

**Universidad del sureste**

**Alumno: Anthony González gordillo**

**profesor: Enrique Arreola Jiménez**

**materia: trastornos de la cultura  
alimentaria**

**actividad de plataforma**

**4 de julio del 2025**

# DIETA SALUDABLE

## FUNDAMENTOS NUTRICIONALES

Recomendaciones nutricionales

- Indicaciones generales basadas en evidencia científica para promover la salud y prevenir enfermedades (como las de la OMS o FAO).

Ingestas recomendadas

Cantidades diarias de nutrientes que deben consumir personas sanas según edad, sexo y estado fisiológico (Ej. RDA o IDR).

## COMPONENTES ENERGETICOS Y NUTRIENTES

### NECESIDADES ENERGETICAS

Energía total requerida diariamente para mantener funciones vitales y actividades (depende de edad, sexo, actividad física).

### PROTEINAS

Función estructural y metabólica. Necesarias para crecimiento y reparación celular. Recomendación: 10-15% de la energía diaria.

### LIPIDOS

Fuente concentrada de energía. Participan en funciones hormonales. Recomendación: 25-30% del total calórico, priorizando grasas saludables.

### CARBOHIDRATOS

Principal fuente de energía. Preferir complejos sobre simples. Recomendación: 50-60% de la energía diaria.

## EXCESOS

### INGESTA EN EXCESO

Puede causar sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión, etc. Relacionado con dietas hipercalóricas y baja actividad física.

## GUIAS ALIMENTARIAS

Herramientas visuales o escritas (Ej. Plato del Bien Comer, MyPlate) que orientan sobre una alimentación equilibrada y saludable.

## CRITERIOS PARA ESTABLECER UNA DIETA

Debe considerar: edad, sexo, peso, altura, estado de salud, actividad física, cultura, gustos y presupuesto.

## TAMAÑO DE RACIONES

Los tamaños de ración son cantidades específicas de alimentos que se recomiendan consumir en una sola comida o colación, de acuerdo con los requerimientos nutricionales diarios.

- Controlan la ingesta calórica total.
- Previenen enfermedades relacionadas con el sobrepeso o deficiencias nutricionales.
- Ayudan a equilibrar los grupos alimenticios en la dieta diaria.
- Facilitan la planificación de dietas personalizadas.

## PLAN DE DIETAS Y SU EXPRESION GASTRONOMICA

Es el modo en que los principios nutricionales (requerimientos, proporciones, grupos de alimentos, etc.) se transforman en platos reales y apetecibles, que puedan ser consumidos diariamente.

En otras palabras, es la “traducción” del plan de alimentación a la cocina cotidiana.

## CONSUMO DE ALIMENTOS SEGUN EL PASO DEL DIA

Distribución equilibrada:

- Desayuno: energizante
- Colaciones: ligeras
- Comida: principal
- Cena: ligera y digestiva

# **Bibliografía**

**Antología de la materia extraída de la biblioteca en línea de la universidad del  
sureste campus tapachula**