



---

# UDS- UNIVERSIDAD DEL SURESTE

---

Mapa conceptual



03 DE ENERO DE 2022  
LILI MONTSERRAT RECINOS VAZQUEZ  
Unidad 2.1, 2.2 y 2.3

# NORMAS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA

## PASOS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA SALUDABLE.

Debe ser

Completa, adecuada

Contener todos los nutrientes

Compuesta por

Variedad de alimentos

Comer más frutas y verduras

Reducir la ingesta de bollería industrial

Proporción adecuada de cada alimento

Moderación en las cantidades consumidas

Cinco comidas al día

Que sea apetecible

Buena cantidad de líquidos

## ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA.

Las necesidades de energía de una persona se calculan a partir de los siguientes componentes:

Una vez que se ha evaluado al paciente, se prescribirá el tipo de dieta que necesita.

- Metabolismo basal
- Efecto térmico de los alimentos
- Actividad física.

el peso de una galleta (según el tipo) puede oscilar entre 5 y 25 gramos.

la ración equivale a un 60% de la ración del adulto, aumentando un 10% cada año, hasta los 10 años de edad.

La cantidad de equivalentes de cada categoría habrá que traducirla a alimentos y platillos a ser consumidos en los diferentes tiempos de comida, haciendo los menús para cada día. Este paso se recomienda hacerlo junto con el paciente.

## CONCEPTO DE RACIÓN ALIMENTICIA. RACIONES Y MEDIDAS CASERAS MÁS UTILIZADAS EN ESPAÑA Y OTROS PAÍSES.

Se considera ración alimentaria a la cantidad de un alimento que permite cubrir las necesidades nutricionales. ... Mediante las "raciones" se puede facilitar las equivalencias entre diferentes cantidades de alimentos con contenidos nutritivos similares.

cuando el alimento o plato se utiliza en el menú como guarnición, se considera como 25% de la ración definida.

## EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

Use aceites saludables (como aceite de oliva y colza) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la mantequilla. Evite las grasas trans.



Cuanto más verduras y mayor variedad, mejor. Las patatas y las patatas fritas no cuentan.

Coma muchas frutas y de todos los colores.



Beba agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y los zumos (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

Coma cereales (granos) integrales variados (como pan integral, pasta integral, y arroz integral). Limite los cereales refinados (como arroz blanco y pan blanco).

Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/garbanzos/lentejas), y frutos secos; limite las carnes rojas y el queso; evite el beicon, fiambres, y otras carnes procesadas.