



**Nombre de alumno: CINTHYA
MICHELLE GONZALEZ ROJAS**

**Nombre del profesor: DANIELA
MONSERRATH MENDEZ**

Nombre del trabajo: ENSAYO

Materia: PLANEACION DIETETICA

Grado: 2

Grupo: LNU17EMC0120-A

INTRODUCCION

En estos temas veremos los tipos de dieta que existen, que son y que deben tener, al igual recetas para ver cómo debe de ser una dieta, y lo que debemos evitar en las preparaciones y tener limpieza.

También sabremos como elaborar una dieta y sabemos que una dieta no solo tiene como objetivo la pérdida de peso. Los planes nutricionales se elaboran también con el fin de producir un aumento de peso en caso de que el sujeto se encuentre por debajo de lo recomendable, también pueden realizarse con un propósito de **mejora** de la salud, por ejemplo, en caso de patologías digestivas que requieran la sustitución de ciertos grupos de alimentos, o con una meta deportiva. Es importante saber que al hacer estos recetas y las dietas debemos de darle confianza a nuestro paciente y motivarlos para que tengan una mejor alimentación y sus metas tengan mejores resultados.

El primer paso para la elaboración de una dieta saludable es la determinación del gasto energético basal, el cual se puede calcular por diferentes fórmulas que cuantifican el gasto energético total de un individuo.

Magnus-Levy y haciendo coeficientes de correlación parcial, se crearon estudios de calorimetría indirecta en 239 sujetos de 21 a 70 años, en población normal, atletas y vegetarianos, concluyendo que el peso y la talla tienen una relación independiente en la estimación del Requerimiento Metabólico Basal, más de 60 años después, Daly concluiría en su estudio lo que el propio Benedict habría aceptado años después de la publicación en 1919, la ecuación sobreestima de un 10 a un 15% el RMB, especialmente en mujeres jóvenes, aun así, se considera la fórmula más conocida y ampliamente utilizada a nivel mundial. Para hombres; el peso corporal y la estatura, que son variables que incrementan el gasto de energía 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. Esto significa, que a mayor edad, el gasto energético basal tiende a disminuir y que el consumo de alimentos debe ajustarse a este efecto, con el fin de mantener en cero el balance de energía y evitar cambios de peso corporal.

Hombre: kcal/día

$$\text{Hombre} = 66.5 + 13.75 + 5.0 - 6.79$$

Las ecuaciones descritas por 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. Durnin y Passmore representando a la OMS obtuvieron los gastos aproximados de energía para hombres y mujeres jóvenes de complexión promedio al realizar diversas actividades.

El primer sistema de equivalentes surgió en EUA a mediados del siglo pasado, con el fin de manejar la dieta de los pacientes diabéticos. Este sistema fue adaptado para ser utilizado en la población mexicana en el año de 1988 y a partir de esta época, se ha empleado como herramienta didáctica para manejar la dieta de individuos con diferentes

enfermedades, incluyendo el tratamiento de la obesidad, la diabetes mellitus, las dietas para enfermedades cardiovasculares y renales, entre otras. Entendemos por cuadro dietosintético a la forma sintetizada de expresar cómo se distribuye la energía de una dieta, a partir de los nutrimentos energéticos: carbohidratos, proteínas y lípidos. Esta información se utiliza para calcular las raciones de alimentos que deberá consumir el sujeto, empleando algún sistema de tablas de valor nutritivo de alimentos o sistema de alimentos equivalentes. Es importante recordar que los carbohidratos son un grupo heterogéneo de sustancias, constituidas por macromoléculas como el almidón, que es un polímero compuesto por decenas de moléculas de glucosa unidas mediante enlaces glucosídicos. Estas moléculas se hidrolizan en el aparato digestivo mediante enzimas amilasas salivales y pancreáticas, a maltosa. La maltosa es un disacárido compuesto por dos moléculas de glucosa, que requiere de otra enzima para hidrolizarse: la maltasa. En la dieta también se pueden consumir cadenas menores que el almidón, pero de mayor tamaño que la maltosa, conocidas como dextrinas. Estas sustancias también son hidrolizadas por las enzimas amilasas hasta maltosa. Por último se pueden consumir otros dos tipos de disacáridos: uno es la lactosa o azúcar de la leche, que se hidroliza mediante la lactasa intestinal en glucosa y galactosa y el otro corresponde a la sacarosa o azúcar de las frutas, que se hidroliza en el intestino delgado mediante la sacarasa intestinal en glucosa y fructosa. Como se puede observar, más de 90% de la carga de moléculas disponibles para ser absorbidas son en forma de glucosa. Como se sabe, la glucosa es uno de los principales combustibles utilizados por las células, al transformar la molécula de glucosa mediante reacciones enzimáticas, hasta acetil coenzima A; el principal intermediario metabólico del ciclo de Krebs.

