



Cuadro sinóptico

Nombre del Alumno: Salma Berenice Anzueto Reyes

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 Angeles Venegas

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 9°

Diseño y planificación de dietas saludables

La dieta saludable

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

En diferentes etapas de la vida (infancia, adolescencia, adultez y vejez).

En función de:

- Edad
- Sexo
- Talla
- Actividad física
- Estado de salud

Criterios para establecer un plan de dietas

Se deben tener en cuenta cuatro tipos de evaluación.

Evaluación antropométrica, bioquímica, clínica y dietética.

Datos para la elaboración de la dieta:

- Estimación de las necesidades de energía
- Estimación de las cantidades de macronutrientes

Los tamaños de las raciones

Una ración es una unidad de medida de alimentos, bebidas que nos facilitan su consumo y control (estandarizadas).

Una porción es la cantidad de alimento que realmente una persona come.

Ejemplo de porciones:

- Fruta-puño
- Verdura-palmas juntas ahuecadas
- Cereales y leguminosas-1 palma ahuecada
- Carnes-1 palma con el grosor del dedo meñique

El plan de dietas y su expresión gastronómica

Al elaborar las dietas, siempre se deben de tomar en cuenta muchos puntos que son indispensables.

Tomando en cuenta desde la región en donde se ubica e incluso edades de los clientes.

Con un buen fraccionamiento, que permite controlar el nivel de hambre y cantidad de comida.

Los consumos de alimentos en las diferentes horas del día

Para tener una alimentación balanceada es necesario realizar tres comidas al día.

En conjunto de dos colaciones o refrigerios a media mañana y media tarde.

Con la ingesta de los tres grupos alimenticios en cada tiempo de comida, especialmente las 3 principales.

Dietas mágicas o exóticas

Son dietas de adelgazamiento que tienen en común la promesa de una rápida pérdida de peso sin esfuerzo.

Son fruto de la búsqueda de beneficios económicos más que de la promoción de una alimentación sana.

En conjunto de productos milagro como:

- Pastillas
- Cremas
- Infusiones
- Preparados

Comparación de hábitos alimentarios de los españoles con lo que sería dieta equilibrada

Los españoles realizan mayoritariamente tres comidas diarias, desayuno, comida del mediodía y cena.

Las 2 comidas principales, la del medio día y la cena, es mayoritariamente sentados, conversando.

El consumo de pescado es favorable, sin embargo, está por debajo del que se recomienda en la OMS y en general.

Bibliografía

Universidad Del Sureste. (2022). *Antología de trastornos de la cultura alimentaria*. Recuperado de

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/81cddf3c0127a72e5b02ec5e7200e8a6-LC-LNU901.pdf>