

Universidad Del Sureste



Campus Tapachula

Asignatura:

Planeación Dietetica

Alumno:

Ozuna López Marvin Fernando

Cuatrimestre:

2°A

Carrera:

Licenciatura en Nutrición

LN:

Luna Gutierrez Patricia del Rosario

Tapachula Chiapas, México

NORMAS PARA UNA ELABORACIÓN DE DIETAS

PASOS PARA ELABORAR UNA DIETA

- Evaluación del estado Nutricio
- Establecer un plan alimentación
- Selección de alimentos
- Seguimiento de comidas
- seguimiento de dieta

RACIONES Y MEDIDAS BÁSICAS

Quesos: el grosor de los dedos (índice y medio)
Carnes: la palma de la mano
1 cucharadita de aceite: la punta del pulgar
1 cda: el pulgar completo
Verduras: Las manos juntas
Fruta: El tamaño del puño de la mano
Cereales y tuberculos: El tamaño del puño de la mano

DIETA FAMILIAR Y COLECTIVA

se elabora alimentos para un número determinado por integrante en la familia

Dieta colectiva:

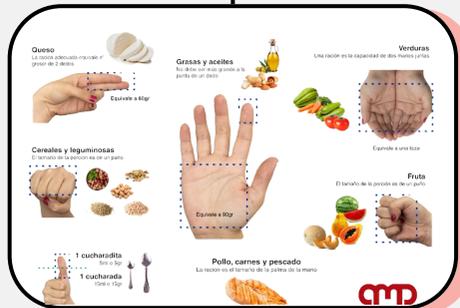
- *Servicios de alimentación que no cambian el menú alimentario*
- Escuelas
- Empresas
- Comedor
- Hospitales

ESTUDIO DE LA INGESTA DE ALIMENTOS DE INDIVIDUOS Y GRUPOS

- Frecuencia de consumo
- Historia dietética
- Método por recordatorio de 24 hrs (permite entender sobre los alimentos ingeridos durante el día)

ELABORACION DE UNA DIETA BÁSICA

- Se determina el GEB, utilizando formulas para calcular sus Kcal
- Empieza la distribucion de Macros
- Se incluye todos los grupos de alimentos
- Debe ser Equilibrada, variada, suficiente e inocua



CONTROL Y SEGUIMIENTO DE DIETAS

Control de dieta:

- Comer más alimentos ricos en nutrientes, como vitaminas, minerales y fibra
- Comer y beber menos alimentos y bebidas con muchas calorías, sodio, azúcar y grasa
- tener un limite de una dieta equilibrada sin carencias nutricionales

PLANTEAMIENTO GENERAL DE UN ESTUDIO DIETÉTICO

- La historia dietética es método tradicional del análisis y el estudio de la ingesta dietética alimentaria.
- se recoge en una entrevista para analizar el resultado

RECETARIO DIETETICO Y TABLA DE INTERCAMBIO

Se recomienda que la distribucion de macros sea:

50-60% de HCO
15-20% de proteínas
20-30% de grasas

Tabla de intercambio:

Consiste en planificar diariamente ciertas cantidades de alimentos, según las calorías y reparto calorico

CONTROL Y SEGUIMIENTO DE DIETAS

Seguimiento de dietas:

- Utilizar una aplicación o sitio web para hacer un seguimiento de la dieta
- Tener un asesoramiento por un nutricionista profesional