

UDS

Diseño y planificación de dietas

Licenciatura en nutrición

Docente: Ing Eduardo Arreola



EVALUACION DEL PACIENTE

- Historia clínica y dietética
- Antropometría (peso, talla, IMC)
- Análisis bioquímicos y clínicos
- Nivel de actividad física

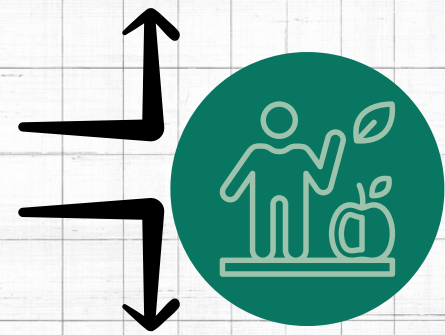
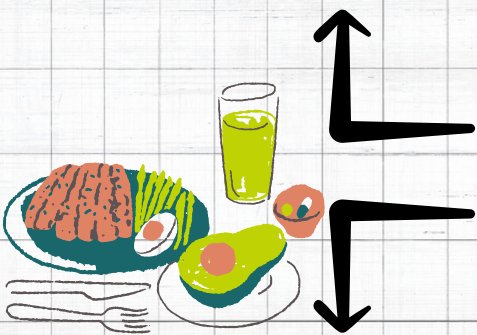
REQUERIMIENTOS

- Calorías según edad, sexo, peso, altura y actividad
- Macronutrientes: carbohidratos, proteínas y grasas
- Micronutrientes: vitaminas y minerales

OBJETIVO

- Pérdida o ganancia de peso
- Control de enfermedades (diabetes, hipertensión, etc.)
- Mejorar hábitos alimenticios

DISEÑO Y PLANIFICACION DE DIETAS



SELECCION DE ALIMENTOS

- Guías alimentarias y grupos de alimentos
- Preferencias culturales y personales
- Condiciones económicas y disponibilidad

PLANIFICACION DEL MENU

- Distribución diaria y semanal
- Horarios y número de comidas
- Variación, balance y moderación



MONITOREO

- Reevaluación periódica
- Ajustes según evolución
- Educación nutricional continua

BIBLIOGRAFIA:

ANTOLOGIA DE LA UNIVERSIDAD DEL SURESTE DEL AÑO 2024

