

## **Requerimientos dietéticos y estimación de las necesidades energéticas y otros nutrimentos.**

La energía que desprende un sujeto depende principalmente del sexo, la edad, peso, altura, de la condición fisiológica (embarazo y lactancia) también de la condición clínica en caso de enfermedades y de la actividad que realiza el sujeto...

El gasto de energía total es la suma de estos factores y propone el requerimiento diario de energía de las personas.

$GEB+ETA+EAF+ECS$

Calculo de gastos de energía basal

Formula por Harris Benedict

Hombres:  $6.55+(13.75 \times p)+(5 \times T)-(6.78 \times E)$

Mujeres:  $6.55+(9.6 \times p)+(1.85 \times T)-(4.68 \times E)$

El efecto termo génico de los alimentos se calcula del 6% al 10% del gasto energético basal en una dieta completa.

$TMB \times 1 = ETA$

La energía gastada por actividad física dependerá del tipo de actividad del tiempo y la intensidad en que se realiza. Los rangos son sedentarios 1.1, moderada 1.2, activa 1.3 y muy activo 1.4. Dependiendo esto se realizará una multiplicación lo cual nos dará la energía por actividad física.

$TMB \times 1.2 = EAF$

La energía en condiciones especiales es la que utiliza el organismo para vencer problemas y enfermedades. Según la patología según parezca cada individuo.

Gasto energía por embarazo (+200kcal) por lactancia (+300kcal)

En pacientes con estrés metabólico es necesario calcular la energía considerando los factores de correcciones. Es decir aumentar el gasto basal el factor de estrés de la condición..

$REEx.1.1$  para pacientes sin entres fisiológico significativo

REE $\times$ 1.4 para pacientes con estrés intenso.

Es necesario calcular la recomendación de proteínas de acuerdo con la ingesta diaria recomendada. Los requerimientos de proteínas varían de acuerdo con la patología..

En las personas en condiciones hipermerabolica es necesario considerar el balance de hidrógeno y a partir del mismo calcular el total de proteínas que requieren el sujeto. Una vez que se han estimado las necesidades de energía y proteínas se procede a calcular la distribución de hidratos de carbono, lípidos, agua, fibras y otros nutrientes..

Recomendación dietéticas: 2100 kcal, 79 g de proteínas, 59 g de lípidos, 316 g de hidratos de carbono, 42 g de fibra y 2.1 L de agua..

### **Nutrición durante el embarazo y lactancia**

los nutrientes pasan desde la placenta al feto gracias al cordón umbilical. En cuanto a la distribución de las necesidades, durante los primeros meses del embarazo la mayor parte de las mujeres no necesitan comer más de lo normal, ya que el organismo se vuelve mucho más eficiente para absorber y utilizar los nutrientes a partir de los alimentos (por ejemplo, los requerimientos de calcio pueden satisfacerse enteramente si la dieta se ajusta a las recomendaciones [800 mg/día] y se obtienen cantidades suficientes de vitamina D necesaria para la absorción intestinal del calcio por exposición a la luz del sol o a través de los alimentos). En cambio, a partir de las 20 semanas de embarazo, el aumento de tamaño del feto es considerable y se incrementa la demanda de nutrientes. Las reservas que la madre ha acumulado durante los primeros meses del embarazo se movilizan a partir de entonces para satisfacer las necesidades del feto. En los últimos meses, el feto acumula proteínas y grasa, aumentando al mismo tiempo la demanda de calcio y fósforo a causa del desarrollo del esqueleto

El ácido fólico es una vitamina B que puede ayudar a prevenir ciertos defectos congénitos. Antes del embarazo, necesita 400 microgramos por día. Durante el embarazo y la lactancia, necesita 600 microgramos por día proveniente de alimentos o vitaminas. Es difícil obtener esta cantidad solo de los alimentos, por lo que debe tomar un suplemento que contenga ácido fólico

El hierro es importante para el crecimiento y desarrollo cerebral de su bebé. Durante el embarazo, la cantidad de sangre en su cuerpo aumenta, por lo que necesita más hierro para usted y su bebé en crecimiento. Debe recibir 27 miligramos de hierro al día. El calcio durante el embarazo puede reducir su riesgo de preeclampsia, una condición médica grave que causa un aumento repentino de la presión arterial. El calcio también se acumula en los huesos y futuros dientes de su bebé. Las embarazadas deben recibir 1,000 miligramos de calcio al día. La vitamina D ayuda al calcio a formar los huesos y dientes del bebé. Todas las mujeres, embarazadas o no, deben recibir 600 unidades internacionales de vitamina D al día. Tenga en cuenta que tomar demasiado de un suplemento puede ser perjudicial. Por ejemplo, niveles muy altos de vitamina A pueden causar defectos congénitos.