**LICENCIATURA: NUTRICIÓN APLICADA**

# ASIGNATURA: Cálculo dietético del individuo sano

# NÚMERO Y TÍTULO DE LA UNIDAD:

Unidad 3. Elaboración del menú

**ACTIVIDAD:**

Actividad 2. Tarea. “Distribución de raciones de alimentos por tiempos de comida”

**ASESORA:**

GUISELA MENA MORA

**ESTUDIANTE:**

GUILLERMO DE JESÚS VÁZQUEZ OLIVA

**MATRICULA:** ES231107260

**FECHA DE ENTREGA:**

14 de septiembre de 2024

**INTRODUCCIÓN**

En esta actividad, crearé tres formatos visuales y didácticos para guiar a mis pacientes en la organización y distribución de sus raciones alimenticias, adaptadas a sus necesidades nutricionales. Cada formato me permitirá distribuir las raciones por tiempos de comida, elaborar un menú acorde a estas raciones, y presentar el menú final, incluyendo imágenes y consejos sobre hábitos alimenticios saludables. Además, diseñaré un material de apoyo en forma de tríptico, díptico o cuadernillo, que incluirá equivalencias de alimentos y un espacio para que mis pacientes asignen sus raciones diarias.

**DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

Formato de distribución de raciones equivalentes por tiempos de comida



Formato para la elaboración de un menú acorde a las raciones asignadas

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Número de raciones equivalentes** | **Grupo de alimentos equivalentes** | **Subgrupos** | **Alimento** | **Cantidad** | **Preparaciones del menú** |
|  |
|  | **Cereales y tubérculos** | **a. Sin grasa** |  |  |  |  |
|  | **b. Con grasa** |  |  |  |  |
|  | **Leguminosas** | **------** |  |  |  |  |
|  | **Leche** | **a. Descremada** |  |  |  |  |
|  | **b. Semidescremada** |  |  |  |  |
|  | **c. Entera** |  |  |  |  |
|  | **d. Con azúcar** |  |  |  |  |
|  | **Verduras** | **------** |  |  |  |  |
|  | **Alimentos de origen animal** | **a. Muy bajo aporte de grasa** |  |  |  |  |
|  | **b. Bajo aporte de grasa** |  |  |  |  |
|  | **c. Moderado aporte de grasa** |  |  |  |  |
|  | **d. Alto aporte de grasa** |  |  |  |  |
|  | **Aceites y grasas** | **a. Sin proteína** |  |  |  |  |
|  | **b. Con proteína** |  |  |  |  |
|  | **Frutas** | **------** |  |  |  |  |
|  | **Azúcares** | **a. Sin grasa** |  |  |  |  |
|  | **b. Con grasa** |  |  |  |  |

Formato para presentar y entregar el menú final con espacio para imágenes del menú ejemplo.





**Enlace del archivo:** <https://docs.google.com/spreadsheets/d/1TAwAD_oQpuceIZuygeFOUIvn1Ry4ahkM/edit?usp=sharing&ouid=112449361589216043638&rtpof=true&sd=true>

**CONCLUSIONES**

Como conclusión, la creación de estos formatos didácticos me permitirá ofrecer a mis pacientes una herramienta visual y práctica que facilite la comprensión y planificación de sus raciones diarias. Al entregarles un menú personalizado, acompañado de ejemplos y consejos sobre hábitos saludables, podré apoyarles de manera más efectiva en el seguimiento de su plan de alimentación, promoviendo cambios sostenibles en su estilo de vida. Esta actividad no solo me ayuda a fortalecer mi labor como nutriólogo, sino también a proporcionar una experiencia más clara y educativa para mis pacientes.

**FUENTES DE CONSULTA**

Diario Oficial de la Federación (DOF). Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación [en línea]. México, <http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013> [Consulta: 29 de enero, 2014].

UNADM. (s/f-b). Elaboración del menú. Unadmexico.mx. Recuperado el 12 de septiembre de 2024, de https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE1/NA/04/NCDI/unidad\_03/descargables/NCDI\_U3\_Contenido.pdf

de Monterrey, T. (s/f). *Guía para la Elaboración del Menú Saludable*. Tec.mx. Recuperado el 13 de septiembre de 2024, de <https://tecfood.tec.mx/sites/g/files/vgjovo1061/files/Monterrey-gu%C3%ADa-para-elaboraci%C3%B3n-de-men%C3%BA-saludable.pdf>