

Planeacion dietética

Nombre del alumno: Norma Daniela Villatoro Monzon

Asesor académico: Daniela Monserrat Mendez Guillen

Actividad: Cuadro sinoptico

Grado:2

Grupo: A



PLANEACION DIETETICA

PASOS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA SALUDABLE.

1. Variedad de alimentos. ...
2. Comer más frutas y verduras. ...
3. Reducir la ingesta de bollería industrial. ...
4. Proporción adecuada de cada alimento. ...
5. Moderación en las cantidades consumidas. ...
6. Cinco comidas al día. ...
7. Que sea apetecible.



1. Mantenerse en el peso ideal. ...
2. Aceite de oliva como grasa principal. ...
3. Lácteos desnatados. ...
4. Evitar la grasa saturada. ...
5. Comer más frutas, verduras y hortalizas. ...
6. Comer más cereales integrales y legumbres. ...

ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA.

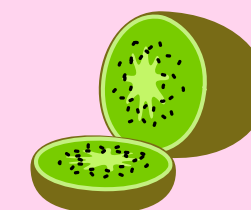
dietas en las que no se realizan modificaciones en cuanto a su composición en nutrientes o en energía

Resalta la importancia de las frutas, las verduras, los cereales integrales, la leche y los productos lácteos sin grasa o bajos en grasa. Incluye una variedad de alimentos con proteínas como mariscos, carnes magras, huevos, legumbres (frijoles y guisantes), productos de soja, nueces y semillas.

CONCEPTO DE RACIÓN ALIMENTICIA. RACIONES Y MEDIDAS CASERAS MÁS UTILIZADAS

El tamaño de una ración es la cantidad de un alimento que elige comer para una comida o refrigerio, el cual puede ser más o menos que una porción.

Hay seis tipos: enunciativas, interrogativas, exclamativas, imperativas, desiderativas y dubitativas.



PLANEACION DIETETICA

RECETARIO DIETÉTICO. PLANIFICACIÓN DE MENÚS DIARIOS Y SEMANALES



TABLAS DE INTERCAMBIO



DIETA FAMILIAR Y DE COLECTIVIDADES. SIMILITUDES Y DIFERENCIAS.

1. Verduras y legumbres debe haber todos los días. ...
2. Selecciona qué días comerás carne y cuáles pescados. ...
3. Y qué día quieres hacer alguna pasta con vegetales, por ejemplo. ...
4. Elige un plato nuevo para incorporar a tu recetario. ...
5. Prioriza el agua en tus comidas.

Las tablas de intercambios de alimentos (TIA) son una herramienta que le permite a los profesionales en nutrición cuantificar de manera rápida, práctica y confiable la ingesta de calorías y nutrientes ingeridos por un individuo, pudiendo identificar así posibles deficiencias o excesos.

Una dieta que contenga buenas cantidades de legumbres y ocasionalmente alimentos de proteína animal, además de un cereal, plátano o tubérculos básicos, satisface probablemente las necesidades de la familia en energía, hierro, proteína y vitaminas B.

CONTROL Y SEGUIMIENTO DE DIETAS.

El seguimiento nutricional consiste en la visita periódica a un nutricionista para evaluar la calidad de la dieta y monitorizar el aporte de nutrientes. Resulta importante, ya que mantener un buen estado de alimentación puede evitar el desarrollo de patologías crónicas y complejas con el paso de los años

ESTUDIO DE LA INGESTA DE ALIMENTOS DE INDIVIDUOS Y GRUPOS.

Las encuestas de consumo de alimentos son instrumentos diseñados para conocer y evaluar la alimentación de grupos de población y para determinar algunos factores que la condicionan; además permiten medir las relaciones que existen entre el consumo de alimentos y factores socioeconómicos, demográficos, culturales

PLANTEAMIENTO GENERAL DE UN ESTUDIO DIETÉTICO.

Se trata de un método prospectivo en formato abierto que recoge información sobre los alimentos y bebidas consumidos en un periodo de tiempo previamente especificado. Permite estimar la ingesta actual de individuos y de grupos de población, así como identificar grupos con riesgo de presentar ingestas inadecuadas



UDS(2023) antología de planeacion dietetica unidad II “ NORMAS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA”