



**Nombre de alumno: Olaguez Ramírez Brenda
Leticia**

**Nombre del profesor: Méndez Guillén Daniela
Montserrat**

**Nombre del trabajo: Elaboración de una dieta
básica**

Materia: Planeación Dietética

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 2°A

Grupo: LNU

ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA

Los alimentos son imprescindibles para la vida de los seres humanos, desde que nacemos hasta que morimos no dejamos de consumirlos, pues estos son parte fundamental de nuestra vida porque nos aportan nutrientes necesarios que necesita nuestro organismo y energía para poder realizar nuestras actividades, sin embargo nuestra alimentación con el paso de los años ha ido variando a modo que no consumimos los alimentos adecuados y las cantidades correctas, lo cual ha traído un sinfín de problemas alimenticios que existen hoy en día. La alimentación aparte de ser un proceso donde se ingieren alimentos es importante en nuestra vida ya que con ella podemos mantener una buena salud y prevenir enfermedades, con el paso del tiempo vamos cambiando los alimentos que consumimos y la cantidad de estos, por ello es de suma importancia que la población en general conozca y sepa realizar sus comidas de manera equilibrada para tener su cuerpo en buen estado tanto físico como mental, para que la población pueda comer de manera equilibrada y acorde a sus necesidades se necesitan saber muchos factores nutricionales, y con ello poderles ofrecer una dieta adecuada a su estilo de vida, que les traiga salud y bienestar.

La dieta es la suma de alimentos que se consumen durante todo un día, hay diferentes tipos de estas, pero la más importante es aquella que nos ofrezca todos los grupos de alimentos, con porciones adecuadas y además nos mantenga con buena salud.

Para poder realizar una dieta personalizada necesitamos conocer cuál es el Gasto Energético Total (GET) del individuo, que es la cantidad de energía que necesita una persona para tener buen desempeño en todas sus actividades diarias, que incluye desde la respiración, digestión hasta actividad física, el GET se compone de 3 aspectos básicos, el GEB que es el Gasto Energético Basal y hace referencia a la cantidad mínima de energía que se emplea cuando el cuerpo está en total reposo físico y mental, el ETA que es el Efecto Térmico de los Alimentos y es la cantidad de energía necesaria para la digestión, transporte, absorción y el metabolismo de los nutrientes de los alimentos, y por último la Termogenia por Actividad (TA) se refiere a la cantidad de energía que se usa para actividades físicas relacionadas con el ejercicio o bien los movimientos que se realicen diario, también se le puede llamar Actividad Física (AF).

Para poder realizar los cálculos antes mencionados existen muchas fórmulas ya preestablecidas y oficiales, que podemos utilizar para conocer el GEB, de las más usadas

podemos mencionar a la de Harris Benedict que toma en cuenta el sexo de la persona, el peso, la estatura y la edad, es una fórmula muy conocida y bastante utilizada a nivel mundial, la fórmula de FAO/OMS basan su cálculo en la edad y el sexo, pero no la talla, ya que consideran que no es un valor de predicción usado a nivel poblacional. La fórmula de Valencia fue hecha específicamente para la población mexicana, toma en cuenta únicamente la edad y el peso y es recomendada para cálculos en nuestro país. Para obtener el cálculo del ETA, se usa el 10% del GEB una vez que lo tengamos, y para la TA, dependerá de cuanta actividad física haga la persona, mientras que muchos solo realizan actividades básicas como caminar, levantarse, hay otras personas que tienen trabajos donde hacen mucho esfuerzo o personas que les gusta realizar ejercicio intenso, así pues, las sumas de estos tres factores son importantes para conocer la cantidad de energía que necesitan consumir las personas para mantenerse sanos.

Para la elaboración de la dieta, necesitamos calcular los porcentajes de macronutrientes que se le dará a la persona distribuyendo sus alimentos sobre el total de calorías que deben consumir diariamente, lo ideal es, para Hidratos de Carbono del 55 al 60%, de Lípidos del 25 al 30% y para Proteínas del 10 al 15%, una vez decidamos los cálculos, procedemos a sacar los gramos de cada uno, un gramo de carbohidrato y uno de proteína aportan 4 kcal, mientras que uno de lípidos aporta 9 kcal, así que el resultado de nuestro porcentaje lo dividimos por los gramos de cada uno, una vez tenemos los gramos de cada macronutriente procedemos a realizar un cuadro dietosintético, que es una tabla que de forma sencilla nos ayuda a sacar las porciones de cada grupo de alimentos para una dieta equilibrada.

Para poder realizar nuestra distribución es recomendable, incluir buena cantidad de frutas y verduras, pues son las principales fuentes de vitaminas y minerales, una adecuada distribución de cereales con o sin grasa para cumplir con el requerimiento de carbohidratos necesarios, y se recomienda que únicamente el 10% provengan de azúcares sencillos como la mermelada o el azúcar de mesa, incluir leguminosas, leche, y alimentos de origen animal ya que las proteínas forman parte estructural de las células de nuestro cuerpo, es por ello que son importantes, y por ultimo distribuir de forma correcta los lípidos ya que se encuentran presentes en la mayoría de los alimentos como las carnes y la leche, pero son muy importantes pues son la segunda fuente de energía después de los carbohidratos, y los responsables del transporte de muchas vitaminas, regulación de muchas hormonas y del mantenimiento del calor corporal.

