

Nombre de alumno: Aguilar Rodríguez Ángeles Anarela.

Nombre del profesor: Julibeth Martínez

Nombre del trabajo: Cuadro Sinóptico

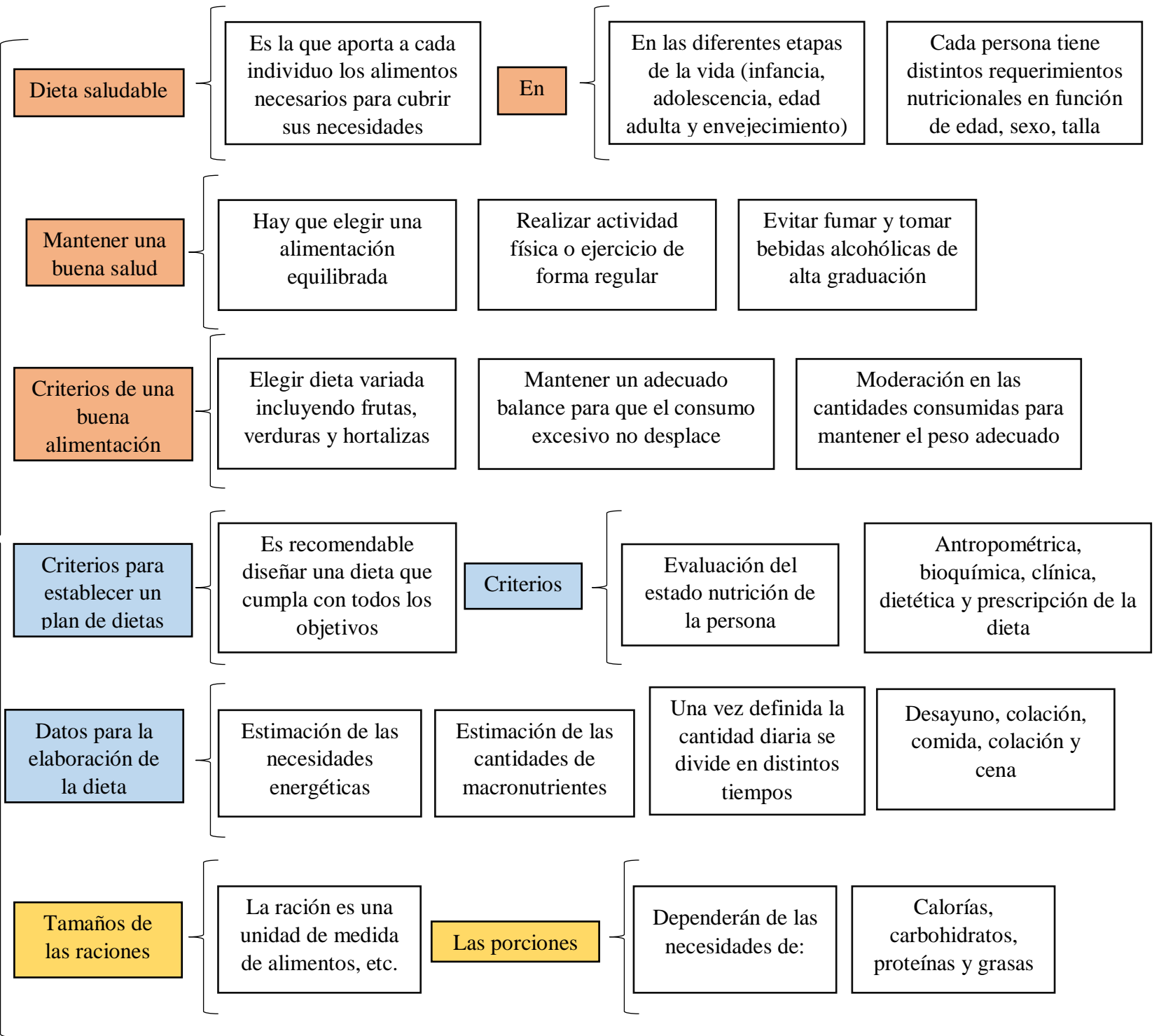
Materia: Trastornos de la cultura alimentaria

