



**INSTITUCION: UNIVERSIDAD DEL SUREESTE “MATUTINO”**

**ASIGNATURA: PLANACION DE LOS ALIMENTO**

**TEMA DEL ENSAYO: UNIDAD II, 2.4 hasta 2.9**

**DOCENTE: NEFI ALEJANDRO SANCHEZ GORDILLO**

**GRADO Y GRUPO: SEGUNDO CUATRIMESTRE**

**AUTORES:**

**FATIMA GUADALUPE AGUILAR VAZQUEZ**

**LUGAR Y FECHA: TAPACHULA, CHIAPAS; 12 DE FEBRERO DE 2022**

## UNIDAD II

### Recetario dietético

Es orientar a las personas que atienden los comedores comunitarios sobre lo que es una alimentación correcta, y cuáles son las normas básicas de la higiene de los alimentos.

Respetar las recomendaciones generales de nutrición, pero las necesidades calóricas varían de acuerdo a la edad, el género, el peso, la estatura la actividad física y la situación fisiológica de cada persona.

Es importante garantizar que los alimentos no se contaminen para poder conservar la salud de quien los consume

### Tablas de Ración o Equivalencia o intercambio.

Es una metodología sencilla y rápida que se utiliza para entregar indicaciones alimentarias a usuarios sanos y con patologías

Su uso es mayormente con fines asistenciales, siendo también útil en educación comunitaria y docencia.

Una herramienta que le permite a los profesionales en nutrición cuantificar de manera rápida, práctica y confiable la ingesta de calorías y nutrientes ingeridos por un individuo

### Dieta familiar y de colectividades

Deben haber algunos alimentos diariamente para que todos los componentes de una familia puedan tener una buena nutrición

Además, cuanto antes los niños empiezan a tener buenos hábitos alimenticios será mejor para su salud en el futuro, puesto que comerán de forma saludable.

El medio más adecuado para alcanzar el bienestar, físico, psíquico y social.

### Control y seguimiento de dietas

Es evaluada mediante la cuantificación de la concentración de nutrientes en la solución del suelo y en la planta

Elegir alimentos bajos en grasas y en calorías.  
Comer porciones más pequeñas.  
Beber agua en lugar de bebidas azucaradas.  
Ser físicamente activo.

Es extremadamente importante para garantizar que todos los pacientes tengan una mejor calidad de vida y disposición para su rutina

## UNIDAD II

**Estudio de la ingesta de alimentos de individuos y grupos**

Engloba la recolección de datos sobre la frecuencia y cantidad de alimentos consumidos

Son el registro diario de alimentos, el recordatorio de 24 horas y el cuestionario de frecuencia de ingesta alimentaria (CFIA)

Se utiliza para conocer la frecuencia y distribución de las alteraciones nutricionales

**Planteamiento general de un estudio dietético**

Es método tradicional del análisis y el estudio de la ingesta dietética alimentaria.

La información se recoge en una entrevista y requiere encuestadores cualificados con gran experiencia

Se utiliza sobre todo en la práctica clínica. También se ha utilizado en estudios sobre la relación dieta y salud para investigar la dieta habitual en el pasado