



**Nombre de alumno: Damaris
Gabriela Pérez Santizo**

**Nombre del profesor: DANIELA
MONSERRAT MENDEZ GUILLEN**

Nombre del trabajo: ENSAYO

Materia: PLANEACIÓN DIETETICA

Grado: 2

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 10 de febrero de 2021

NORMAS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA

INTRODUCCIÓN:

La alimentación y nutrición son elementos determinantes del estado nutricional y de salud de un individuo, desde el inicio de su formación hasta el envejecimiento. Aunque la influencia de una nutrición adecuada en la morbilidad y mortalidad no suele manifestarse hasta la edad adulta, las prácticas alimentarias destinadas a prevenir las enfermedades degenerativas que se desarrollan en la adultez deben instituirse desde la infancia.

Una de las tendencias actuales es el manejo del plan de cuidado nutricional, que permite la integración de cuatro pasos fundamentales que sustentan el trabajo del nutriólogo, que a continuación hablaremos de algunos en este ensayo. El gasto energético total diario de un individuo (GET) representa la energía que el organismo consume. Está constituido por la suma de: gasto energético basal (GEB), Efecto térmico de alimentos (ETA) y gasto energético ligado a la actividad física (AF). Y para el cálculo del requerimiento calórico habitualmente se utilizan ecuaciones para estimar el gasto energético basal tanto total (GEB y GET), tales como las de FAO/OMS, o las desarrolladas por Harris y Benedict, aplicando luego un factor de actividad física liviana, moderada o intensa.

DESARROLLO:

Harris-Benedict fueron quienes publicaron una obra en 1919 y a raíz de ellos y con apoyo de los demás científicos se pudo llegar a la fórmula bautizada como "Harris-Benedict", esta fórmula se basa en cuatro variables para el cálculo de la energía basal de un individuo, las cuales son: El género, ya que hay una fórmula específica para mujeres y otra para hombres, también toma en cuenta, el peso en kg junto con la estatura en cm y la edad.

La fórmula de Harris-Benedict indica que por cada año de vida cumplido a partir de los 21 años, es necesario restar alrededor de 5 a 7 kcal. (Casanueva, 2017)

Fórmula de Harris B.:

Mujer kcal/día = $655 + 9.56 (\text{peso en kg}) + 1.85 (\text{estatura en cm}) - 4.68 (\text{edad en años})$

Hombre: kcal/día = $66.5 + 13.75 (\text{peso en kg}) + 5.0 (\text{estatura en cm}) - 6.79 (\text{edad en años})$.

Así también Las ecuaciones descritas por la FAO/OMS toman en cuenta la edad y el sexo, pero no la talla. En estas tablas se debe considerar el tiempo que se dedica a realizar cada tipo de actividad y se suman las actividades durante 24 horas.

Otro tipo de fórmulas que se utilizan comúnmente es la de valencia, estas fórmulas se hicieron específicamente para la población mexicana, ya que 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 y lo más recomendable es utilizar este método en personas MEXICANAS.

El sistema de equivalencias fue creado para utilizarlo con personas con diabetes y otro tipo de enfermedades. Su fundamento se basa en el hecho de que diferentes alimentos comparten un valor nutritivo más o menos similar en cuanto al aporte de energía y nutrimentos energéticos. Por ejemplo: en el cálculo de la leche se sugiere dar un solo tipo, ya sea descremada, semidescremada o entera. Lo más recomendable es que en niños mayores de 6 años, adolescentes y adultos ingieran leche semidescremada, en el caso de los niños menores de 6 años o en personas desnutridas, es recomendable ingerir la leche entera, y a personas con sobrepeso, obesidad o que requieran la restricción total de lípidos se emplea la leche descremada.

