



**Nombre de alumno:** Brenda Margarita Hernández Díaz

**Nombre del profesor:** Daniela Monserrat Méndez

**Nombre del trabajo:** Normas para la elaboración de una dieta básica

**Materia:** Planeación dietética

**Grado:** segundo cuatrimestre

**Grupo:** A

Comitán de Domínguez Chiapas a 14 de febrero de 2020.

En el siguiente trabajo hablare sobre las normas para la elaboración de una dieta básica, lo cual es de suma importancia aprender a llevar a cabo los pasos para la elaboración de una dieta saludable dentro ello la ración alimenticia, tablas de intercambio, la planeaciones de menús diarios y semanales para tener una dieta completa sobre todo con el fin de conocer de esto que es útil para desarrollar una mejor calidad de vida más que nada con un buen plan para llegar al objetivo que uno desee.

Las normas para la elaboración de una dieta básica, el primer paso que se debe tomar en cuenta es el siguiente, la determinación del gasto energético basal, el cual se puede calcular por diferentes fórmulas que cuantifican el gasto energético total de la persona, una de las formulas es la fórmula de Harris Benedict ya que en esta se considera cuatro variables para el cálculo de la energía basal de un sujeto, estas son el género, debido a que existe una fórmula específica una para hombres y otra para mujeres , el peso del cuerpo y la estatura, que son cambiantes que aumentan el gasto de energía. La fórmula de Harris-Benedict sugiere que por cada año de vida cumplido desde los 21 años, se necesita restar cerca de 5 a 7 kcal. Esto quiere decir, que a más grande edad, el gasto energético basal tiende a reducir y que el consumo de alimentos debería adaptarse a este impacto, para conservar en cero el balance de energía y de igual manera cambios de peso del cuerpo. La segunda fórmula es la FAO/OMS en esta se toman en cuenta la edad y el sexo, sin embargo no la talla, debido a que se estima que y no posee un costo predictivo al ser aplicado a grado de sociedades. La tercer formula, la fórmula de Valencia Estas fórmulas se hicieron especialmente para población mexicana, debido a que ha sido conseguidas desde un total de 393 mediciones de gasto energético basal y peso en mexicanos de zonas urbanas y rurales. Los sujetos realizaban diversos tipos de actividad física debido a que incluyeron, obreros, albañiles, amas de casa, alumnos universitarios, etc. Como finalmente Se ofrece ocupar esta fórmula para calcular el gasto de energía basal en sujetos mexicanos. Como siguiente punto el sistema de equivalentes para el cálculo de la dieta. Es este se basa en la intención de manejar la dieta de pacientes diabéticos. Este sistema ha sido adaptado para ser usado en la población mexicana hasta la desde la actualidad, se ha empleado como herramienta para manejar la dieta de personas con diferentes patologías, incluyendo el procedimiento de la obesidad, la diabetes, las dietas para enfermedades cardiovasculares y renales, etc. Y el equivalente de alimentos de origen animal se concluyó que el contenido de proteínas aportado por una pieza de huevo, aproximadamente es de 7.0 gramo. Por lo que dichos valores nutrimentales, se calculó la proporción de una extensa variedad alimentos que cumplen con las fuentes de proteínas y lípidos y no tienen dentro carbohidratos. En la racion equivalente dela leche en el calcuo de la

dieta, se indica tener en cuenta un solo tipo de leche, siendo aconsejable que en chicos sanos más grandes de seis años, jóvenes y adultos se emplee el equivalente de leche semidescremada, y en personas que padecen de la desnutrición se aconseja que requieran dietas muy elevadas en energía y la dieta se puede calcular a partir de leche entera. Por otro lado las personas con obesidad u sobrepeso se requiere la restricción de lípidos totales y se emplea la leche descremada. Las verduras tienen una gran porción de agua como en los pepinos, espinacas, lechuga y jitomate y también su aporte de carbohidratos y proteínas es menor y por otra parte también se encuentran las verduras con menor de agua y mayor de carbohidratos, cubren el aporte nutricional y energético. Las raciones equivalentes en las frutas también estas tienen una alta cantidad de humedad por lo cual la medida de su ración es dependiente de su contenido de agua y carbohidratos. En la situación de frutas de menor de agua, la ración equivalente es de tamaño menor. Y en las raciones equivalentes de los lípidos no tienen proteínas ni carbohidratos ya que este aporte se utilizó para formar las grasas llevando a cabo como en las semillas, en el aguacate etc. lo cual también estos en alguna circunstancia es importante restringirlos o contralorarlos en la dieta. En la elaboración de la dieta se lleva a cabo el cuadro dietosintético en donde se dispersa la energía de una dieta a partir de carbohidratos, proteínas y lípidos ya que es importante la suma de energía de estos grupos de nutrientes, debe ser adecuada de acuerdo a sus necesidades de la persona. Como regla general, los carbohidratos aportan entre 40 y 70% del total de la energía, las proteínas tienen una función tan importante a nivel celular y deben calcularse de una manera diferente. En el porcentaje que aportan en la dieta, una de las recomendaciones de proteínas es de acuerdo con el peso de la persona. y los lípidos que tienen la característica de almacenar mayor energía, el 9 kcal/g en la dieta y estos se debe ajustarse de acuerdo con la condición fisiológica o patológica de la persona. La ración es el peso preciso de un alimento respecto a la porción que se consume de un alimento, se puede decir que también además es como la Cantidad estandarizada de los alimentos en interacción a la proporción de alimento es decir que es la medida precisa de un alimento o bebida, que tiene 10 gramos de su sustancia nutritiva de hidratos de carbono, proteína y lípidos. Por lo que también es recomendable llevar a cabo la cantidad de los alimentos que se requiere en los nutrientes necesarios de la persona, en el recetario dietético es orientar a los individuos que atienden, lo cual es una ingesta de alimentos adecuada, y tiene como fin integrar preparaciones que dan aporte de energía y estas es importante que se deban respetar las necesidades caloríficas ya que varían en la edad, peso, estatura etc. De cada persona. Es importante llevar a cabo una dieta correcta dentro de esta deber ser inocua, completa, equilibrada, variada, suficiente y adecuada, cabe mencionar que

para una alimentación correcta es importante cuidar el higiene en los alimentos y al igual que no se contaminen para una buena salud para el individuo.

Como conclusión la dieta es clave para instaurar unos correctos hábitos alimenticios, dentro de ello, la prevención de enfermedades y como siguiente punto la dieta debe adecuarse al estado individual de la persona para lograr una dieta variada y atractiva. Por eso es necesario saber lo que la persona requiera de nutrientes tanto como ajustarse a la condición fisiología para el aporte de energía adecuado del individuo.

Bibliografías:

Antología de Planeación dietética

Harris, M. (2007). Pasos para la elaboración de una dieta. Madrid: Alianza Editorial.