



**CESIA OVALLE MENDEZ**

**PLANEACION DIETETICA**

**2DO CUATRIMESTRE**

**LICENCIATURA EN NUTRICION**

**LUNA GUTIERREZ PATRICIA DEL ROSARIO**

# normas para una elaboracion de dietas

## pasos para elaborar una dieta

- evaluar las necesidades nutricionales.
- establecer un plan de alimentación.
- seleccion de alimentos.
- seguimiento de comida.
- seguimiento de dieta.

## ¿Cuál es su objetivo?

- se determina el GEB, utilizando formulas para calcular sus kcal.
- empieza la distribucion de macros.
- se incluyen todos los grupos de alimentos.
- debe ser equilibrada, variada, suficiente e inocua.

## raciones y medidas basicas



## recetario dietetico y tabla de intercambio

se recomienda que la distribucion de macros sea:

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

### TABLA DE INTERCAMBIO

Estas tablas especifican las medidas de los alimentos que corresponden a cierta cantidad de gramos, facilitando el conteo y la planificación de la dieta

## dieta familiar y colectiva

se elabora una dieta para los integrantes de la fam. colectiva:  
es para instituciones grandes por ejemplo: hospitales, escuelas, asilos.

## control y seguimiento de dietas

control de dieta:

- comer mas alimentos ricos en nutrientes.
- comer y beber menos alimentos y bebidas con muchas calorías.

seguimiento de dietas:

- Organización
- Cuenta calorías
- Comprueba los gramos y el aporte nutricional.
- Monitoriza el ejercicio físico.

## estudio de la ingesta de alimentos

- frecuencia del consumo
- historia dietetica
- metodo por recordatorio de 24 hrs

## planteamiento general de un estudio dietetico

Tener planteados el objetivo general y los objetivos especificos. Definir la poblacion y estimar el tamaño de muestra. Determinar los métodos que se empelarán para la obtención de datos. En el caso de trabajos experimentales, definir las variables