



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE  
CAMPUS TAPACHULA**

**LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**

**TRASTORNOS DE LA CULTURA  
ALIMENTARIA**

**MAPA CONCEPTUAL SOBRE UNIDAD III "DISEÑO Y PLANIFICACIÓN DE DIETAS".**

**DOCENTE: EDUARDO ENRIQUE ARREOLA  
JIMÉNEZ**

**ALUMNA: JOSSELINE SARAHI CERDIO  
ZEPEDA**

**NOVENO CUATRIMESTRE**

# DISEÑO Y PLANIFICACIÓN DE DIETAS

## LA DIETA SALUDABLE

La alimentación saludable es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida (infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento), y en situación de salud.

Si planificamos qué vamos a comer y en función de ello organizamos la compra y la elaboración de alimentos, así como también, si planificamos y respetamos ciertos horarios para dedicar a la ingesta de alimentos, nuestra dieta no sólo será de mayor calidad, sino que, además, tendrá un buen fraccionamiento, nos permitirá controlar el nivel de hambre

## RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

Una alimentación equilibrada y que además cumpla con todas las leyes de la alimentación, nos permitirá tener un estado de salud óptimo para evitar múltiples enfermedades.

## INGESTAS RECOMENDADAS

Las ingestas recomendadas son estándares de referencia de la ingesta de energía y nutrientes que pueden servir para valorar y programar dietas para grupos de población sana.

## PROTEÍNAS

## CARBOHIDRATOS LÍPIDOS

Los hidratos de carbono se recomiendan de manera general entre el 50-60% dependiendo de rango de edad y características propias del paciente. Los lípidos se recomiendan entre un 25 a un 30% del valor energético total. Las proteínas son, para muchos, el macronutriente que más susceptible a cambios. se recomienda entre el 0.8 a 1 g por cada kg de peso del paciente por día.

## INGESTA EN EXCESO

Se pueden enlistar múltiples problemas alrededor de la ingesta excesiva de alimentos, sin embargo, se resume en 2 vertientes ☑ El aumento significativo de peso ☑ Trastornos alimentarios