



Universidad del Sureste

López Bautista Joseph Alexis

L.N. Luna Gutierrez Patricia del Rosario

Licenciatura en Nutrición

Mapa mental “Una Dieta Saludable”

Tapachula, Chiapas a 08 de febrero de
2024

DIETA SALUDABLE

ELABORACION

Existen parámetros para la elaboración de una dieta saludable y adecuada para un paciente, que aunque debe ser personalizada debe cumplir con

INCLUIR SUFICIENTES FRUTAS Y VERDURAS

El consumo de frutas y verduras en los pacientes debe ser siempre variado consumiendo diferentes colores para asegurar la correcta nutrición del paciente

FUENTES MAGRAS DE PROTEÍNA Y GRASAS SALUDABLES

Las fuentes magras de proteína ayudan con la creación de tejidommuscular y conectivo lo cual también favorece la salud
Por otro lado las grasas saludables favorecen nuestros sistemas hormonales

MODERAR CONSUMO DE AZÚCARES Y GRASAS

El consumo excesivo de azúcares, sodio y grasas saturadas y trans traen consigo una serie de problemas a la salud que podemos prevenir limitando su consumo

CONTROL

En cuanto al control en la dieta hay varios aspectos a tener en cuenta pero los principales serían

CONTROLAR LAS PORCIONES

Por otro lado, también es importante darle a los pacientes cierto grado de flexibilidad en la dieta para preservar la constancia, incluyendo alimentos menos saludables pero cuidando sus porciones

SEGUIMIENTO

Para realizar el seguimiento del paciente es importante saber los alimentos que frecuenta consumir, por lo cual es importante tener su R24 para después

MODIFICAR CALORÍAS

Con el paso del tiempo, es necesario modificar las calorías del paciente de acuerdo a sus requerimientos para que pueda seguir avanzando

CAMBIAR PLATILLOS

Por otro lado es importante saber como ha sido la experiencia del paciente con los alimentos para modificar o eliminar de ser necesario algún alimento

Link-ografía

- <https://www.cdc.gov/nccdphp/dnpao/features/healthy-eating-tips/index-es.html>
- <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/control-de-peso/informacion-sobre-sobrepeso-obesidad-adultos/alimentacion-actividad>
- <https://www.goredforwomen.org/es/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/food-diary-how-to-keep-track-of-what-you-eat>