

Rubi Elizabeth Pérez
Jiménez

Daniela Monserrat

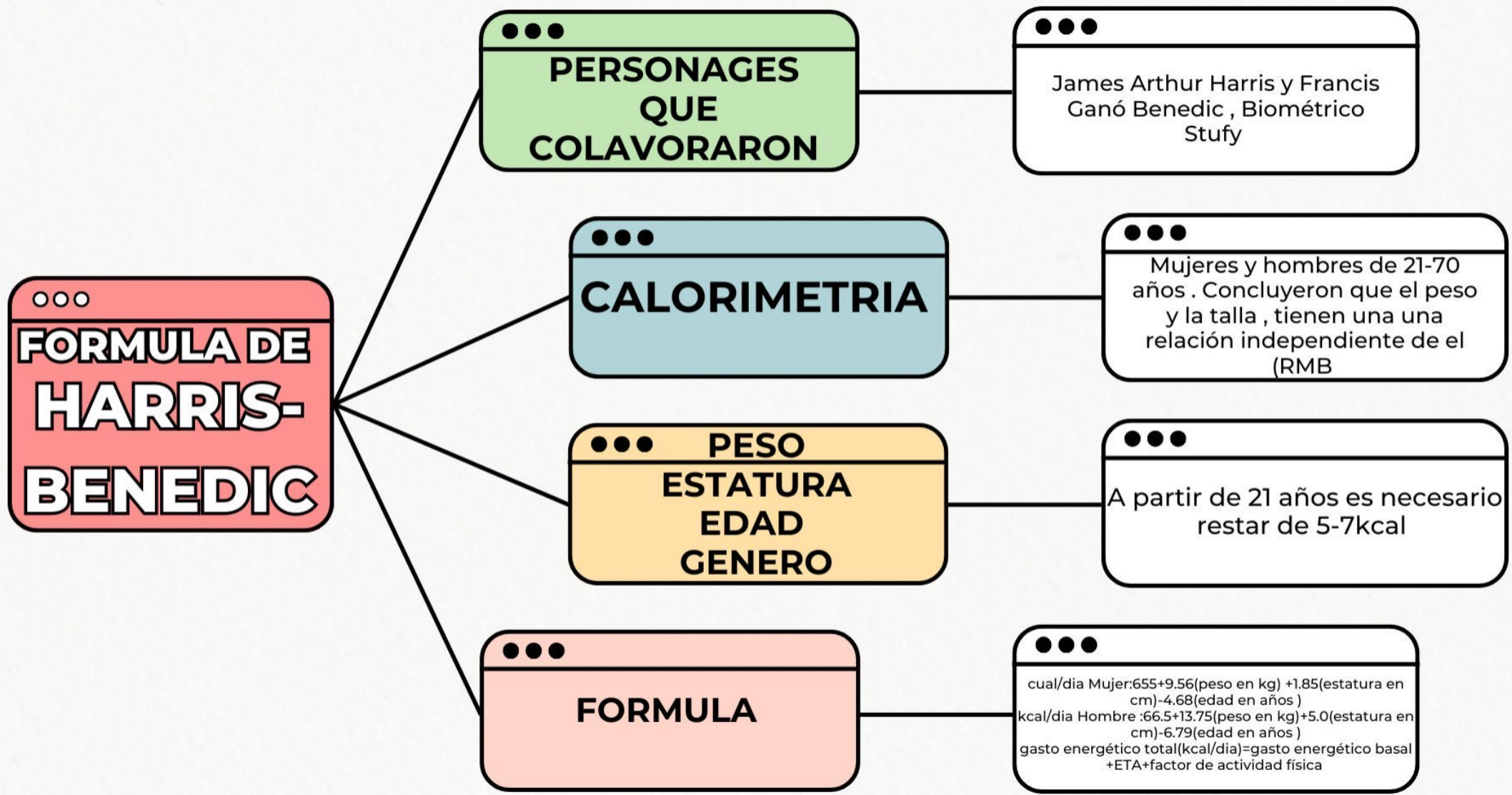


Nutrición



2

Mapa conceptual



FORMULA DE LA FAO/OMS

TOMA EN CUENTA :