Como regla general, los CH aportan entre 40 y 70% del total de la energía, siendo valores más utilizados entre 50 y 65% del valor energético total. Se recomienda que el aporte de azúcares sencillos provenientes de fuentes altamente calóricas como las mermeladas, refrescos, mieles, entre otras, se restrinja a menos de 10% del total de carbohidratos en la dieta. Las proteínas deben considerarse como nutrimentos que se consumen con un fin estructural, ya que forman parte de enzimas, transportadores, miofibrillas, receptores, hormonas y miles de proteínas más que forman la estructura del organismo. Su digestión requiere de varias enzimas, secretadas en

diferentes partes del aparato digestivo: pepsina en el estómago, que hidroliza las proteínas hasta péptidos de diferente longitud de cadena, tripsina, quimiotripsina, carboxipeptidasas, aminopeptidasas y otras enzimas producidas por el páncreas, que van hidrolizando a los péptidos hasta cadenas más cortas. Por último participan enzimas intestinales, que llevan los péptidos hasta aminoácidos, di o tripéptidos, los cuales se absorben en las microvellosidades intestinales. Las proteínas desechadas se hidrolizan por enzimas en el interior de las células y los aminoácidos que se liberan tendrán que desecharse, aunque no sin antes sacarles el máximo provecho. 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 oscilan entre 0.83 y 1.2 g de proteína por kg de peso por día. En lactantes, niños en crecimiento, adolescentes, mujeres embarazadas o en periodo de lactancia y enfermos, estas cifras varían. En el siguiente cuadro se especifican algunos valores recomendados de proteínas, con base en diferentes condiciones fisiológicas o patológicas.

Los lípidos son un grupo heterogéneo de sustancias, compuestos en especial por carbono e hidrógeno y una baja proporción de oxígeno, que tienen la característica de almacenar mayor energía en su estructura: 9 kcal/g. En la dieta, los lípidos incluyen a los triglicéridos, formados por tres ácidos grasos unidos a una molécula de glicerol, mediante enlaces de tipo éster. Los ácidos grasos pueden ser saturados, monoinsaturados o poliinsaturados y variar en la longitud de sus cadenas. Su proceso de digestión requiere de la presencia de enzimas lipasas provenientes de las glándulas salivales, los jugos digestivos y los jugos pancreáticos, siendo las lipasas pancreáticas las que mayor influencia ejercen sobre la digestión de los lípidos de la dieta. Esto se debe a que los lípidos en medios acuosos como la saliva, los jugos gástricos y los intestinales, tienden a agruparse en grandes conglomerados, debido a que son insolubles en agua. Además de los triglicéridos, los lípidos incluyen al colesterol. Este es un nutriente muy importante para el organismo, que se requiere en pequeñas cantidades, que forma parte estructural de las membranas celulares y es la base estructural para la síntesis de hormonas esteroideas. El colesterol no se considera un nutriente energético; es decir, no

aporta energía al organismo.

En la dieta de un sujeto adulto sano, los lípidos aportan entre 25 y 30% del total de la energía. En el caso de los lípidos, además de cuidar la cantidad aportada, es importante tomar en cuenta el origen de los alimentos que los contienen, ya que los alimentos de origen animal como las carnes, la leche, los embutidos, las grasas animales como la manteca de cerdo, la mantequilla y la crema, aportan en especial ácidos grasos saturados. Por su parte, los productos de origen vegetal como las semillas de oleaginosas, los aceites derivados de diferentes semillas como el maíz, cártamo, girasol, soya, las aceitunas y el aguacate, aportan ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados..

