



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CAMPUS TAPACHULA

LICENCIATURA EN NUTRICION

TRASTORNOS DE LA CULTURA ALIMENTARIA

NOVENO CUATRIMESTRE

TERCER PARCIAL

DOCENTE:

PATRICIA DEL ROSARIO LUNA GUTIERREZ

ALUMNA:

VALERY CONCEPCION CABRERA CRISPIN

PLANIFICACIÓN DE DIETAS SALUDABLES

Una dieta es el conjunto de las sustancias alimenticias que componen el comportamiento nutricional de los seres vivos

SEGUIR LAS 5 LEYES DE ALIMENTACIÓN

- Suficiente: cantidades que garanticen las necesidades de energía y de nutrientes.
- Variada: diferentes alimentos en cada comida, utilizar distintas técnicas culinarias, cuando se trate del mismo alimento.
- Completa: nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo.
- Equilibrada: proteínas 1g/kg de peso corporal/día, grasas 15-30 %, (la ingestión de ácidos grasos saturados no debe exceder el 10 % de la energía total, 15 % de los ácidos grasos monoinsaturados, 7% de ácidos grasos poliinsaturados), carbohidratos 50-60 %.
- Adecuada: considerándose género, edad, nivel de actividad física y estado fisiológico del individuo (necesidades especiales, embarazo o lactancia), de acuerdo con los requerimientos nutricionales.
- Inocua: que el consumo habitual no implique riesgos para la salud (exenta de microorganismos patógenos, tóxicos o algún contaminante).



LOS TAMAÑOS DE RACIONES.

Una ración es una unidad de medida de alimentos, bebidas o preparaciones que nos facilitan su consumo y control. Las porciones dependerán de las necesidades de calorías, carbohidratos, proteínas y grasas; las cuales varían de persona a persona o bien, del estado de salud en el que se encuentren



EL PLAN DE DIETAS Y SU EXPRESIÓN GASTRONÓMICA.

- Es necesario tomar en cuenta:
- ¿Qué se va a consumir?
- Modo de preparación de los alimentos y su tiempo
- Cantidad a preparar
- Nutrientes específicos que debe contener el plan alimenticio.
- Gustos y preferencias del paciente
- Alergias

LOS CONSUMOS DE ALIMENTOS EN LAS DIFERENTES HORAS DEL DÍA

desayuno es la comida más importante del día. Desayunar le proporciona a nuestro organismo la energía necesaria que se utiliza para el correcto funcionamiento de todo nuestro cuerpo.

Mientras que la comida debe ser el tiempo de alimentación más abundante que realice el ser humano, siempre y cuando tome en cuenta las necesidades de cada persona.

En el caso de la cena

debe ser la comida más reducida de todo el día. En la noche nos encontramos preparados para ahorrar y recuperar energía por medio del sueño. Lo ideal es comer alimentos livianos que no produzcan indigestión y no generen acumulación excesiva de energía que no se utilizará.

