



**Universidad De Ciencias Y Artes De Chiapas**

**Facultad De Ciencias De La Nutrición Y Alimentos  
Licenciatura En Nutriología**

**Grupo U**

**Título: "Habitos Saludables en la Alimentación Individual Y  
Colectiva"**

**Tema: "Conceptos básicos de Nutrición"**

**Integrantes:**

**Yulissa Zaireth Balseca Valladares**

**Dulce Yosselit Velazquez Morales**

**Yuridia Vazquez Velazquez**

**Nayeli Dkarem Galindo Roblero**

**Agustín Ovalles Morales**

**Alimentación:** “Se refiere al proceso mediante el cual los seres vivos consumen y asimilan alimentos para obtener los nutrientes necesarios que aseguren su crecimiento, mantenimiento y desarrollo”. (Casales, 2024).

**Alimentación complementaria:** “Es aquella que se ofrece a los bebés a una edad determinada con el fin de, como su propio nombre lo indica, complementar el alimento principal que no es otro que la leche sea materna o artificial”. (Armando, 2009).

**Alimentación correcta:** “La alimentación correcta se refiere a la elección de alimentos y hábitos alimenticios que promueven la salud y el bienestar. Esto incluye una dieta equilibrada que proporciona los nutrientes necesarios para el funcionamiento adecuado del cuerpo”. (Webmaster & Webmaster, 2023).

**Alimento:** “Un alimento es una sustancia que tiene la propiedad de proporcionar los nutrientes y la energía necesarios para que un organismo cumpla sus funciones básicas. Esta sustancia puede ser cruda, procesada o semiprosesada”.

**Bromatología:** “Es la ciencia que se dedica al estudio de los alimentos en todas sus facetas, desde su composición química nutricional hasta los procesos de producción, transformación y conservación, resultan ser fundamentales para garantizar la seguridad alimentaria y promover una alimentación saludable”. (Trabajo, 2024).

**Dieta:** “La alimentación humana es un aspecto fundamental que afecta nuestra salud y bienestar. El concepto de que es una dieta va más allá de la simple elección de alimentos; implica un conjunto de hábitos y patrones que definen como alimentarnos”. (Nueva Escuela Mexicana, 2024).

**Dietología:** “Se define como el arte de utilizar alimentos de forma adecuada, que partiendo de un conocimiento profundo del ser humano proponga formas de alimentación equilibradas, completas, variadas y suficientes, tanto en forma individual como colectiva y que permite cubrir necesidades biológicas en la salud y en la verdad”. (Unknown, s. f).

**Energía:** “La energía es el combustible que el cuerpo humano necesita para vivir y ser productivo. Todos los procesos que se realizan en las células y los tejidos producen y requieren la energía para llevarse a cabo. En el cuerpo humano, los alimentos son transformados en sustancias nutritivas”. («Que Es la Energia En la Nutricion? – RESPUESTAS RAPIDAS», 2020).

**Gasto Energético Basal:** “Representa la energía que el organismo consume”. («Gasto Energético y Requerimientos Nutricionales Diarios | FISIOLÓGIA», s. f.).

**Gasto energético total:** “Es el resultado del consumo de energía, el ejercicio y las actividades físicas diarias, más la energía que necesita el organismo para sus funciones vitales y que obtenemos mediante la combustión de nutrientes energéticos (los hidratos de carbono, los lípidos y las proteínas)”. (Amezquita, 2020).

**Hábitos alimentarios:** “Modo de proceder, en lo que la alimentación se refiere, adquirido por las normas culturales, religiosas, familiares y personales. Comprende todas las experiencias alimentarias, patrimonio individual de cada persona, por el cual se crea un patrón de ingesta y combinación de los alimentos. Cualquier hábito alimenticio es válido siempre y cuando respete el equilibrio y aporte de nutrientes”. («Glosario de la Academia: Hábito Alimentario - Nutriendo», 2023).

**Lactancia materna exclusiva:** “Significa dar al bebé solamente leche materna sin ningún otro líquido o sólido, ni siquiera agua. Se permite la administración de gotas, sueros, jarabes o medicamentos, previamente formulados por personal médico”. (UNICEF, 2016).

**Leche materna:** “La lactancia materna es la forma más adecuada y natural de proporcionar aporte nutricional, inmunológico y emocional del bebé, ya que aporta todos los nutrientes y anticuerpos que lo mantendrá sano”. (UNICEF, 2016).

**Nutrición:** “Es el proceso por el cual el cuerpo asimila los alimentos y líquidos ingeridos. Para el crecimiento, funcionamiento y mantenimiento de las funciones vitales”. (J. ALFREDO MARTINEZ HERNÁNDEZ, 2011).

**Nutrimento:** “Compuesto químico (como las proteínas, las grasas, los carbohidratos, las vitaminas o los minerales), que forman parte de los alimentos. El cuerpo utiliza estos compuestos para funcionar y crecer”. (J. ALFREDO MARTINEZ HERNÁNDEZ, 2011).

