



Nombre del alumno : Fernando jahel Juárez López

Nombré dél profesor: Daniela Monserrat Méndez  
Guillen

Nombre del tema : elaboración dé una dieta básica

Nombre de la materia : planeación dietética

Nombre de la licenciatura : nutrición.

Unidad 2

Elaboración de una dieta saludable

Recetario dietético y planificación de menús diarios semanales

Características individuales, dietas correctas, guías

importancia de la dieta  
receta que se respeten  
recomendación general  
de la nutrición

Tablas de intercambio

Se simplifica a una dieta individual

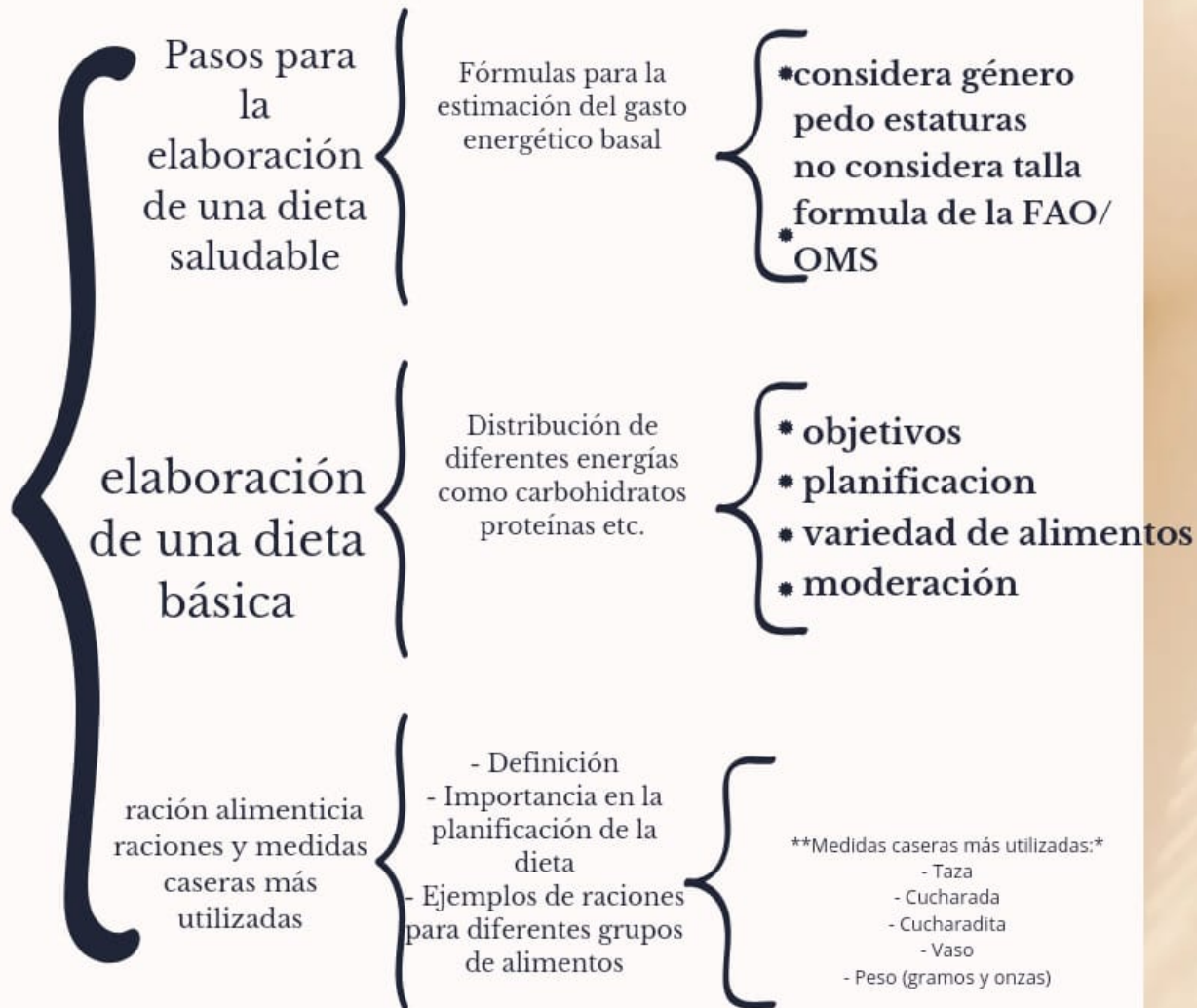
Los pacientes reciben  
cierta orientación sobre  
los alimentos que deben  
consumir

Dieta familiar y de colectividades

Importancia de la salud pública y cumplimiento normativo

diferentes tipos  
establecimientos de  
alimentos colectivos

# Elaboración de una dieta saludable



# Elaboración de una dieta saludable

Información control y seguimiento de dietas

Es fundamental para asegurarse que se cumplan los objetivos nutricionales y de salud

Registro alimenticio  
evaluación periódica  
consulta médica  
análisis nutrimentales  
autoevaluación

estudio de la ingesta de alimentos de individuos o grupos

Es fundamental para comprender los hábitos alimenticios y nutricionales

Encuesta dietética  
Registro alimenticio  
métodos biométricos  
observación directa

planteamiento general de un estudio dietético

Implica varios pasos claves para garantizar recopilación precisa y significativa de datos sobre la ingesta de alimentos

**Definición de objetivos**  
**selección de muestra**  
**elección de métodos**  
**recolección de datos**

## Bibliografía

<https://www.cdc.gov/nccdphp/dnpao/features/healthy-eating-tips/index-es.html>

<https://www.saludcastillayleon.es/es/salud-estilos-vida/alimentacion-saludable/informacion-comer-bien-llevar-dieta->

[equilibrada#:~:text=Consume%20todos%20los%20d%C3%ADas%20verduras,para%20cocinar%20como%20para%20ali%C3%B1ar.](#)

<https://www.breastcancer.org/es/organizar-la-vida/dieta-nutricion/en-que-consiste-la-alimentacion-saludable/disenar-un-plan-de-alimentacion>

<https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/dietas/2017/02/08/ocho-pautas-clave-dieta-sana-equilibrada-141140.html>