



# Mapa Conceptual

## “NORMAS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA”

ALUMNO:

VICTOR ALFONSO ROBLES DÍAZ

LICENCIATURA EN NUTRICION

2do.CUATRIMESTRE ENE- ABRIL

2025

ASESOR:

PATRICIA DEL ROSARIO LUNA

GUTIÉRREZ

MATERIA:

PLANEACIÓN DIETÉTICA

FECHA:

11 DE FEBRERO DEL 2025

# NORMAS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA

## PASOS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA SALUDABLE

- Evaluación del estado nutricional
- Determinación de requerimientos energéticos
- Distribución de macronutrientes
- Selección de alimentos adecuados
- Planeación de menús balanceados
- Hidratación adecuada
- Reducción de alimentos ultraprocesados
- Monitoreo y ajuste

## ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA

- Determinar requerimientos calóricos y nutricionales
- Definir el porcentaje de macronutrientes
- Seleccionar alimentos saludables y accesibles
- Distribuir las comidas a lo largo del día
- Controlar porciones y tamaños de ración
- Incluir variedad de alimentos para garantizar micronutrientes
- Evitar ultraprocesados y exceso de azúcares y grasas saturadas
- Ajustar según necesidades y preferencias personales

## RACIONES Y MEDIDAS BÁSICAS

- Porción de carne - 90 g (aprox. tamaño de la palma de la mano)
- Porción de pescado - 120 g (aprox. tamaño de la mano abierta)
- Porción de arroz o pasta - 1/4 taza cocida
- Porción de vegetales - 1 taza crudos o 1/2 taza cocidos
- Porción de fruta - 1 pieza mediana o 1/2 taza picada
- Porción de lácteos - 1 taza de leche o yogur, 30 g de queso
- Porción de pan - 1 rebanada o 1/2 bolillo
- Porción de grasas - 1 cucharadita de aceite o 10 almendras

## RECETARIO DIETÉTICO Y TABLAS DE INTERCAMBIO

- Recetario Dietético: Conjunto de recetas equilibradas y saludables adaptadas a necesidades nutricionales.
- Tablas de Intercambio: Herramienta que permite sustituir alimentos con valor nutricional similar dentro de una dieta.

## DIETA FAMILIAR Y COLECTIVIDADES

- Dieta Familiar: Plan de alimentación equilibrado que cubre las necesidades nutricionales de todos los miembros de una familia, considerando edad, actividad y preferencias.
- Dieta para Colectividades: Alimentación diseñada para grupos grandes (escuelas, hospitales, empresas), asegurando balance nutricional, costo accesible y facilidad de preparación.

## CONTROL Y SEGUIMIENTO DE DIETAS

- Control de Dietas: Evaluación continua de la alimentación para garantizar que cumple con los objetivos nutricionales y de salud.
- Seguimiento de Dietas: Monitoreo regular del peso, composición corporal y bienestar del paciente para ajustar la dieta según sus necesidades y progresos.

## ESTUDIO DE LA INGESTA DE ALIMENTOS DE INDIVIDUOS Y GRUPOS

- Estudio de la ingesta de alimentos en individuos: Análisis detallado de la alimentación de una persona para evaluar su adecuación nutricional y detectar deficiencias o excesos.
- Estudio de la ingesta de alimentos en grupos: Evaluación del consumo alimentario en poblaciones para identificar patrones, riesgos nutricionales y diseñar estrategias de intervención.

## PLANTEAMIENTO GENERAL DE UN ESTUDIO DIETÉTICO

- Definición del objetivo
- Selección de la población
- Método de recolección de datos
- Análisis de datos
- Interpretación de resultados
- Intervención y recomendaciones