



Mapa conceptual.

Nombre del Alumno: Espinosa Méndes Luis Antonio

Nombre del tema: Planificación de dietas.

Parcial: 3ro

Nombre de la Materia: Trastornos de la cultura alimentaria

Nombre del Asesor: Arreola Jiménez Eduardo Enrique

Nombre de la Licenciatura: Nutrición.

Cuatrimestre: 9no



DISEÑO Y PLANIFICACIÓN DE DIETAS

SELECCIÓN DE ALIMENTOS

Se eligen alimentos variados y nutritivos, considerando las preferencias personales y las restricciones alimentarias, como alergias o intolerancias.

EVALUACIÓN INICIAL

Se realiza una valoración nutricional completa para determinar las necesidades específicas de la persona, incluyendo el cálculo de calorías y requerimientos de nutrientes.

ESTABLECIMIENTO DE OBEJETIVOS

Se definen objetivos realistas y alcanzables, como la pérdida de peso, el aumento de masa muscular o el manejo de una condición médica.

PLANIFICACIÓN DE COMIDAS

Se crea un esquema de comidas y refrigerios que incluya la distribución de nutrientes y calorías a lo largo del día.

CONSIDERACIONES ESPECIALES

Se toman en cuenta factores como la edad, el género, el nivel de actividad física y las condiciones de salud.

SEGUIMIENTO Y AJUSTES

Se monitorea el progreso y se realizan ajustes al plan según sea necesario, para asegurar que se cumplan los objetivos y se mantenga la adherencia al plan.

BIBLIOGRAFIA.

Diseño de Dietas: Técnicas y Principios | Estudiar más inteligentemente .
(Dakota del Norte). StudySmarter ES.
<https://www.studysmarter.es/resumenes/alimentacion/alimentacion-und-nutrition/disenio-de-dietas/#:~:text=El%20dise%C3%B1o%20de%20dietas%20es,preexistentes%20y%20las%20preferencias%20alimenticias.>

Consejos para una correcta planificación de dietas | Universidad Carlemany .
(Dakota del Norte). UCMA.
<https://www.universitatcarlemany.com/actualidad/blog/planificacion-comidas-semanales/#:~:text=2.,se%20deben%20tener%20en%20cuenta.>