuales el organismo sintetiza y acumula compuesto

Catabolismo: incluye todas las reacciones celulares mediante las cuales se destruyen compuestos para obtener energía.

Macronutrientes: son compuestos orgánicos indispensables en reacciones químicas celulares

Requerimiento nutricional: Es la cantidad mínima de un nutriente que necesita ingerir un individuo, en un momento específico de la vida, para nutrirse satisfactoriamente

La nutrición y dietética, han sido vistas desde dos focos fundamentales, como un medio para restablecer la salud y como un instrumento para prevenir las enfermedades la nutrición como ciencia, quien se centra en el estudio de los diferentes procesos a través de los cuales, el organismo utiliza los nutrientes ingeridos

Dietetica como arte

La nutrición es una ciencia y la buena alimentación un arte.

La buena alimentación va más allá de ingerir comestibles.

Todo lo que se puede comer no siempre es alimento,

la formulación de dietas adecuadas para la prevención de las enfermedades crónicas y metabólicas.

Grupo en el IMAE	Subgrupo	Nutrientes fundamentales				Índice de calidad (IQ)
		Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	
Verduras	Verduras	75	2	0	12	12
	Patatas	80	0	0	18	18
Cereales y derivados	a. Sin grasa	35	2	0	70	70
	b. Con grasa	115	2	0	70	70
Leguminosas	a. Sin aceite de grasa	120	8	1	20	20
	b. Con aceite de grasa	140	8	1	20	20
Alimentos de origen animal	a. Pescado	100	15	0	0	0
	b. Carne	100	15	0	0	0
Lácteos	a. Desnatado	95	8	0	12	12
	b. Entero	110	8	0	12	12
Azúcares y grasas	a. Sin azúcar	40	0	0	10	10
	b. Con azúcar	70	0	0	10	10
Alcoholes	a. Sin grasa	40	0	0	10	10
	b. Con grasa	80	0	0	10	10

Dieta Equilibrada

será aquella que además de ser sana, nutritiva y apetecible contribuya también a prevenir las enfermedades crónicas degenerativas, es decir, aquella que dé lugar a una menor mortalidad total y a una mayor expectativa de vida

Todos los alimentos son potenciales fuentes de energía pero en cantidades variables

Proteína: 4kcal

Lípidos: 9kcal

HCO: 4kcal

Alcohol: 7kcal (no es nutriente, pero también es fuente de energía)

Densidad de nutriente, conceptos y uso

La densidad de nutrientes permite la valoración cualitativa de los alimentos y su aporte nutritivo

Mínima: Sus consecuencias son un aporte deficitario del nutriente

Aceptable: durante la preparación y cocción de los alimentos no se producirá un aporte deficiente a largo plazo

Valor ideal: debe hallarse el contenido total de dicho nutriente ingerido con las raciones de alimentos, así como el valor calórico total.