



**Mi Universidad**

**Alumno: Pérez Girón Kevin**

**Profesora: Castro Venegas María De Los Ángeles**

**Trabajo: Cuadro Sinóptico**

**Materia: Trastornos De La Cultura Alimentaria**

**Cuatrimestre: 9°**

PASIÓN POR EDUCAR

**Licenciatura: Nutrición**

Comitán De Domínguez Chiapas A 10 De Julio Del 2022.

## Criterios Para Establecer Un Plan De Dietas

Se debe tomar en cuenta

Cuatro tipos de evaluación

- Antropométrica
- Bioquímica
- Dietética
- Clínica

Estimación de necesidades de energía

Incluye

- Metabolismo basal
- Actividad física
- Efecto térmico de los alimentos

Estimación de macronutrientes

Incluye

- Grasas
- Proteínas
- Hidratos de carbono

## Raciones

Unidad de medida de alimentos

Facilitan su Consumo Control

Dependen de

- Las calorías
- Proteínas
- Carbohidratos
- Lípidos

Pueden variar

En cada persona Por ejemplo 1 taza 1 pieza 100 g

## Frecuencia Del Consumo De Alimentos

Desayuno

Es la comida más importante del día. Proporciona la energía necesaria que se utiliza para el correcto funcionamiento de todo nuestro cuerpo

Colaciones

Satisface el apetito y ayuda a mantener niveles de energía estables

Comida

Cena

Es la comida debe ser la comida más reducida del día.

## Dietas Mágicas

Características

- Son dietas de adelgazamiento
- Son de bajo aporte energético
- No logran corregir hábitos alimenticios incorrectos

## Dieta Equilibrada

Mantiene a una persona en un estado óptimo de salud

Permite realizar las actividades cotidianas

Debe suministrar todos los nutrientes energéticos

Incluye alimentos de todos los grupos

- Hidratos de carbono
- Proteínas
- Lípidos

## Referencias