



Jazmín Mazariegos Aguilar

**Daniela Monserrat Méndez guillen**

Super nota

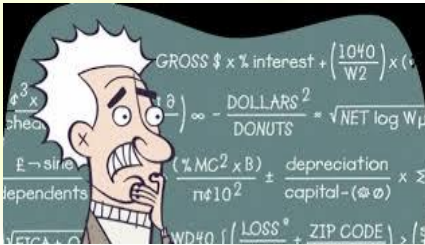
Planeación dietética

Licenciatura en nutrición

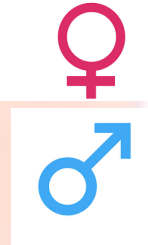
Segundo Cuatrimestre 1A

# Pasos para la elaboración de una dieta saludable

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



## 1. Formula de Harris-Benedict.



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

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

## 2.- 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



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



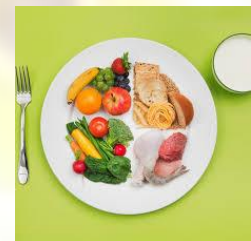
## 3.- Formula de Valencia

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	$13.37 \times \text{Peso kg} + 747$
	30-60	$13.08 \times \text{Peso kg} + 693$
	>60	$14.21 \times \text{Peso kg} + 429$
Mujeres	10-30	$11.02 \times \text{Peso kg} + 679$
	30-60	$10.92 \times \text{Peso kg} + 677$
	>60	$10.98 \times \text{Peso kg} + 520$



## Sistemas de equivalentes para el cálculo de la dieta



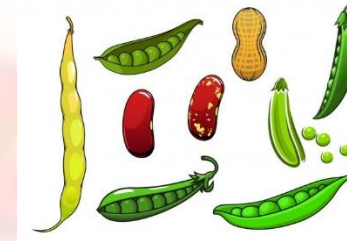
Su fundamento se basa en el hecho de que diferentes alimentos comparten un valor nutritivo más o menos similar en cuanto al aporte de energía y nutrimentos energéticos



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. El huevo entero contiene alrededor de 5 g de lípidos y cantidades despreciables de carbohidratos



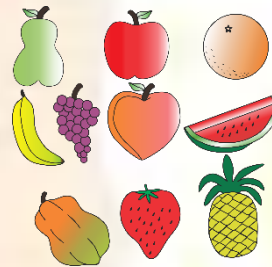
La ración equivalente de leguminosas es una característica particular del Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes, ya que en el sistema estadounidense, las leguminosas se incluyen dentro de los equivalentes de cereales. Para definir el valor de cálculo, se tomó en cuenta el aporte nutrimental de media taza de frijoles enteros cocidos, que en promedio contienen 20g de carbohidratos, 8 g de proteínas y 1 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. Su contenido de lípidos es prácticamente nulo



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 frutas también contienen una alta proporción de humedad (superior a 70%), por lo que el tamaño de su ración depende de su contenido de agua y carbohidratos



## Elaboración de una dieta básica

### Cuadro dieto sintético

Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes

Aporte nutrimental promedio de cada uno de los grupos equivalentes.

Grupo en el Sistema de Equivalentes	Tipos	Aporte nutrimental promedio			
		Energía	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
Verduras		25	2	0	4
Frutas		60	0	0	15
Cereales y tubérculos	a. Sin grasa	70	2	0	15
	b. Con grasa	115	2	5	15
Leguminosas		120	8	1	20
Alimentos de origen animal	a. Muy bajo aporte de grasa	40	7	1	0
	b. Bajo aporte de grasa	55	7	3	0
	c. Moderado aporte de grasa	75	7	5	0
	d. Alto aporte de grasa	100	7	8	0
Leche	a. Descremada	95	9	2	12
	b. Semidescremada	110	9	4	12
	c. Entera	150	9	5	12
	d. Con azúcar	200	8	5	30
Aceites y Grasas	a. Sin proteína	45	0	5	0
	b. Con proteína	70	3	5	3
Azúcares	a. Sin grasa	40	0	0	10
	b. Con grasa	85	0	5	10
Alimentos libres en energía		0	0	0	0
Bebidas alcohólicas		140	0	0	0

□ Nutrimento clave  
○ Nutrimento que fundamenta la subdivisión para cada grupo

Entendemos por cuadro dietosintético a 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. Esta información se utiliza para calcular las raciones de alimentos que deberá consumir el sujeto, empleando algún sistema de tablas de valor nutritivo de alimentos o sistema de alimentos equivalentes.



