



**Nombre de alumno: Tayli Jamileth
Cifuentes Pérez**

**Nombre del profesor: Daniela
Montserrat Méndez Guillen**

Nombre del trabajo: super nota

Materia: planeación dietética

Grado: 2do. Cuatrimestre

Grupo: Nutrición

Comitán de Domínguez Chiapas a 04 de febrero de 2022.

NORMAS PARA LA ELABORACION DE UNA DIETA BASICA

PASOS PARA LA ELABORACION DE UNA DIETA SALUDABLE

ES LA DETERMINACION DEL GASTO ENERGETICO BASAL

FORMULA DE HARRIS-BENEDICT

JUNTO A UN EQUIPO DE COLABORADORES, ELABORARON UNA ECUACION PARA ESTIMAR EL REQUERIMIENTO ENERGETICO

Ecuación de Harris-Benedict MB

- MB mujeres = $655 + (9,6 \times P) + (1,8 \times A) - (4,7 \times E)$
 - MB hombres = $66 + (13,7 \times P) + (5 \times A) - (6,8 \times E)$
- P = peso en kg
A = altura en cms
E = edad en años
MB = metabolismo basal

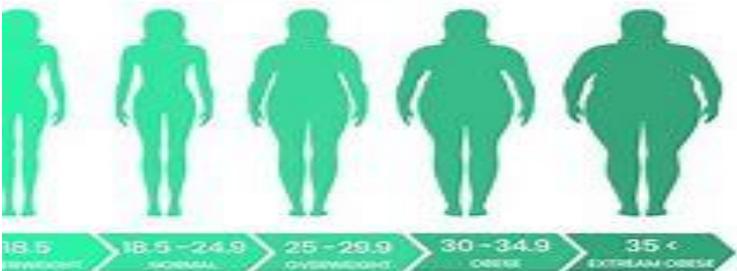


FÓRMULA ESPECÍFICA PARA MUJERES Y OTRA PARA HOMBRES; EL PESO CORPORAL Y LA ESTATURA

FORMULA DE 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

Body Mass Index



FORMULA DE VALENCIA

SE HICIERON ESPECÍFICAMENTE PARA POBLACIÓN MEXICANA

Fao/Oms

	EDAD (AÑOS)	EDUCACION
VARONES	0-3	Kcal/día = (60 x peso) - 54
	3-10	Kcal/día = (22.7 x peso) - 495
	10-18	Kcal/día = (17.5 x peso) + 651
	18-30	Kcal/día = (15.3 x peso) + 679
	30-60	Kcal/día = (11.6 x peso) + 879
	>60	Kcal/día = (13.5 x peso) + 987
MUJERES	0-3	Kcal/día = (61.0 x peso) - 51
	3-10	Kcal/día = (22.5 x peso) - 499
	10-18	Kcal/día = (12.2 x peso) + 746
	18-30	Kcal/día = (14.7 x peso) + 496
	30-60	Kcal/día = (8.7 x peso) + 829
	>60	Kcal/día = (10.5 x peso) + 596

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	$8.52 \times \text{Peso Kg} + 421 \times \text{Estatura cm} + 10.7$

CUADRO DIETOSINTETICO

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

CONCEPTO DE RACIÓN ALIMENTICIA. RACIONES Y MEDIDAS CASERAS MÁS UTILIZADAS EN ESPAÑA Y OTROS PAÍSES

ESTANDARIZACIÓN DE PESOS Y MEDIDAS DE ALIMENTOS (EPMA)

Grupo de alimentos equivalentes	Subgrupos	Número de raciones equivalentes	Tiempo de comida				
			Desayuno	Colación 1	Comida	Colación 2	Cena
Verduras		4	0	0	2	0	2
Frutas		5	2	1	1	1	0
Cereales y tubérculos	Sin grasa	4	1	0	2	0	1
	Con grasa	0	0	0	0	0	0
Leguminosas		0.5	0	0	0.5	0	0
Alimentos de origen animal	Muy bajo aporte de grasa	0	0	0	0	0	0
	Bajo aporte de grasa	1	1	0	0	0	0
	Moderado aporte de grasa	1	0	0	0	0	1
	Alto aporte de grasa	1	0	0	1	0	0
Leche y sus derivados	Descremada	0	0	0	0	0	0
	Semidescremada	0	0	0	0	0	0
	Entera	1	1	0	0	0	0
Aceites y grasas	Con azúcar	0	0	0	0	0	0
	Con proteína	1	0	1	0	0	0
Azúcares	Con proteína	2	0	0	2	0	0
	Con grasa	1	0	0	1	0	0
	Con grasa	1	0	0	1	0	0
No De equivalentes		27.5	5	2	9.5	2	4
Porcentaje			22.2	8.5	42.2	8.5	17.8

CONCEPTOS COMO; RACIÓN, PORCIÓN, EQUIVALENCIA, MEDIDA CASERA E INTERCAMBIO DE ALIMENTOS SE MANEJAN HABITUALMENTE EN DIVERSOS ÁMBITOS PROFESIONALES DEL PROFESIONISTA

UTILIZA TUS MANOS PARA MEDIR LAS PORCIONES



FRENTE DEL PUÑO = 1/2 TAZA
Alimento: Cereales como pasta o arroz.
¿Cuánto? Una a dos porciones en cada comida.

DOS MANOS = 2 TAZAS
Alimento: Verduras.
¿Cuánto? Al menos una porción en cada comida.

