



Mi Universidad

Cuadró sinoptico

Nombre del Alumno: OTONIEL YAJACIEL MENDEZ HERNANDEZ

Nombre del tema ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA

Parcial segundo Parcial

Nombre de la Materia PLANEACIÓN DIETÉTICA

Nombre del profesor DANIELA MONSERRAT MENDEZ GUILLEN

Nombre de la Licenciatura NUTRICIÓN

Elaboración de una dieta básica

porción

concepto

una porción es una unidad de medida de alimentos, bebidas o preparaciones que nos facilitan su consumo y control, las porciones dependen de las necesidades de calorías de cada persona

- carbohidratos
- proteínas
- grasas

Ración

concepto

la cantidad de alimento para ayudar a distinguir sobre cuánto hay que comer o para identificar cuantas calorías o nutrientes hay en un alimento.

- Proteínas
- Grasas
- Hidratos de carbono

Higiénica

concepto

requiere que su consumo habitual no implique riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes

- Moderación
- Higiene en los alimentos

Saludable

concepto

para la elaboración de una dieta saludable es la determinación del gasto energético basal,

- Cantidad de energía necesaria para el px

Equilibrada

concepto

es aquella en la que los nutrimentos tienen las proporciones apropiadas entre sí.

- hidratos de carbono, del 15-20% de proteínas del 20-30% lípidos del total del aporte calórico total.

Completa

concepto

debe contener todos los nutrimentos por lo que se recomienda incluir en cada comida alimentos de los tres grupos

1. Verduras y frutas
2. Cereales
3. Leguminosas y alimentos de origen animal

Suficiente

concepto

cubre con los requerimientos nutrimental de cada individuo y cubre el requerimiento total que necesita una persona.

Elaboración de una dieta básica

Colectiva

CONCEPTOS

Es aquella que se elabora para un número determinado de personas superior a los que comprenden un grupo familiar.

Alimentación colectiva

- Tradicional
- Social

Control y seguimiento

CONCEPTOS

Esto depende de la cantidad de energía, calorías que el px requiera y cual sea su objetivo del paciente para no provocar una enfermedad.

- Detección
- Riesgo

Ingesta

CONCEPTOS

Se estudia que y como se consumen los alimentos para no provoca enfermedades crónicas, la ingesta está para no causar enfermedades y llevar una buena alimentación.

- identificación incorrecta del alimento
- registro de datos equivocado
- registro incorrecto de las cantidades de alimentos
- pérdida u omisión de datos