



**Nombre de alumno (a): Trujillo Javier
Abril de los Ángeles**

**Nombre del profesor: Daniela
Martínez**

**Nombre del trabajo: Ensayo segunda
unidad**

Materia: Planeación Dietética

Grado: 2°

Grupo: A

PASIÓN POR EDUCAR

ENSAYO SEGUNDA UNIDAD

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. Estas son las dietas que siguen las personas sanas y enfermas. Para lograr estos objetivos, la dieta debe seguir estos consejos: Variación de alimentos, comer más frutas y verduras, reducir la ingesta de bollería industrial, proporción adecuada de cada alimento, moderación en las cantidades consumidas, cinco comidas al día, que sea apetecible, 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"

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.

Existen tres tipos de fórmulas que son utilizadas para estimar el gasto energético basal o en reposo. Son:

- Formula de Harris-Benedict.

Esta es una ecuación empírica para estimar el metabolismo basal de una persona en función de su peso corporal, estatura y edad, y es utilizado en conjunto con factores de actividad física, para calcular la recomendación de consumo diario de calorías para un individuo. La ecuación supone una composición corporal normal, con una relación media entre la masa muscular y la masa grasa, por lo que puede ser inexacta para las personas que son muy musculosas (la fórmula subestima las necesidades reales) o para las personas con sobrepeso (la ecuación sobreestima las necesidades reales). La fórmula de Harris-Benedict considera cuatro variables para el cálculo de la energía basal de un individuo, estas variables son el género, ya que hay una fórmula específica para mujeres y otra para hombres; el peso corporal y la estatura, que son variables que incrementan el gasto de energía (se suma la energía obtenida por ambas variables) y la edad.

- Formula de la FAO/OMS

Las ecuaciones descritas por la FAO/OMS toman 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 en gasto energético en reposo. El gasto físico de energía se da en forma de múltiplos del gasto de energía en reposo.

- Formula de Valencia

Estas fórmulas se hicieron específicamente para población mexicana, ya que fueron obtenidas a partir de un total de 393 mediciones del gasto energético basal y peso corporal en mexicanos mestizos e indígenas de áreas urbanas y rurales.

Los sujetos incluidos realizaban diferentes tipos de actividad laboral y física ya que incluyeron oficinista, obreros, albañiles, amas de casa, estudiantes universitarios, entre otros. Se recomienda emplear esta fórmula para calcular el gasto de energía basal en sujetos mexicanos.

Un cuadro dietosintético es una ayuda básica para tener una idea de cómo balancear los alimentos de forma que tengas un balance de macronutrientes diarios. Esta tabla no es perfecta y solo presenta resultados para una persona exenta de situaciones especiales o enfermedades. Es 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.

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.

Un recetario es un registro de aquello que un profesional de la medicina indica que se le debe suministrar a un paciente. 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. 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.

Fuentes:

- Nc. Ana Bertha Pérez Lizaur Manual de Dietas Normales y Terapéuticas, los alimentos en la salud y enfermedad. 2005 la prensa médica.
- <https://www.cndh.org.mx/DocTR/2016/JUR/A70/01/JUR-20170331-NOR37.pdf>