



Mi Universidad

Mapa Conceptual

Dafne Jaqueline Martinez Rodriguez

Nombre del tema: Normas para la elaboración de una dieta básica

II Parcial

Nombre de la Materia: Planeación dietética

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

2do Cuatrimestre

Concepto de ración alimenticia. Raciones y medidas caseras más utilizadas.

Ración es el peso preciso de un alimento determinado en relación a la cantidad habitual que se consume de un alimento en un plato

RACIONES MÁS UTILIZADAS

La ración de intercambio es cantidad de alimento que contienen 10 g de uno de los nutrientes, La medida casera es la técnica que ayuda a la cuantificación de cantidades o raciones de alimentos consumidos, El equivalente, conjunto de alimentos que aportan la misma cantidad de energía o de uno o dos macronutrientes.

Recetario dietético. Planificación de menús diarios y semanales

Un recetario dietético tiene como objetivo incluir preparaciones que brindan un adecuado aporte de energía, hidratos de carbono, proteínas y lípidos. Y cada comida alimentos de los tres grupos: Frutas y verduras, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal.

Pasos para la elaboración de una dieta saludable.

PESO, TALLA (IMC), EDAD, SEXO, PROCESOS PATOLÓGICOS, NAF, GEB, GET, ETC.

Fórmulas

1. Formula de Harris-Benedict.
- 2.- Formula de la FAO/OMS.

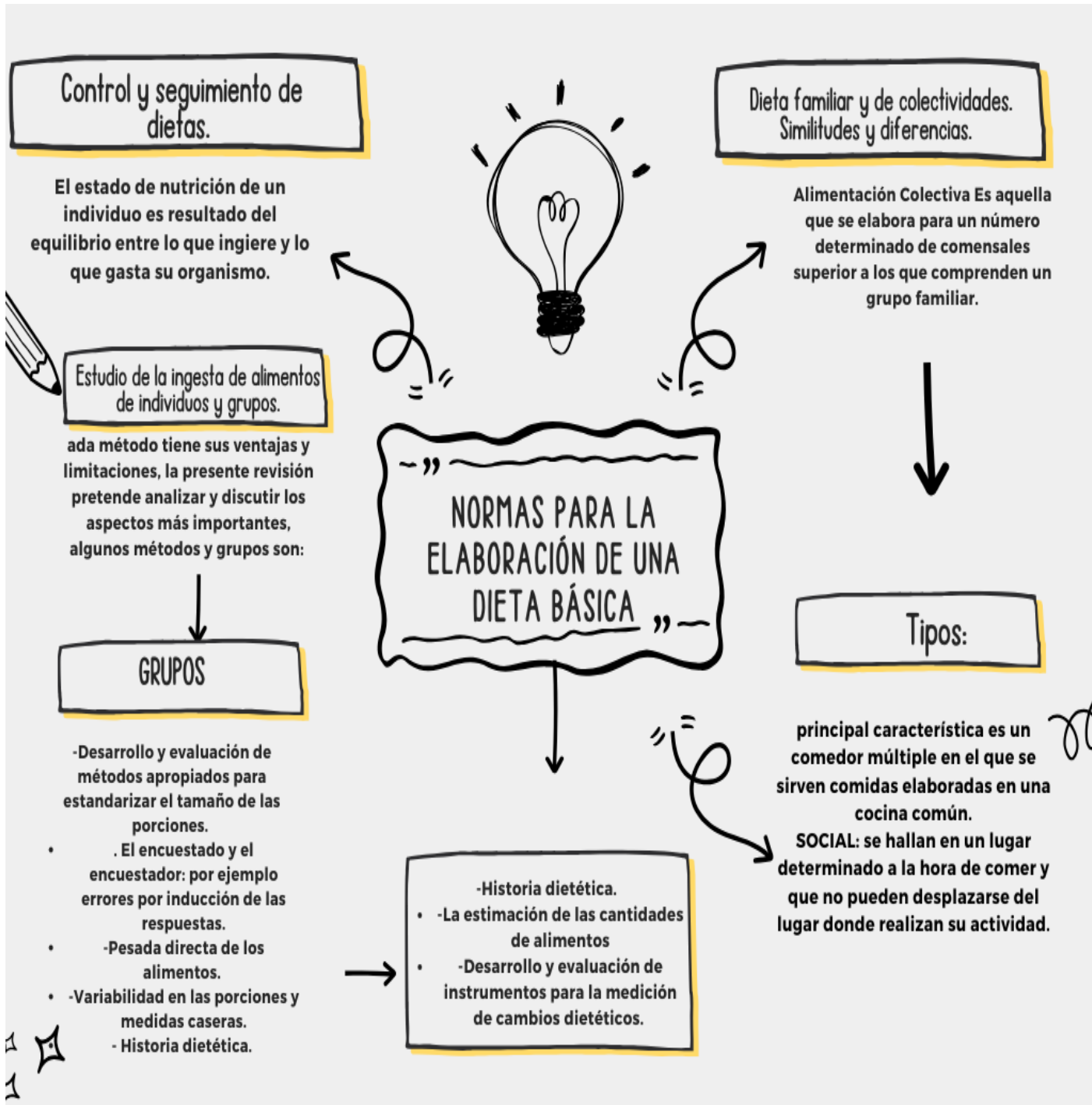
NORMAS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA



Medidas de higiene de los alimentos son: • Tener las uñas cortas y sin pintar, Estornudar frente a los alimentos. cocinar enfermo, etc.

Elaboración de una dieta básica.

(CUADRO DIETOSINTÉTICO)
Entendemos por cuadro dietosintético a la forma sintetizada de expresar cómo se distribuye la energía de una dieta, a partir de los nutrimentos energéticos: carbohidratos, lípidos y proteínas



Referencia: libro de antología, Planeación dietética (2025), UDS 2do cuatrimestre.