

NUTRICIÓN 2ª



NORMAS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA.

PLANEACION DIETETICA



ALUMNA: Karol Figueroa Morales.

MAESTRA: Daniela Monserrat Mendez Guillen



NORMAS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA.

Pasos para la elaboración de una dieta saludable.

Determinación del gasto energético basal.

- Formula de Harris-Benedict.
- Formula de la FAO/OMS.
- Formula de valencia.
- Cuadro dietosintético.

Elaboración de una dieta básica.

Cuadro dietosintético.

- Distribución de la energía.
- Calcula las raciones.

Concepto de ración alimenticia.

Pesos y medidas de alimentos.
Valoración del consumo de alimentos.

Raciones y medidas caseras más utilizadas.

- Porción: unidad de medida de alimentos.
- Ración: peso preciso.
- Ración de consumo: cantidad de alimento usada por los nutriólogos.
- Equivalente: alimentos que aportan la misma cantidad de energía.

Recetario dietético.

*Orientar a las personas.
*Apoya en la preparación.

Una dieta correcta cumple con las características de ser completa, equilibrada, inocua, suficiente, variada y adecuada.

Tablas de intercambio.

*Mide la cantidad de alimento que tienen aporte en nuestro organismo y sangre.
*Planifica.

- 1 equivalencia hidratos = 10 gr de hidratos de carbono.
- 1 equivalencia proteínas = 10 gr de hidratos de proteínas.
- 1 equivalencia de grasas = 10 gr de hidratos de grasas.

NORMAS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA.

Dieta familiar y de colectividades.

Se elabora para un número determinado.

Tipos de Alimentación Colectiva Tradicional.

Social: elaboración de comidas en cantidades más o menos importantes con el objetivo de comercializar su producción.

Control y seguimiento de dietas.

- Equilibrio entre lo que ingiere y lo que gasta su organismo.
- Detección de riesgos.
- Evitar enfermedades.
- Mejorar el estado de salud.

Estudio de la ingesta de alimentos de individuos y grupos.

-Métodos de evaluación dietética.
-Listado de prioridades.

Método por recordatorio de 24 horas.

Permite obtener información detallada de los alimentos y el método de preparación empleado.

Planteamiento general de un estudio dietético.

Análisis y el estudio de la ingesta dietética alimentaria.

- Practica clínica
- Dieta habitual en el pasado.
- Ayuda a estudios epidemiológicos.

BIBLIOGRAFÍA:

UNIVERSIDAD DEL SURESTE (2023)

ANTOLOGÍA PLANEACIÓN DIETETICA.