



**CUADRO SINOPTICO**

**GOMEZ ESCOBAR JONATHAN JOSUE**

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**LIC. EN NUTRICION**

**MATERIA :PLANEACION DIETETICA**

**2DO CUATRIMESTRE**

**DOCENTE : LUNA GUTIERREZ PATRICIA DEL ROSARIO**

**FECHA : 24/01/2025**

## DIETETICA CONCEPTO Y BASES

LOS CONCEPTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN COMIENZAN CON LA IDEA DE UNA DIETA BALANCEADA, QUE DEBE PROPORCIONAR LOS NUTRIENTES ESENCIALES PARA LAS ACTIVIDADES HUMANAS DIARIAS, EL CRECIMIENTO Y LA REPARACIÓN DE TEJIDOS, Y LA SALUD GENERAL, QUE HAN SIDO DEMOSTRADOS POR AÑOS DE INVESTIGACIÓN SOBRE LAS NECESIDADES NUTRICIONALES HUMANAS.

## RELACION DE LA ALIMENTACION NUTRICION Y OTRAS CIENCIAS

La ciencia de la nutrición se encarga del estudio de los procesos relacionados con los alimentos y su efecto en el organismo humano. Analiza los nutrientes, su absorción, metabolismo y los diversos aspectos relacionados con la alimentación.

La ciencia de la alimentación y la nutrición es un campo de estudio que involucra múltiples disciplinas científicas, todas relacionadas con el estudio de los alimentos

## LA DIETA COMO ARTE

La comida es una forma de arte en constante evolución que refleja la cultura y las tradiciones de una región. Además, la conexión entre el arte y la cocina puede ser vista en la forma en que los chefs utilizan la creatividad y la imaginación para crear platos que son visualmente impresionantes y deliciosos al mismo tiempo.

es un ambito del conocimiento que estudia cada detalle de las sustancias químicas que forman parte de productos químicos

## TABLAS DE COMPOSICION DE ALIEMENTOS

Las tablas de composición de alimentos son una de las herramientas más útiles a la hora de evaluar el estado nutricional de una población, un menú o una dieta. Ofrecen información cuantitativa más exacta de los macronutrientes, micronutrientes y otros componentes.

es un ambito del conocimiento que estudia cada detalle de las sustancias químicas que forman parte de productos químicos

## DIETA EQUILIBRADA

dieta equilibrada es aquella que contiene productos de los principales grupos alimenticios en las proporciones correctas, para garantizar el suministro de nutrientes esenciales que permiten mantener en buen estado a las células, tejidos y órganos, garantizando su buen funcionamiento. Una dieta sana y equilibrada es la mejor ayuda para adelgazar de forma correcta, saludable y mantenida en el tiempo.

para hacer una dieta equilibrada son formulas del gasto energetico que nesecita dependiendo sexo talla peso estatura

## DISTRIBUCION DE ENERGIA MACRO Y MICRONUTRIENTES

nos referimos a los tres grandes grupos de compuestos que constituyen la base de nuestra alimentación y de los cuales obtenemos la energía necesaria para realizar todas las funciones vitales. Estos grupos son los carbohidratos, las proteínas y las grasas.

son nutrientes que aportan enefia al organismo mientras que los micronutrientes son ecenciales para las celulas

## DENSIDAD DE NUTRIENTES CONCEPTOS Y USOS

La densidad de nutrientes permite, pues llevar a cabo una evaluación orientativa sobre la idoneidad de un alimento como fuente de un determinado nutriente, ya que proporciona información acerca de la relación del valor calórico y su contenido nutritivo.

la densidad de nutrientes que aportan un alimento de relacion con su valor energetico es decir proporcion que se utiliza para evaluar de una dieta y para diseñar guias dieteticas