



UDSA

Mi Universidad

Nombre del Alumno

Chien Fan Denisse Liu Robles

Nombre del tema

DISEÑO Y PLANIFICACIÓN DE DIETAS SALUDABLES

Parcial

Tercera Unidad

Nombre del profesor

María De Los Angeles Venegas

Nombre de la Licenciatura

Nurticion

Cuatrimestre

Noveno

DISEÑO Y PLANIFICACIÓN DE DIETAS SALUDABLES

DIETA SALUDABLE

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

características { Cada persona tiene unos requerimientos nutricionales en función de su edad, sexo, talla, actividad física que desarrolla y estado de salud o enfermedad
dieta variada { cereales, frutas, hortalizas, aceites, lácteos, carnes, pescados, huevos, azúcares

CRITERIOS PARA ESTABLECER UN PLAN DE DIETAS. { Evaluación Antropométrica, Evaluación Bioquímica, Evaluación Clínica. Evaluación Dietética
Energía Mebolismo basal, Efecto térmico de los alimentos, Actividad física.

TAMAÑOS DE LAS RACIONES { Dependerán de las necesidades de calorías, carbohidratos, proteínas y grasas
Recomienda { Consumo de todos los grupos de alimentos

PLAN DE DIETAS Y SU EXPRESIÓN GASTRONOMICA { 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
Controlar el nivel de hambre, así como la cantidad de lo que comemos.

CONSUMOS DE ALIMENTOS EN LAS DIFERENTES HORAS DEL DÍA { Basada En Un Alto Consumo { Verduras, Frutas, Cereales Y Leguminosas Y Moderado De Lácteos Y Carnes
Desayuno Es La Comida Más Importante Del Día { Proporciona A Nuestro Organismo La Energía Necesaria Que Se Utiliza Para El Correcto Funcionamiento De Todo Nuestro Cuerpo
Cena Debe Ser La Comida Más Reducida De Todo El Día { Comer Alimentos Livianos Que No Produzcan Indigestión Y Que No Generen Acumulación De Energía
Se Debe Tener En Cuenta La Ingesta De Los Tres Grupos { Verduras Y Frutas, Cereales Y Tubérculos, Leguminosas Y Alimentos De Origen Animal
Alimentación balanceada { 5 comidas al día

DIETAS MÁGICAS O EXOTICAS { Son dietas de adelgazamiento que tienen en común la promesa de una rápida pérdida de peso sin apenas esfuerzo, su desequilibrio en nutrientes
Organismo a una dieta muy baja en calorías y hay una pérdida de peso muy rápida,
La dieta debe ser equilibrada y contener todos los alimentos necesarios para el organismo, reduciendo el consumo de grasas y azúcares innecesarios

COMPARACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ESPAÑOLES CON LO QUE SERIA DIETA EQUILIBRADA { Es aquella que mantiene a una persona en un estado óptimo de salud y le permite realizar con normalidad sus actividades cotidianas
Suministrar todos los nutrientes energéticos (hidratos de carbono, proteínas y grasas) y no energéticos (vitaminas, minerales, agua)
La dieta diaria debe suministrar todos los nutrientes energéticos
Se basa { pirámide de alimentos { raciones diarias de cada grupo de alimentos que deben ingerirse.

Bibliografía

[Trastornos de la Cultura Alimentaria.pdf](#)