

**Nombre del alumno:** María José Romero Monroy



**Carrera:** Licenciatura en nutrición

**Asignatura:** Planeación Dietética

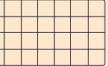
**Asesor:** Patricia del Rosario Luna Gutiérrez

Tapachula, Chiapas a 7 de Enero de 2024

# NORMAS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA

## PASOS PARA LA ELABORACION DE UNA DIETA

1. Determinación del Gasto Energético Basal (GEB) 

2. Elaboración del cuadro dieto sintético.  $f = \frac{n}{t}$  

2. Elaboración de una dieta de acuerdo al cuadro dieto sintético. 

## RACIONES Y MEDIDAS BASICAS

Porción. Es una unidad de medida de alimentos, bebidas o preparaciones que nos facilitan su consumo y control. 

Ración. Es el peso preciso de un alimento determinado en relación a la cantidad habitual que se consume de un alimento en un plato 

## CONTROL Y SEGUIMIENTO

1. Verificar si el paciente comprendió el plan de alimentación y si es que lo lleva a cabo 

2. Medir los resultados: llevar un control de peso y tomar medidas antropométricas. 