



**Nombre de alumno (a): Roxana
Belen López López**

**Nombre del profesor: Daniela
Montserrat Mendez Guillen**

Nombre del trabajo: ensayo

Materia: planeación dietética

Grado: 2do cuatrimestre

Grupo: "A"

PASOS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA SALUDABLE



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. A continuación, se describirán las diferentes fórmulas para la estimación del gasto energético basal y total.

A continuación, mencionare 8 pautas para una dieta sana y equilibrada

Para que una dieta sea sana y equilibrada ha de contener todos los nutrientes y en las cantidades adecuadas para que una persona tenga cubierta todas sus necesidades y no tenga carencias.

1) Variedad de alimentos

La variedad de nutrientes se obtiene comiendo todo tipo de alimentos. Se han de añadir de todos los grupos (cereales, frutas, hortalizas, aceites, lácteos, carnes, etc.), ya que ningún alimento contiene por sí mismo todos los nutrientes necesarios.

2) Comer más frutas y verduras

La dieta debe incluir en gran cantidad alimentos de origen vegetal, tomando con moderación los de origen animal. Un claro ejemplo es la dieta mediterránea, que promueve el consumo de cereales, frutas, verduras, hortalizas y legumbres, fibra. También incluye los pescados, el aceite de oliva y la ingesta moderada de carnes y de grasas de origen animal.

Las verduras contienen agua, hidratos de carbono y fibra. Por el contrario, no poseen mucha grasa y nada de colesterol. También cuentan con casi todos los minerales y vitaminas hidrosolubles.

3) Reducir la ingesta de bollería industrial

La bollería industrial, los dulces, los snacks, los embutidos, los helados o la comida rápida se pueden consumir, pero con mucha moderación.

4) Proporción adecuada de cada alimento

Es importante comer de todo, pero también en las proporciones adecuadas.

5) Moderación en las cantidades consumidas

La dieta debe aportar la cantidad de energía necesaria para el correcto funcionamiento del organismo. Además, es conveniente comer moderadamente para evitar la obesidad.

6) Cinco comidas al día

Otra de las claves de una dieta sana es el correcto reparto de los alimentos. Semfyc recomienda que se hagan cinco comidas al día (desayuno, tentempié, comida, merienda y cena).

7) Que sea apetecible

Una dieta sana no tiene que suponer un esfuerzo para la persona. Debe diseñarse de tal manera que sea rica y apetecible para el que la toma. De otra manera, seguirla se haría muy complicado y sería probable que se acabara abandonando.

8) Buena cantidad de líquidos

Como indica Semfyc, el agua es imprescindible para el mantenimiento de la vida. "El consumo recomendado es de 1 o 2 litros al día, o lo que es lo mismo, de 4 a 8 vasos aproximadamente".

ELABORACION DE UNA DIETA BASICA.

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 un enlace glucosídicos. Estas moléculas se hidrolizan en el aparato digestivo mediante enzimas amilasas salival y pancreática, a maltosa. 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. Como se puede observar, más de 90% de carga de moléculas disponibles para ser absorbidas son en forma de glucosa. 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 forma parte de enzimas, transportadores, miofibrillas, receptores, hormonas y miles de proteínas más que forman la estructura del organismo. Por último participan enzimas intestinales, que llevan los péptidos hasta aminoácidos, di o tripéptidos, los cuales se absorben en las microvellosidades intestinales. Las proteínas en el organismo tienen una vida media, es decir, después de un tiempo pierden su funcionalidad y deben desecharse. 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 el siguiente cuadro se especifican algunos valores recomendados de proteínas, con base en diferentes condiciones fisiológicas o patológicas. 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.

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. En estos conglomerados de lípidos deben solubilizarse mediante las sales biliares, que contienen componentes como la lecitina que ayudan a reducir el tamaño de los conglomerados formando micelas. De este modo, las lipasas pueden actuar sobre los lípidos.

Además de los triglicéridos, los lípidos incluyen al colesterol. 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. El porcentaje de lípidos se debe ajustarse de acuerdo con la condición fisiológica o patológica en la que se encuentre el individuo.

CONCEPTO DE RACION ALIMENTICIA. RACIONES y MEDIDAS CASERAS MAS UTILIZADAS EN ESPAÑA y OTROS PAISES

Humana y Dietética como en la valoración del consumo de alimentos de una población, 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 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.

RECETARIO DIETETICO. PLANIFICACION DE MENUS DIARIOS y SEMANALES

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. Las recetas que se incluyen sirven de apoyo para que los menús que se utilizaran en las distintas áreas, como hospitales, comedores industriales, comedores comunitarios que se basen en alimentos nutritivos y sean económicos sin afectar su valor nutricional. 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.

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

Debe ser consumida con moderación y exige una preparación higiénica de los alimentos. 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.

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

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 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.