



PASIÓN POR EDUCAR

Súper Nota.

Nombre de alumno: Alejandra Teresa León.

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen.

Nombre del trabajo: Actividad 1 de la segunda unidad.

Materia: Planeación Dietética.

Grado: 2º Cuatrimestre.

Parcial: 2.

Grupo: LNU17EMC0121- A

Comitán de Domínguez Chiapas, 01 de Febrero de 2021.

Elaboración de una dieta.

A lo largo de la vida, el ser humano no cesa de consumir alimentos. Desde que nace hasta que muere, entre diez y veinte toneladas de alimentos pasarán por su boca.



Gasto Energético Total

Estado Nutricional Normal

$$GET = GEB * PPA * FR * FT$$

Fórmulas utilizadas para el cálculo del GER

Fleisch ²⁵	Tablas de Fleisch (Kcal/m ² /hora) × S × 24
Harris- Benedict (HB) ²⁶	GER = 655 + 9,6 P + 1,8 T - 4,7 E
FAO ²⁷	10-18 años, GER = 17,5 P + 651 18-30 años, GER = 14,7 P + 496 30-60 años, GER = 8,7 P + 829
Schofield-HW ²⁸	10-18 años, GER = 8,4 P + 4,5 T + 200 18-30 años, GER = 13,7 P + 2,8 T + 99 30-60 años, GER = 8,2 P + 0,01 T + 847
Schebendach ²⁹	GER = 1,84 (GER H-B) - 1435

P: peso (kg), T: talla (cm), E: edad (años), S: superficie corporal (m²).

Las normas para la elaboración de una dieta básica dice que primero se calcula el GET a partir del GEB, el ETA y la AF.

- Sin embargo para sacar el GEB, existen una serie de fórmulas la cuales pueden ser utilizadas.

Se debe estimar las cantidades de los macronutrientes a dar en la dieta. Para posteriormente elaborar una tabla dietosintética la cual ayuda a sintetizar como se distribuye la energía de la dieta en los diferentes grupos de alimentos.

Grupo en el Sistema de Equivalentes	Subgrupos	Aporte nutrimental promedio				
		Energía (9)	Proteína (9)	Lípidos (9)	Hidratos de Carbono (9)	Conteo de Hidratos de Carbono (9)
Verduras		25	2	0	4	0.3
Frutas		60	0	0	15	1
Cereales y tubérculos	a. Sin grasa	70	2	0	15	1
	b. Con grasa	115	2	5	15	1
Leguminosas		120	8	1	20	1.3
Alimentos de origen animal	a. Muy bajo aporte de grasa	40	7	1	0	0
	b. Bajo aporte de grasa	55	7	3	0	0
	c. Moderado aporte de grasa	75	7	5	0	0
	d. Alto aporte de grasa	100	7	8	0	0
Leche	a. Descremada	95	9	2	12	0.8
	b. Semidescremada	110	9	4	12	0.8
	c. Entera	150	9	8	12	0.8
	d. Con azúcar	200	8	5	30	2
Aceites y grasas	a. Sin proteína	45	0	5	0	0
	b. Con proteína	70	3	5	3	0.2
Azúcares	a. Sin grasa	40	0	0	10	0.7
	b. Con grasa	85	0	5	10	0.7
Alimentos libres de energía		0	0	0	0	0
Bebidas alcohólicas		160	0	0	20 alcohol	1.3

Se continua con la terminación de las raciones o equivalentes con ayuda del Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. El cual fue modificado para población Mexicana en 1988, pues en el siglo pasado el sistema equivalente se encontraba únicamente en EUA pues allí surgió.



Se planifican diariamente unas cantidades de alimentos, representantes de grupo, según las calorías elegidas y el reparto calórico prefijado. Se adjuntan unas tablas de equivalencias para sustituir esos genéricos, por otros alimentos que, combinados, permitan elaborar un menú según los gustos del paciente, y posibilidades.



Esto nos lleva a una dieta cuantitativa, en la que se programa proporcionalmente el aporte de sustratos energéticos según el contenido mayoritario de un determinado nutriente. Y posteriormente a un recetario dietético.

HAMBURGUESA DE SALMÓN CON SALSA DE GUACAMOLE

INGREDIENTES HAMBURGUESA (PARA 4 PERSONAS)

- Salmón (500g), mejor sin espinas.
- Huevo (1 Ud.)
- Ajo (1 Ud.)
- Calabacín (100 g.)
- Zanahoria (50 g.)
- Pan rallado (40 g.)
- Perejil fresco, Sal y pimienta al gusto.
- Aceite de oliva.

ELABORACIÓN:

1. Limpia bien el salmón (sin piel ni espinas) para después trocear finamente. Reservar.
2. Pica muy finamente el ajo, el cilantro, el puerro, el calabacín y la zanahoria.
3. Introduce en un bol el salmón y los vegetales ya preparados para echar sal y pimienta al gusto.
4. Incorpora el huevo y el pan rallado. Mezcla todo de manera homogénea.
5. Cubre con film transparente el bol y reservar 10 minutos en el frigorífico.
6. Saca del frigorífico el bol y comienza a formar bolas para después aplastarlas con las manos y generar tu hamburguesa. Truquito: Si se te pega en las manos usa film transparente para aplastar las bolas.
7. Saca la bandeja del horno y encima de papel de horno vas colocando tus hamburguesas ya aplastadas.
8. Precalentar el horno a 180°C e introduce tu bandeja para hornear las hamburguesas aproximadamente entre 15 - 20 minutos.

La principal función del recetario es orientar a las personas que atienden los comedores comunitarios sobre lo que es una alimentación correcta, apoya en la preparación de los alimentos que sirven día a día a los comensales que acuden a sus comedores.



Bibliografía:

- Universidad del Sureste 2022. Antología de Planeación Dietética. Unidad 2. Páginas 38-55. Recuperado el 01 de Febrero de 2022.