



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**LICENCIATURA EN NUTRICION**

**MATERIA: TRASTORNOS DE LA CULTURA ALIMENTARIA**

**ACTIVIDAD: MAPA CONCEPTUAL**

**DOCENTE: LIC. NEFI SANCHEZ GORDILLO**

**ALUMNO: MICHELL E. RAMON BORRALLEZ**

**9° CUATRIMESTRE**

**TAPACHULA, CHIAPAS A; 9 DE JULIO DEL 2022**

# DISEÑO Y PLANIFICACIÓN DE DIETAS

## Alimentación saludable

El diseño y programación de una dieta deberá basarse en los resultados de una valoración inicial y completa del estado nutricional para comprobar si son necesarias modificaciones en la ingesta de energía y nutrientes, líquidos, consistencia de la dieta, frecuencia de las comidas, etc.

## Características de una dieta

- Ser sana
- Aportar la energía y los nutrientes necesarios para cubrir las necesidades nutricionales
- Ser palatable
- Incluir todos los alimentos
- Ayudar a prevenir las enfermedades crónicas

## En la programación de la dieta hay que considerar

- Alimentos a usar: o Relación de alimentos aconsejados, de consumo moderado o limitados u Ofrecer alternativas
- Variedad estacional de alimentos (ej. frutas, verduras, algunos pescados) y apetencia estacional (ej.: lentejas estofadas respecto a ensalada fría de lentejas; paella respecto a arroz en ensalada).
- Calidad del alimento.
- En qué cantidades/raciones.
- Garantizar la variedad en la dieta: incluir entre 25 y 30 alimentos distintos por semana

## Ingestas recomendadas

Reparto de macronutrientes según el perfil calórico aconsejado en los objetivos nutricionales

- Proteína: 10-15 %.
- Grasa: menos del 30-35% (no olvidar que los alimentos contienen grasa y no toda proviene de la grasa culinaria).
- Hidratos de carbono (> 50-60%), principalmente complejos.
- Alcohol < 10%

## Plan de dieta y su expresión gastronómica

A través de los alimentos podemos aproximarnos a la experiencia de la humanidad como especie, al tiempo que a la diversidad de culturas.

A lo largo del tiempo se han presentado cambios en la alimentación constantemente, trayendo consigo consecuencias a la salud no necesariamente favorecedoras

Se sabe que los alimentos que caracterizan a Mexico son principalmente del grupo de los granos, verduras y algunas hierbas. De los cuales destacan; el maíz, frijol, chile, jitomate, cebolla y algunas hierbas

## Diets Mágicas o Exóticas

Existen innumerables ejemplos de dietas milagro, promocionadas en ocasiones por el marketing, los medios de comunicación o el último best seller de éxito en cualquier país cercano. Estos son algunos de los tipos de dietas milagro más habituales:

### ejemplos

## Diets ricas en HCO

Este tipo de dieta limita el consumo de alimentos ricos en proteínas y grasas, lo que conlleva una ausencia de ácidos grasos esenciales, vitaminas y minerales. Al ingerir mucha fibra, el organismo no absorbe adecuadamente los nutrientes provocando cólicos abdominales, diarreas, etcétera.

## Diets que se basan en la toma de un alimento

Aquellas que normalmente dan nombre a la dieta. Acaban siendo aburridas además de generar malos hábitos alimentarios, y pudiendo provocar alteraciones digestivas. Ejemplos: dieta de la piña, del aguacate, de la cerveza, de la alcachofa y otras.

## Diets hipocalóricas

Diets entre 1000 y 1500 Kcal/día. A medio plazo las dietas por debajo de 1200 Kcal/día no son suficientes para mantener una alimentación correcta. Continuadas pueden provocar alteraciones en el organismo como mareos, pérdida de cabello, sequedad de piel, malestar general.