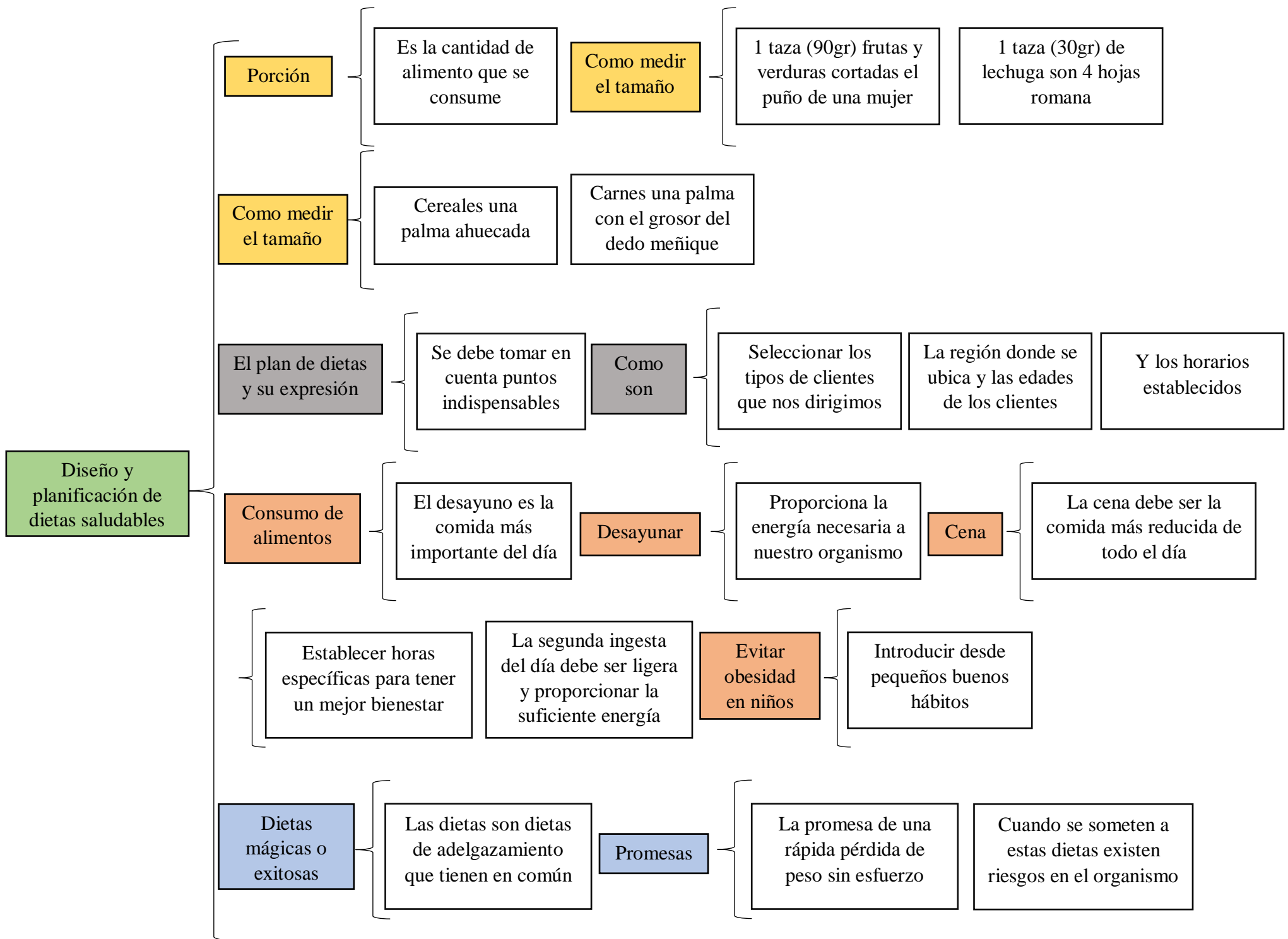
PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 9

