



Mi Universidad

Mapa Conceptual

Nombre del Alumno: Estrella Morales Rodríguez

Nombre del tema: Mapa conceptual

Parcial: Segundo

Nombre de la Materia: Planeación Dietética

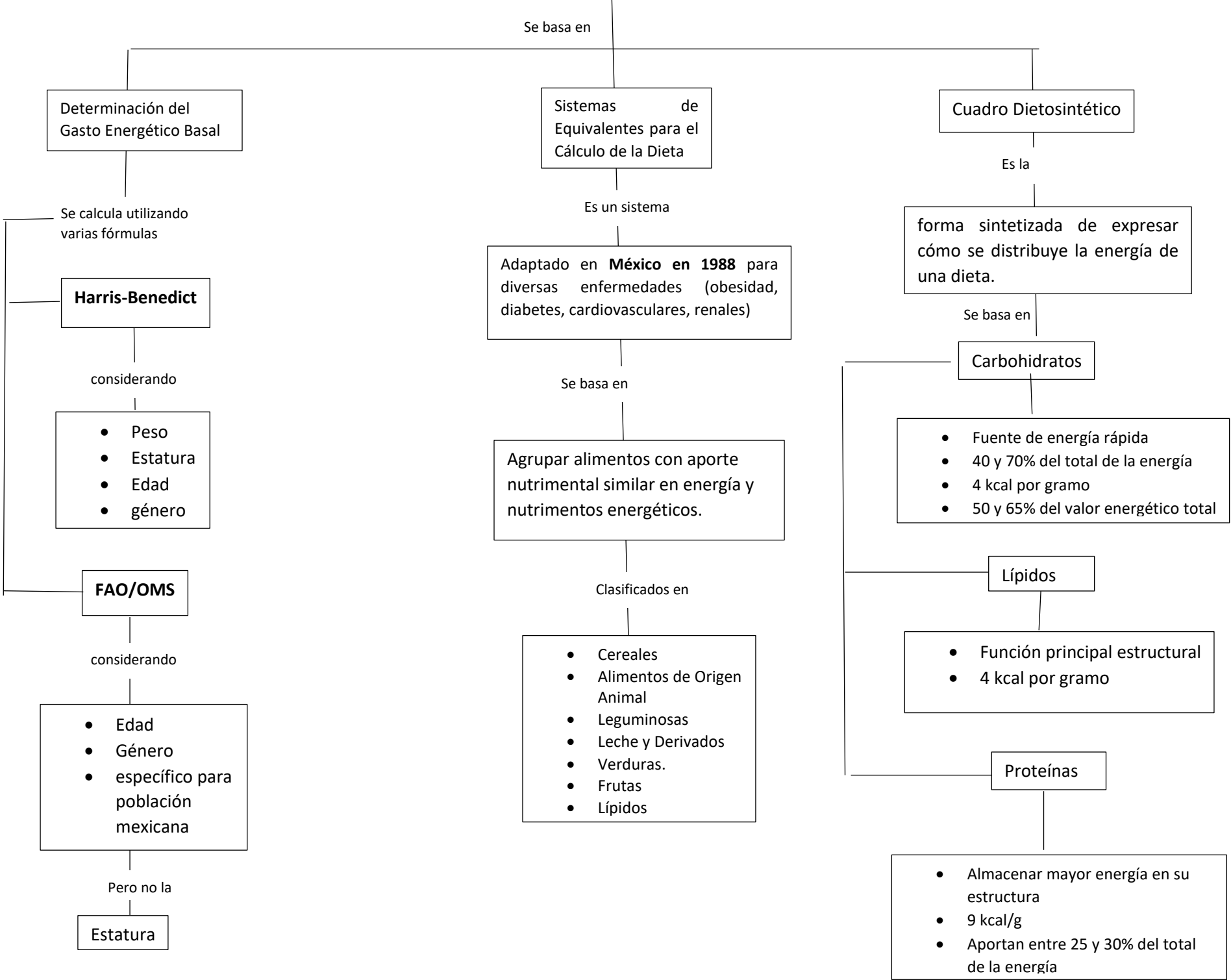
Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: segundo

Comitán de Domínguez Chiapas a 10 febrero de 2025

PASOS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA SALUDABLE



ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA

Cuadro dietosintético

Es la

forma sintetizada de expresar cómo se distribuye la energía de una dieta, a partir de los nutrimentos energéticos

Se dividen en

Carbohidratos (CH)

Es la

- Principal fuente de energía (4 kcal/g).
- Aportan entre 50-65% del total de la energía.
- Más del 90% de los CH se absorben como glucosa.
- Se recomienda que los azúcares simples no superen 10% del total de CH.

