



Introducción a la Nutrición y Dietética

Actividad 1. Foro. “Dieta Correcta”

Presenta:

María Belén Flores Guzmán

Matrícula:

ES172008587

Docente en línea:

Lorena Ferreyra Corona

3 de marzo del 2018



Introducción

Considero que algo importante al momento de lograr una dieta correcta es bueno tener presente la Bioindividualidad, esto significa que la dieta de una persona puede ser veneno para otra y debemos de conocer a las personas en muchos sentidos para crear una dieta. La persona es importante que logre conocer sus propias necesidades, tomando como base factores que nos diferencian como individuos: **situación socio-económica, grado de actividad física, estado actual de salud y la historia médica** (enfermedades, alergias). Además de esto, su **fenotipo** (raza, constitución), su **medio geográfico** (país de residencia, clima), **medio ambiente físico** (estación del año, nivel de polución, etc.), y su **estado emocional** (factor pocas veces se considera, pero fundamental a la hora de realizar una evaluación). (Herrera, 2016)

Desarrollo

Característica	Definida en 10 palabras	A ti ¿cómo se te dificulta lograr esta característica de tu alimentación?	¿Con que ley de la alimentación se relaciona mejor?
Completa	Integrará alimentos de cada grupo para asegurar los nutrimentos necesarios.	Desconozco cuales necesito en este momento de mi vida.	1ª. Ley de la cantidad y 2ª. calidad
Suficiente	Comer lo necesario para obtener energía, nutrimentos en cada ciclo de vida.	Creo que la cubro porque como solo cuando tengo hambre y evito excederme.	Ley de la cantidad
Equilibrada	Consumir nutrimentos en cantidad y porción necesaria para los requerimientos del organismo.	Me hace falta comenzar el carbohidrato porque casi no lo consumo.	3ª. Ley de la armonía
Variada	Al ser variada se obtienen diferentes nutrientes placentera, divertida y atractivamente.	Pudiera dificultarse al no llevar el cronograma de alimentación y olvidar registrarlo para saber la variedad de alimentación.	2ª. Ley de calidad
Adecuada	La dieta será en características y circunstancias propia para el individuo.	Considero que lo llevo a acabo al comer tres veces al día.	4ª. Ley de adecuación



Inocua	Conocer pautas de higiene para evitar contaminación al elaborar alimentos.	Se puede dificultar cuando yo no preparo los alimentos, ahí dependerá de la persona que nos ayuda a elaborarlos. Será bueno guiar las prácticas de sanidad e higiene.	4ª.Ley de adecuación. (UnADM, 2018)
---------------	--	---	--

Bibliografía

- Herrera, E. (21 de enero de 2016). *Academia del Bienestar*. Obtenido de <http://academiadelbienestar.cl/bioindividualidad/>
- UnADM. (2018). *Unidad 3. Principios básicos de una alimentación correcta*. Ciudad de México: Universidad Abierta y a Distancia de México.