



**Nombre de alumno: Blanca Yaneth Santis Morales**

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

**Nombre del trabajo: Cuadro Sinóptico**

**Materia: Trastornos De La Cultura Alimentaria**

**Grado: 9 cuatrimestre**

Comitán de Domínguez Chiapas a 10 de julio del 2022.

### 3.1 LA DIETA SALUDABLE.

La alimentación saludable es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida (infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento), y en situación de salud.

Cada persona tiene unos requerimientos nutricionales en función de su edad, sexo, talla, actividad física que desarrolla y estado de salud o enfermedad.

Comer una proporción adecuada de alimentos de los principales grupos constituye la base del bienestar cotidiano, y reducirá el riesgo de enfermedades a largo plazo.

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

Estos programas y herramientas van más allá de determinar si obtienes la cantidad suficiente de un nutriente específico. Algunos de ellos pueden incluso ofrecer recomendaciones sobre la cantidad de alimentos específicos que debes comer por día y hacer un seguimiento de tus hábitos de alimentación y consumo de nutrientes a lo largo del tiempo.

Evaluación del estado de nutrición de la persona, para definir qué tipo de dieta recomendar. Para la evaluación nutricia se deben tener en cuenta cuatro tipos de evaluación: Evaluación Antropométrica, Evaluación Bioquímica, Evaluación Clínica. Evaluación Dietética. Prescripción dietética: Una vez que se ha evaluado al paciente, se prescribirá el tipo de dieta que necesita.

Estimación de las necesidades de energía: Las necesidades de energía de una persona se calculan a partir de los siguientes componentes: Metabolismo basal, Efecto térmico de los alimentos, Actividad física.

### 3.3 LOS TAMAÑOS DE LAS RACIONES.

Una ración es una unidad de medida de alimentos, 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 o bien, del estado de salud en el que se encuentren.

Un tamaño de porción recomendado es la cantidad de cada alimento que se supone que usted debe consumir durante una comida o refrigerio. Una porción es la cantidad de alimento que usted realmente come.

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

Al elaborar las dietas, siempre se deben de tomar en cuenta muchos puntos que son indispensables el seleccionar los tipos de clientes a los que se dirige el establecimiento, tomando en cuenta desde la región en donde se ubica e incluso edades de los clientes.

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

El desayuno es la comida más importante del día. Desayunar le proporciona a nuestro organismo la energía necesaria que se utiliza para el correcto funcionamiento de todo nuestro cuerpo, el día empieza mucho mejor cuando desayunas antes de empezar tus labores diarias.

Los seres humanos tenemos una vida principalmente diurna, lo que implica que nuestra tasa metabólica es más alta durante el día. Por esta razón, comer en la noche implicará un procesamiento lento, para un momento sin actividad física como lo es el sueño.

### 3.6 DIETAS MÁGICAS O EXOTICAS.

Las dietas milagro son dietas de adelgazamiento que tienen en común la promesa de una rápida pérdida de peso sin apenas esfuerzo, su desequilibrio en nutrientes, la restricción de la energía ingerida muy severa, desventajas para la salud.

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

Los españoles realizan mayoritariamente tres comidas diarias: el desayuno, la comida del mediodía y la cena, y sólo el 28% toma algo a media mañana y media tarde, el desayuno, al que siempre se dice que no damos la importancia que deberíamos, es un hábito consolidado: lo realiza un 95,4% de los encuestados en día laborable, aunque los estudiantes siguen siendo los que menos desayunan.

El número de comidas que se realizan al día tiene relación con nuestro peso. Entre las personas que realizan menos comidas, tanto a diario como en fin de semana, existe un mayor porcentaje de personas con obesidad o sobrepeso.

Las dos comidas principales, la del medio día y la cena, se realizan mayoritariamente sentados, conversando o prestando atención a lo que tenemos en el plato, tanto a diario como los fines de semana.

(CASTRO, 2022.)

#### Bibliografía

CASTRO, M. D. (2022.). *DISEÑO Y PLANIFICACIÓN DE DIETAS SALUDABLES*. COMITAN DE DOMINGUEZ, CHIAPAS.: UDS.