Las verduras se caracterizan por tener una alta proporción de agua, que va entre el 80 y 95% del peso del alimento. Las raciones equivalentes de verduras contienen 4 g de carbohidratos y 2 g de proteínas., no contienen lípidos contienen más de 90% de humedad, por ejemplo los pepinos que cubren el aporte nutrimental y la energía en raciones de mayor tamaño, se consideran que la ración en promedio es de 1 taza y en algunos productos como la lechuga es aún mayor. Y hablando de los lípidos las raciones equivalentes se ajustaron al aporte nutrimental de una cucharadita de aceite, que contiene 5 g de lípidos.

Entendemos por cuadro dietosintético a la forma sintetizada de expresar cómo se distribuye la energía de una dieta (Ana Bertha Pérez Lizaur, 2020)

La suma de la energía aportada por Hidratos de carbono, proteínas y lípidos debe corresponder con la energía total requerida en la dieta de un paciente. Y la función del cuadro es saber la cantidad exacta que le debemos de proporcionar para que su cuerpo obtenga los nutrientes necesarios. Esta tabla no es perfecta y solo presenta resultados para una persona libre de situaciones especiales o enfermedades.

En la dieta de un adulto sano, los hidratos de carbono aportan entre 40 y 70% del total de la energía, siendo valores más utilizados entre 50 y 65% del valor energético total. Las proteínas tienen una función tan importante a nivel celular, que sus requerimientos deben calcularse de una manera diferente. En lugar de definir el porcentaje que aportan en la

dieta, se establece una recomendación de proteínas de acuerdo con el peso del sujeto. En adultos sanos, los valores recomendados van entre 0.83 y 1.2 g de proteína por kg de peso por día. En el caso de los lípidos aportan entre 25 y 30% del total de la energía.

Otro punto muy importante que debemos de tomar en cuenta son las raciones, porciones equivalencias, medidas caseras e intercambio de alimentos. Una ración es el peso preciso de un alimento determinado en relación a la cantidad habitual que se consume de un alimento en un plato, Una porción es la cantidad que uno elige servirse para beber o comer. Cada uno decide la cantidad.

Lo recomendable para tener una dieta bien y balanceada, es respetar nuestras porciones adecuadas para que nuestro cuerpo pueda ingerir de manera más fácil los nutrientes que necesita.

Un recetario dietético tiene como objetivo incluir preparaciones que brindan un adecuado aporte de energía, hidratos de carbono, proteínas y lípidos. (Ana Bertha Pérez Lizaur, 2020)

La dieta debe de ser completa, equilibrada, inocua, suficiente, variada y adecuada, para eso es que tenemos varios y distintos métodos de calcular lo que el cuerpo del paciente requerirá, se dice que una dieta es completa cuando se consumen los alimentos de los tres grupos alimenticios que son frutas y verduras, cereales, leguminosas y de origen animal. Es equilibrada cuando la dieta está conformada por 50-60% de hidratos de carbono, del 15-20% de proteínas y del 20-30% de lípidos del total del aporte calórico, debe de ser limpia y no estar expuesta a microorganismos o patógenos que puedan afectar nuestra salud. Suficiente porque debe de cumplir con los nutrimentos que el cuerpo necesita y en el caso de los niños les aporte crecimiento. Debe de ser variada es decir incluir todos los alimentos pero de una manera diferente y atractiva a los cinco sentidos y finalmente debe de ser adecuada a las necesidades de cada persona, edad, peso, estatura, género etc.

En conclusión, es de vital importancia que nuestro cuerpo se encuentre realmente nutrido para prevenir cualquier tipo de enfermedad y darle a nuestro cuerpo los nutrientes que necesita, ya que hay varios factores que influyen en desviar una buena alimentación, sin embargo nosotros como futuros nutriólogos nuestro trabajo será realizar una dieta adecuada para cada tipo de persona y para eso necesitamos saber cuál es el proceso para que el resultado sea una dieta completa, equilibrada, inocua, suficiente, variada y adecuada.

Bibliografía

Ana Bertha Pérez Lizaur, A. S. (septiembre de 2020). *plataformaeducativauds*. Obtenido de plataformaeducativauds.com.mx: <https://plataformaeducativauds.com.mx/>

Casanueva, D. E. (2017). *Nutriología médica*. NC: médica.