



Nombre de la presentación: Súper nota

Nombre del Alumno: *Sandra Amairani López Espinosa.*

Nombre del tema: *Normas para la elaboración de una dieta básica.*

Parcial: 2

Nombre de la Materia: *Planeación dietética.*

Nombre del profesor: *Daniela Monserrat Méndez Guillén*

Nombre de la Licenciatura: *Nutrición*

Cuatrimestre: 2

Lugar: *Comitán de Domínguez Chiapas*

Fecha: *02/ 2022*

Normas para la elaboración de una dieta básica.

Pasos para la elaboración de una dieta saludable.

- * Determinar el GEB y el GET.
- * Variedad de alimentos.
- * Comer frutas y verduras.
- * Reducir la ingesta de bollería industrial.
- * Proporción adecuada de cada alimento.
- * Moderación en las cantidades.
- * Cinco comidas al día.
- * Que sea apetecible.
- * Buena cantidad de líquidos.



Elaboración de una dieta básica.

Grupo	Intercambios	Hídec	Prot	Lip	Calorías
Fruta	3,5	52,5	0	0	210
Verdura	1,5	6	3	0	36
Cereales y tubérculos	3	45	6	0	204
Cereales con grasa	1,5	22,5	3	7,5	169,5
Leguminosas	2	40	16	2	242
O.A. muy bajo en grasa	0	0	0	0	0
O.A. bajo en grasa	1	0	7	3	55
O.A. moderado en grasa	0	0	0	0	0
O.A. alto en grasa	0	0	0	0	0
Leche descremada	0	0	0	0	0
Leche semidescremada	0	0	0	0	0
Leche entera	1,5	18	13,5	12	234
Azúcar	0,5	5	0	0	20
Grasa	2	0	0	10	90
Azúcar con grasa	0	0	0	0	0
Grasa con proteína	0	0	0	0	0
Suplemento de proteína	0	0	0	0	0
Total		189 g	48,5 g	34,5 g	1260,5 cal
Meta		189 g	47 g	35 g	1262 cal
Adecuación		100 %	103,2 %	98,6 %	

Podemos hacer un cuadro dietosintético para expresar la distribución de energía partir de carbohidratos, proteínas y lípidos. La suma de estos tres debe corresponder con la energía total requerida en la dieta de un individuo ya que nos servirán para calcular las raciones de alimentos que deberá consumir nuestro paciente.

Concepto de ración alimenticia. Raciones y medidas caseras más utilizadas en España y otros países.

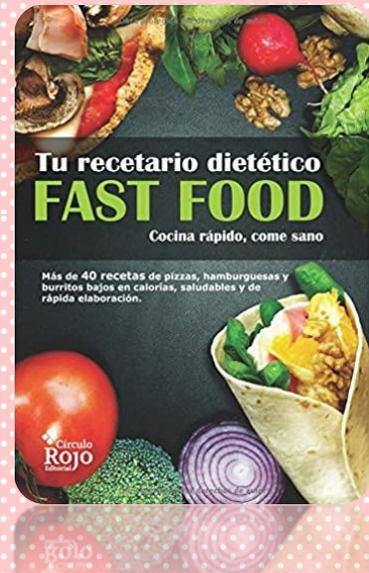
Una ración es el peso preciso de un alimento o bebida que se consume en un plato, es la cantidad exacta que contiene 10g de su principal sustancia nutritiva. Y la medida casera es la técnica que expresa las distintas cantidades de alimentos utilizando formas orientativas para los consumidores adaptándolos a las medidas más comunes como volúmenes, tamaño, porción y ración.

España, no cuenta con una terminología técnica unificada en relación a ración.



Recetario dietético.

Su principal función es orientar a las personas sobre que es una alimentación correcta, y cuáles son las normas de la higiene de los alimentos. Al igual que apoya en la preparación de estos y tiene como objetivo incluir preparaciones que brindan un adecuado aporte de energía, HC, PROT Y LIP. Sus recetas sirven para que los menús de distintas áreas como hospitales, comedores etc; se basen en alimentos nutritivos y sean económicos sin afectar su valor nutricional.



Tablas de intercambio.

TALLER USO DE LA LISTA DE INTERCAMBIO DE ALIMENTOS

LISTA DE INTERCAMBIO DE ALIMENTOS - ADA

Lista de alimentos	CHO g	PROT. g	GRA. g	KCAL
ALMIDONES Arroz, trigo, quinoa, maíz, pan, fideos, lentejas, tubérculos.	15	0-3	0-1	80
FRUTAS	15	-	-	60
LECHE DESCREMADA 0.5	12	8	1-3	100
LECHE BAJA GRASA 2%	12	8	5	120
LECHE ENTERA	12	8	8	160
AZUCAR: azúcar, miel de abeja	15	-	-	60
VERDURAS S/ ALMIDON: Alcachofa, zanahoria, vainitas, betarraga, etc.	5	0-2	-	25
CARNE MAGRA (sin grasa)	-	7	3	55
CARNE MEDIA MAGRA (moderada en grasa)	-	7	5	75
CARNE ALTA EN GRASA	-	7	8	100
PROTEÍNAS DE ORIGEN VEGETAL	-	7	Varia	Varia
GRASA	-	-	5	45

Consiste en planificar diariamente unas cantidades de alimentos genéricos, según las calorías elegidas y el reparto calórico de alimentos que combinados permitan elaborar un menú según los gustos del paciente, y posibilidades.

Grupos de Alimentos	N° de Equivalentes	Desayuno	Colación Mat.	Comida	Colación Vesp.	Cena
Cereales y Tubérculos	7	2	1	2	1	1
Leguminosas	1	-	-	1	-	-
Verduras en cantidad medida	3	-	2	1	-	-
Frutas	8	2	2	1	2	1
Productos de Origen Animal	1	-	-	1	-	-
Leche y Yogurt	2	1	-	-	-	1
Grasas	7	1	1	3	1	1
Azúcares	1	-	-	1	-	-

Verdura Libre y Alimentos Libres:

Alimentos	Equivalencia
Verduras	3
Frutas	8
Leguminosas	1
Cereales y Tubérculos	7

Fuentes de consulta

- Redacción CuídatePlus. (2017). Ocho pautas clave para una dieta sana y equilibrada. Recuperado el 04/FEB/2022, de Cuídate Plus Sitio web: <https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/dietas/2017/02/08/ocho-pautas-clave-dieta-sana-equilibrada-141140.html>.
- Universidad del sureste. (2022). Libro de Planeación dietética. Recuperado el 04/Feb/2022, de plataformaeducativauds.com.mx Sitio web: <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/c3fe9dbd6d9c6853417a20dca3e5867c-LC-LNU201.pdf>.