Grupo: A

Diseño y planificación de dietas saludables





Porción

Es la cantidad de alimento que se consume

Como medir el tamaño

1 taza (90gr) frutas y verduras cortadas el puño de una mujer

1 taza (30gr) de lechuga son 4 hojas romana

Como medir el tamaño

Cereales una palma ahuecada

Carnes una palma con el grosor del dedo meñique

El plan de dietas y su expresión

Se debe tomar en cuenta puntos indispensables

Como son

Seleccionar los tipos de clientes que nos dirigimos

La región donde se ubica y las edades de los clientes

Y los horarios establecidos

Diseño y planificación de dietas saludables

Consumo de alimentos

El desayuno es la comida más importante del día

Desayunar

Proporciona la energía necesaria a nuestro organismo

Cena

La cena debe ser la comida más reducida de todo el día

Establecer horas específicas para tener un mejor bienestar

La segunda ingesta del día debe ser ligera y proporcionar la suficiente energía

Evitar obesidad en niños

Introducir desde pequeños buenos hábitos

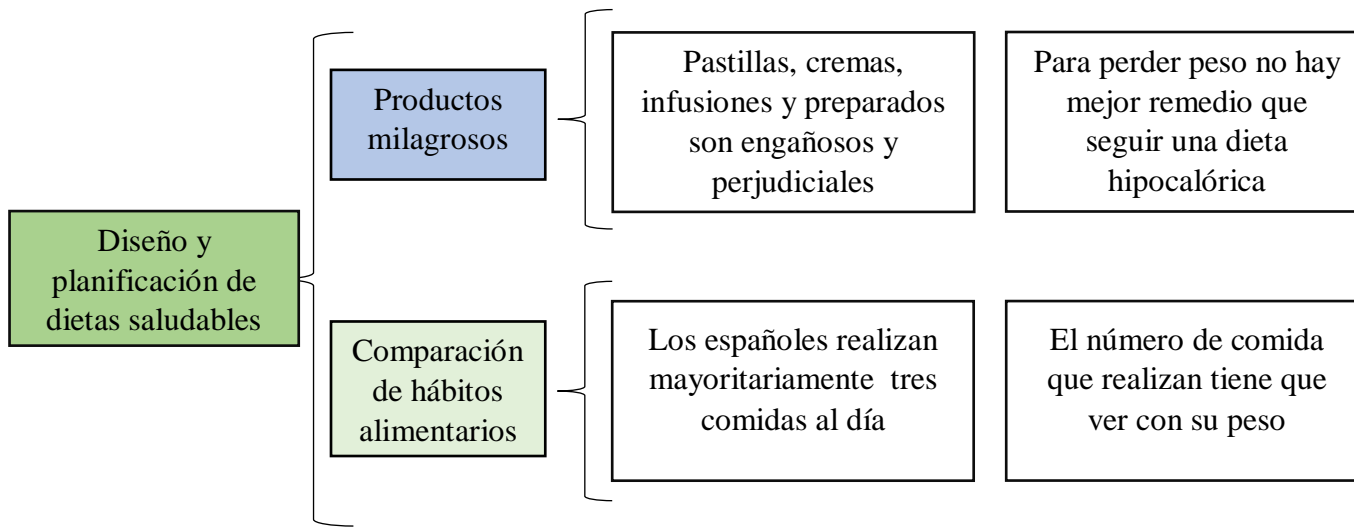
Dietas mágicas o exitosas

Las dietas son dietas de adelgazamiento que tienen en común

Promesas

La promesa de una rápida pérdida de peso sin esfuerzo

Cuando se someten a estas dietas existen riesgos en el organismo



Julibeth Martínez. (2021). Antología Trastornos en la conducta alimentaria. Comitán de Domínguez Chiapas: Universidad del sureste