

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 nutricional promedio			
		Energía (kcal)	Proteína (g)	Carbón (g)	Grasa (g)
Cereales	A. Sin grasa	100	7	70	1
	A. Sin grasa	100	7	70	1
	A. Sin grasa	100	7	70	1
	A. Sin grasa	100	7	70	1
Legumbres	A. Sin grasa	100	10	20	5
	A. Sin grasa	100	10	20	5
	A. Sin grasa	100	10	20	5
	A. Sin grasa	100	10	20	5
Verduras	A. Sin grasa	100	2	10	0
	A. Sin grasa	100	2	10	0
	A. Sin grasa	100	2	10	0
	A. Sin grasa	100	2	10	0
Frutas	A. Sin grasa	100	1	10	0
	A. Sin grasa	100	1	10	0
	A. Sin grasa	100	1	10	0
	A. Sin grasa	100	1	10	0
Lácteos	A. Sin grasa	100	8	10	8
	A. Sin grasa	100	8	10	8
	A. Sin grasa	100	8	10	8
	A. Sin grasa	100	8	10	8

* 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 APOORTE 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.