Una vez terminada nuestra distribución, es recomendable realizar un menú para que la persona lo pueda leer de manera sencilla, por ello es importante en el menú incluir las porciones que se necesitan comer, para ello debemos utilizar un manual que contenga raciones estandarizadas de alimentos, y sus equivalencias con otros para poder intercambiarlos fácilmente, en México tenemos al Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes, que es un libro con una infinidad de alimentos y platillos también, que nos permite sacar porciones de alimentos para que la dieta sea suficiente. Controlar las porciones que consumen es muy importante para poder mantener un peso constante y adecuado, pues si comemos variando las porciones existe la posibilidad de una variación en cuanto al peso.

Medir las porciones es lo ideal, y también hay muchas formas de hacerlo, y va dependiendo de las personas y la practicidad que busquen, si bien podemos encontrar vasos, tazas, cucharas medidoras en el mercado, hay gente que no las tiene al alcance y tienen que medir sus porciones de otra manera, y para ello podemos usar nuestras manos, podemos utilizar la palma, el puño, los dedos, ambas manos en especial para las verduras que son las que debemos consumir en mayor cantidad, así con estas técnicas ya es más fácil tener un control de la comida que se ingiere. Podemos seguir indicaciones también de las guías alimentarias que están establecidas en cada país, en México tenemos una ilustración como lo es el plato del bien comer, que nos da una clara idea de cómo debe verse nuestro plato a cada hora de comida, y nos podemos guiar de él para el consumo de nuestros alimentos.

Con las porciones y medidas que nos ofrecen las guías como el SMAE podemos realizar recetarios dietéticos, que pueden servir como base para comedores industriales, hospitales, escuelas o comedores comunitarios donde se sigan reglas generales y aunque si bien no podemos darles a cada uno las porciones justas para su requerimiento, si podemos asegurar una buena obtención de nutrientes, y una variada alimentación, estos recetarios incluyen preparaciones que brindan un adecuado aporte de energía y basan sus menús en alimentos económicos pero no por ello bajos en valor nutricional, como las verduras.

Para poder llevar a cabo la elaboración de estos recetarios hay que tener en cuenta factores muy importantes de la dieta, los cuales son: que la dieta debe ser equilibrada, suficiente, variada, adecuada e inocua, es adecuada porque se ajusta a la población, su economía, su cultura y su estilo de vida, equilibrada porque debemos seguir las recomendaciones donde el consumo de hidratos de carbono, proteínas y lípidos sean iguales a los porcentajes antes mencionados, suficiente, es decir, que cubra requerimientos y aporte los nutrientes esenciales, variada para que se ofrezcan todos los grupos alimenticios, en

especial los de temporada que son más económicos, e inocua, es decir que la alimentación no ponga en riesgo la salud de nadie y que esta, esté preparada de manera higiénica.

Así como la alimentación es importante, también debemos de tener en cuenta ciertas recomendaciones generales de higiene que debemos seguir a la hora de preparar alimentos como: lavarse bien las manos antes de tocar los alimentos, lavar y desinfectar bien tanto frutas como verduras y los utensilios a utilizar, recogerse el cabello, evitar estornudar cerca de la comida, no tener uñas largas y pintadas, usar diferentes trapos de cocina y lavarlos después de cada jornada, cocer muy bien los alimentos para evitar una intoxicación, controlar las plagas de animales en donde se elaboran los alimentos, tirar la basura diario y utilizar agua potable para cocer los alimentos, y así con todas estas recomendaciones aseguramos una buena salud para todos los consumidores de los alimentos.

Finalmente, para elaborar una dieta básica personalizada se requieren tres factores muy importantes de una persona, el GEB, el ETA y la TA, los cuales nos servirán de base para poder obtener el requerimiento diario de una persona, pero también debemos tener en cuenta el estilo de vida, la economía, la cultura y los gustos en alimentos de la persona para que su dieta esté adecuada a ella y pueda llevarla a cabo más fácilmente, así como también debemos ofrecerle opciones de intercambio en su menú para que realice modificaciones si las requiere y se vaya adaptando a su vida, lo cual formará un estilo de vida a largo plazo. Recordemos que una dieta no es dejar de consumir ciertos alimentos o consumir un cierto tipo de estos, sino saber cómo comer y en qué cantidades hacerlo de acuerdo a nuestros requerimientos, y hacer elecciones saludables todos los días como incluir en nuestra alimentación buenas cantidades de frutas y verduras, proteínas de buena calidad al igual que las grasas, reducir la ingesta de azúcares simples y recordar que debemos tener buen manejo de nuestros alimentos para así evitar enfermarnos. Por lo tanto, consumir alimentos de acuerdo a nuestro requerimiento diario y sumarle a esto la buena higiene y modo de preparación de estos asegurará un buen estado de salud actual y para etapas futuras.

Bibliografía

Méndez, D. M. (Enero – Abril 2021) Antología de Planeación Dietética. UDS. Obtenido de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/c3fe9dbd6d9c6853417a20dca3e5867c-LC-LNU201.pdf>

Mahan, L. K., Raymond, J. L. (2017) KRAUSE DIETOTERAPIA 14ª Edición. España. ELSEVIER. Pág.: 17-25

Cervera, P., Clapés, J., Rigolfas, R. (2004). Alimentación y Dietoterapia 4ª Edición. España. McGraw Hill. Pág.: 119-136