

Karla Sandoval
Geronimo

Planeacion Dietética

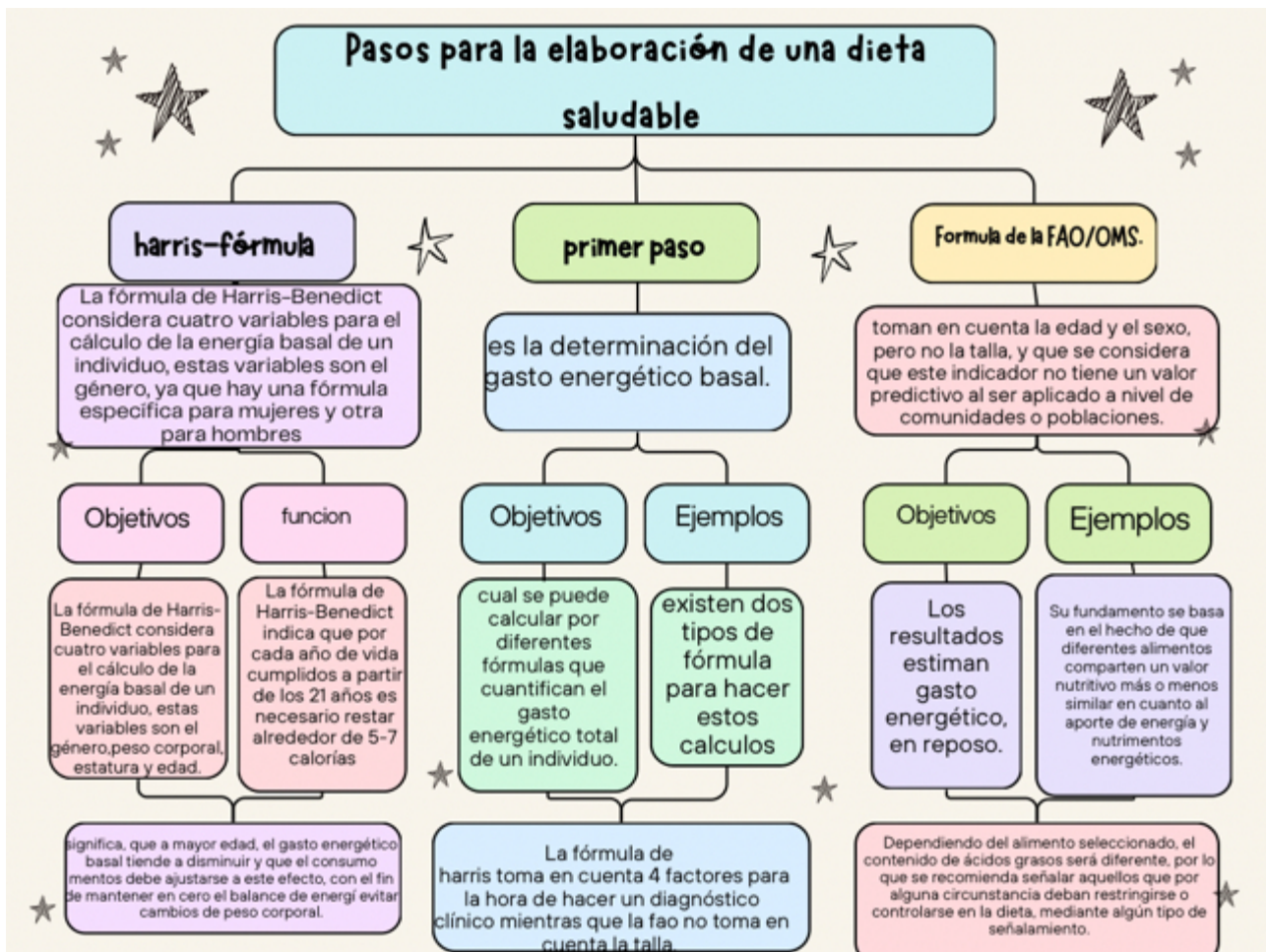


Grado 2

Nutricion

DANIELA MONSERRAT
MENDEZ GUILLEN

Comitan De
Dominguez Chiapas





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

Conceptos básicos

Ración, porción, medida casera e intercambio de alimentos son manejados habitualmente en nutrición y la dietética.

Donde se utiliza

utilizados también en la valoración de consumo de alimentos de una población, educación nutricional, diseño y planificación de dietas

porque nos afecta

El ser humano suele comer lo que encuentra, y no lo que el cuerpo necesita.

la mala alimentación ha llevado a reducir parcialmente cantidades en los alimentos esto debido a que cada vez la cifra de personas que suben 5kg cada año.

primer paso

Terminología relacionada con la estandarización de pesos y medidas de alimentos (EPMA) herramienta fundamental en el campo de la alimentación y nutrición humana aplicada

control

Ningún alimento es malo solo hay que saber alimentarse

Ejemplos

existen dos tipos de fórmula para hacer estos calculos

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.

medida

La medida casera es la técnica que ayuda a la cuantificación de cantidades o raciones de alimentos consumidos, que pueden ser estandarizados o no.

