



Mi Universidad

Nombre del Alumna: Marbella Vázquez Hernández.

Nombre del tema: Normas para la Elaboración de una Dieta Básica

Nombre de la Materia: Planeación Dietética.

Nombre del profesor: L.N. Daniela Monserrat Méndez Guillen.

Nombre de la Licenciatura: Nutrición LNUI7EMCO121-A

Primer cuatrimestre.

NORMAS PARA LA ELABORACION DE UNA DIETA BASICA

PASOS PARA UNA DIETA



Planifica el **menú semanal** y tu lista de compras. Incluye frutas, verduras y legumbres.

2. ELIGE

Elige productos de **temporada**.



3. TÉCNICAS

En la **cocina** emplea técnicas como **asar**, a la **plancha** o al **vapor** en vez de freír con aceite.



4. CUIDADO

No abuses de la **sal**, para dar sabor a tus platos puedes **usar especias**.



5. AÑADE

Añade más **fibra** y **granos enteros** a tu dieta.



PLANIFICACION DE MENUS



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Jugo de naranja Leche Mazapanes	Leche Galletas	Jugo de gila Leche Tostado	Manzana Leche Croissant	Pera Leche Galletas	Leche Tostado	Jugo de naranja Leche Churros
Media mañana	Batido Sandwich	Mandarina Bocadillo	Galletas Jivi	Jugo de naranja Frutos secos	Yogur con cereales	Cruasanes Galletas	Melón con jamón
Comida	Caldillo de habichuelas Mojitos al vapor Aléxia	Suivantes con jamón Aletas en salsa verde con patatas cocidas Sandia	Pipiraza Carne en salsa con patatas roja Nanchas	Ensalada mixta Ajudas blancas con chionza Mamalima	Cajalitas de lechuga con anchos Arroz 3 de/lejas y sala Nanchas	Gaspacho Espagnolis a la bolleja Resgueno con miel	Tomate asado Nuevas fritas con habas y agua a lo pobre Pan
Merienda	Yogur Galletas	Batido croasnes	Yogur con cereales	Leche Galletas	Bocadillo	Limonado casero Torta de manzana	Bocadillo
Cena	Escarola con ajos Pechuga y calabozos rebolados Pera	Ensalada de apiso con araña Crozantis de jamón Flan	Sopa de verduras Bocaperones fritos con repollo safreado Melocotón	Salsareya Huevar rellenas Cajalita	Esparagos al hervor Salmon con cebazo cornemelizao Cerezas	Almuerzo de verduras Espagnolis de ternera con patatas Sandia	Espinacas con bechamei Riño con arroz Plátano

ELABORACION DE UNA DIETA BASICA

Día	Desayuno	Comida	Merienda	Cena
Lunes	Leche con cacao. Pan de molde tostado con mermelada. Zumo de naranja.	Ensalada de patatas. Cordero a la plancha con tomate. Melocotón.	Yogur de frutas con galletas.	Crema fría de calabacín. Merluza a la plancha y ensalada de lechuga con maíz. Nisperos.
Martes	Café con leche. Galletas integrales. Zumo de frutas.	Espaguetis napolitana. Pollo al horno con berenjenas asadas. Melón.	Zumo de frutas. Bocadillo pequeño de queso.	Cogollos con anchoas. Tortilla de patata y cebolla y pan con tomate. Yogur.
Miércoles	Yogur con trozos de fruta. Cereales de desayuno. Zumo de frutas.	Ensalada con garbanzos y huevo duro. Sepia a la plancha con chips de calabacín. Cerezas.	Leche merengada con bizcocho.	Tomates con patatas a la provenzal. Brochetas de carne y champiñones. Albaricoques.
Jueves	Café con leche. Tostadas con queso fresco. Manzana.	Sopa fría de melón. Ternera a la plancha con patatas fritas. Mousse de yogur.	Batido lácteo con rosquilla.	Crema de verduras. Pízza de jamón y queso. Sandía.
Viernes	Cuajada con azúcar o miel. Pan con aceite y tomate. Zumo de naranja.	Ensalada de lentejas. Pollo a la cacerola. Macadonia de plátano y fresas.	Leche y barrita de cereales.	Pasta fresca con zanahoria y remolacha rallada. Hamburguesa de ternera con pisto. Yogur.
Sábado	Batido de frutas y leche. Bizcocho casero.	Lasaña de verano. Pescadito frito con lechuga. Sorbete de limón.	Sándwich vegetal y zumo de fruta.	Ensalada de tomate y queso fresco. Tortilla de patata, cebolla y calabacín. Yogur con melocotón.
Domingo	Yogur con cereales y frutos secos.	Gaspacho. Paella de pescado. Melón.	Helado.	Espárragos a la vinagreta. Lomo a la sal con puré de manzana. Nectarina.

Acompañar la comida y la cena con pan y agua



RACIONES Y MEDIDAS

Pirámide de la Alimentación Saludable (SENC, 2004)

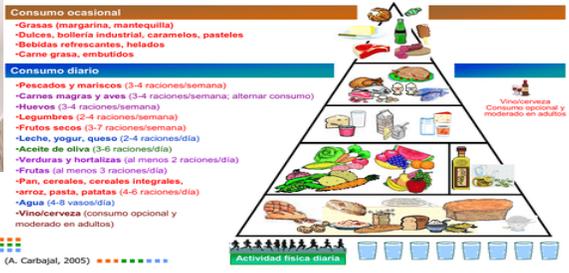


TABLA DE INTERCAMBIO

Grupo	Intercambios	Hdec	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	0.1	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

Raciones recomendadas para adultos (Dapcich y col., 2004)

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras
Pan, cereales, cereales integrales, arroz, pasta, patatas	4-6 raciones/día (aumentar formas integrales)	40-60 g pan 60-80 de pasta, arroz 150-200 g patatas	3-4 rebanadas o un panecillo 1 plato normal 1 patata grande o dos pequeñas
Leche y derivados	2-4 raciones/día	200-250 ml leche 200-250 g yogur 40-60 g queso curado 80-125 g queso fresco	1 vaso/litazo de leche 2 unidades de yogur 2-3 lonchas de queso 1 porción individual
Verduras y hortalizas	Al menos 2 raciones/día	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande, 2 zanahorias
Frutas	Al menos 3 raciones/día	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas, ... 2 rodajas de melón
Aceite de oliva	3-6 raciones/día	10 ml	1 cucharada sopera
Legumbres	2-4 raciones/semana	60-80 g	1 plato normal individual
Frutos secos	3-7 raciones/semana	20-30 g	1 puñado o ración individual
Pescados y mariscos	3-4 raciones/semana	125-150 g	1 filete individual
Carnes magras, aves	3-4 raciones/semana. Alternar su consumo	100-125 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo 1 cuarto de conejo
Huevos	3-4 raciones/semana	Mediano (53-63 g)	1-2 huevos
Embutidos y carnes grasas	Ocasional y moderado		
Dulces, snacks, refrescos	Ocasional y moderado		
Margarina, mantequilla, bollería	Ocasional y moderado		
Agua de bebida	4-8 raciones/día	200 ml	1 vaso o botellita
Vino/cerveza	Consumo opcional y moderado en adultos	Vino: 100 ml Cerveza: 200 ml	1 vaso 1 copa