



MAPA CONCEPTUAL

Nombre del alumno: **Sheyla Montserrat Gordillo Villatoro**

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

Parcial: **2°**

Nombre de la materia: **Planeación dietética**

Nombre de profesor: **Daniela Monserrat Méndez Guillen**

Nombre de la licenciatura: **Nutrición**

Cuatrimestre: **2°**

ELABORACIÓN DE UNA DIETA

saludable



El primer paso para la elaboración de una dieta saludable es la determinación del gasto energético basal

Estimar GEB



Grupos



con formulas



alimenticios



de

Harris Benedict



Productos de origen animal

como



Valencia



FAO/OMS

leguminosas, verduras y frutas



lácteos y lípidos

ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA



forma sintetizada de expresar la energía de una dieta, a partir de los nutrimentos energético

Basado

Recomendaciones

en los macronutrientes

Generales para una Dieta Equilibrada

como

CH (50-65%)
1GR= 4KCL

Distribución equilibrada de macronutrientes

son

LIP (25-30%)
1GR= 9KCL

PROT (10-15%)
1GR= 4KCL

Adecuar dieta según condición fisiológica o patológica

Uso de guías nutricionales y sistemas de equivalentes

RACIONES Y MEDIDAS

CASERAS

más utilizadas



La terminología relacionada con la estandarización de pesos y medidas de alimentos

EPMA



Conceptos



clave en Nutrición y Dietética



claves en la EPMA



se usa en



Diseño y planificación de dietas



Educación nutricional



Valoración del consumo de alimentos



son



• Porción
• Equivalente



• Ración
• Medida Casera



Ración de intercambio

PLANIFICACIÓN DE MENÚS DIARIOS Y SEMANALES



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

Función principal



Aplicaciones



- Orientar sobre alimentación correcta.
- Brindar normas básicas de higiene en los alimentos.



del recetario



Objetivo



son

Hospitales



Comedores industriales



Comedores comunitarios

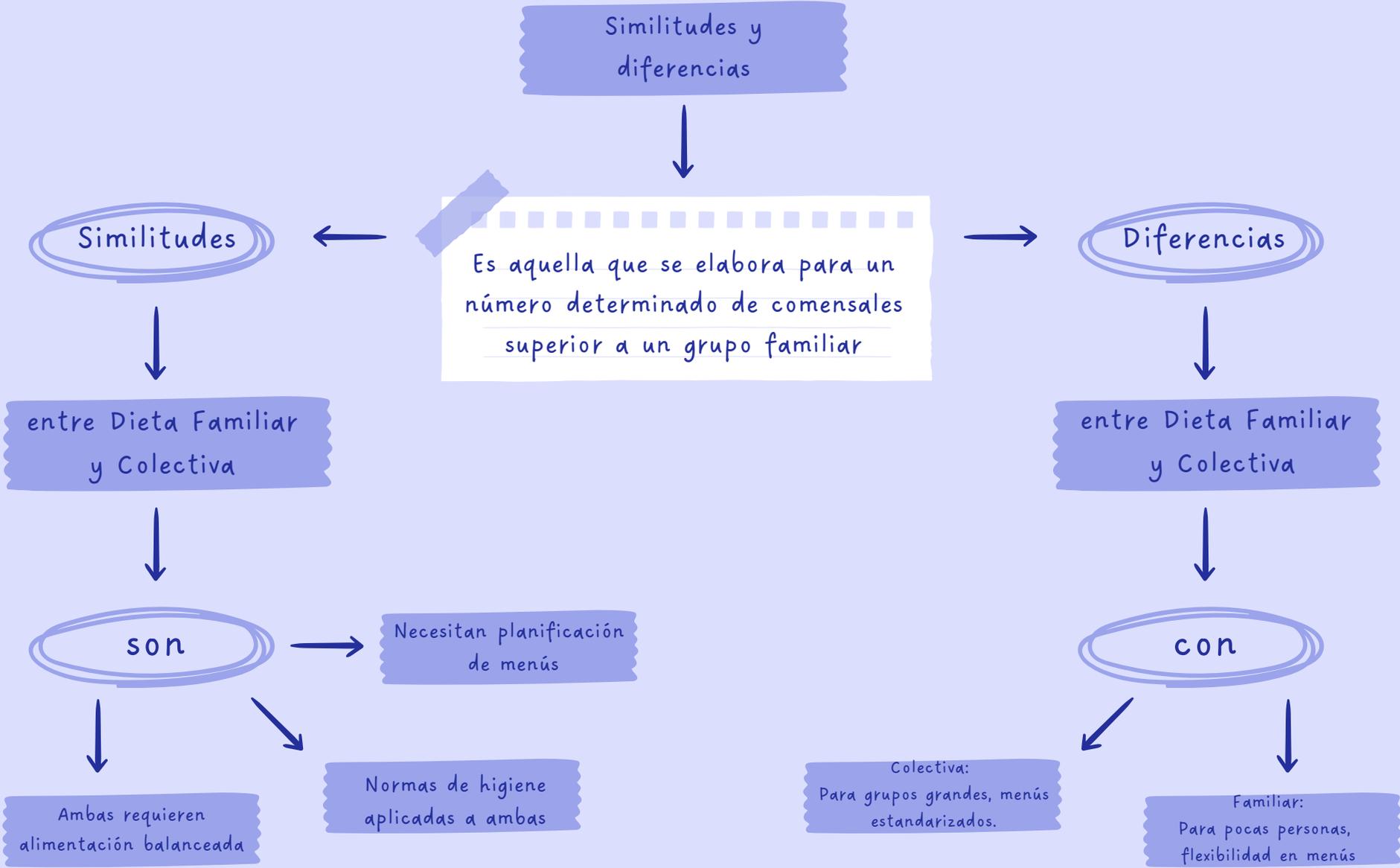


Incluir recetas con aportes adecuados de energía y macronutrientes



Usar alimentos nutritivos y económicos

DIETA FAMILIAR Y DE COLECTIVIDADES



CONTROL Y SEGUIMIENTO

de dietas



El estado de nutrición de un individuo es resultado del equilibrio entre lo que ingiere y lo que gasta su organismo

Objetivos



ajuste alimentario

Detección de Riesgos



- Menos Calorías
- Menos Grasas Saturadas
- Más Saludables

Enfermedades Relacionadas

Obesidad



Diabetes

Enfermedades Cardíacas



Prevención

OMS



Causas de Muerte



ESTUDIO DE LA INGESTA DE ALIMENTOS

de individuos y grupos

Los métodos de evaluación dietética son esenciales para determinar la ingesta alimentaria en grupos poblacionales

Enfermedades no transmisibles

- Enfermedad Cardiovascular
- Diabetes
- Obesidad

evaluación dietética

Recolección de datos

Métodos

Desarrollo de métodos

- Cultura
- Edad
- Capacidad Cognitiva

métodos utilizados

Recordatorio de 24 horas

Historia Dietética

Autoencuesta