



18 de febrero del 2023

UNIDAD II

PLANEACIÓN DIETÉTICA

tema:
Cuadro
Sinoptico.

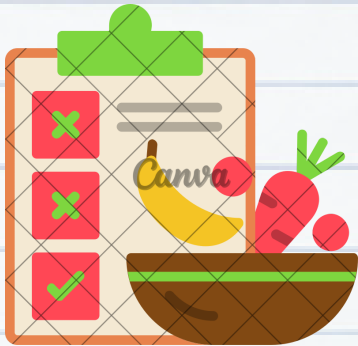
Profesora: Daniela Monserrath Mendez Guillén.

Alumna: Miriam Alejandra García Alfonzo.

Licenciatura en Nutrición.



ELABORACIÓN DE DIETAS



PASOS

1. Determinación del Gasto Energético Basal.
2. Hacer cálculos para el Estado Térmico de los Alimentos (A.F. o E.F.)
3. Realizar la suma y obtener el Gasto Energético Total.

Elaboración

Cuadro Dietosintético

Forma sintetizada para distribuir la energía, CH, Lípidos y Proteínas.

Definiciones

Ración

Peso preciso de un alimento a la cantidad habitual que se consume de un alimento en un plato

Porción

Unidad de medida de alimentos, bebidas o preparaciones que facilitan su consumo y control.

Recetario dietético

Función

Sirven para que los menús de diferentes áreas sean saludables.

Contenido

- Medidas de higiene.
- Grupos de alimentos completos.

Tablas de intercambio

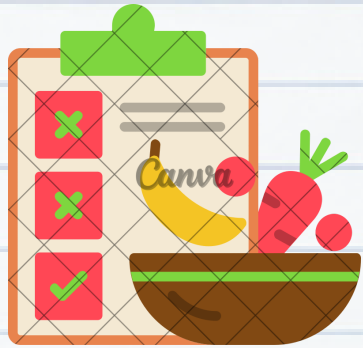
¿Qué es?

Un sistema unificado para medir los nutrientes del alimento que se consume

Características

- La cantidad de intercambios y calorías dependen de edad, ejercicio diario y peso.
- Las calorías e intercambios se reparten a lo largo del día.





ELABORACIÓN DE DIETAS



Alimentación Colectiva

Espacio donde comen muchas personas

Tipos

Tradicional

Todo tipo de restaurantes

Social

Escuelas, fábricas, hospitales, bar, bufets, cafeterías, etc.

Control y seguimiento de dietas

El estado de nutrición de un individuo es resultado del equilibrio entre lo que ingiere y lo que gasta su organismo.

Estudio de ingesta de alimentos

Mala ingesta de alimentos

Produce

Enfermedades crónicas y mortales.

Estudio dietético

La información se recoge en entrevistas

Se utiliza en

- Estudios de la relación de la dieta.
- Para estudiar la dieta habitual pasada.

BIBLIOGRAFÍA

Universidad del Sureste,(2023) Antologia de Planeación Dietética .PDF (pp 30-50). 7a edición. Edit Panamericana.
Recuperado el 18 de febrero del 2023.