

Súper nota

Nombre del Alumno: Carla Karina Calvo Ortega

Nombre del tema: Normas para la elaboración de una dieta básica

Parcial: 2

Nombre de la Materia: Planeación dietética

Nombre del profesor: Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: Segundo

Fecha: 4 de febrero del 2022

Normas para la elaboración de una dieta básica



Pasos para la elaboración de una dieta saludable

- Determinar el gasto energético basal (se puede calcular con diferentes formulas como: formula de Harris-Benedict, formula de la FAO/OMS o formula de Valencia).
- Se valora las cantidades de macronutrientes (hidratos de carbono, lípidos y proteínas), a partir del GET.
- Hacer el sistema de equivalentes para especificar las raciones o equivalentes de los distintos grupos de alimentos.
- Después de haber hecho los pasos anteriores, se tiene que dividir en diferentes tiempos de comida (desayuno, comida, cena y colaciones).



Cuadro dietosintético

Es una forma de expresar la distribución de energía en una dieta, a partir de nutrimentos energéticos (carbohidratos, lípidos y proteínas). La suma de la energía que aportan estos grupos de alimentos va a corresponder a la energía total que se requiere para una dieta. La información se utiliza para calcular las raciones de alimentos que debe consumir el paciente.



Ración alimenticia

Es la cantidad de alimento que permite cubrir las necesidades nutricionales. 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.



Recetario dietético

Su principal función es orientar a las personas sobre lo que es una alimentación correcta y cuales son las normas básicas de higiene de los alimentos. Un recetario dietético tiene como objetivo incluir preparaciones que brindan un adecuado aporte de energía, hidratos de carbono, proteínas y lípidos. Las recetas que incluye sirven de apoyo para que los menús que se utilizan en las distintas área, como hospitales, comedores industriales, comedores comunitarios se basen en alimentos nutritivos y sean económicos sin afectar su valor nutricional.



Tablas de ración o equivalencia o intercambio

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



Universidad del Sureste. (2022). Antología de planeación dietética. Unidad 2. Paginas 39-55. Recuperado de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/c3fe9dbd6d9c6853417a20dca3e5867c-LC-LNU201.pdf>