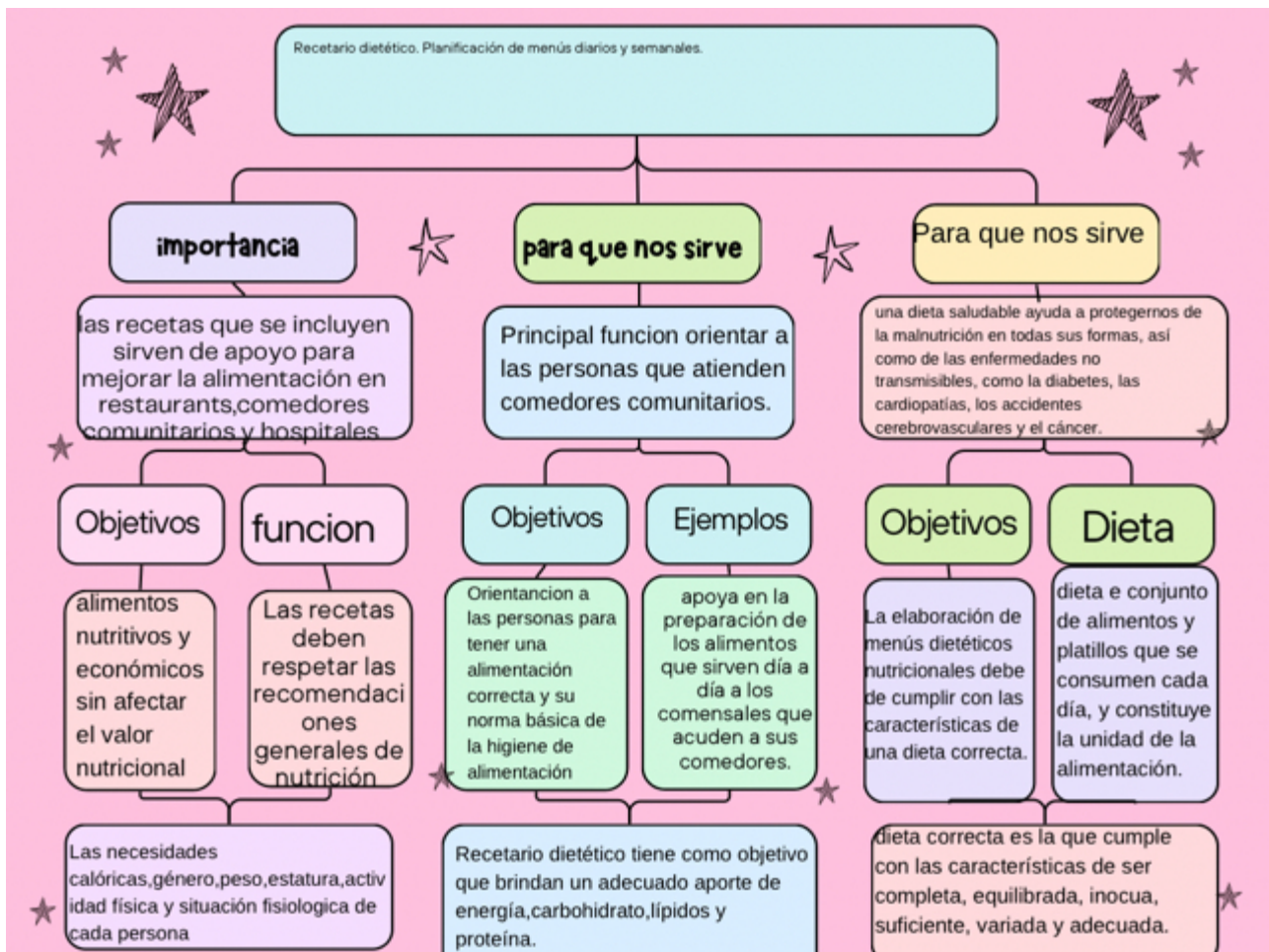
que nos da a entender

concepto importante en nutrición y dietética es ración de consumo, es la cantidad de alimento usada por los nutriólogos para ayudar a distinguir sobre cuánto hay que comer o para identificar cuantas calorías o nutrientes hay en un alimento.

