



**Mi Universidad**

## **Cuadro Sinóptico**

*Nombre del Alumno: Esmeralda Monserrat Navarro Avendaño*

*Nombre del tema: Diseño y planificación de dietas saludables.*

*Parcial: 3*

*Nombre de la Materia: Trastornos de la cultura alimentaria*

*Nombre del profesor: María De Los Ángeles Venegas Castro*

*Nombre de la Licenciatura: Nutrición*

*Cuatrimestre: 9*

## DISEÑO Y PLANIFICACIÓN DE DIETAS SALUDABLES.

### - 3.1 LA DIETA SALUDABLE.

-Aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales.

- Cada persona tiene unos requerimientos nutricionales en función de su edad, sexo, talla, actividad física que desarrolla y estado de salud o enfermedad.
- Se consigue comiendo la cantidad correcta de alimentos en la proporción adecuada.
- Dieta variada que incluya alimentos de diferentes grupos.
- Tiene en cuenta nuestros hábitos alimentarios particulares, incluye alimentos que estamos acostumbrados a comer.

### -3.2 CRITERIOS PARA ESTABLECER UN PLAN DE DIETAS.

-Diseñar una dieta que cumpla con los objetivos particulares del paciente.

- Recomendaciones: cantidad de alimentos a comer por día, seguimiento de los hábitos de alimentación.
- Evaluación del estado de nutrición de la persona: Evaluación Antropométrica, Bioquímica, Dietética.
- Datos para la elaboración de la dieta: Estimación de las necesidades de energía, de las cantidades de macronutrientes.
- Dividirla en los diferentes tiempos de comida: desayuno, comida, cena y colaciones.
- Tener en cuenta las posibilidades de los alimentos y AF diaria.

### -3.3 LOS TAMAÑOS DE LAS RACIONES.

-Una ración es una unidad de medida de alimentos.

- También en bebidas o preparaciones que nos facilitan su consumo y control.
- Las porciones dependerán de las necesidades de calorías, carbohidratos, proteínas y grasas; las cuales varían de persona a persona.
- Cómo medir el tamaño correcto de las porciones de frutas y verduras: 1 taza.

### - 3.4 EL PLAN DE DIETAS Y SU EXPRESIÓN GASTRONOMICA.

-Al elaborar las dietas, es indispensable considerar del cliente.

- La región en donde se ubica e incluso edades.
- Organizar la compra y la elaboración de alimentos.
- Planificar y respetar ciertos horarios para dedicar a la ingesta de alimentos.

### - 3.5 LOS CONSUMOS DE ALIMENTOS EN LAS DIFERENTES HORAS DEL DÍA.

-Establece horas específicas para tener un bienestar en tu alimentación y la de tu familia.

- Necesario realizar tres comidas al día (desayuno, comida y cena), así como dos colaciones.
- El desayuno es la comida más importante del día.
- Segunda ingesta del día debe ser ligera y proporcionar la suficiente energía como para que el cuerpo siga estando a pleno rendimiento hasta la hora del mediodía.
- Penúltima ingesta de la jornada constituye una buena oportunidad para mezclar, al menos, dos grupos de alimentos, como lácteos y frutas o hidratos de carbono y proteínas.
- La cena debe ser la comida más reducida de todo el día.

### - 3.6 DIETAS MÁGICAS O EXOTICAS.

-Dietas milagro

- Tienen en común la promesa de una rápida pérdida de peso (más de 5 kg. por mes).
- Sin apenas esfuerzo.
- Somete al organismo a una dieta muy baja en calorías.
- Provoca una pérdida de masa muscular.
- Productos milagro:(pastillas, cremas, infusiones, preparados), son tan engañosos y perjudiciales.

### - 3.7 COMPARACIÓN DE HáBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ESPAÑOLES CON LO QUE SERIA DIETA EQUILIBRADA.

-Hábitos consolidados

- Los españoles realizan mayoritariamente tres comidas diarias: el desayuno, la comida del mediodía y la cena.
- El consumo de pescado entre los españoles es favorable, sin embargo, está por debajo del que se recomienda en la OMS y en general, 2-3pzas/semana.
- La dieta diaria debe suministrar todos los nutrientes energéticos (hidratos de carbono, proteínas y grasas) y no energéticos (vitaminas, minerales, agua) en una proporción adecuada.

## Bibliografía

Universidad del sureste (2022) Antología de Trastornos de la cultura alimentaria.pdf pág. 71-82 recuperado [antología trastornos de la cultura alimentaria.pdf](#)