

Nombre de la Presentación: súper nota

Nombre del Alumno: Jenifer Elizabeth Velasco Hidalgo

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

Parcial: 2

Nombre de la Materia: Planeación dietética

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 2°



Lugar y Fecha: Comitán de Domínguez, Chiapas a 1 de febrero de 2022

Normas para la elaboración de una dieta básica

Para que una dieta sea saludable el primer paso es la determinación del gasto energético basal

Fórmulas para la estimación del gasto energético basal y total

Fórmula de Harris B.:

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

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

Para obtener el gasto energético total, se emplean las siguientes categorías de Actividad física:

$$\text{Gasto energético total (kcal/día)} = \text{gasto energético basal} + \text{ETA} + \text{factor de actividad física.}$$

Formula FAO-OMS

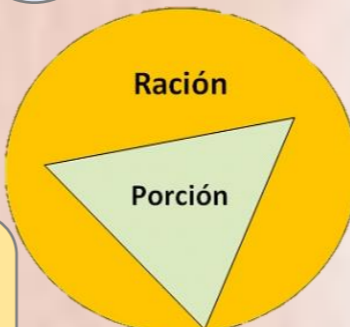
Sexo	Edad / años	GEB (Kcal/día)
Hombres	10-18	15.6 x Peso Kg + 266 x Estatura cm + 299
	18-30	14.4 x Peso Kg + 313 x Estatura cm + 113
	30-60	11.4 x Peso Kg + 541 x Estatura cm - 137
	>60	11.4 x Peso Kg + 541 x T - 256
Mujeres	10-18	9.40 x Peso Kg + 246 x Estatura cm + 462
	18-30	10.4 x Peso Kg + 615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

Aporte nutrimental promedio de los Grupos en el Sistema de Equivalentes

Grupo en el Sistema de Equivalentes	Subgrupos	Aporte nutrimental promedio				
		Energía (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Conteo de Hidratos de Carbono (g)
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		140	0	0	20 alcohol	1.3

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

Sistemas de equivalentes para el cálculo de la dieta



Formula de Valencia.

Sexo	Edad / años	GEB (Kcal/día)
Hombres	10-30	13.37 x Peso kg + 747
	30-60	13.08 x Peso kg + 693
	>60	14.21 x Peso kg + 429
Mujeres	10-30	11.02 x Peso kg + 679
	30-60	10.92 x Peso kg + 677
	>60	10.98 x Peso kg + 520

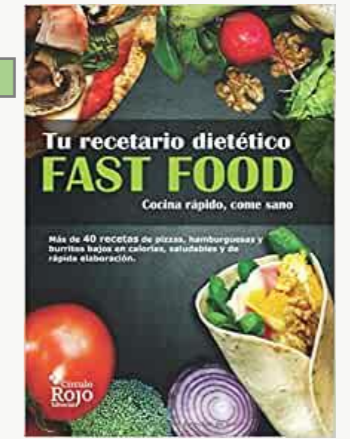
Unidad de medida de alimentos, bebidas o preparaciones que nos facilitan su consumo y control

Recetario dietético

Tiene como objetivo incluir preparaciones que brindan un adecuado aporte de energía, hidratos de carbono, proteínas y lípidos

Tablas de ración o equivalencia o intercambio

sistema unificado utilizado para medir la cantidad de alimento que, cuando la comemos, aporta a nuestra sangre y organismo 10 gramos de glucosa, el equivalente a un sobre de azúcar



Cuadro dietosintético

Forma sintetizada de expresar cómo se distribuye la energía de una dieta, a partir de los nutrimentos energéticos

Cuadro dietosintético			
RET (requerimiento energético total)		1712.5 kcal	
MACRONUTRIMENTO	distribución dietética %	kilocalorías totales	gramos totales
Carbohidratos	50%	856.25	214
Proteínas	25%	428.125	107
Lípidos	25%	428.125	47.5

Ración alimenticia

Peso preciso de un alimento determinado en relación con la cantidad habitual que se consume de un alimento en un plato

Fresas

15-20 unidades pequeñas
300 g
Equivalente a 20 g de hidratos de carbono.

Manzana

1 unidad mediana
200 gramos
Equivalente a 20 g de hidratos de carbono.

Plátano

1 unidad pequeña
100 gramos
Equivalente a 20 g de hidratos de carbono.

Bibliografía

Universidad del Sureste, 2022. Antología de planeación dietética. PDF. Recuperado el 1 de febrero de 2022.