

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LIC.NUTRICION

TRASTORNOS DE LA CULTURA ALIMENTARIA

TRABAJO:

MAPA CONCEPTUAL

DOCENTE:

NEFI ALEJANDRO SANCHEZ GORDILLO

ALUMNA:

VERONICA VELÁZQUEZ ROBLERO

GRADO: 9 CUATRIMESTRE

LUGAR Y FECHA:

TAPACHULA CHIAPAS 10/07/ 2022

DISEÑO Y PLANIFICACIÓN DE DIETAS

Dieta saludable

¿Que es ?

Es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales

Criterios para alimentarse

Elegir una dieta variada que incluya alimentos de diferentes grupos

Mantener un adecuado balance

Moderación en las cantidades consumidas, para mantener el peso adecuado y evitar la obesidad y sus consecuencias

criterios para establecer un plan de dietas

Se recomienda

Evaluación del estado de nutrición de la persona, para definir qué tipo de dieta recomendar

Evaluación

Antropométrica

Bioquímica

Clínica

Dietética

Tamaño de las raciones

¿Cuanto es una ración?

Es una unidad de medida de alimentos, bebidas o preparaciones que nos facilitan su consumo y control

Las porciones van a depender de

- Necesidades de calorías
- carbohidratos,
- proteínas
- y grasas;
- las cuales varían de persona a persona o bien, del estado de salud en el que se encuentran.

Cómo medir el tamaño correcto de las porciones de frutas y verduras.

1 taza (90 g) de frutas o verduras crudas y cortadas es el puño de una mujer o una pelota de béisbol,

1 taza (30 g) de lechuga son cuatro hojas

consumos de alimentos en las diferentes horas del día.

Desayuno
Es la comida más importante del día.

Comida
Está debe de ser basada en un alto consumo de verduras, frutas, cereales y leguminosas y moderado de lácteos y carnes

Colación
debe ser ligera y proporcionar la suficiente energía como para que el cuerpo siga estando a pleno rendimiento hasta la hora del mediodía

Cena
Debe ser la comida más reducida de todo el día

Dietas mágicas o exóticas

¿Qué son?

son dietas de adelgazamiento que tienen en común la promesa de una rápida pérdida de peso sin apenas esfuerzo, su desequilibrio en nutrientes,

Bibliografía

Universidad del sureste antología trastornos de la cultura alimentaria (2022)