

Nombre del alumno: Itzel Rocío Avalos Cruz

Nombre del profesor: Eduardo Enrique Arreola Jiménez

Nombre del trabajo: Plan de dieta para una persona promedio en México

Materia: Trastornos de la cultura alimentaria

Grado: 9no

Grupo: "A"

Tapachula Chiapas a 08 de mayo del 2020

PLAN DE DIETA

DISEÑO Y PROGRAMACIÓN DE DIETAS PARA PERSONAS SANAS

Deberá basarse en

Resultados de una valoración inicial y completa del estado nutricional para comprobar si son necesarias modificaciones en la ingesta de energía y nutrientes, líquidos, consistencia de la dieta, frecuencia de las comidas, etc.

Previamente hay que conocer

Las características de la persona o grupo para el que se va a diseñar la dieta (edad, sexo, peso, talla, actividad física, posible situación de gestación o lactancia).

Los hábitos alimentarios y el modelo dietético. Para ello puede emplearse cualquiera de las encuestas alimentarias como el Recuerdo de 24 horas o la Historia dietética.

CARACTERÍSTICAS DE LA DIETA EQUILBRADA Y PRUDENTE

Debe

Ser sana

Aportar la energía y los nutrientes necesarios para cubrir las necesidades nutricionales.

Ser palatable, es decir, agradable de comer y con una buena elaboración y presentación gastronómica.

Incluir los alimentos que la persona a la que va destinada esté acostumbrada a comer, pues incluso por motivos de salud, es muy difícil cambiar los hábitos alimentarios. La dieta tratará de potenciar los aspectos saludables y corregir los menos satisfactorios.

Ayudar a prevenir las enfermedades crónicas (obesidad, enfermedad cardiovascular, hipertensión arterial, osteoporosis, diabetes, etc.), adecuándose a los objetivos nutricionales y recomendaciones dietéticas actuales.

PROCESO PARA LA REALIZACIÓN DE LA DIETA INDIVIDUALIZADA

Compuesta por

Valoración nutricional: Información personal y psicosocial: datos personales, ambiente socio-cultural, estilo de vida (tabaquismo). Historia clínica y exploración física: antecedentes patológicos. Antropometría, Hematología y bioquímica, Actividad física.

Valoración de la dieta: Historia dietética, ingesta líquida, preferencias y aversiones. Actitudes ante la comida. Reacciones adversas a los alimentos (alergias e intolerancias alimentarias). Ingestas recomendadas de energía y nutrientes, ingesta de energía y nutrientes de la dieta habitual, calidad de la dieta.

Identificación del problema y establecimiento de objetivos dietéticos. Metas y prioridades realistas de acuerdo con el sujeto.

Elaboración de las pautas dietéticas. Tipo de régimen o dieta. Plan de menús.