



Mapa conceptual “Elaboración de dieta”

ARREVILLAGA HERNÁNDEZ MAURICIO FIDEL

L.N. Luna Gutiérrez Patricia

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en Nutrición

Planeación dietética

Tapachula, Chiapas a 09 de Febrero de 2024

ELABORACIÓN DE DIETA

FÍJESE METAS

- Dónde quiere comenzar.
- Hacer un cambio a la vez.
- Agregar alguna cosa a su alimentación en vez de eliminar algo.
- Elegir más de los alimentos saludables que disfruta.
- Anotar sus metas.
- No fijarse metas que consistan en adelgazar rápidamente.

REGISTRAR SU PROGRESO

Anote las cosas saludables que hace en un cuaderno o diario. Revíselo cuando comience a dudar de sí mismo o de sus capacidades.

PLAN DE ALIMENTACIÓN

¿Qué incluye un plan de alimentación?

REGISTRE DE SU PROGRESO

Una manera de evaluar su progreso es comenzar a anotar lo que come en un diario de alimentos. Las personas que llevan un registro regularmente pueden tener más éxito en bajar de peso y no volver a engordar.

DESE UNA RECOMPENSA

Cuando alcance una de sus metas, prémiese. Vincule cada premio con una meta específica y medible, como comer 5 porciones de frutas y verduras al día por 1 semana.

Note si cambian sus preferencias alimentarias. A medida que cambiamos lo que comemos, nos comienzan a gustar nuevos alimentos.

Revise cualquier prueba de laboratorio que podría haberse realizado si está siguiendo una dieta especial. Podría notar mejores valores.

Todo plan de alimentación se basa en diversos factores como: edad, sexo, condición física, gasto energético diario, masa corporal, peso, altura, alergias y padecimientos existentes. Según lo obtenido en estos datos se determinarán los alimentos que se deben consumir, con qué frecuencia y a qué hora del día.

- Fortalece tu sistema inmunológico
- Mejora el funcionamiento del sistema digestivo y cardiovascular
- Permite que al planificar tus comidas ahorres tiempo y dinero
- Mantendrá tu piel y cabello saludables, lo cual beneficiará tu aspecto
- Te ayudará a mantener o alcanzar tu peso ideal
- Reduce el riesgo de distintas enfermedades