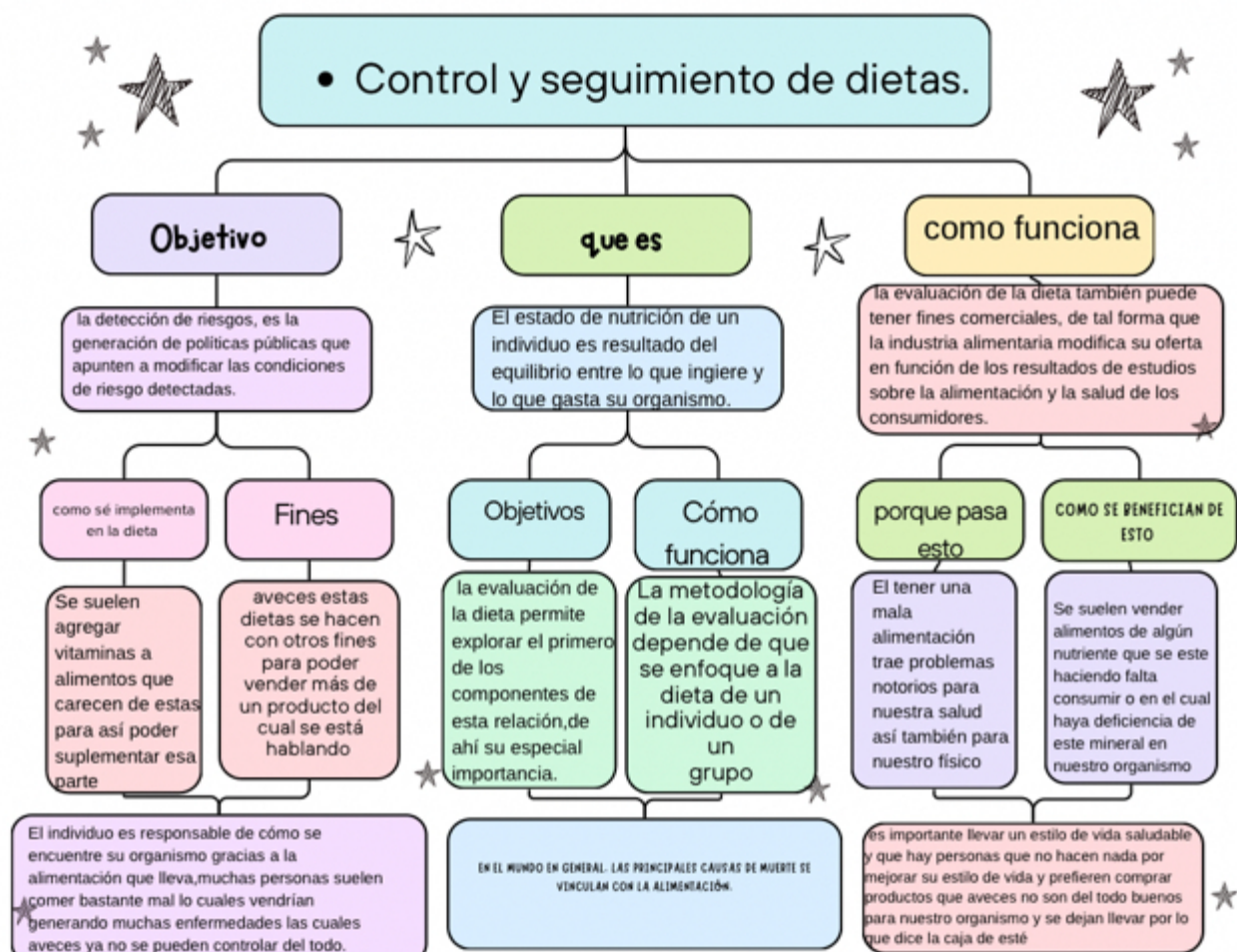
importancia

equivalente es el conjunto de alimentos que aportan la misma cantidad de energía o de uno o dos macronutrientes

El equivalente es el conjunto de alimentos que aportan la misma cantidad de energía o de uno o dos macronutrientes y el intercambio de equivalentes se define como el conjunto de alimentos unificados a un mismo valor de energía y macronutrientes.







• **Estudio de la ingesta de alimentos de individuos y grupos.**

Características

el consumo de un día difícilmente representa la dieta usual de un individuo, pero si en cambio este método constituye una buena alternativa para obtener información sobre poblaciones.

Objetivos

La cantidad de alimentos se puede determinar en forma directa considerando el peso de alimentos y bebidas ingeridas; y en forma indirecta por estimación de las medidas caseras.

funcion

exactitud de la información obtenida depende en parte de la correcta identificación del alimento y sus cantidades, la codificación y los procedimientos de cálculo para convertir la ingesta dietética

Este método es útil para proveer información sobre los grupos de alimentos y alimentos típicos consumidos, refleja el consumo habitual de los alimentos.

importancia

alta prevalencia de enfermedades crónicas: pone de manifiesto la necesidad de mejorar los métodos de evaluación de ingesta dietética de los alimentos con el propósito de identificar el rol de la dieta en la etiología y prevención de estas enfermedades.

Objetivos

cada método tiene sus ventajas y limitaciones

Ejemplos

métodos de evaluación dietética constituyen una herramienta fundamental en determinación de la ingesta de alimentos de grupos poblacionales.

identificar y minimizar las fuentes de error en la colección y proceso de los datos y mejorar los métodos para estandarizar las porciones.

Métodos

los métodos de evaluación dietéticas deben proveer una adecuada especificidad para describir los alimentos y cuantificar los nutrientes ingeridos.

Objetivos

en muchos países se carece de información nutricional sistemática y muchas veces la información existente utiliza metodologías variables lo que dificulta su comparación.

Ejemplos

señala que el método de encuesta ha sido "modificado" sin precisar cuáles han sido las modificaciones incorporadas.

permite obtener información detallada de los alimentos y el método de preparación empleado; no exige nivel de escolaridad en el entrevistado; no requiere demasiada memoria; de corta duración (20 minutos) y útil para aplicar en grupos poblacionales.