



Nombre de alumno:

Karine Abigail Vicente Villatoro

Nombre del profesor:

Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre del trabajo:

Ensayo

Materia:

Planeación dietética

Grado: 2°

Grupo: "A"

INTRODUCCION

La alimentación es el proceso mediante el cual tomamos del exterior una serie de sustancias que son necesarias para la nutrición. Esas sustancias se encuentran en los alimentos que forman parte de nuestra dieta. Para la realización de una dieta saludable tienen que considerarse diferentes factores como la cantidad adecuada que se debe ingerir a la hora de comer o ¿cuál es la importancia de un recetario dietético? Son factores que un nutriólogo considera antes de realizar un menú como es cuadro dietosintético que es donde se realiza la primer función de encontrar las porciones que deberá consumir nuestro paciente.

Normas para la elaboración de una dieta básica

Para la elaboración de una dieta saludable tiene que considerarse como primer paso determinar el gasto energético basal para que de esa manera se saque el gasto energético total de la persona.

Para eso existen diversos tipos de fórmulas para sacar el gasto energético total la primera fórmula de Harris - Benedict, fórmula de FAO/OMS y la fórmula valencia

de acuerdo a la fórmula de Harris-Benedict se utilizaron 239 sujetos para una para publicar una obra llamada a biometric estudio of basal metabolismo inman, de los cuales 136 fueron hombres y 103 mujeres de 21 a 70 años en una población de personas que tenían un metabolismo normal el metabolismo de atletas y de vegetarianos obteniendo así el peso y la talla de cada uno de ellos, sacando independientemente su requerimiento metabólico basal, la ecuación de Harris estima que se utiliza de un 10% a un 15% de requerimiento metabólico basal.

La fórmula FAO OMS toma en cuenta lo que es la edad y el sexo pero no toma en cuenta la talla Cómo es en la otra fórmula ya que se considera que no tiene un valor predictivo en al aplicarlo a los pacientes, esta fórmula se utiliza en hombres y mujeres y la fórmula es diferente dependiendo la edad del paciente ya sea hombre o mujer, esta fórmula es básicamente la suma de todas las actividades que se realizan durante 24 horas.

La fórmula de valencia se puede considerar de origen mexicano ya que fue hecho específicamente para este país con un total de 393 mediciones de GEB y por su peso corporal estas personas de origen mexicano eran mestizos, urbanos, Rurales e indígenas. Estas personas Al igual realizaban diferentes tipos de actividades como obreros oficinistas estudiantes amas de casa entre otros muchos. Esta fórmula igual que la FAO/OMS dependía mucho de la edad de las personas para cada edad era una fórmula diferente.

El cuadro dietosintetico es una forma organizada para distribuir la energía de una dieta a partir de los nutrimentos energéticos los Cuáles son los Carbohidratos, proteínas y lípidos la suma de kcal de estos tres tiene que dar como resultado la energía total de la persona todos estos datos son necesarios para la distribución de raciones del paciente para acomodarlos en la tabla de equivalentes los carbohidratos como regla general tienen que aportar entre 40% al 70% de energía aunque los valores más utilizados son el 50 y el 60% de valor energético y es lo más recomendable, este Al igual debe de aportar azúcares sencillos de fuentes algo calorías.

Por otro lado las proteínas son esenciales y no esenciales para una persona ya que éstos se pueden encontrar en alimentos de origen animal y verduras las proteínas pueden reemplazar o reparar tejidos dañados o desgastados, también ayuda para el crecimiento de los jóvenes en estado de crecimiento además de esto las proteínas ayudan a reproducir enzimas metabólicas y digestivas, son además un componente esencial de algunas hormonas.

Los lípidos son considerados una Gran Reserva energética de nuestro organismo y es importante recordar que aporta a nuestro cuerpo 9 kilocalorías por gramo. También pueden clasificarse triglicéridos, fosfolípidos, estéres y vitaminas liposolubles.

La necesidad de manejar las porciones de los alimentos surgió a partir de una investigación donde se llegó a la conclusión que por los malos manejos de medición se aumentaban 5 kilos más por año, estas porciones dependían de la necesidad calórica de los nutrimentos energéticos las cuales siempre varían dependiendo la persona o el estado de salud que se encuentra. Existen diferentes tipos de raciones como la ración estandarizada que es técnicamente lo que las personas están acostumbradas a consumir en su plato de comida como su bebida, ración comercial es la cantidad que nos proporciona un vendedor con el fin de facilitar características nutricionales de su platillo, la ración recomendada que es la versión más saludable que existe es el equivalente de calorías que deberíamos de consumir en nuestro organismo es decir esta, se distingue ya que es la más usada por nutriólogos y distinguen en lo que hay que comer o la identificación de calorías en un alimento.

El recetario dietético básicamente es una herramienta orientadora de una buena alimentación para tener a las personas saludables y que tengan un buen aporte de energía, el recetario es utilizado frecuentemente en hospitales comedores industriales, comedores comunitarios que se basen en alimentos nutritivos y sean económicos sin afectar su valor nutricional.

CONCLUSION

Como tal todos los conceptos para la elaboración de una dieta son importantes ya que cada uno de ellos maneja un papel fundamental en nuestro organismo como lo son nuestros nutrientes energéticos: carbohidratos, lípidos y proteínas. Son aportes calóricos muy esenciales cada uno tiene una función diferente y en resumen sería, carbohidratos: manejan los azúcares de nuestro cuerpo brindándonos energía; lípidos: ayuda con el calor corporal siendo una de nuestras fuentes de calor que más utilizamos; proteínas; nos ayudan con la reparación de tejidos y el crecimiento de jóvenes y adolescentes

BIBLIOGRAFIA

- ❖ *PLANEACION DIETETICA*. (2020, 22 septiembre). PLANEACION DIETETICA.
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/c3fe9dbd6d9c6853417a20dca3e5867c-LC-LNU201.pdf>
- ❖ *Proteínas*. (2020, 23 octubre). CuidatePlus.
<https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/diccionario/proteinas.html>
- ❖ Morán, A. (2018, 28 mayo). *Nutrición: lípidos*. Dciencia. <https://www.dciencia.es/nutricion-lipidos/#:%7E:text=Los%20%C3%ADpidos%20son%20mol%C3%A9culas%20insolubles,envuelta%20de%20los%20%C3%B3rganos%20internos%E2%80%A6>