



MAPA CONCEPTUAL UNIDAD 2

Mendoza Chilel Angel Joel

Universidad del Sureste

Lic. en Nutricion

2nd. Cuatrimestre

L.N. Luna Gutiérrez Patricia del Rosario

Tapachula, Chiapas a 15 de Febrero del 2025

PLANEACION DIETETICA

NORMAS Y ELABORACION DE UNA DIETA BASICA

1. Variedad en los alimentos
2. Moderación en las porciones
3. Frutas y verduras
4. Limitar azúcares y grasas
5. Hidratación adecuada

ELABORACION

1. Evaluación inicial
2. Planificación de la dieta
3. Alimentos saludables
4. Hidratación
5. Actividad física
6. Seguimiento y evaluación

ELABORACION DE UNA DIETA SALUDABLE

PASOS

- Evaluar las necesidades nutricionales
- establecer un plan de alimentacion
- Seleccion de alimentos
- Planeacion de las comidas
- Seguimiento de la dieta

DIETA FAMILIAR Y COLECTIVAS

Dietas Familiares

Las dietas familiares están diseñadas para satisfacer las necesidades nutricionales de todos los miembros de la familia.

Dietas Colectivas

Estas dietas están diseñadas para satisfacer las necesidades nutricionales de un grupo grande de personas.

#Entornos

1. Escuelas
2. Hospitales
3. Comunidades religiosas
4. Centros de trabajo
5. Instituciones penitenciarias

CONTROL Y SEGUIMIENTO DE DIETAS

El control y seguimiento de dietas es un proceso crucial para asegurarse de que se estén alcanzando los objetivos nutricionales y de salud.

Evaluación Inicial

- Establecer objetivos claros y medibles.
- Realizar una evaluación nutricional inicial
- Establecer un plan de acción.

Control y Seguimiento

- Registro alimenticio
- Peso y medidas
- Análisis de nutrientes

BIBLIOGRAFIA

1. "Efectos de la dieta mediterránea en la salud cardiovascular" (Revista Española de Cardiología, 2019).
2. "La importancia de la hidratación en la salud" (Revista de Nutrición y Dietética, 2020).
3. "Efectos de la dieta baja en carbohidratos en la pérdida de peso" (Journal of the American Medical Association, 2019).