Concepto de ración alimenticia. Raciones y medidas caseras más utilizadas en España y otros países.



Es una herramienta fundamental en el campo de la alimentación y nutrición humana aplicada. Conceptos como; ración, porción, equivalencia, medida casera e intercambio de alimentos se manejan habitualmente en diversos ámbitos profesionales del profesionista en Nutrición Humana y Dietética como en la valoración del consumo de alimentos de una población, la educación nutricional y el diseño y planificación de dietas.

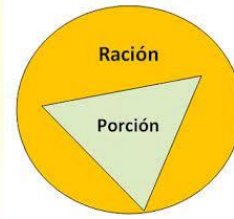


TABLA DE EQUIVALENCIAS PARA PORCIONES		
<b>FRUTO</b> Taza		Avena - Pasta 300 (Kcal) Fruta 75 (Kcal) Verdura 40 (Kcal)
<b>PALMO</b> 60 - 80 grs.		Carne 160 (Kcal) Pescado 160 (Kcal) Pollo 160 (Kcal)
<b>PUÑADO</b> 30 grs.		Nueces 170 (Kcal) Papas 80 (Kcal)
<b>2 PUÑADOS</b> 40 grs.		Papa fritas 150 (Kcal) Palanillas 110 (Kcal) Fritoles 160 (Kcal)
<b>PUÑAR</b> 30 grs.		Crema de mar 170 (Kcal) Queso crema 160 (Kcal)
<b>PUNTA DEL PUÑAR</b> 1 edita.		Aceite de cocina 40 (Kcal) Margarina 35 (Kcal) Azúcar 15 (Kcal)



Existe una amplia diversidad de definiciones de términos relacionados con la EPMA en la literatura técnica y científica. España, no cuenta con una terminología técnica unificada en relación a ración, intercambio, ración de intercambio y equivalente.

## 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. Asimismo las apoya en la preparación de los alimentos que sirven día a día a los comensales que acuden a sus comedores



Tablas de Ración o Equivalencia o intercambio.

La cantidad de intercambios diarios y el número de calorías dependerá de la edad, el ejercicio diario y el peso.

El número de calorías y de intercambios se reparten a lo largo del día en varias tomas.

El equipo de salud responsable de su cuidado calculará nº de calorías e intercambios

diarios que usted necesita.

1 equivalencia hidratos = 10 gr. de hidratos de carbono.

1 equivalencia proteínas = 10 gr. de hidratos de proteínas.

1 equivalencia de grasas = 10 gr. de hidratos de grasas



## Estudio de la ingesta de alimentos de individuos y grupos

La alta prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles, como enfermedad cardiovascular, algunos tipos de cáncer, diabetes, obesidad y osteoporosis, no sólo en los países en desarrollo sino también en los países en vías de desarrollo, pone de manifiesto la necesidad de mejorar los métodos de evaluación de ingesta dietética de los alimentos con el propósito de identificar el rol de la dieta en la etiología y prevención de estas enfermedades.



Los métodos de evaluación dietética constituyen una herramienta fundamental en la determinación de la ingesta de alimentos de grupos poblacionales. Dado que cada método tiene sus ventajas y limitaciones, la presente revisión pretende analizar y discutir los aspectos más importantes en relación a estos métodos.

## Control y seguimiento de dietas

La evaluación de la dieta permite explorar el primero de los componentes de esta relación, lo que ingresa, de ahí su especial importancia. La metodología de la evaluación depende de que se enfoque a la dieta de un individuo o de un grupo, y dados los fines de este texto, apenas se hará referencia a los métodos de evaluación comunitaria, en tanto que se prestará particular atención a la dieta individual.



Un objetivo más de la evaluación de la dieta, derivado éste de la detección de riesgos, es la generación de políticas públicas que apunten a modificar las condiciones de riesgo detectadas

## Planteamiento general de un estudio dietético

La información se recoge en una entrevista y requiere encuestadores cualificados con gran experiencia. La calidad de la información depende en gran medida de la habilidad del encuestador. Se utiliza sobre todo en la práctica clínica. También se ha utilizado en estudios sobre la relación dieta y salud para investigar la dieta habitual en el pasado. El alto costo y la larga duración de la entrevista limitan su utilidad en grandes estudios epidemiológicos



## Bibliografía:

Planeación dietética. (s. f.). Plataforma educativa Uds. Recuperado 7 de enero de 2022, de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/c3fe9dbd6d9c6853417a20dca3e5867c-LC-LNU201.pdf>