Proteínas (PROT)

su

- Función estructural.
- Energía: 4 kcal/g, aunque su uso principal no es energético.
- Requerimiento en adultos sanos: 0.83 - 1.2 g/kg peso/día.
- Varía según estado fisiológico (niños, embarazo, enfermedad).

Lípidos (LIP)

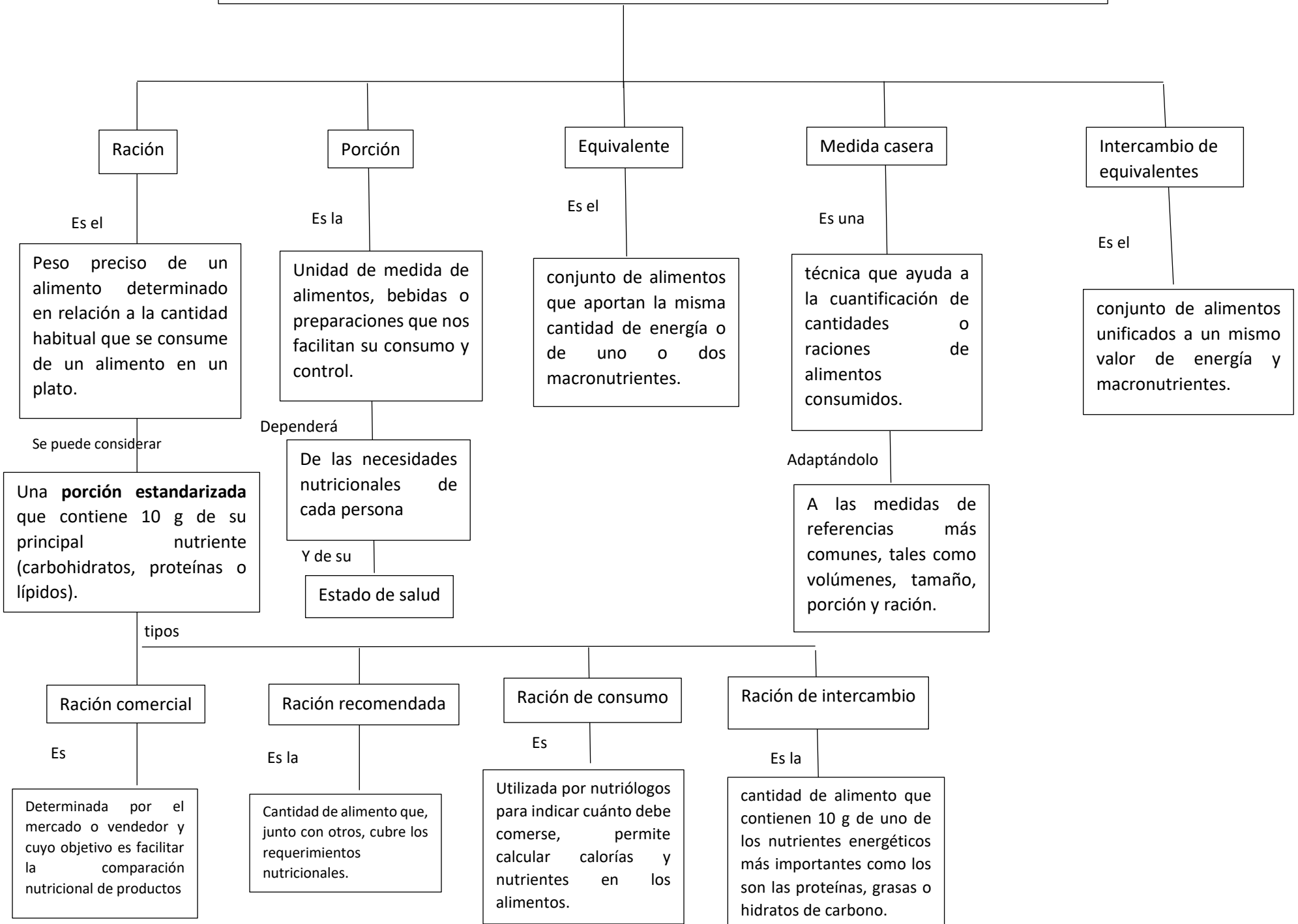
Se encarga

- almacenar mayor energía en su estructura: 9 kcal/g.
- Aportan entre 25 y 30% del total de la energía.
- Mayor consumo en niños.
- En enfermos con síndromes de absorción deficiente y pancreatitis se limita su consumo por debajo de 25%.

