**LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**

**Materia: Planeación Dietética**

**TRABAJO: Recetario**

**DOCENTE: Italia Yamileth Figueroa Hernández**

**ALUMNA: Valentina Díaz Zequeda**

**23 FEBRERO 2023**

[**INTRODUCCIÓN** 3](#_Toc128041733)

[**DESARROLLO** 4](#_Toc128041734)

[MUJERES 4](#_Toc128041735)

[CABALLEROS 5](#_Toc128041736)

[**Menú Caballeros** 6](#_Toc128041737)

[**Menú Damas** 7](#_Toc128041738)

[**SNACKS** 8](#_Toc128041739)

[**BIBLIOGRAFIA** 9](#_Toc128041740)

# **INTRODUCCIÓN**

Desayuna como un rey, almuerza como un príncipe y cena como un mendigo- Adelle Davis

Recordemos que la planeación dietética nos ayuda en los cálculos necesarios de calorías que requiere un paciente o un grupo de personas determinadas, nos ayuda a la distribución de porciones de cada grupo de alimentos, con la guía del plato del buen comer ya que es la herramienta gráfica que representa y resume los criterios generales que unifican y dan congruencia a la Orientación Alimentaria, este plato está dirigido a brindar a la población opciones prácticas, con respaldo científico, para la integración de una alimentación correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades.

Como lo dice la NOM-043 articulo 4.1 En cada una de las comidas del día debe incluir al menos un alimento de cada uno de los tres grupos y de una comida a otra varía lo más posible los alimentos que se utilicen de cada grupo, así como la forma de prepararlos.

En este recetario haremos un plan de alimentación para un comedor donde los planes se llevarán acabo de diferentes calorías, para hombre (2000kcal) y para mujer (1800kcal) en este trabajo también nos vamos a basar en la norma 251, Esta **Norma** Oficial Mexicana establece los requisitos mínimos de buenas prácticas de higiene que deben observarse en el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios y sus materias primas a fin de evitar su contaminación a lo largo de su proceso.

# **DESARROLLO**

## MUJERES

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1800kcal | Subgrupos  | Energía | Proteína  | Lípidos | Carbohidratos | E  |
| Verduras |  | 100 | 8 | 0 | 16 | 4 |
| Frutas |  | 300 | 0 | 0 | 75 | 5 |
| Cereales |  | 560 | 16 | 0 | 120 | 8 |
| Leguminosas |  | 120 | 2 | 1 | 20 | 1 |
| AOA | c. bajo aporte | 55 | 7 | 5 | 0 | 1 |
| AOA | b. moderado | 150 | 14 | 10 | 0 | 2 |
| Leche  | Descremada | 95 | 9 | 2 | 12 | 1 |
| Aceites/Grasas | 1. Sin prote
 | 135 | 0 | 15 | 0 | 3 |
| Aceites/Grasas | 1. Con prote
 | 210 | 9 | 15 | 9 | 3 |
| Azucares  | 1. Sin grasa
 | 80 | 0 | 0 | 20 | 2 |
| TOTAL |  | 1800 | 67 | 50 | 270 |  |
| RESULTADO |  | 1805 | 65 | 50 | 272 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Grupo | % | R | GR | R |
| CHO | 60 | 1080 | 4 | 270 |
| PRO | 15 | 270 | 4 | 50 |
| LIPI | 25 | 450 | 9 | 67 |

## CABALLEROS

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2000kcal | Subgrupos  | Energía | Proteína  | Lípidos | Carbohidratos | E  |
| Verduras |  | 100 | 8 | 0 | 16 | 4 |
| Frutas |  | 300 | 0 | 0 | 75 | 5 |
| Cereales |  | 700 | 20 | 0 | 150 | 10 |
| Leguminosas |  | 240 | 16 | 1 | 40 | 2 |
| AOA | c. bajo aporte | 110 | 14 | 5 | 0 | 2 |
| AOA | b. moderado | 150 | 14 | 10 | 0 | 2 |
| Leche  | Descremada | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 |
| Aceites/Grasas | 1. Sin prote
 | 225 | 0 | 15 | 0 | 5 |
| Aceites/Grasas | 1. Con prote
 | 140 | 6 | 15 | 6 | 2 |
| Azucares  | 1. Sin grasa
 | 80 | 0 | 0 | 10 | 2 |
| TOTAL |  | 2000 | 75 | 55 | 300 |  |
| RESULTADO |  | 2045 | 78 | 53 | 297 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Grupo | % | R | GR | R |
| CHO | 60 | 1200 | 4 | 300 |
| PRO | 15 | 300 | 4 | 76 |
| LIPI | 25 | 500 | 9 | 55 |

# **Menú Caballeros**

(2000kcal)

# **Menú Damas**

(1800kcal)

# **SNACKS**

Todos los snacks pueden ser para Dama y Caballeros

**Snacks 1**

* ½ pz banana
* 10 gr de crema de almendras sin azúcar

**Snacks 2**

* 200 gr de Fresas
* 3 pz de nueces

**Snacks 3**

* ½ pz Manzana al vapor
* 10 gr de crema de almendras

**Snacks 4**

* ½ pz Pera
* 1 Mazapán sin azúcar

**Snacks 5**

* 1 tz Mango picado
* 1 cda Nueces mixtas

# **BIBLIOGRAFIA**

1. *NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.* (2013, 22 enero). www.dof.gob.mx/. Recuperado 22 de febrero de 2023, de https://www.dof.gob.mx/nota\_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013#gsc.tab=0
2. *NORMA Oficial Mexicana NOM-251-SSA1-2009, Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios.* (s. f.). www.dof.gob.mx. Recuperado 22 de febrero de 2023, de https://www.dof.gob.mx/normasOficiales/3980/salud/salud.htm#:~:text=1.1%20Esta%20Norma%20Oficial%20Mexicana,lo%20largo%20de%20su%20proceso
3. Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes, 5a. edición. Ciudad de México Pérez Lizaur, Ana Berta, 2022