Edad
Sexo
pero no la talla
ya que consideran que no tiene un valor productivo a nivel de comunidades

FORMULA GEB

hombres
10-18 años :15.6x
peso kg+266xestatura
cm +299
18-30:14.4x peso kg+313
estatura cm +113
30-60:11.4x peso kg
+541 x estatura cm -137
>60: 11.4 x peso kg +
541 x T -256

MUJERES

10-18:9.40 x peso kg +246 x estatura cm +462
18-30:10.4 x peso kg + 615 x estatura cm +282
30-60:8.18 x peso kg + 502 x estatura cm -116
>60:8.52 x peso kg +421 x estatura cm + 10.7

EQUIVALENTES GRUPOS

Verduras
frutas
tubérculos y cereales
leguminosas
alimentos de origen animal
leche
aceites y grasas
azúcar
alimentos libres en energía
bebidas alcas

SUBGRUPOS

sin grasa
con grasa
muy bajo aporte de grasa
bajo aporte de grasa
regular aporte en grasa
Alto aporte en grasa
Descremada
Semidescremada
Entera
con azúcar
sin proteína
con proteína
sin grasa
con grasa



DEFINICION

es la forma sintetizada de expresar cómo se distribuye la energía de una dieta , a partir de los nutrientes energeticos (carbohidratos, lípidos y proteínas)

