



Planeación dietética

ANGEL GABRIEL OJEDA ALTUZAR

NORMAS PARA LA ELABORACION DE UNA DIETA BASICA

PASOS PARA UNA DIETA SALUDABLE

variedad de alimentos .
Comer más frutas y verduras e
Reducir la ingesta de bollería industrial , Proporción adecuada de cada alimento
Moderación en las cantidades consumidas, Cinco comidas al día .Que sea apetecible
Buena cantidad de líquidos

TABLAS DE INTERCAMBIO

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

DIETA FAMILIAR Y COLECTIVA

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

RACIÓN

Porción unitaria de algo que puede dividirse en varias partes iguales.

DIETA COLECTIVA

Conjunto de actividades de elaboración, conservación y distribución de alimentos preparados, listos para consumir, y su servicio, en recipientes adecuados y con los utensilios necesarios, a colectivos de comensales, generalmente fuera del hogar.



Bibliografía

www.wikipedia.com
www.nutrialiment.com
www.geonutran.com