La terminología relacionada con la estandarización de pesos y medidas de alimentos es una herramienta fundamental en el campo de la alimentación y nutrición humana aplicada. la educación nutricional y el diseño y planificación de dietas. De hecho, los términos relacionados con EPMA se citan en numerosos documentos técnicos y manuales como en tablas de composición de alimentos, libros técnicos de nutrición y dietética o en manuales de valoración del consumo de alimentos.

A lo largo de la vida, el ser humano no cesa de consumir alimentos. Desde que nace hasta que muere, entre diez y veinte toneladas de alimentos pasarán por su boca. Sin embargo, la alimentación es mucho más que el hecho de comer para saciar el hambre o para vivir, debe conseguir mantener la salud y prevenir enfermedades.

Recientes estudios comentan la necesidad de controlar los tamaños de las porciones de los alimentos debido a que 100 calorías diarias adicionales se traducen en un aumento de 5 kilogramos extra cada año. Por tanto es necesario informarnos no sólo de los alimentos que deben consumirse y los que se recomienda disminuir su consumo, sino que además es necesario enfatizar la importancia de ajustar el tamaño de las porciones de los alimentos.

Entonces podemos definir que una porción es s una unidad de medida de alimentos, bebidas o preparaciones que nos facilitan su consumo y control. Las porciones dependerán de las necesidades de calorías, carbohidratos, proteínas y grasas; las cuales varían de persona a persona o bien, del estado de salud en el que se encuentren.

Mientras que 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, se puede interpretar también como la Porción estandarizada que se acostumbra a servir de cada uno de los alimentos en relación a la cantidad de alimento adecuada dentro de la capacidad de un plato normal es decir que una ración es la cantidad medida exacta de un alimento o bebida, que contiene 10 g de su principal sustancia nutritiva Hidratos de carbono, proteína y lípidos.

También existen las raciones comerciales, que son Aquella que el mercado ofrece en forma comercial determinada, o bien en la forma que establece el vendedor y cuyo objetivo es facilitar la comparación de la composición nutricional de productos pertenecientes a un mismo grupo.

Por otra parte se entiende como ración recomendada, la cantidad de un alimento que, ingerido junto a otros, cubra los requerimientos nutricionales de los individuos. Estas raciones recomendadas son las que aparecen en las Guías Alimentarias de cada país. Otro concepto importante en nutrición y dietética es ración de consumo, que es la cantidad de alimento usada por los nutriólogos para ayudar a distinguir sobre cuánto hay que comer o para identificar cuantas calorías o nutrientes hay en un alimento. La ración de intercambio es cantidad de alimento que contienen 10 g de uno de los nutrientes energéticos más importantes como los son las proteínas, grasas o hidratos de carbono. La principal función del recetario es orientar a las personas que atienden los comedores comunitarios sobre lo que es una alimentación correcta, y cuáles son las normas básicas de la higiene de los alimentos. Asimismo las apoya en la preparación de los alimentos que sirven día a día a los comensales que acuden a sus comedores. Un recetario dietético tiene como objetivo incluir preparaciones que brindan un adecuado aporte de energía, hidratos de carbono, proteínas y lípidos. de apoyo para que los menús que se utilizaran en las distintas área, como hospitales, comedores industriales, comedores comunitarios que se basen en alimentos nutritivos y sean económicos sin afectar su valor nutricional. Las recetas deben de respetar las recomendaciones generales de nutrición, pero las necesidades calóricas varían de acuerdo a la edad, el género, el peso, la estatura la actividad física y la situación fisiológica de cada persona. La elaboración de menús dietéticos nutricionales debe de cumplir con las características de una dieta correcta. La

Organización

Mundial de la Salud refiere que una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, como la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer. NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, el significado de dieta es el conjunto de alimentos y platillos que se consumen cada día, y constituye la unidad de la alimentación. Y una dieta correcta es la que cumple con las características de ser completa, equilibrada, inocua, suficiente, variada y adecuada. Una dieta equilibrada es aquella en la que los nutrimentos tienen las proporciones

apropiadas

entre

sí.

A continuación se detallan las seis características que se contemplan para que una dieta sea correcta: Una dieta completa debe contener todos los nutrimentos por lo que se recomienda incluir en cada comida alimentos de los tres grupos de hidratos de carbono, del 15-20% de proteínas y del 20-30% de lípidos del total del aporte calórico de la dieta. Una dieta higiénica o inocua requiere que su consumo habitual no implique riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes. Debe ser consumida con moderación y exige una preparación higiénica de los alimentos. Una dieta suficiente es la que cubre con los requerimientos de cada uno de los nutrimentos, así como de energía para que permita un crecimiento correcto en los niños y adolescentes, y en los adultos el mantenimiento del peso dentro de los límites recomendables.

