



**Nombre de alumno: Elisa Fernanda
Navarro Arizmendi**

**Nombre del profesor: Daniela
Montserrat Méndez**

**Nombre del trabajo: Ensayo segunda
unidad**

Materia: Planeación dietética

Grado: 2°

Grupo: LNU

Normas para la elaboración de una dieta básica

La fórmula de Harris-Benedict tiene en cuenta 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, estatura y la edad. La fórmula de Harris-Benedict indica que por cada año de vida cumplido a partir de los 21 años, es necesario restar alrededor de 5 a 7 kcal. Esto quiere decir que, a mayor edad, el gasto energético basal tiende a disminuir y que el consumo de alimentos debe ajustarse a este efecto, con el fin de mantener en cero el balance de energía y evitar cambios de peso corporal.

Fórmula de Harris B.:

$$\text{kcal/día Mujer} = 655 + 9.56 (\text{peso en kg}) + 1.85 (\text{estatura en cm}) - 4.68 (\text{edad en años})$$

$$\text{kcal/día Hombre} = 66.5 + 13.75 (\text{peso en kg}) + 5.0 (\text{estatura en cm}) - 6.79 (\text{edad en años})$$

Para obtener el gasto energético total, se emplean las siguientes categorías de Actividad física: Gasto energético total (kcal/día) = gasto energético basal + ETA+ factor de actividad física.

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.

Sexo	Edad / años	GEB (Kcal/día)
Hombres	10-18	15.6 x Peso Kg + 266 x Estatura cm + 299
	18-30	14.4 x Peso Kg + 313 x Estatura cm + 113
	30-60	11.4 x Peso Kg + 541 x Estatura cm - 137
	>60	11.4 x Peso Kg + 541 x T - 256
Mujeres	10-18	9.40 x Peso Kg + 246 x Estatura cm + 462
	18-30	10.4 x Peso Kg + 615 x Estatura cm - 282
	30-60	8.18 x Peso Kg + 502 x Estatura cm - 11.6
	>60	8.52 x Peso Kg + 421 x Estatura cm + 10.7

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.

Sexo	Edad / años	GEB (Kcal/día)
Hombres	10-30	13.37 x Peso kg + 747
	30-60	13.08 x Peso kg + 693
	>60	14.21x Peso kg + 429
Mujeres	10-30	11.02 x Peso kg + 679
	30-60	10.92 x Peso kg + 677
	>60	10.98 x Peso kg + 520

Sistemas de equivalentes para el cálculo de la dieta.

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. En esta categoría se incluyeron a las carnes rojas como res, cerdo, venado, entre otros, carnes blancas como pollo, pavo, pescado, mariscos, conejo, embutidos y quesos. Este grupo incluye alimentos con cantidades muy diferentes en grasas de acuerdo a esto el grupo de alimentos equivalentes de alimentos de origen animal se subclasifican de acuerdo con su contenido de lípidos en alimentos con muy bajo, bajo, mediano y alto contenido de lípidos y cada uno se le asigna un valor de cálculo de lípidos distinto. Para el equivalente de leguminosas se tomó en cuenta el aporte nutrimental de media taza de frijoles enteros cocidos, que en promedio contienen 20 g de carbohidratos, 8 g de proteínas y 1 g de lípidos. La ración equivalente de leche se definió a partir del aporte nutrimental de un vaso de 8 onzas de leche entera líquida (240 ml), que en promedio contiene 12 g de carbohidratos (lactosa), 9 g de proteínas y 8 g de lípidos. Las verduras se caracterizan por tener una alta proporción de agua, que oscila entre 80 y 95% del peso del alimento, junto con un aporte menor de carbohidratos y proteínas, las raciones equivalentes de verduras contienen 4 g de carbohidratos y 2 g de proteínas. Las raciones equivalentes de frutas fueron creadas a partir del contenido nutrimental de una pieza de manzana mediana, que en promedio contiene 10 g de carbohidratos y cantidades despreciables de proteínas y lípidos. Las raciones equivalentes de lípidos se ajustaron al aporte nutrimental de una cucharadita de aceite, que en promedio es de 5 g (o mL) y contiene 5 g de lípidos. No contiene proteínas ni carbohidratos

Elaboración de una dieta básica.

Cuadro dietosintético.

Un cuadro dietosintético es la forma sintetizada de expresar cómo se distribuye la energía de una dieta, a partir de los nutrimentos energéticos: carbohidratos, 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.

Concepto de ración alimenticia.

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. 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. se entiende como ración recomendada, la cantidad de un alimento que, ingerido junto a otros, cubra los requerimientos nutricionales de los individuos. Estas raciones recomendadas son las que aparecen en las Guías Alimentarias de cada país.

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, 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

Algunas de las características para que una dieta sea correcta son:

- Una dieta completa debe contener todos los nutrimentos por lo que se recomienda incluir en cada comida alimentos de los tres grupos.
- Una dieta equilibrada es aquella en la que los nutrimentos tienen las proporciones apropiadas entre sí. Para lo cual se recomienda que la energía de la dieta provenga aproximadamente del 50-60% de hidratos de carbono, del 15-20% de proteínas y del 20-30% de lípidos del total del aporte calórico de la dieta.
- Una dieta higiénica o inocua requiere que su consumo habitual no implique riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes. Debe ser consumida con moderación y exige una preparación higiénica de los alimentos.
- Una dieta suficiente es la que cubre con los requerimientos de cada uno de los nutrimentos, así como de energía para que permita un crecimiento correcto en los niños y adolescentes, y en los adultos el mantenimiento del peso dentro de los límites recomendables.

-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.

Bibliografía:

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