



Nombre de la alumna: Sarina López González.

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen.

Nombre del trabajo: Ensayo.

Materia: Planeación dietética.

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 2° Cuatrimestre

Comitán de Domínguez Chiapas a 11 de febrero de 2021.

NORMAS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA

Para empezar, es muy interesante conocer y respetar las normas de toda clase visto que son reglas, una ley, una pauta, o un principio que se impone, se adopta y que se debe de seguir para lograr correctamente una acción. En consecuencia, del tema de la elaboración de una dieta básica es sumamente importante proceder las normas que se requieren para que a la hora de elaborarlo pueda tener todos los elementos equilibrados del plato del buen comer, así como también una dieta saludable y sin duda tomando en cuenta lo que solicita la persona. Y de esta manera nosotros acorde a un futuro capacitado dominemos el realizar este régimen sin afectar al jurado. A medida que los pacientes se adaptan al modo de trabajar del profesional, este suele ser más comprometido con la labor que ejecuta.

Mientras tanto el primer paso para la elaboración de una dieta saludable es el valor del (GEB) gasto energético basal, el cual hoy en día se puede deducir por diferentes formas para que al final nos apoyemos del (GET) gasto energético total de una persona.

Para continuar existe la fórmula de Harris Benedict.

Que como bien afirma (NUTRICION HOSPITALARIA, 2012) “Es una herramienta ampliamente utilizada por su fácil manejo y bajo coste, pero hay que tener en cuenta que, cuando se emplea en individuos con sobrepeso y obesidad y se utiliza el peso ajustado se reduce el riesgo de sobreestimación pero se incrementa el error máximo de infraestimación”.

Quiere decir que esta fórmula actualmente continúa siendo muy popular debido a que se respeta la particularidad de un individuo desde el peso corporal, estatura y hasta el género por lo que hay diferente valor específico para mujeres y hombres. Se reconoce aún más porque se emplea ante todo a personas con mayor peso a fin de contribuir el consumo adecuado en sus alimentos.

Mientras tanto, la fórmula de la FAO/OMS.

Como bien destaca (UDS, 2021) “La FAO/OMS toman en cuenta la edad y el sexo, pero no la talla, ya que se considera que este indicador no tiene un valor predictivo al ser aplicado a nivel de comunidades o poblaciones. Los resultados estiman en gasto energético en reposo”.

Siendo así esta fórmula se destaca por solo tomar en cuenta los principales componentes que son; la edad, el género y no toman en cuenta la talla porque consideran que no ayuda la evolución en los individuos sanos.

En cambio, la Formula de Valencia.

Como menciona el autor (UDS, 2021) "Estas fórmulas se hicieron específicamente para población mexicana, ya que fue fueron obtenidas a partir de un total de 393 mediciones del gasto energético basal y peso corporal en mexicanos mestizos e indígenas de áreas urbanas y rurales".

Entonces se dice que esta fórmula es para calcular el gasto energético basal es a partir del peso corporal en la población mexicana.

Hay que tomar en cuenta que para fabricar una dieta se necesita de un cuadro dietosintetico de modo que es un gran apoyo básico lo cual se le facilita a la persona que lo elabora, puesto que es una buena forma de organizar y distribuir las energías a partir de los elementos, así de esta manera lograremos balancear los alimentos de forma adecuada y de manera sintetizada a partir de los nutrimentos energéticos que son; los hidratos de carbono, lípidos y las proteínas.

Estos tres grupos aportan diferentes niveles de energía para la dieta de una persona sana hay que tener en consideración que los hidratos de carbono deben ser entre 55-60%, lípidos 25-30% y las proteínas 10-15%.

Con todo esto es importante ajustar el tamaño de las porciones dado que es la cantidad de un determinado alimento, que permite entregar una cantidad definida de nutrientes y energía. Por lo que depende de cuantas calorías, hidratos, lípidos y proteínas necesite cada paciente en sus alimentos.

Mientras que una ración es el tamaño total que se le proporciona en un alimento puesto que es visto habitualmente lo que se acaba en un plato.

Ahora bien, el recetario dietético habitualmente cumple con orientar a la población que presta su servicio a comedores públicos para que cumplan y respeten el consumo de alimentos correctos, así mismo mantengan la buena higiene. Estas recetas sirven de soporte para los menús, la cual se utiliza en diferentes áreas tanto en hospitales como en comedores notorios a modo que iguale las posibilidades nutritivas sin afectar el valor económico.

No obstante, las características principales para que una dieta sea correcta debe contener primero en cada comida los alimentos del grupo del plato del buen comer, así como; verduras, frutas, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal.

Finalmente, el alimento está en nuestro día a día y el ser humano jamás se va apartar de lo que consume, no obstante, la alimentación es extremadamente diferente de lo que las personas consideran, no solo es el hecho de comer para llenar el “estómago” entero o para mantenernos con vida, debe ser de uno mismo que cambie la manera de pensar para que interpretemos, a manera de que evitemos ciertas enfermedades.

Bibliografía

NUTRICION HOSPITALARIA. (2012). Obtenido de
<http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/5823.pdf>

UDS. (ENERO-ABRIL de 2021). Obtenido de
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/c3fe9dbd6d9c6853417a20dca3e5867c-LC-LNU201.pdf>

