

Universidad Del Sureste

Planeación Dietética

Cesia Ovalle Méndez

Licenciatura En Nutrición

Luna Gutiérrez Patricia Del Rosario

BASES FUNDAMENTALES DE LA DIETA

* DIETETICA CONCEPTOS Y BASE

- alimentación: acto voluntario, donde el individuo decide el tipo y cantidad de alimento que consumirá.
- nutrición: proceso biológico que ocurre en un ser vivo cuando absorbe los nutrientes.
- alimento: son sustancias que ingerimos y nuestro organismo transforma obteniendo sustancias químicas.
- metabolismo: todos los procesos físicos y químicos del cuerpo que convierten o usan energía.

* RELACION CON LA ALIMENTACION NUTRICION Y OTRAS CIENCIAS

- alimentación: la calidad de los alimentos influye en la salud nutricional.
- otras ciencias: la bioquímica es una rama de la nutrición que estudia los procesos fisiológicos.

* TABLA DE COMPOSICION DE ALIMENTOS.

| Grupo de alimentos | Subgrupo | Aporte calórico promedio | | | |
|--------------------|--------------|--------------------------|------------|----------|---------|
| | | Energía kcal | Proteína g | Carbón g | Grasa g |
| Cereales | A. Sin grasa | 100 | 7 | 70 | 1 |
| | B. Sin grasa | 100 | 7 | 70 | 1 |
| | C. Sin grasa | 100 | 7 | 70 | 1 |
| Leguminosas | A. Sin grasa | 100 | 20 | 60 | 1 |
| | B. Sin grasa | 100 | 20 | 60 | 1 |
| | C. Sin grasa | 100 | 20 | 60 | 1 |
| Verduras | A. Sin grasa | 100 | 2 | 10 | 0.5 |
| | B. Sin grasa | 100 | 2 | 10 | 0.5 |
| | C. Sin grasa | 100 | 2 | 10 | 0.5 |
| Frutas | A. Sin grasa | 100 | 1 | 20 | 0.5 |
| | B. Sin grasa | 100 | 1 | 20 | 0.5 |
| | C. Sin grasa | 100 | 1 | 20 | 0.5 |
| Lácteos | A. Sin grasa | 100 | 3 | 10 | 4 |
| | B. Sin grasa | 100 | 3 | 10 | 4 |
| | C. Sin grasa | 100 | 3 | 10 | 4 |
| Huevo y carne | A. Sin grasa | 100 | 15 | 0 | 10 |
| | B. Sin grasa | 100 | 15 | 0 | 10 |
| | C. Sin grasa | 100 | 15 | 0 | 10 |
| Aceites | A. Sin grasa | 100 | 0 | 0 | 100 |
| | B. Sin grasa | 100 | 0 | 0 | 100 |
| | C. Sin grasa | 100 | 0 | 0 | 100 |

* DISTRIBUCION DE ENERGIA MACRO Y MICRONUTRIENTES

LA DISTRIBUCIÓN DE ENERGÍA ENTRE LOS MACRONUTRIENTES (PROTEÍNAS, HIDRATOS DE CARBONO Y GRASAS) ES UN PROCESO IMPORTANTE EN LA NUTRICIÓN. SE CALCULAN LAS NECESIDADES NUTRICIONALES DE CADA PACIENTE Y SE DISTRIBUYE EL APORTE CALÓRICO ENTRE ESTOS TRES COMPONENTES.

- anabolismo: cambios químicos que se presentan en una célula u organismo.
- catabolismo: es la formación y degradación de moléculas complejas a moléculas simples, con liberación de energía.
- macronutrientes: son aquellas sustancias que proporcionan energía al organismo.
- requerimiento nutricional: cantidad de nutrientes que una persona necesita para mantenerse sana.

DIETETICA COMO ARTE

LA DIETÉTICA ES EL ARTE Y LA CIENCIA DE DISEÑAR DIETAS QUE BRINDEN AL CUERPO LOS NUTRIENTES ESENCIALES NECESARIOS PARA FUNCIONAR DE MANERA ÓPTIMA. CONSIDERA FACTORES COMO LA EDAD, EL GÉNERO, LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LAS NECESIDADES ESPECÍFICAS DE CADA INDIVIDUO PARA CREAR PAUTAS ALIMENTARIAS PERSONALIZADAS

DIETA EQUILIBRADA

UNA DIETA EQUILIBRADA ES UNA FORMA DE ALIMENTACIÓN QUE APORTA TODOS LOS NUTRIENTES Y FIBRA QUE NUESTRO ORGANISMO NECESITA, ADAPTADA A LAS CARACTERÍSTICAS DE CADA PERSONA

DENSIDAD DE NUTRIENTES CONCEPTOS Y USO

- cantidad de nutrientes beneficiosos que contiene un alimento.