Importancia

- Permite calcular raciones de alimentos
- Se adapta a necesidades fisiológicas y enfermedades
- Facilita el balance adecuado de energía y nutrientes

CONCEPTO DE RACIÓN ALIMENTICIA. RACIONES Y MEDIDAS CASERAS MÁS UTILIZADAS.



RECETARIO DIETÉTICO. PLANIFICACIÓN DE MENÚS DIARIOS Y SEMANALES

Su función

es orientar a las personas que atienden los comedores comunitarios sobre lo que es una alimentación correcta, y cuáles son las normas básicas de la higiene de los alimentos.

Incluye

preparaciones que brindan un adecuado aporte de energía, hidratos de carbono, proteínas y lípidos.

Aplica en

- Hospitales
- comedores industriales
- comedores

Se debe considerar

- Edad
- Género
- Peso
- Estatura
- Actividad física
- Situación fisiológica

Creación de menús

Se refiere a

A que debe de cumplir con las características de una dieta correcta.

La OMS declara que

una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición, así como de las enfermedades no transmisibles.

Debe ser

- Completa
- Equilibrada
- Inocua
- Suficiente
- Variada
- Adecuada

Recomendaciones

son

- Consumo de verduras, frutas y leguminosas como fuente de fibra y antioxidantes.
- Consumir cereales integrales y sus derivados como fuente de fibra dietética.
- Consumo de fuente importante de carotenos, de vitaminas A y C, de ácido fólico y de fibra dietética.
- Consumo de pescado, aves como pavo y pollo sin piel y carnes rojas magras.
- consumo de agua simple potable.
- Limitar el consumo de azúcar libre.
- moderar el uso de sal.
- Cuidar la higiene al preparar, servir y comer los alimentos.

Higiene

Se toman

Medidas

- Lavar manos antes de manipular alimentos.
- Lavar y desinfectar frutas, verduras y utensilios.
- Usar gorra o red en el cabello.
- Mantener uñas cortas y sin esmalte.
- Separar utensilios para alimentos crudos y cocidos.
- Utilizar trapos de diferentes colores para cada actividad.

Prevenciones

- Estornudar frente a los alimentos.
- Picarse la nariz, toser o escupir durante su preparación.
- Preparar los alimentos cuando está enfermo.
- Tocar alimentos cocidos si no tiene las manos limpias.

TABLAS DE INTERCAMBIO.

Es un

Sistema unificado utilizado para medir la cantidad de alimento que, cuando la comemos, aporta a nuestra sangre y organismo 10 gramos de glucosa.

Consiste en

Planificar diariamente la alimentación según las calorías y reparto calórico prefijado.

sus

Características

son

- La cantidad de intercambios diarios y el número de calorías dependerá de la edad, el ejercicio diario y el peso.
- El número de calorías y de intercambios se reparten a lo largo del día en varias tomas.
- El equipo de salud responsable calculará nº de calorías e intercambios diarios que usted necesita.

equivalencias

son

- 1 equivalencia hidratos = 10 gr. de hidratos de carbono.
- 1 equivalencia proteínas = 10 gr. de hidratos de proteínas.
- 1 equivalencia de grasas = 10 gr. de hidratos de grasas.

DIETA FAMILIAR Y DE COLECTIVIDADES. SIMILITUDES Y DIFERENCIAS

Alimentación colectiva

Restauración colectiva

Elaborada para

Un número determinado de comensales superior a los que comprenden un grupo familiar.

Tipos de alimentación colectiva

son

Tradicional

Social

Industrial

Comedor múltiple en el que se sirven comidas elaboradas en una cocina común.

Se hallan en un lugar determinado a la hora de comer y que no pueden desplazarse del lugar donde realizan su actividad.

Elaboración de comidas en cantidades más o menos importantes con el objetivo de comercializar su producción.

ejemplo

Ejemplo

Destinadas a

- Restaurantes
- Autoservicios
- Bares
- Bufets
- Cafeterías
- Pizzerías
- Hamburgueserías

- Escuelas
- Universidades
- Fábricas y empresas
- Ejército
- Residencias
- Hospitales y clínicas
- Prisiones

