



Nombre de alumno: Montserrat Hernández Regalado

Nombre del profesor: LN. Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre del trabajo: Super Nota

Materia: Planeación dietética

Grado: segundo

Grupo: LNU17EMC0121-A

ELABORACION DE UNA DIETA BASICA



Pasos para la elaboración de una dieta saludable

El primer paso para la elaboración de una dieta saludable es la determinación del gasto energético basal, el cual se puede calcular por diferentes fórmulas que cuantifican el gasto energético total de un individuo.



Elaboración de una dieta básica

Cuadro dieto sintético.

forma sintetizada de expresar cómo se distribuye la energía de una dieta, a partir de los nutrimentos energéticos: carbohidratos, proteínas y lípidos. La suma de la energía aportada por estos tres grupos de nutrimentos debe corresponder con la energía total requerida en la dieta de un individuo.



Concepto de ración alimenticia. Raciones y medidas caseras más utilizadas

La terminología relacionada con la estandarización de pesos y medidas de alimentos (EPMA) es una herramienta fundamental en el campo de la alimentación y nutrición humana aplicada.



Recetario dietético

La principal función del recetario 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



Tablas de intercambio

elaboradas con un sistema único y homologado, que evite confusiones. Un intercambio, es la cantidad de alimento que contiene 10 gramos de uno de los nutrientes energéticos: proteínas, grasas o hidratos de carbono.

LISTA DE INTERCAMBIOS GENERAL

GRUPO	CHO	PROT	GRASA	KCAL
Leche Entera	12	8	8	150
Leche Semi	12	8	5	120
Leche Descre	12	8	0-3	90
Vegetales	5	2	-	25
Frutas	15	-	-	60
Almidones	15	3	1	80
Carnes	-	7	5	75
Grasa	-	-	5	45

FUENTES DE CONSULTA:

LIBRO. (n.d.). <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/c3fe9dbd6d9c6853417a20dca3e5867c-LC-LNU201.pdf>