

## **TRANSTORNOS DE LA CULTURA ALIMENTARIA**

Licenciatura en nutrición

Noveno cuatrimestre

### **Nombre de la profe**

Julibeth Martínez

### **Nombre del alumno**

Andrea yuliana calvo López

**Tema:** diseño y planificación de dietas saludables

### **Fecha:**

09-julio-2021

# DISEÑO Y PLANIFICACION DE DIETAS SALUDABLES

la dieta saludable

es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales

cada persona tiene unos requerimientos nutricionales en función de su edad, sexo, talla y el estado de salud o enfermedad

criterios para establecer un plan de dietas

se recomienda que hagas más para diseñar una dieta que cumpla con tus objetivos particulares

las necesidades de energía de una persona se calculan a partir de los siguientes: metabolismo basal, efecto térmico de los alimentos

los tamaños de las raciones

las porciones dependerán de las necesidades de calorías, carbohidratos, proteínas y grasas, la cual varían de persona a persona bien del estado de salud en el que se encuentre

puede ser difícil medir cada porción de alimento que consumen, sin embargo, hay maneras simples de saber que usted está comiendo los tamaños correctos de porción

el plan de dietas y su expresión gastronómica

al elaborar las dietas siempre se deben de tomar en cuenta muchos puntos que son indispensables

si planificamos que vamos a comer y en función de ellos organizamos las compras y la elaboración de alimentos

los consumos de alimentos en las diferentes horas del día

el desayuno es la comida más importante del día. ya que proporciona a nuestro organismo la energía necesaria que se utiliza para el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo

lo ideal es comer alimentos livianos que no produzcan indigestión y que no generen acumulación de energía que no se utilizara

dietas mágicas o exóticas

son dietas de adelgazamiento que tienen en común la promesa de una rápida pérdida de peso sin apenas esfuerzo, su desequilibrio en nutrientes

para perder peso de una forma eficaz y duradera, no hay más remedio que seguir una dieta hipocalórica individualizada y elaborada por un especialista

comparación de hábitos alimentarios de los españoles con lo que sería dieta equilibrada

los españoles realizan mayormente tres comidas; desayuno, comida y cena y meriendas

el número de comidas que se realizan al día tiene relación con nuestro peso. entre las personas que realizan menos comidas, tanto a diario como en fin de semana