



**Nombre de alumno (a): Silvia Itzel  
Calderón Pulido**

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

**Nombre del trabajo: Ensayo**

**Materia: Planeación Dietética**

**Grado: Segundo cuatrimestre**

**Grupo: A**

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de Febrero de 2021

## **Pasos para la elaboración de una dieta saludable.**

Para comenzar ¿Que es una dieta saludable? Según la mayoría de los dietistas, no existen alimentos “malos”, sino dietas “poco sanas”. Una dieta saludable se consigue comiendo la cantidad correcta de alimentos en la proporción adecuada, con continuidad. Comer una proporción adecuada de alimentos de los principales grupos constituye la base del bienestar cotidiano, y reducirá el riesgo de enfermedades a largo plazo. 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. Para lograr una dieta saludable se pueden seguir ocho pasos los cuales explicare a continuación.

- 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. Ángeles Carbajal Azcona, profesora de nutrición de la Universidad Complutense de Madrid, “se recomienda consumir 30 alimentos diferentes (en una cantidad mínima determinada) al día (como media de una semana)”. 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. Con esta medida se previenen enfermedades relacionadas con el exceso de peso, como la hipertensión arterial, algunas enfermedades cardiovasculares, la diabetes y algunos tipos de cáncer. 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”.

### **Elaboración de una dieta básica**

Para comenzar ¿Qué es una dieta básica? Las dietas basales o dietas básicas son las dietas en las que no se realizan modificaciones en cuanto a su composición en nutrientes o en energía. La dieta básica es una dieta que proporciona niveles óptimos de nutrientes para el mantenimiento y regeneración del organismo, y bajos niveles de alimentos perjudiciales para la salud. Una alimentación equilibrada tiene una base de mucha fruta y verdura, aceites vegetales no refinados (aceite de oliva, aceite de lino) y pescado. Además, en cantidades limitadas hidratos de carbono complejos y naturales (cereales integrales, arroz integral, legumbres etc.). Alimentos como los lácteos, la carne y los huevos y productos como pan blanco y pasta han de ser ingeridos de forma eventual. Otros como el azúcar o los alimentos procesados industrialmente y las grasas saturadas deben ser evitados.

### **Cuadro dieto sintético**

Entendemos por cuadro dieto sintético a la forma sintetizada de expresar cómo se distribuye la energía de una dieta, a partir de los nutrimentos energéticos: carbohidratos (CH, o hidratos de carbono), proteínas y lípidos. La suma de la energía aportada por estos tres grupos de nutrimentos debe corresponder con la energía total requerida en la dieta de un individuo. 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.

### **Concepto de ración alimenticia. Raciones y medidas caseras más utilizadas en España y otros países**

¿Qué es el concepto de ración alimenticia? Se considera ración alimentaria a la cantidad de un alimento que permite cubrir las necesidades nutricionales. El tamaño de las raciones habituales difiere de unos individuos a otros, por lo que se podría comer en exceso o demasiado poco. Las unidades de consumo habitual pueden venir expresadas como medidas caseras (cucharadas, vasos, etc.), como porciones o raciones típicas o medias (ración de pasta, arroz,) o como unidades convencionales (1 yogur, 1 rebanada de

pan, 1 caña de cerveza). La cantidad corresponde al alimento entero tal y como se compra y, por tanto, en muchos casos, se refiere al alimento en crudo. Puede usar las siguientes equivalencias aproximadas para realizar las correspondientes transformaciones cocinado/crudo: Para pasar de cocinado a crudo en el caso de la pasta multiplicar el peso cocinado por 0.5 y en el caso del arroz y las legumbres por 0.4. Las raciones utilizadas en los recetarios de cocina y la información que figura en el envase del alimento pueden ser también muy útiles para este fin, pues para algunos productos la diversidad es grande. Por ejemplo, el peso de una galleta (según el tipo) puede oscilar entre 5 y 25 gramos. Por otro lado, en ocasiones los fabricantes modifican el tamaño y peso de los productos envasados por lo que el peso recogido en este anexo puede variar con respecto al del alimento consumido. La terminología relacionada con la estandarización de pesos y medidas de alimentos (EPMA) es una herramienta fundamental en el campo de la alimentación y nutrición humana aplicada. Conceptos como; ración, porción, equivalencia, medida casera e intercambio de alimentos se manejan habitualmente en diversos ámbitos profesionales del profesionalista en Nutrición 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. La medida casera es la técnica que ayuda a la cuantificación de cantidades o raciones de alimentos consumidos, que pueden ser estandarizados o no, de tal manera que expresa las distintas cantidades de alimentos utilizando formas sencillas y orientativas para los distintos consumidores adaptándolos a las medidas de referencias más comunes, tales como volúmenes, tamaño, porción y ración. Existe una amplia diversidad de definiciones de términos relacionados con la EPMA en la literatura técnica y científica. España, no cuenta con una terminología técnica unificada en relación a ración, intercambio, ración de intercambio y equivalente (o equivalencia), usándose, en ocasiones, de manera indistinta y con el mismo significado según las fuentes bibliográficas consultadas, lo cual crea confusión.

### **Recetario dietético**

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. Las recetas que se incluyen sirven UNIVERSIDAD DEL SURESTE 51 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. 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 (OMS) 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. De acuerdo a la 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. Para concluir estos temas que mostré son muy importantes ya que un buen nutriólogo debe saber estos puntos para así poder recetar dietas y que sus pacientes tengan buenos resultados. Ya que un buen nutricionista no solo asigna a los pacientes una dieta sana, también debe idear un plan de acción para que las personas lleven una vida saludable, promover que se alimenten de forma adecuada y evaluar su proceso.

UDS.2020.PDF de Planeación Dietética. Utilizado el 12 de Febrero del 2021

URL:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/c3fe9dbd6d9c6853417a20dca3e5867c-LC-LNU201.pdf>