



Mi Universidad

Mapa conceptual

Valdez Hernández Sayuri Suzette

NORMAS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA

2ª Unidad

Planeación dietética

Daniela Monserrat Méndez Guillén

Licenciatura en nutrición

2º Cuatrimestre

15/02/2025

NORMAS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA

PASOS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA SALUDABLE.

- SON
- Paso 1. Determinación del Gasto Energético Basal
- Paso 2. Cuadro dietosintético

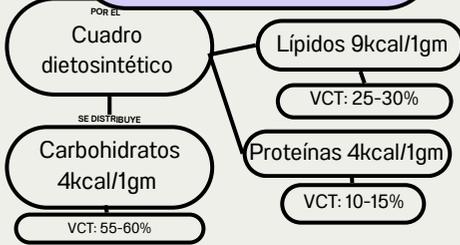
Se puede calcular por distintas fórmulas

COMO

Harris Benedict
FAO/OMS
De valencia (px diabéticos)

La suma de la energía aportada por los macronutrientes debe corresponder con la energía total requerida en la dieta de un individuo.

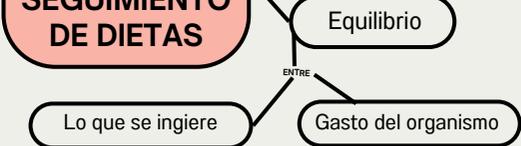
ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA.



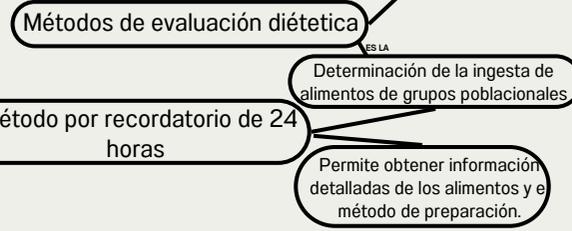
CONCEPTO DE RACIÓN ALIMENTICIA. RACIONES Y MEDIDAS CASERAS MÁS UTILIZADAS



CONTROL Y SEGUIMIENTO DE DIETAS



ESTUDIO DE LA INGESTA DE ALIMENTOS DE INDIVIDUOS Y GRUPOS.



PLANTEAMIENTO GENERAL DE UN ESTUDIO DIETÉTICO

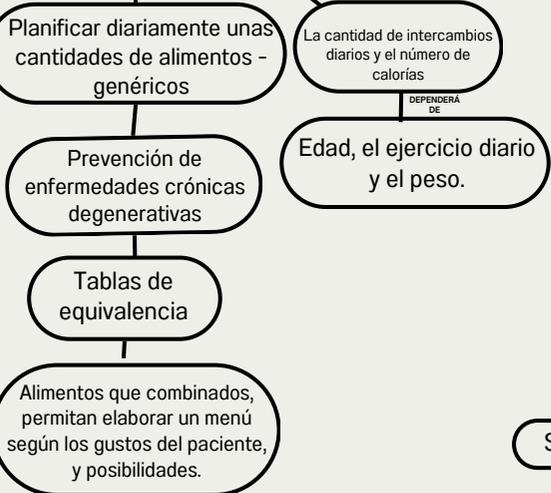
ES

Método tradicional del análisis y el estudio de la ingesta dietética alimentaria.

RECETARIO DIETÉTICO. PLANIFICACIÓN DE MENÚS DIARIOS Y SEMANALES



TABLA DE INTERCAMBIO



DIETA FAMILIAR Y DE COLECTIVIDADES. SIMILITUDES Y DIFERENCIAS.



**UDS Antología de Planeación
dietética, 2025, páginas 27-42.**