



## CUADRO SINÓPTICO UNIDAD I

Mendoza Chilel Angel Joel

Universidad del Sureste

Lic. en Nutricion

2do. Cuatrimestre

L.N. Patricia del Rosario Luna Gutierrez

Tapachula, Chiapas a 25 de Enero del 2025

# Planeación Dietética



## Que es la planeación dietética 🤔



Es el proceso de diseñar y implementar un plan de alimentación personalizado para cumplir con las necesidades nutricionales de una persona o grupo de personas según la edad, sexo, peso, altura, nivel de actividad física, condiciones médicas y objetivos de salud.

## Conceptos y bases

### Conceptos básicos

1. Necesidades nutricionales
2. Dietas equilibradas
3. Nutrientes esenciales
4. Macronutrientes (carbohidratos, proteínas, grasas)
5. Micronutrientes (vitaminas, minerales)

### Bases

1. Evaluación de necesidades nutricionales
2. Establecimiento de objetivos
3. Diseño de un plan de alimentación
4. Implementación y seguimiento
5. Educación y conciencia

## Relación con la nutrición y otras ciencias



### Nutrición

La planificación dietética en la nutrición es el proceso de diseñar y implementar un plan de alimentación personalizado para cumplir con las necesidades nutricionales de una persona o grupo de personas.

## Otras Ciencias

- **Bioquímica:** Ayuda a entender cómo los nutrientes se metabolizan y utilizan en el cuerpo.
- **Fisiología:** conocimientos sobre cómo el cuerpo funciona y responde a diferentes nutrientes y dietas.
- **Medicina:** La planificación dietética se utiliza en la prevención y tratamiento de enfermedades.
- **Epidemiología:** Ayuda a entender la relación entre la dieta y la salud en poblaciones grandes.
- **Psicología:** La planificación dietética también considera los aspectos psicológicos de la alimentación
- **Sociología:** Analiza cómo los factores sociales y culturales influyen en la alimentación y la planificación dietética.
- **Tecnología de alimentos:** Se enfoca en la producción, procesamiento y conservación de alimentos, lo que es fundamental para la planificación dietética.
- **Economía:** La planificación dietética también considera los aspectos económicos de la alimentación

## ¿Que es?

Las tablas de composición de alimentos son recopilaciones de datos que presentan la cantidad media de energía y nutrientes que los alimentos aportan cuando son consumidos. Estas tablas son esenciales para juzgar los alimentos y las dietas desde el punto de vista nutricional.

## Tablas FCD



## Dieta Equilibrada

Una dieta equilibrada es una forma de alimentación que aporta todos los nutrientes y fibra que nuestro organismo necesita, adaptada a las características de cada persona.

ALIMENTO	DATOS POR 100 g				RACION TÍPICA	
	CALORÍAS (kcal)	PROTEÍNAS (g)	GRASAS (g)	HIDRATOS DE CARBONO (g)	RACIÓN TÍPICA (g)	Calorías (kcal)
<b>GRUPO 1: LECHE Y DERIVADOS LÁCTEOS</b>						
Leche completa	66	3.2	3	5	225	149
Yogur natural	62	3.8	3.5	4.3	122	78
Requesón	96	14	0.8	4.8	60	72
Queso de Burgos	174	15	15	3.1	186	131
Queso Manchego	376	29	23.5	1.4	835	50
Quesitos en porciones	280	15	15		750	40
Queso para untar	330	21			600	40
<b>GRUPO 2: CARNES, HUEVOS Y PESCADOS</b>						
Carne de ternera (promedio)	230	20	19	0.1	10	150
Carne de cerdo (promedio)	330	15	35	0.1	7	150
Carne de pollo	200	18	15	0.1	12	175
Jamón serrano	230	24	25	0.1	31	75
Jamón York	350	20	43	0.5	14	75
Embutidos (promedio)	380	18			14	75
Huevos	160	12		0.5	60	80
Pescados grasos (azul)	170	20	10	0.3	69	100
Pescados blancos	80	17	0.5	0.2	30	100
Marsco (promedio)	100	17	3	0.3	100	75
<b>GRUPO 3: LEGUMBRES, PATATAS, SECCOS</b>						
Patata	85	2	0.1	19	10	225

# Bibliografía

1. "Planificación Dietética" de Escott-Stump, S. (2015)
2. "Nutrición y Dietética" de Mahan, L. K. (2017)
3. "Bioquímica de los Alimentos" de Belitz, H. D. (2018)
4. Antología