



Actividad 2, Cuadro sinoptico

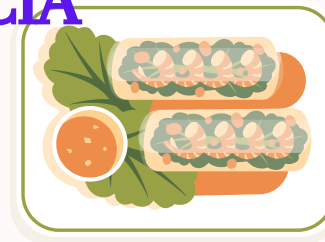


UNIDAD II "NORMAS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA"

ASIGNATURA: "PLANEACION DIETÉTICA"

PROFESORA: DANIELA MONSERRAT MÉNDEZ GUILLEN

ALUMNA: JAZMÍN BERNABE GALICIA



LNU.

**UNIDAD II NORMAS
PARA LA
ELABORACIÓN DE
UNA DIETA BÁSICA**

**CUADRO
DIETOSINTETICO**

Porciones

Elaboración de una
dieta saludable

Calcular GET
se puede calcular
por diferentes
fórmulas

- * Formula de Harris-Benedict
- * Formula de la FAO/OMS

Sintetiza la
distribucion de
energia de una
dieta

- * Se utiliza para calcular las raciones de alimento
- * Las proteínas se consideran nutrimentos que se consumen con un fin estructural
- * se establece una recomendación de proteínas de acuerdo con el peso

Las porciones
dependerán de las
necesidades de
calorías

- * raciones comerciales
- * ración de intercambio
- * medida casera
- * porción estandarizada

**UNIDAD II NORMAS
PARA LA
ELABORACIÓN DE
UNA DIETA BÁSICA**

**Recetario
dietetico**

El objetivo de los recetarios es incluir preparaciones que brindan un adecuado aporte de energía, hidratos de carbono, proteínas y lípidos.

- * Las recetas incluidas deben servir para distintas áreas
- * **Deben de respetar las recomendaciones generales de nutrición**
- * Deben incluir con las características de una dieta correcta
- *

**Tablas de
intercambio**

Es un sistema unificado utilizado para medir la cantidad de alimento que, cuando la comemos, que nos ayuda a planificar diariamente cantidades de alimento

**Alimentación
colectiva tradicional**

son 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

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

**UNIDAD II NORMAS
PARA LA
ELABORACIÓN DE
UNA DIETA BÁSICA**

**Estudio de la ingesta
de alimentos**

los métodos de evaluación dietéticas
deben proveer
una adecuada especificidad para describir
los alimentos y cuantificar los nutrientes
ingeridos.

**Planteamiento de
un estudio dietético**

proporcionan
una información global
del patrón de ingesta
habitual del individuo y
también información
detallada sobre algunos
alimentos.