



MAPA CONCEPTUAL “ELABORACIÓN DE UNA DIETA”

ANTONIO NIÑO VIVIANA

L.N Luna Gutiérrez Patricia

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en Nutrición

Planeación Dietética

Tapachula, Chiapas

09 de Febrero del 2024

ELABORACION DE UNA DIETA SALUDABLE

PASOS PARA UNA DIETA SALUDABLE

- **COMPLETA:** Debe incluir todos los grupos de alimentos.
- **VARIADA:** Debe ser intercambiable y variada en alimentos.
- **INOCUA:** Ninguno de los componentes debe representar un riesgo para la salud.
- **ADECUADA:** debe corresponder a los gustos del individuo.
- **SUFICIENTE:** Debe tener la cantidad necesaria.
- **EQUILIBRADA:** Debe involucrar un equilibrio de los micro y macronutrientes.

PASOS PARA UNA DIETA BÁSICA

- Consumir alimentos de todos los grupos del Plato del Bien Comer.
- Consumir diariamente en todas las comidas verduras y frutas.
- Combinar los cereales.
- Controlar el consumo de carnes.
- Disminuir el consumo de bebidas azucaradas.
- Realizar cinco tiempos de comida al día.
- Disminuir el consumo de sal.
- Consumir agua diariamente.

RACIONES Y MEDIDAS BÁSICAS

La porción es la cantidad real de comida que comes .
medidas básicas para calcular las porciones:

- Puño: fruta
- Dos palmas juntas abuecadas: Verduras
- Una palma abuecada cereales
- Una palma con el grosor del meñique : Alimentos de origen animal.

RECETARIO DIETÉTICO

La principal función es orientar a las personas que atienden los comedores comunitarios sobre lo que es una alimentación correcta, y cuáles son las normas básicas de la higiene de los alimentos.

Un recetario dietético tiene como objetivo incluir preparaciones que brinden un adecuado aporte de energía, hidratos de carbono, proteínas y lípidos.

DIETA FAMILIAR Y COLECTIVIDAD

Es aquella que se elabora para un número determinado de comensales superior a los que comprenden un grupo familiar. Se la denomina también Restauración Colectiva. Cada vez son más las personas que comen fuera de casa, por lo que el suministro de alimentos y la higiene de estos centros es de gran importancia; además es imprescindible asegurar la calidad y variedad de los menús.

CONTROL Y SEGUIMIENTO DE DIETAS

El estado de nutrición de un individuo es resultado del equilibrio entre lo que ingiere y lo que gasta su organismo, de tal forma que la evaluación de la dieta permite explorar el primero de los componentes de esta relación, lo que ingresa, de ahí su especial importancia.

ESTUDIO DE LA INGESTA DE ALIMENTOS

Debido a la alta población con enfermedades crónicas como diabetes, cáncer, obesidad, etc. se a visto la necesidad de mejorar los métodos de evaluación de ingesta dietética de los alimentos con el propósito de identificar el rol de la dieta y la prevención de estas enfermedades. Dado que cada método tiene sus ventajas y limitaciones, la revisión pretende analizar los aspectos más importantes.

PLANTEAMIENTO GENERAL DE UN ESTUDIO DIETÉTICO

Consta de tres componentes que dan una información global de la ingesta habitual del individuo y también información sobre algunos alimentos.

La información se recoge en una entrevista y requiere encuestadores profesionales. La calidad de la información depende en gran medida de la habilidad del encuestador. Se utiliza sobre todo en la práctica clínica.

LINKOGRAFÍA

<https://blogs.unitec.mx/salud/reglas-basicas-de-una-dieta-saludable/>

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000337.htm>

http://sil.gobernacion.gob.mx/Archivos/Documentos/2012/04/asun_2868610_20120410_1334074422.pdf

antologia uds planeacion dietetica