



Nombre:

Brandon Trinidad Sánchez

Universidad del sureste

**2do cuatrimestre
Nutrición**

Docente:

LN. LUNA GUTIERREZ PATRICIA DEL ROSARIO

Mapa conceptual

Normas para elaboración de una dieta básica

Pasos para elaboración de dieta saludable

Evaluar necesidades nutricionales: Considerar edad, sexo y actividad física.
Seleccionar alimentos variados: Incluir frutas, verduras, proteínas, granos y grasas saludables.
Planificar porciones: Controlar el tamaño de las raciones.
Incorporar hábitos saludables: Beber suficiente agua y limitar azúcares y grasas saturadas.

Elaboración de una dieta básica

Definir objetivos: Pérdida de peso, mantenimiento o aumento de masa muscular.

Elegir alimentos: Seleccionar grupos alimenticios según necesidades.

Estructurar comidas: Desayuno, almuerzo, cena y snacks saludables.

Ajustar porciones: Basado en requerimientos calóricos.

Raciones y medidas básicas

* **Frutas y verduras:** 1 taza o 1 pieza mediana.

* **Cereales:** ½ taza cocido o 30 g (1 rebanada).

* **Proteínas:** 90-120 g de carne o pescado (tamaño de la palma).

* **Grasas saludables:** 1 cucharada de aceite o nueces.

Recetario dietético y tablas de intercambio

* **Recetario dietético:** Incluye recetas bajas en calorías y con ingredientes saludables.

* **Tablas de intercambio:** Muestran equivalencias entre diferentes alimentos para mantener balance nutricional.

Dieta familiar y colectividades

Dietas equilibradas para familias: Planificar comidas que satisfagan a todos los miembros.

Colectividades: Adaptar menús para grupos grandes, considerando preferencias y necesidades especiales.

Control y seguimiento de dietas

* **Monitoreo regular:** Evaluar progreso con pesajes y mediciones periódicas.

* **Ajustes necesarios:** Modificar la dieta según resultados y cambios en el estilo de vida.

Estudio de la ingesta de alimentos de individuos y grupos.

Registro de alimentos: Llevar un diario alimentario para evaluar hábitos.

Análisis nutricional: Comparar ingesta con recomendaciones dietéticas.

Planteamiento general de un estudio dietético

Objetivo del estudio: Definir qué se quiere investigar (hábitos, deficiencias).

Población objetivo: Seleccionar el grupo a estudiar.

Métodos de recolección de datos: Encuestas, diarios alimentarios o entrevistas.

Análisis e interpretación: Evaluar resultados y hacer recomendaciones.

Presented with xmind