



Nombre de alumno: ANA PAOLA SEGUNDO
FIGUEROA

Nombre del profesor: DANIELA MONSERRAT
MENDEZ

Nombre del trabajo: ENSAYO

Materia: PLANEACION DIETETICA

Grado: 2°

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas 2020.

INTRODUCCION

En este ensayo hablara sobre cómo planear una dieta y para eso describe las formulas que se deben tomar encueta para tener buenos resultados se dice que una dieta es la regulación de cantidad y tipos de alimentos que se consumen. También cómo y qué se necesita para poder realizar una dieta básica, una ración se dice que es la cantidad de comida que se le da o debe de dar a una persona o animal, pues de eso se trata este ensayo para explicar lo entendido de los temas ya que nos habla sobre un recetario alimentico explicando cuanto se debe o debemos de consumir de proteínas, lípidos, carbohidratos: como que verduras y frutas son las correctas para consumir dependiendo a la quema de energía.

DESARROLLO

Se dice que para la elaboración de una dieta saludable se necesita de la calculación del gasto energético basal y para ello se necesita del conocimiento de las siguientes formulas como:

Formula de Harris-Benedict, esta fórmula más conocida y utilizada a nivel mundial fue hecha para estimar el requerimiento energético y considera 4 variables para el cálculo del mismo por individuo y la variable es el género mujer y hombre tiene diferente formula.

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

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

Formula de la FAO/OMS, esta fórmula toma en cuenta la edad y el sexo

Formula de Valencia, formula hecha para mexicanos

El sistema de equivalente surgió en Europa con el propicito de ayudar a pacientes diabéticos con una dieta, ya que esto se creo especialmente para pacientes mexicanos, de un tiempo para atrás para el actual se emplea para personas con diferentes enfermedades como la obesidad, enfermedades cardiovasculares o renales, se dice que los cereales tienen un alto contenido de energía, equivalente de alimentos de origen animal se determinó a partir del contenido de proteínas aportado por una pieza de huevo que tiene como promedio 7.0, se dice que este mismo contiene 5g de lípidos y alto en

carbohidratos. En esta misma incluyeron todas las carnes rojas y blancas, como, cerdo, res, pollo, pescado etc... .

Dando pie a la elaboración de una dieta básica, hablamos sobre el cuadro dieto sintético forma sintetizada de expresar cómo se distribuye la energía de una dieta a partir de nutrimentos energéticos como carbohidratos y proteínas, lípidos. Que sumando todo estos, da la energía total que una dieta necesita, esto también ayuda a calcular la ración necesaria para cada individuo. Cabe mencionar que los carbohidratos son grupo heterogéneo de sustancias, que las constituyen macromoléculas, como el almidón.

Los carbohidratos aportan un 40% al 70% de energía.

Se dice que se debe considerar las proteínas como nutrimentos ya que forman parte de las enzimas, transportadores, miofibrillas, receptores, hormonas y algunas otras más.

Hablamos de los términos como: ración, porción, equivalencia o medida casera.

Una ración, cantidad medida exacta de un alimento o bebida, que contiene 10 g de su principal sustancia nutritiva Hidratos de carbono, proteína y lípidos, o también peso preciso de un alimento o porción acostumbrada a servir.

Una porción es aquella parte que corresponde a una persona en este caso de alimentos, Estudios dicen que se debe de controlar el tamaño de las porciones, ya que 100 calorías diarias es un aumento de 5 kg más por año. Ya que las porciones dependerán de cuantas calorías, carbohidratos y grasas necesita cada individuo u de alguna enfermedad.

Una equivalencia, conjunto de alimentos apartadores de una cantidad de energía o de macronutrientes, se mantiene constante, valores de energía y macronutrientes según principios estadísticos de variabilidad y homogeneidad.

medidas caseras técnica que ayuda a la cuantificación de cantidades o raciones de alimentos consumidos haciendo a consumidores adaptarse volúmenes, tamaño, porción y ración.

Estos conceptos son de EPMA, y están registrados por libros de nutrición o manuales de nutrición. Varios estudios recomienda que se necesita tener mas control sobre las porciones de alimentos que consume la gente o consumimos.

El propósito que tiene el recetario alimenticio es ayudar a las personas con o sin enfermedades, para que lleven o llevar una alimentación correcta, este tiene como

objetivo añadir preparaciones que den la energía, hidratos de carbono, lípidos y proteínas, las recetas quedaron como apoyo para realizar menús para distintas aéreas como hospitales, comedores comunitarios y comerciales, para no afectar su valor nutricional. Para una dieta correcta se necesita saber lo siguiente se necesita incluir, frutas y verduras, leguminosas y alimentos de origen animal.

CONCLUSIÓN

De estos temas se aprendió a cómo manejar las formulas para saber la energía total, se aprendió de que es una ración, porción, medidas caseras y como emplearlas en la nutrición, y base a eso realizar una dieta sana y específica para cada individuo.