



CUADRO SINOPTICO

*Nombre del Alumno: Brayan Velasco
Hernández*

Parcial: 2do

*Nombre de la Materia: Planeacion
dietética*

*Nombre del profesor: Daniela
Monserath Mendez Guillen*

*Nombre de la Licenciatura:
Licenciatura en nutrición*

Cuatrimestre: 2do

NORMAS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA

PASOS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA SALUDABLE

El primer paso para la elaboración de una dieta saludable es la determinación del gasto energético basal, el cual se puede calcular por diferentes fórmulas que cuantifican el gasto energético total de un individuo.

A continuación se describirán las diferentes fórmulas para la estimación del gasto energético basal y total. Fórmulas utilizadas para estimar el gasto energético basal o en reposo.

ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA

Entendemos por cuadro dietosintético a la forma sintetizada de expresar cómo se distribuye la energía de una dieta, a partir de los nutrimentos energéticos: carbohidratos (CH, o hidratos de carbono), proteínas y lípidos. La suma de la energía aportada por estos tres grupos de nutrimentos debe corresponder con la energía total requerida en la dieta de un individuo.

CONCEPTO DE RACIÓN ALIMENTICIA

Conceptos como; ración, porción, equivalencia, medida casera e intercambio de alimentos se manejan habitualmente en diversos ámbitos profesionales del profesionista en Nutrición Humana y Dietética como en la valoración del consumo de alimentos de una población, la educación nutricional y el diseño y planificación de dietas.

RECETARIO DIETÉTICO

Un recetario dietético tiene como objetivo incluir preparaciones que brindan un adecuado aporte de energía, hidratos de carbono, proteínas y lípidos.

Las recetas que se incluyen sirven de apoyo para que los menús que se utilizaran en las distintas áreas, como hospitales, comedores industriales, comedores comunitarios que se basen en alimentos nutritivos y sean económicos sin afectar su valor nutricional.

TABLAS DE INTERCAMBIO

Consiste en planificar diariamente unas cantidades de alimentos —genéricos—, representantes de grupo, según las calorías elegidas y el reparto calórico prefijado. Se adjuntan unas tablas de equivalencias para sustituir esos genéricos, por otros alimentos que, combinados, permitan elaborar un menú según los gustos del paciente, y posibilidades.

DIETA FAMILIAR Y DE COLECTIVIDADES

Es aquella que se elabora para un número determinado de comensales superior a los que comprenden un grupo familiar. Se la denomina también Restauración Colectiva.

CONTROL Y SEGUIMIENTO DE DIETAS

La metodología de la evaluación depende de que se enfoque a la dieta de un individuo o de un grupo, y dados los fines de este texto, apenas se hará referencia a los métodos de evaluación comunitaria, en tanto que se prestará particular atención a la dieta individual.

ESTUDIO DE LA INGESTA DE ALIMENTOS DE INDIVIDUOS Y GRUPOS

Los métodos de evaluación dietética constituyen una herramienta fundamental en la determinación de la ingesta de alimentos de grupos poblacionales. Dado que cada método tiene sus ventajas y limitaciones, la presente revisión pretende analizar y discutir los aspectos más importantes en relación a estos métodos.

TIPOS DE ALIMENTACIÓN COLECTIVA TRADICIONAL:

Comprende los restaurantes o casas de comidas que son un negocio individual o social, cuya principal característica es un comedor múltiple en el que se sirven comidas elaboradas en una cocina común.

SOCIAL:

Corresponde a los servicios de alimentación para grupos de colectividades que se hallan en un lugar determinado a la hora de comer y que no pueden desplazarse del lugar donde realizan su actividad.

BIBLIOGRAFÍA

LA INFORMACIÓN DE ESTE TRABAJO FUE SACADA DE LA ANTOLOGÍA QUE LE CORRESPONDE A LA MATERIA DE PLANEACION DIETÉTICA EN LA LICENCIATURA EN NUTRICIÓN DE LA UDS.

[HTTPS://PLATAFORMAEDUCATIVAUDS.COM.MX/ASSETS/DOCS/LIBRO/LNU/C962216590DEC421978E56AD69594231-LC-LNU201%20PLANEACIÓN%20DIETETICA.PDF](https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/lnu/c962216590dec421978e56ad69594231-lc-lnu201%20planeación%20dietetica.pdf)