- Escuelas
- Hospitales y clínicas
- Empresas
- Compañías aéreas

CONTROL Y SEGUIMIENTO DE DIETAS

El

Estado de nutrición

Es el

Equilibrio entre ingesta y gasto energético

La

Evaluación dietética

Permite

Analizar la ingesta de alimentos

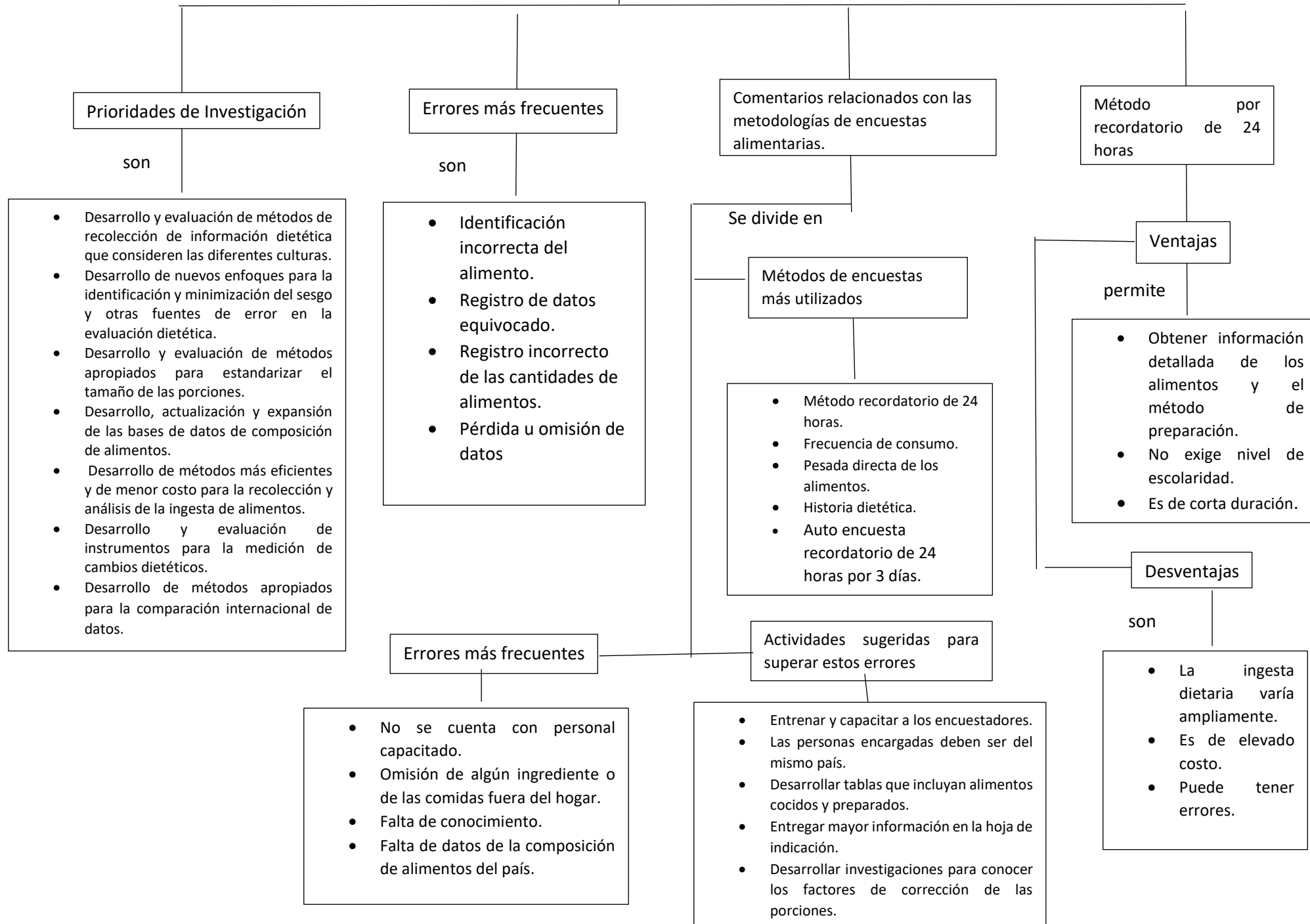
Sus

Objetivos de la evaluación dietética y seguimiento de dietas

Son

- Las principales causas de muerte se vinculan con la alimentación.
- Generación de políticas públicas que apunten a modificar las condiciones de riesgo detectadas.
- La industria alimentaria modifica su oferta en función de los resultados de estudios sobre la alimentación y la salud de los consumidores.

ESTUDIO DE LA INGESTA DE ALIMENTOS DE INDIVIDUOS Y GRUPOS



PLANTEAMIENTO GENERAL DE UN ESTUDIO DIETÉTICO

La

historia dietética es método tradicional del análisis y el estudio de la ingesta dietética alimentaria.

Consta de

tres componentes

- Patrón de consumo habitual.
- Detalle de alimentos consumidos.
- Factores que afectan la dieta

Recolección de información

- En una entrevista.
- requiere encuestadores cualificados con experiencia.
- La calidad de información depende del encuestador.

Aplicado

En

- Práctica clínica.