



Nombre de alumno:

LAURA CAMILA ORTEGA ALFONZO

Nombre del profesor:

DANIELA MONSERRAT MENDEZ

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: PLANEACION DIETETICA

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 2

Grupo: A. LNU

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de FEBRERO de 2021.

INTRODUCCION

Llamamos una dieta sana a aquella que nos proporciona la combinación adecuada entre energía y nutrimentos que hacen que nuestro organismo funcione de manera adecuada, por lo que es importante seleccionar alimentos que nos proporcionen los elementos adecuados para preservar nuestra salud.

En el presente ensayo se abordan principalmente las características para la elaboración y seguimiento de una dieta saludable, así como las fórmulas que existen para calcular la estimación del gasto energético basal (GEB), las cuales consideran diferentes aspectos para decidir cuál de ellas es la más adecuada dependiendo de el criterio de cada nutriólogo.

Otro aspecto importante que se retoma en este escrito son las medidas de higiene que se deben implementar en la elaboración de los alimentos una dieta.

Por otra parte se describe el sistema de equivalencias para calcular la dieta, tratando con ello diseñar o establecer una dieta equilibrada, completa y variada de acuerdo a las necesidades del paciente.

Por último se atienden diferentes recomendaciones de la Organización mundial de la Salud (OMS) que son estándares internacionales y que permiten estandarizar los elementos de una dieta a partir de recomendaciones de profesionales de la salud alimentaria.

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 (GEB) el cual se puede calcular por diferentes fórmulas que cuantifican el gasto energético total de un individuo.

Existen diferentes fórmulas para la estimación del gasto energético basal y total. Una de ellas es la Fórmula de Harris-Benedict.

Elaboraron una ecuación para estimar el requerimiento energético, utilizando por primera vez los principios de la entonces novedosa Biometría, implementando la rigurosa metodología 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.

Esta ecuación considera cuatro variables para el cálculo de la energía basal de un individuo, estas variables son el género el peso corporal y la estatura, que son variables que incrementan el gasto de energía y la edad.

Otra fórmula para calcular el GEB es la Fórmula de la FAO/OMS. Esta fórmula toma 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. Los resultados estiman el gasto energético en reposo.

También existe la Fórmula de Valencia. Estas fórmulas se hicieron específicamente para la población mexicana.

Sistemas de equivalentes para el cálculo de la dieta.

El Sistema de Equivalentes es un método útil para el diseño de planes de alimentación normales, modificados y personalizados, en especial para las personas que necesitan controlar la ingestión de nutrientes para obtener un peso corporal saludable.

El primer sistema de equivalentes surgió en EUA a mediados del siglo pasado, con el fin de manejar la dieta de los pacientes diabéticos. Se ha empleado como herramienta didáctica para manejar la dieta de individuos con diferentes enfermedades.

Su fundamento se basa en el hecho de que diferentes alimentos comparten un valor nutritivo más o menos similar en cuanto al aporte de energía y nutrientes energéticos.

El equivalente de alimentos de origen animal se determinó a partir del contenido de proteínas aportado por una pieza de huevo, que en promedio es de 7.0 g.

Elaboración de una dieta básica.

El cuadro dietosintético es una ayuda básica para tener una idea de cómo balancear los alimentos de forma que tengas un balance de macronutrientes diarios. Es una forma sintetizada de expresar cómo se distribuye la energía de una dieta, a partir de los nutrientes energéticos: carbohidratos, proteínas y lípidos.

La suma de la energía aportada por estos tres grupos de nutrientes 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.

Además se pueden consumir otros dos tipos de disacáridos: uno es la lactosa o azúcar de la leche, y galactosa y el otro corresponde a la sacarosa o azúcar de las frutas.

Las proteínas deben considerarse como nutrientes 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.

Concepto de ración alimenticia. Raciones y medidas caseras más

utilizadas en España y otros países.

Se considera ración alimentaria a la cantidad de un alimento que permite cubrir las necesidades nutricionales.

