



CUADRO SINOPTICO

GOMEZ ESCOBAR JONATHAN JOSUE

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LIC. EN NUTRICION

MATERIA :PLANEACION DIETETICA

2DO CUATRIMESTRE

DOCENTE : LUNA GUTIERREZ PATRICIA DEL ROSARIO

FECHA : 15/02/2025

NORMAS PARA ELABORAR UNA DIETA BASICA

PASOS PARA LA ELABORACION DE DIETA SALUDABLE

ELABORACION DE UNA DIETA SALUDABLE

RACIONES Y MEDIDAS BASICAS

RECETARIO DIETETICO Y TABLAS DE INTERCAMBIO

DIETA FAMILIAR Y COLECTIVIDADES

CONTROL Y SEGUIMIENTO DE DIETAS

ESTUDIO DE LA INGESTA DE ALIMENTOS DE INDIVIDUOS Y GRUPOS

para elaborar una dieta saludable puede incluir todos los grupos de alimentos consumir mas frutas y verduras y reducir el consumo de azucar y sodio

Para elaborar una dieta saludable, se recomienda:

- Consumir 5 raciones de verdura y fruta al día.
- Consumir 4 raciones de pan, pasta o arroz en tamaño guarnición.
- Consumir 2 raciones de lácteos (leche, yogur, queso).
- Consumir 1 ración de grasa diaria, como aceite de oliva (3-4 cucharadas) o frutos secos (un puñado de 20 g).

1. Comer al menos 3 comidas ...
2. Incluir porciones de cereal al día ...
3. Priorizar porciones de frutas, verduras y legumbres ...
4. Reducir la ingesta de azúcares libres y grasas ...

Una **dieta de intercambios** es un sistema estructurado de alimentación en el que los alimentos se agrupan en categorías según su contenido nutricional. Principalmente, reúne carbohidratos, proteínas y grasas, aunque varios nutricionistas emplean también otras categorías. Cada categoría tiene "intercambios" equivalentes, que son **porciones de alimentos que contienen cantidades similares** de calorías, carbohidratos, proteínas y grasas, lo que permite intercambiar alimentos dentro de la misma categoría sin alterar el balance nutricional de su dieta.

que las deitas familiares se consumen en entre 4 o 5 integrantes para la ditea y en colectividades esque se consumen igual en personas

- Organización Una buena metodología para mantener un seguimiento de la dieta es llevar un diario, donde anotamos todos los alimentos ingeridos durante ese día. ...
- Contar calorías A menudo es frecuente contar calorías, lo cual nos ayudará para el seguimiento de la dieta. ...
- Comprobar los gramos y el aporte nutricional ...

Estimar el consumo de alimentos recomendables y no recomendables para consumo cotidiano, por características sociodemográficas en la población mexicana.