

# NORMA PARA ELABORAR UNA DIETA BÁSICA

## PASOS PARA UNA DIETA SALUDABLE

1. evaluar las necesidades nutricionales del px
2. establecer un plan de alimentación
3. selección de alimentos
4. planeación de las comidas
5. seguimiento de la dieta

## ELABORACIÓN DE UNA DIETA SALUDABLE

evalúa tus necesidades nutricionales, establece tus objetivos nutricionales, selecciona los alimentos saludables, planifica comidas equilibradas, controla las porciones y calorías y por último revisa y ajusta tu dieta según sea necesario

## RACIONES

una ración es la porción de alimento que se sirve a una persona en una comida. es la cantidad de alimentos que se debe ingerir según una dieta.

## RECETARIO DIETETICO

su función es orientar, decir sus normas básicas de la higiene de alimentos y su preparación pero un recetario dietético tiene como función dar un adecuado aporte de energía, hidratos de carbono, lípidos y proteínas.

## DIETA FAMILIAR Y COLECTIVIDADES

Una dieta familiar saludable incluye una variedad de alimentos que aporten los nutrientes necesarios para mantener la salud de todos los miembros de la familia. y la colectiva es aquella que se elabora para un número determinado de comensales superior a un grupo familiar

## CONTROL Y SEGUIMIENTOS DE DIETA

el control y seguimiento de la dieta implica evaluar la ingesta de alimentos y realizar actividad física para alcanzar un peso saludable.

Control de la dieta:

- Consumir más alimentos ricos en nutrientes
- Reducir el consumo de azúcares, sal, y grasas
- Limitar el alcohol
- Preparar los alimentos de manera más saludable
- Practicar el control de las porciones

Seguimiento de la dieta

- Registrar las comidas
- Analizar la comida que se va a comprar en el supermercado
- Tomar medidas antropométricas

## INGESTA DE ALIMENTOS DE INDIVIDUOS Y GRUPOS

El estudio de la ingesta de alimentos de individuos y grupos se realiza a través de encuestas, registros y registros gráficos.

Encuestas

- encuestas sobre el consumo de alimentos a nivel nacional.
- encuestas sobre la ingesta de alimentos a nivel individual.

Registros

- registros de la ingesta diaria de alimentos por pesaje o por observación.
- registros de la ingesta diaria de alimentos mediante recordatorios dietéticos.

## PLANTEAMIENTO GENERAL DE UN ESTUDIO DIETETICO

El planteamiento de un estudio dietético requiere de una o varias preguntas que permitan desarrollar una estrategia científica. Estas preguntas deben estar asociadas a hipótesis que se corroborarán o refutarán tras el análisis de los resultados.

## MEDIDAS BASICAS

Las raciones se pueden medir en tazas, onzas, gramos, trozos, rebanadas o unidades.

## TABLAS DE INTERCAMBIO

Las tablas de intercambio de alimentos (TIA) son una herramienta que agrupa alimentos con valores similares de nutrientes. Permiten planear la alimentación y cuantificar la ingesta de calorías y nutrientes.