

UNIVERSIDAD DEL SURESTE (UDS)

Carrera: Lic. En nutrición

Cuatrimestre: 9no

Grupo: único

Materia: trastornos de la cultura alimentaria

Nombre del profesor: ENRIQUE EDUARDO ARREOLA

Nombre del trabajo: mapa conceptual dieta para una persona promedio en México

Fecha de entrega: 10/05/2020

Nombre del alumno: LUIS ALBERTO ARIAS CARDENAS

Dieta para persona promedio mexicana

Ingesta de 1200 a 1800 kcal/día

Es la ingesta calórica adecuada para una persona promedio.

Distribución de macros: 60%hdc, 25%pt y 15%lp.

Es fundamental la distribución adecuada e los macros para poder cubrir las necesidades del paciente y prevenir un déficit de nutrientes o un excedente y causar problemas.

Dieta, equilibrada, variada y completa.

Estas son las características que una dieta debe cumplir para que sea efectiva y correcta al implementarla.

Alimentos de la preferencia del paciente.

Es fundamental que los alimentos a brindarse en el plan nutricio sea de buen gusto para el paciente, con la finalidad de hacerla atractiva y así el paciente no pueda tener problemas al ejecutarla.

Mantener la dieta acorde al peso del.

La finalidad es brindarle al paciente las calorías que necesita consumir en el día sin pasarse o que nos falten.