



CUADRO SINOPTICO

LIC. EN NUTRICIÓN

DURÁN RUIZ AMELIA NAOMI

2do CUATRIMESTRE

LIC. LUNA GUTIERREZ PATRICIA DEL ROSARIO

CONCEPTO Y BASES

La dietética es aquella disciplina que estudia la alimentación y su relación con la salud, considerando las necesidades nutricionales de las personas.
Las bases fundamentales de la dietética se centran en principios científicos que aseguran una alimentación adecuada, equilibrada y saludable, adaptada a las necesidades individuales

Nutrientes, Alimentación, Nutrición, Dieta, Grupos de alimentos, Equilibrio, Variedad, Moderación, Adecuación, Calidad, nutricional, Hidratación, Prevención y promoción de la salud Individualización

Tiempo de comida	Porcentaje calórico
Desayuno	20-25%
Media mañana	10-15%
Almuerzo	30-35%
Merienda	10-15%
Cena	20-25%

RELACIÓN DE LA ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y OTRAS CIENCIAS

La alimentación y la nutrición están estrechamente relacionadas con diversas ciencias, ya que estas disciplinas abarcan aspectos biológicos, sociales, psicológicos y culturales que influyen en la salud y el bienestar humano.

Estas áreas interactúan con otras ciencias. Biología, Química, Medicina, Psicología, Sociología y antropología, Economía, Agronomía, Tecnología de los alimentos, Educación y Ética entre otras más que van ligadas a este

LA DIETETICA COMO ARTE

La dietética como arte es la capacidad de combinar conocimientos científicos sobre la alimentación y la nutrición con creatividad y habilidades prácticas para diseñar y preparar planes alimenticios que sean saludables, atractivos y adaptados a las necesidades individuales. Este enfoque resalta que, además de ser una disciplina científica, la dietética tiene un componente humano y creativo.

Algunos elementos que destacan en esta son Creatividad en la preparación de alimentos, Personalización, Estética culinaria, Inspiración cultural, Innovación en la cocina y la pasión que se lleva al momento de tu estar enfocado en tu proyecto

TABLAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Las tablas de composición de alimentos son herramientas fundamentales en la nutrición y la dietética. Estas contienen información detallada sobre el contenido de nutrientes presentes en los alimentos, permitiendo evaluar su valor nutricional y diseñar dietas equilibradas.

Son documentos que presentan datos sobre la cantidad de nutrientes por cada 100 gramos de alimento. Incluyen información como energía, calorías, evaluación dietical, investigación científica, Componentes típicos de una tabla
Las tablas suelen incluir: Nombre del alimento, Porción o peso estándar (normalmente 100 g). Contenido de: Energía (kcal o kJ), Macronutrientes: proteínas, carbohidratos, lípidos, Vitaminas: A, C, D, complejo B, entre otras, Minerales: hierro, calcio, potasio, magnesio, Fibra y agua.

DIETA EQUILIBRADA

Una dieta equilibrada es aquella que proporciona todos los nutrientes que el cuerpo necesita en las cantidades adecuadas para mantener un buen estado de salud, prevenir enfermedades y garantizar un funcionamiento óptimo del organismo. Combina los diferentes grupos de alimentos en proporciones correctas y se adapta a las necesidades individuales según edad, sexo, nivel de actividad física, estado de salud, y estilo de vida.

Incluye todos los grupos de nutrientes: carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales, agua y fibra. Integra alimentos diferentes dentro de cada grupo para asegurar una ingesta amplia de nutrientes. Aporta la cantidad de energía (calorías) necesaria para cubrir las demandas del cuerpo según las características individuales. Se adapta a las necesidades específicas de cada persona (edad, actividad física, condiciones de salud, preferencias, cultura).

DISTRIBUCIÓN DE ENERGÍA MACRO Y MICRONUTRIENTES

La distribución de energía y nutrientes en la dieta debe basarse en las necesidades individuales de cada persona, tomando en cuenta factores como la edad, el sexo, la actividad física, el estado de salud y los objetivos específicos (por ejemplo, pérdida de peso o aumento de masa muscular).

Aunque no aportan energía, los micronutrientes (vitaminas y minerales) son esenciales para el funcionamiento adecuado del organismo. Vitaminas, Hidrosolubles (complejo B, vitamina C), Participan en el metabolismo energético, la inmunidad y el sistema nervioso, Fuentes: frutas cítricas, verduras, cereales integrales, legumbres, Liposolubles (A, D, E, K), Ayudan en la salud visual, ósea y cardiovascular, Fuentes: pescados grasos, lácteos, yema de huevo, aceite de oliva, Minerales, Calcio: salud ósea y muscular. Fuentes: lácteos, almendras, brócoli., Hierro: transporte de oxígeno. Fuentes: carnes rojas, espinacas, legumbres, Potasio y sodio: equilibrio electrolítico y presión arterial. Fuentes: plátano, patatas, sal (con moderación), Zinc: función inmunológica. Fuentes: mariscos, semillas, legumbres.

DENSIDAD DE NUTRIENTES, CONCEPTOS Y USOS

se refiere a la cantidad de nutrientes esenciales (vitaminas, minerales, proteínas, etc.) que un alimento aporta en relación a su contenido calórico. En otras palabras, un alimento es más denso en nutrientes si contiene una gran cantidad de nutrientes por pocas calorías.
La densidad de nutrientes mide la calidad nutricional de un alimento, evaluando si ofrece un alto valor nutritivo sin un exceso de energía

La densidad de nutrientes mide la calidad nutricional de un alimento, evaluando si ofrece un alto valor nutritivo sin un exceso de energía.
Alimentos densos en nutrientes: Son ricos en vitaminas, minerales, fibra y otros componentes esenciales, pero bajos en calorías. Ejemplo: frutas, verduras, legumbres, pescado.
Alimentos con baja densidad de nutrientes: Proporcionan muchas calorías pero pocos nutrientes esenciales. Ejemplo: alimentos ultraprocesados, refrescos, dulces.

BASES FUNDAMENTALES DE LA DIETETICA

Alm. energético	Proteína (g)	Carb. hidr. (g)	Grasas (g)	Fibra (g)
Man. 50	6,3	6,3	15,8	2,4
Arroz 130	2,4	6,3	18,0	0,4

Macronutriente	Porcentaje recomendado de la energía total diaria
Carbohidratos	50-60%
Proteínas	10-15%