Una dieta variada es aquella que incluye una diversidad de alimentos que permite cambiar de una comida a otra en cada grupo, es atractiva a los sentidos y se consume de todos los grupos de alimentos, para evitar de esta manera la monotonía. Y finalmente una dieta adecuada es aquella acorde con la edad, el género, el tamaño corporal, la actividad física y estado de salud de cada individuo está ajustada a los recursos económicos, la cultura, la religión y la época del año, sin que estas condiciones sacrifiquen las características previamente mencionadas.

Protección contra Riesgos sanitarios y la NOM-043-SSA2-2012

- Fomentar el consumo de verduras, frutas y leguminosas como fuente de fibra dietética y nutrimentos antioxidantes.
- Así como el consumo de cereales integrales y sus derivados como fuente de fibra dietética. Y el consumo de alimentos que sean fuentes de calcio, como tortilla de maíz nixtamalizado, leche y derivados lácteos, charales y sardinas, quelites y verduras de hoja verde.
- Promover el consumo de verduras y frutas de temporada, en lo posible crudas y con cáscara, debido a que al incorporarlas en la alimentación diaria ayuda a disminuir la densidad energética de la dieta, además de ser fuente importante de carotenos, de vitaminas A y C, de ácido fólico y de fibra dietética. Recomendar el consumo de cereales, preferentemente de grano entero y sus derivados integrales sin azúcar adicionada

y

tubérculos.

- Promover el consumo de frijoles, lentejas, habas y garbanzos por su contenido de fibra y proteínas. Enfatizando la importancia de combinar cereales con leguminosas para mejorar la calidad de las proteínas.

- Recomendar el consumo de pescado, aves como pavo y pollo sin piel y carnes rojas magras, preferentemente asadas, horneadas y cocidas por su menor contenido de grasa saturada.

- Fomentar el consumo de agua simple potable como fuente principal de hidratación.

- Limitar el consumo de azúcar libre a menos del 10% de la ingesta calórica total.

- Recomendar las formas de preparación de alimentos para moderar el uso de sal, promoviendo el uso de hierbas y especias para mantener el consumo de sal por debajo de cinco gramos diarios para coadyuvar en la prevención de hipertensión arterial, enfermedad cardíaca y de accidente cerebrovascular en la población adulta.

- Cuidar la higiene al preparar, servir y comer los alimentos. Haciendo énfasis en lavar y desinfectar verduras y frutas, utilizar agua para consumo humano, los riesgos de la presencia de animales en los sitios de preparación de alimentos, la higiene personal, la limpieza de utensilios y el almacenamiento.

- Lavar y desinfectar frutas, verduras y utensilios de cocina.

- Lavar las manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos.

- Proteger el cabello con una red o gorra para evitar la caída sobre los alimentos que se están preparando.

- Tener las uñas cortas y sin pintar.

- Utilizar cuchillos diferentes para alimentos crudos y cocidos.

- Usar trapos de cocina de colores, uno para cada actividad.

Evitar

- Estornudar frente a los alimentos.

- Picarse la nariz, toser o escupir durante su preparación.

- Preparar los alimentos cuando está enfermo.

Es importante que recuerde:

- Lavar todos los utensilios utilizados antes y después de preparar los alimentos.

- Cocerlos muy bien, mantenerlos tapados y en refrigeración.

- Los animales domésticos como perros y gatos pueden contaminar los alimentos por lo cual no pueden estar en el lugar donde se preparan o sirven los alimentos.
- Controlar plagas como ratas y cucarachas.
- No compre alimentos que huelan o se vean descompuestos o con fecha de caducidad vencida.
- Compre alimentos debidamente etiquetados.
- No almacene alimentos en el refrigerador sin taparlos.
- Tire la basura diariamente. Cuando recaliente alimentos ya preparados, hágalo hasta su ebullición.
- Evite el contacto entre alimentos crudos y cocidos.
- Después de tocar cualquier alimento crudo, lávese las manos.