



**Nombre del alumno:** Daniel Bernabé Morales Morales

**Carrera:** Licenciatura en nutrición

**Asignatura:** Planeación Dietética

**Asesor:** Patricia del Rosario Luna Gutiérrez

Tapachula, Chiapas a 8 de Enero de 2024

# NORMAS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA

## PASOS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA SALUDABLE

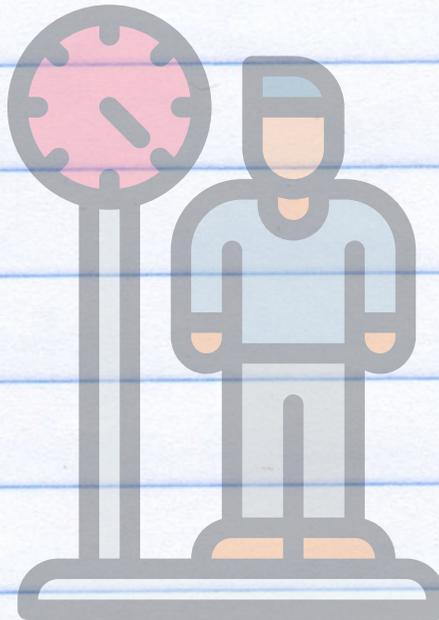
1. Determinar el Gasto Energético Basal con cualquiera de las formulas existentes.



2. Elaboración del cuadro dieto sintético en donde se pondrán las porciones de cada grupo de alimentos.



3. Elaboración de una dieta respetando las porciones establecidas



## CONTROL Y SEGUIMIENTO

1. Estar seguro de que el paciente haya comprendido al 100% el plan alimentación que llevara.

2. Llevar un control de seguimiento para ir viendo la evolucion del paciente



3. Hacer ajustes en la dieta si es necesario.

