

# Mi Universidad

## Infografía

*Nombre del Alumno: Mariam de los ángeles Martínez Villagrán*

*Nombre del tema: planificación de dietas saludables*

*Parcial: 3*

*Nombre de la Materia: trastornos de la conducta alimentaria*

*Nombre del profesora: Patricia del rosario luna Gutiérrez*

*Nombre de la Licenciatura: nutrición*

*Cuatrimestre: 9*

*Lugar y fecha: Tapachula Chiapas 06/07/24*

# PLANIFICACIÓN DE DIETAS SALUDABLES

Trastornos de la cultura alimentaria

## DIETAS SALUDABLES

### DISEÑO Y PLANIFICACIÓN

#### LA DIETA SALUDABLE

La alimentación saludable es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida (Infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento)

#### INGESTAS RECOMENDADAS

Las ingestas recomendadas son estándares de referencia de la ingesta de energía y nutrientes que pueden servir para valorar y programar dietas para grupos de población sana.



#### RECOMENACIONES NUTRICIONALES

Una alimentación equilibrada y que además cumpla con todas las leyes de la alimentación, nos permitirá tener un estado de salud óptimo para evitar múltiples enfermedades.

#### NECESIDADES ENERGÉTICAS

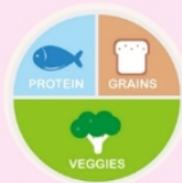
Aportar al organismo suficientes fuentes de energía a modo de alimentos es una premisa indispensable para poder vivir y llevar a cabo las actividades diarias.

"CUIDAR TU ALIMENTACIÓN ES CUIDAR TU SALUD."

## INGESTAS ALIMENTARIAS

### PROTEINAS

- actúan en funciones reguladoras, metabólicas, puesto que las enzimas son fundamentalmente proteínas (sacarasa, proteasas, lipasas).



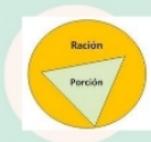
### CARBOHIDRATOS

- Son la principal fuente de energía para nuestro organismo, ya que se consideran energía inmediata

### LIPIDOS

- Funciones biológicas esenciales: almacenamiento de energía, función biocatalizadora y función transportadora

## CRITERIOS PARA ESTABLECER UN PLAN DE DIETAS



### LOS TAMAÑOS DE RACIONES

Una ración es una unidad de medida de alimentos, bebidas o preparaciones que nos facilitan su consumo y control.



### LA RACIÓN

Es una unidad de medida de alimentos que facilitan su conteo y control. Es la cantidad total del alimento



### LA PORCIÓN

Es una unidad de medida de los alimentos en la que se establece lo recomendado por cada uno de ellos.



### EL PLAN DE DIETAS Y SU EXPRESIÓN GASTRONÓMICA.

Al elaborar las dietas, siempre se deben de tomar en cuenta muchos puntos que son indispensables el seleccionar los tipos de clientes a los que se dirige el establecimiento, tomando en cuenta desde la región en donde se ubica e incluso edades de los clientes.



### LOS CONSUMOS DE ALIMENTOS EN LAS DIFERENTES HORAS 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.

Las colaciones por su parte, deben representar no más del 10% del VET, funcionan para