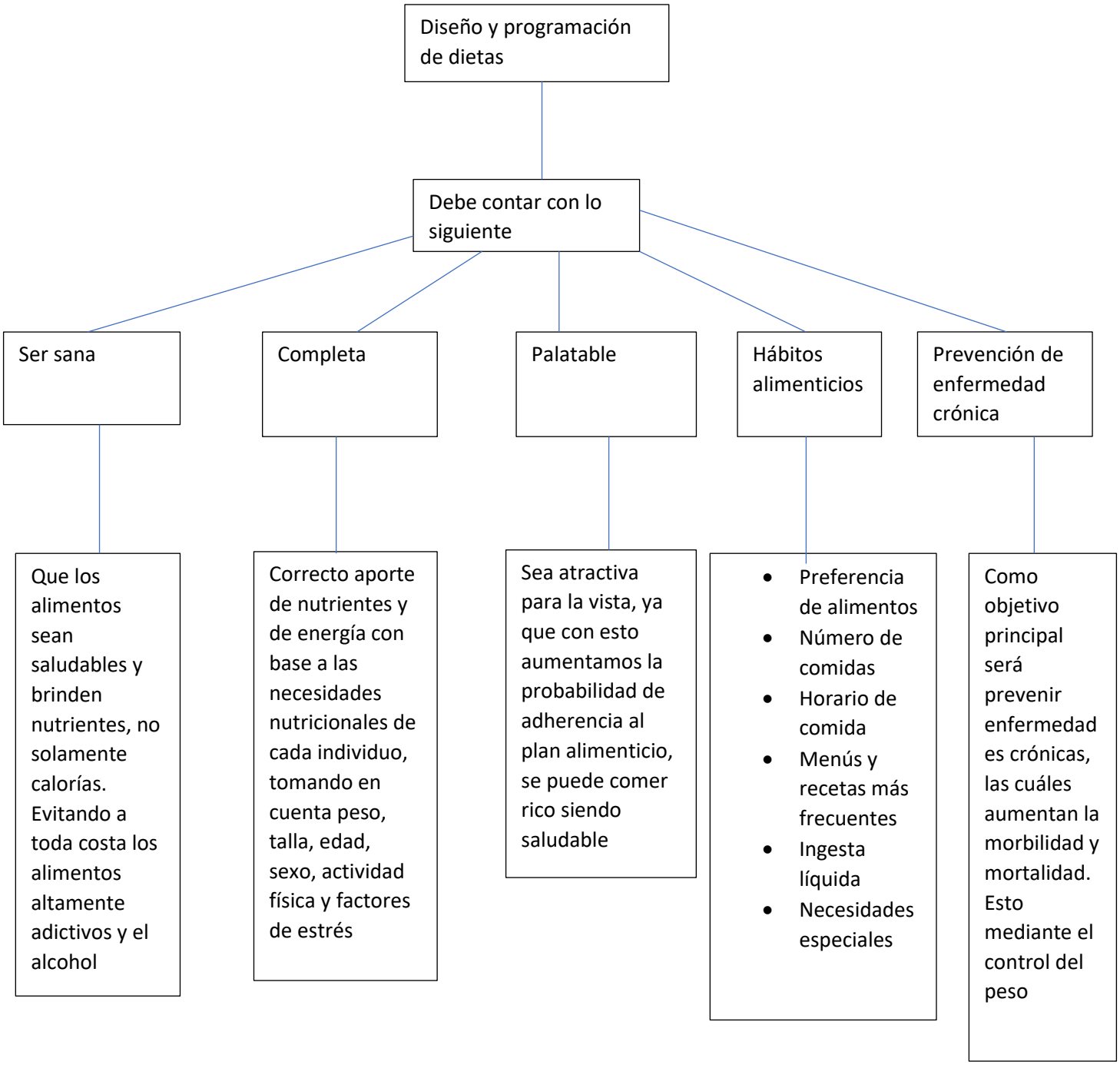
Diseño y programación de dietas
Debe contar con lo siguiente
Ser sana
Completa
Palatable
Hábitos alimenticios
Prevención de enfermedad crónica
Que los alimentos sean saludables y brinden nutrientes, no solamente calorías. Evitando a toda costa los alimentos altamente adictivos y el alcohol
Correcto aporte de nutrientes y de energía con base a las necesidades nutricionales de cada individuo, tomando en cuenta peso, talla, edad, sexo, actividad física y factores de estrés
Sea atractiva para la vista, ya que con esto aumentamos la probabilidad de adherencia al plan alimenticio, se puede comer rico siendo saludable
• Preferencia de alimentos
• Número de comidas
• Horario de comida
• Menús y recetas más frecuentes
• Ingesta líquida
• Necesidades especiales
Como objetivo principal será prevenir enfermedades crónicas, las cuáles aumentan la morbilidad y mortalidad. Esto mediante el control del peso