**Orientación alimentaria:** “Al conjunto de acciones que proporcionan información básica, científicamente validada y sistematizada, tendiente a desarrollar habilidades, actitudes y prácticas relacionadas con los alimentos y la alimentación para favorecer la adopción de una dieta correcta en el ámbito individual, familiar o colectivo, tomando en cuenta las condiciones económicas, geográficas, culturales y sociales”. (Ana Belén Martínez Zazo, 2016).

**Recomendación:** “Una sugerencia de que algo es bueno o adecuado para propósito o trabajo particular”. (Española, 2024).

**Requerimiento:** “Son un conjunto de valores de referencia de ingesta de energía y de los diferentes nutrientes, considerandos óptimos para mantener un buen estado de salud y prevenir la aparición de enfermedades, por lo tanto, por su exceso como por su defecto”. ( Ana Belén Martínez Zazo, 2016).

**Termogénesis inducida por la dieta:** “La cantidad de energía que gastas más allá de tu tasa metabólica basal (TMB). Se calcula dividiendo ese aumento por el contenido energético de todos los alimentos que consumes” (Olguín. 2023).

### **Cálculo de gasto energético método:**

“La tasa metabólica basal (TMB) es la cantidad mínima de energía que necesita tu cuerpo para sobrevivir realizando las funciones básicas, tales como respirar, parpadear, filtrar sangre, regular la temperatura del cuerpo o sintetizar hormonas. Aunque estés en absoluto reposo, tu cuerpo sigue trabajando para llevar a cabo aquellas funciones vitales necesarias para el correcto funcionamiento de tu o

aquellas funciones vitales necesarias para el correcto funcionamiento de tu organismo”.

Existen muchas fórmulas para calcular la TMB, pero una de las más utilizadas en todo el mundo es la fórmula de Harris Benedict descrita en 1919, revisada por Mifflin y St Jeor en 1990". (PÉRU, 2023)

Mujeres:  $GEB \text{ (Kcal)} = 655.1 + (9.56 \times \text{peso (kg)}) + (1.85 \times T \text{ (cm)}) - (4.68 \times \text{edad})$

Hombres:  $GEB \text{ (Kcal)} = 66.5 + (13.75 \times \text{peso (kg)}) + (5.0 \times T \text{ (cm)}) - (6.78 \times \text{edad})$

## Bibliografía

Casales, A. (2024, 25 septiembre). **¿Qué es la alimentación y cuál es su importancia?** *Granada Click | Diario de Actualidad de la Ciudad de Granada*.

Recuperado de <https://www.opalok.es>

Armando. (2009, 6 noviembre). Alimentación complementaria: ¿Qué es?

Recuperado de <https://www.bebesymas.com/alimentacion-para-bebes-y-ninos/alimentacion-complementaria-que-es>

Webmaster, & Webmaster. (2023, 11 diciembre). Concepto de Alimentación

Correcta ▶ ¿Qué es? Definición y Significado. Recuperado

de <https://significadosweb.com/concepto-de-alimentacion-correcta-que-es-definicion/#>

Rhoton, S. (2025, 12 febrero). Alimentos: qué son, tipos y clasificación según el

origen. Recuperado de <https://www.significados.com/alimento/>

Ana Belén Martínez Zazo, C. P. (1 de Enero de 2016). CONCEPTOS BÁSICOS DE LA ALIMENTACIÓN.

Obtenido de ALIMENTACIÓN: [https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-](https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf)

[06/conceptos-alimentacion.pdf](https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf)

Trabajo. (2024, 17 julio). ¿Qué es la bromatología? Definición, funciones, bromatología. Recuperado de <https://trabajoenelmundo.com/bromatologia-definicion-significado-funcion/>

Nueva Escuela Mexicana. (2024b, septiembre 30). Qué es una dieta: definición, tipos e influencia en salud. Recuperado de <https://nuevaescuelamexicana.org/que-es-una-dieta/>

Unknown. (s. f.-b). CONCEPTOS BÁSICOS. Recuperado de <https://nutriciongisel.blogspot.com/p/conceptos-basicos.html>

Que es la energia en la nutricion? – RESPUESTAS RAPIDAS. (2020, 28 junio). Recuperado de <https://respuestasrapidas.com.mx/que-es-la-energia-en-la-nutri>

Gasto energético y requerimientos nutricionales diarios | FISIOLÓGÍA. (s. f.). Recuperado de <https://fisiologia.facmed.unam.mx/index.php/gasto-energetico-y-requerimientos-nutricionales-diarios/>

Amezquita, V. (2020, 16 noviembre). GASTO ENERGÉTICO TOTAL (G.E.T) - Planifica tu dieta. Recuperado de <https://planificatudieta.com/gasto-energetico-total-g-e-t/>

Glosario de la academia: Hábito alimentario - Nutriendo. (2023, 24 enero).

Recuperado de <https://www.academianutricionydietetica.org/glosario/habito-alimentario/>