SIRVE PARA

Sirve para calcular las raciones de los alimentos que deberá consumir el sujeto

CUADRO DIETOSINTETICO

PORCENTAJE DE CH,L,P

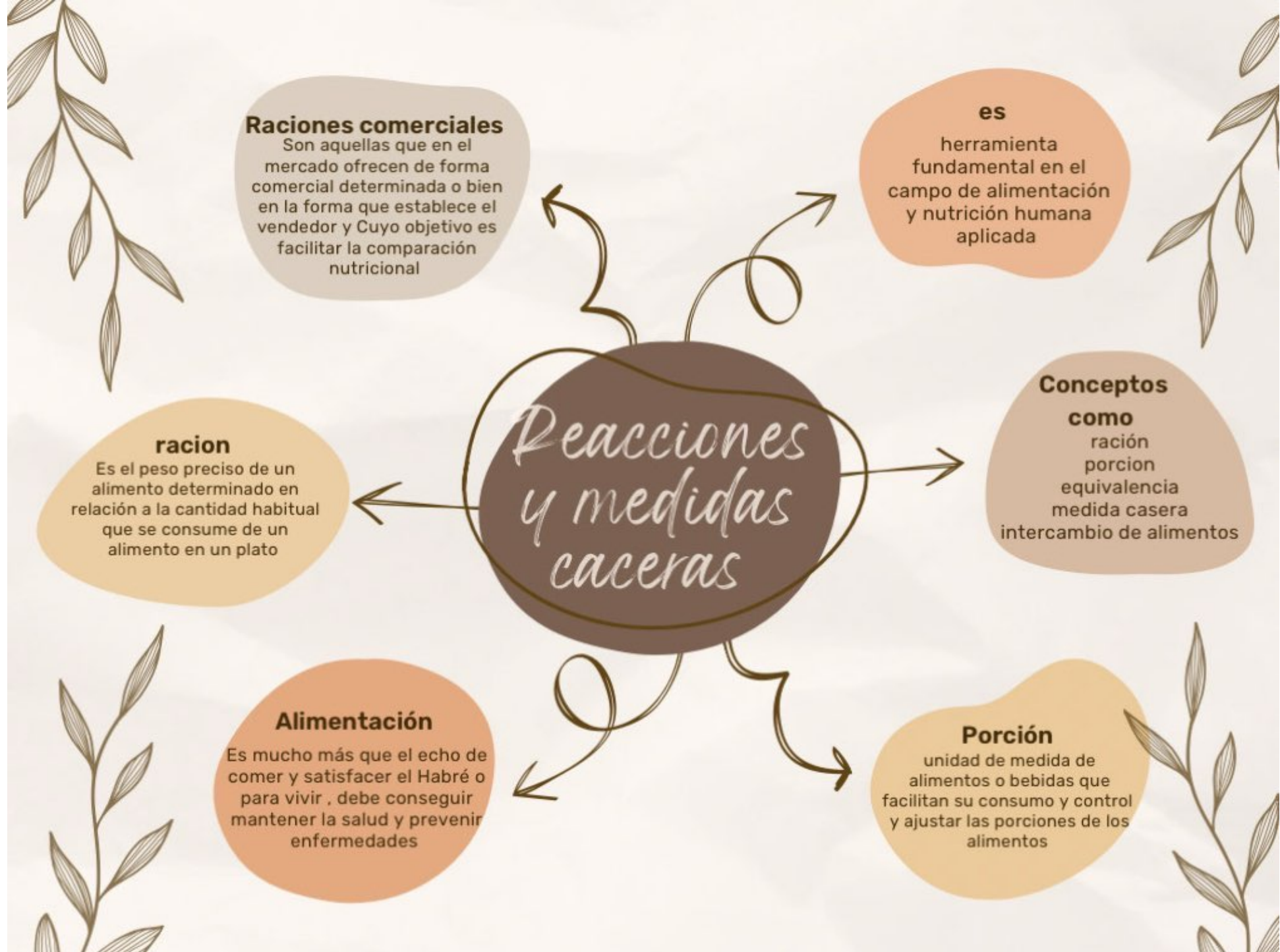
CH=55-60%
Lipido=25-30%
Potrina=10-15%

APORTE DE CH,P,L

por 1 gr de CH = 4 kcal
por 1 gr de proteína =4 kcal
por 1 gr de Lípido =9 kcal

CLASIFICACION DE DISACARIDOS

- SACAROSA: unión de glucosa + fructosa
- LACTOSA: unión de glucosa + galactosa
- MALACTOSA: unión de glucosa + glucosa



MENUS DIARIOS Y SEMANARIOS

FUNCION

RECETARIO DIETETICO

Orientar a las personas que entienden los comedores comunitarios, sobre lo que es una alimentación correcta

NECESIDADES CALORICAS

LAS RECETAS DEBEN TENER DE ACUERDO A:

Edad
genero
peso
actividad física
estrés fisiológico

CARACTERISTICAS

GRUPOS

verduras y fruta
cereales
alimentos de origen animal
leguminosas

IGIENE

Y EVITAR

Lavar y desinfectar frutas y utensilios
lavar las manos con agua y con Javis antes de preparar los alimentos
proteger el cabello a la hora de cocinar
tener uñas cortas

destornudar, rascarse, no almacenar los alimentos sin taparlos

A mind map diagram with a central dark brown circle containing the text 'dieta familiar y colectivas'. Three lines radiate from this central circle to three surrounding light brown circles. The top-right circle is titled 'que es?' and contains a definition. The bottom-right circle is titled 'Tipos' and lists examples of dining establishments. The left circle is titled 'social' and describes the service. The background features a faint image of a mountain range and decorative leafy branches in the corners.

dieta familiar y colectivas

social

corresponde a los servicios de alimentación para grupos de colectividades que se allan en un lugar determinado a la hora de comer

que es ?

es aquella que se elabora en un momento determinado de comensales superior a los que comprende un grupo familiar

Tipos

lo comprende restaurantes , casas de comidas
(en la manera en que los preparan son dañinas para salud)

CONTROL Y SEGUIMIENTO DE DIETA

Es

el resultado del equilibrio de lo que ingiere y de lo que gasta su organismo

Objetivos

mejorar la salud de los individuos a través de los alimentos que ingieres

causas

enfermedades :
coronarias
cerebrovasculares
respiratorias
pulmonar obstructiva
diarrea
vih/sida
cancer de tráquea , bronquios y pulmones
accidentes de tráfico
prematurez y bajo de peso al nacer