“La ración alimenticia es la cantidad de alimentos que una persona ingiere en el día sin tomar en cuenta si existe o no un equilibrio entre la cantidad y la calidad de los mismos.”
Según la Dra. Irene Paredes Vasconez

Con esto se entiende que la ración alimenticia son los múltiples alimentos que ingiere diariamente un individuo sin tomar en cuenta la cantidad es decir el número de porciones que se consume ni la calidad.

Estas raciones pueden variar dependiendo a la edad del individuo y también si este realiza actividad física.

Recetario dietético.

Se entiende por dieta al 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 que una dieta sea correcta debe ser completa es decir, debe contener todos los nutrimentos por lo que se recomienda incluir en cada comida alimentos de los tres grupos (1. Verduras y frutas, 2. Cereales y 3. Leguminosas y alimentos de origen animal). Equilibrada, es decir, que los nutrimentos tienen las proporciones apropiadas entre sí. Además debe ser higiénica o inocua, requiere que su consumo habitual no implique riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes. También suficiente, es la que cubre con los requerimientos de cada uno de los nutrimentos, así como de energía y por ultimo debe ser variada es decir, que incluye una diversidad de alimentos que permite cambiar de una comida a otra en cada grupo

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. 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 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

A continuación, algunas recomendaciones con ambos temas que brindan la OMS, 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. Promover el consumo de verduras y frutas de temporada, en lo posible crudas y con cáscara. Promover el consumo de frijoles, lentejas, habas y garbanzos por su contenido de fibra y 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, entre muchas más.

Las principales medidas de higiene de los alimentos son: 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.

Además de las medidas de higiene anteriores, también hay algunas acciones que se deben evitar: estornudar frente a los alimentos, picarse la nariz, toser o escupir durante su preparación, preparar los alimentos cuando está enfermo, tocar alimentos cocidos si no tiene las manos limpias.

CONCLUSION

A manera de conclusión, es importante mencionar la relevancia de conocer las distintas características que debe tener una dieta equilibrada, así como los factores imprescindibles que deben reflejarse o tenerse en cuenta en la estructuración de una dieta que debe ser variada, completa, inocua, suficiente, equilibrada y adecuada.

Por otro lado conocer las formulas que permiten medir el gasto energetico basal de una manera aproximada optimiza el consumo de energia y conocer de la manera mas certera posible las cantidades que una dieta debe contener de acuerdo al cuadro dietosintetico.

Es importante seguir las recomendaciones brindadas por la OMS ya que con esta información certera que esta respaldada por investigaciones y un seguimiento por expertos en la salud alimentaria de tener una alimentación balanceada e incluir en los hábitos alimentarios todos los grupos de alimentos que nos permita llevar una dieta variada y completa para promover una salud optima.

De igual forma, establecer medidas de higiene al momento de la preparacion de la dieta, permite evitar el contagio y la propagacion de diferentes bacterias o virus que pueden existir, ya sea en el ambiente o propiamente de la persona responsable de elaborar los alimentos. Si bien en la actualidad, a partir de la pandemia del covid-19, estas medidas se han establecido como medidas obligatorias, la propagación no solo de este tipo de virus, si no de otras enfermedades virales o bacterianas deben ser prevenidas a partir de medidas de seguridad y de higiene en todo momento.

En caso de que haya una dieta desequilibrada, ésta nos puede conducir a enfermedades crónicas y/o agudas que ocasionen un alto riesgo para nosotros.

REFERENCIA

<https://blogs.unitec.mx/salud/reglas-basicas-de-una-dieta-saludable/>

<http://fisiologia.facmed.unam.mx/wp-content/uploads/2019/02/2-Valoración-nutricional-Anexos.pdf>

<https://www.buenastareas.com/ensayos/Cuadro-Dietosintetico/32503372.html>

<https://www.monografias.com/docs/Racion-alimenticia-FKPXDVPJ8UNY>

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