



Mi Universidad

Supernota.

Nombre del Alumno: Mitzy Yuliana Escobar Martínez.

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

Parcial: 2do parcial.

Nombre de la Materia: Planeación Dietética.

Nombre del profesor: LNU. Daniela Monserrat Méndez Guillén.

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Nutrición.

Cuatrimestre: 2do Cuatrimestre.

PASIÓN POR EDUCAR

04 de febrero de 2022, Comitán de Domínguez, Chiapas.

Normas para la elaboración de una dieta básica

Elaboración de una dieta saludable

El primer paso es la determinación del gasto energético basal, el cual se puede calcular por diferentes fórmulas que cuantifican el gasto energético total de un individuo. Fórmula de Harris-Benedict, Fórmula FAO/OMS, Fórmula de Valencia.

Ecuaciones de acuerdo a FAO / OMS

Edad (años)	Hombres	Mujeres
0 - 3	$(59.5 \times P) - 30$	$(58.3 \times P) - 31$
3 - 10	$(22.7 \times P) + 504$	$(20.3 \times P) + 486$
10 - 18	$(17.7 \times P) + 658$	$(13.4 \times P) + 693$
18 - 30	$(15.1 \times P) + 692$	$(14.8 \times P) + 487$
30 - 60	$(11.5 \times P) + 873$	$(8.1 \times P) + 846$
Más de 60	$(11.7 \times P) + 588$	$(9.1 \times P) + 658$

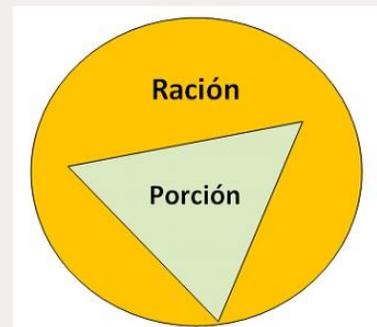
NUTRIMENTO	PORCENTAJE	Kcal	GRAMOS
H. DE C.	60 %	720	180
LIPIDOS	25 %	300	33
PROTEINAS	15%	375	45
TOTAL	100%	1200 Kcal	

Cuadro dietosintético.

Los forma sintetizada de expresar cómo se distribuye la energía de una dieta, a partir de los nutrientes energéticos: carbohidratos, proteínas y lípidos. La suma de la energía aportada por estos tres grupos debe corresponder con la energía total requerida en la dieta de un individuo.

Porción y Ración

Porción es lo que 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.



Recetario dietético.

Tiene como objetivo incluir preparaciones que brindan un adecuado aporte de energía, hidratos de carbono, proteínas y lípidos, sirven de apoyo para que los menús que se utilizaran en las distintas áreas, como hospitales, comedores industriales, se basen en alimentos nutritivos y sean económicos sin afectar su valor nutricional.

Fuentes de consulta

Normas para la elaboración de una dieta básica. (s. f.). [Libro electrónico]. En *Libro de Planeación Dietética UDS* (pp39-55.). Recuperado el 04 de febrero de 2022 de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/c3fe9dbd6d9c6853417a20dca3e5867c-LC-LNU201.pdf>