PUNTA DEL DEDO ÍNDICE = 1 CUCHARADITA
Alimento: Grasas como aceite o mantequilla.
¿Cuánto? Una porción en cada comida.

1 PALMA = 90 g
Alimento: Carne de res, pollo o pescado.
¿Cuánto? Una a dos porciones diarias.

PULGAR = 1 CUCHARADA O 15 GRAMOS
Alimento: Quesos.
¿Cuánto? Una porción en cada comida.

COSTADO DEL PUÑO = 1 TAZA
Alimento: Frutas.
¿Cuánto? Dos a tres porciones diarias.

Referencia: Canadian Diabetes Association, 2003 Clinical Practice Guidelines for the Prevention and Management of Diabetes in Canada (2003) Appendix 7: Zimbabwe Hand Jive. Canadian Journal of Diabetes. Vol 27. Supplement 2.

Medidas caseras



Con tus utensilios y recipientes de cocina puedes medir las porciones de los alimentos. Mide aquí tus vasos, cucharadas y cucharaditas para saber que son de la medida correcta.

Utiliza las equivalencias para estandarizar tus preparaciones.

1 taza	1/2 taza	1/3 de taza	1/4 de taza
16	8	5	4
24	12	16	12



Referencia: Pérez-Lizaur, AB, Palacios González, B, Castro Becerra, L, Flores Galicia I. (2014) Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. 4a edición. Editorial: Cuadernos de Nutrición. Fomento de Nutrición y Salud.

RECETARIO DIETETICO

TIENE COMO OBJETIVO INCLUIR PREPARACIONES QUE BRINDAN UN ADECUADO APORTE DE ENERGÍA, HIDRATOS DE CARBONO, PROTEÍNAS Y LÍPIDOS

DEBEN DE RESPETAR LAS RECOMENDACIONES GENERALES DE NUTRICIÓN, PERO LAS NECESIDADES CALÓRICAS VARÍAN DE ACUERDO A LA EDAD, EL GÉNERO, EL PESO, LA ESTATURA LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA SITUACIÓN FISIOLÓGICA DE CADA PERSONA



GRUPOS DE ALIMENTOS



UNA DIETA DEBE CONTENER TODOS LOS NUTRIMENTOS

1. VERDURAS Y FRUTAS
2. CERALES
3. LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL)

DIETA EQUILIBRADA

50-60% DE HIDRATOS DE CARBONO, DEL 15-20% DE PROTEÍNAS Y DEL 20-30% DE LÍPIDOS DEL TOTAL DEL APORTE CALÓRICO DE LA DIETA

LOS NUTRIMENTOS TIENEN LAS PROPORCIONES APROPIADAS

DIETA HIGIENICA O INUCUA



NO IMPLIQUE RIESGOS PARA LA SALUD PORQUE ESTÁ EXENTA DE MICROORGANISMOS PATÓGENOS, TOXINAS Y CONTAMINANTES

DIETA SUFICIENTE

CUBRE CON LOS REQUERIMIENTOS DE CADA UNO DE LOS NUTRIMENTOS



DIETA VARIADA

INCLUYE UNA DIVERSIDAD DE ALIMENTOS QUE PERMITE CAMBIAR DE UNA COMIDA A OTRA EN CADA GRUPO



TABLAS DE RACIÓN O EQUIVALENCIA O INTERCAMBIO

PLANIFICAR DIARIAMENTE UNAS CANTIDADES DE ALIMENTOS GENÉRICOS, REPRESENTANTES DE GRUPO, SEGÚN LAS CALORÍAS ELEGIDAS Y EL REPARTO CALÓRICO PREFIJADO

CANTIDAD DE ALIMENTO POR RACIÓN

	LÁCTEOS 200 ml de leche = 1 taza = 2 yogures		ALIMENTOS HIDROCARBONADOS 60 g guisantes, habas 50 g patatas, boniatos 20 g legumbres (lentejas, garbanzos...) 20 g pan, castañas 15 g tostadas, cereales de la leche 15 g arroz, sémola, harina 15 g pasta (de sopa, macarrones, fideos, espaguetis, canalones...)
	VERDURAS 300 g escarola, lechuga, endivias, acelgas, espinacas, setas, espárragos, pepínos, tomates, pimientos, col, berenjenas, coliflor, calabacín, judías verdes 150 g zanahorias, alcachofas, cebolla, remolacha, coles de bruselas		FRUTAS 150 g melón, sandía, fresas, pomelo 100 g albaricoque, naranja, pera, mandarina, limón, ciruelas, piña, kiwi, manzana 50 g plátano, uva, cerezas, higos, chirimoya, nisperos
	ALIMENTOS PROTEICOS 50 g ternera, buey, pollo, conejo, cordero, cerdo 75 g pescado blanco/azul, marisco 40 g embutido 40 g queso cremoso, seco 1 huevo		GRASAS 1 cucharada de aceite, mayonesa 10 g mantequilla, margarina 40 g aceitunas 30 g nata, crema de leche 15 g frutos secos

Tabla de equivalencias

CEREALES Y FECULAS 1 Ración =		Pasta, arroz Pan, legumbres Patata Cereales desayuno, 2 cucharadas soperas Galletas tipo María, 2 unidades	15 g 20 g 50 g 15 g 15 g
LÁCTEOS 1 Ración =		1 vaso de leche Yogur, 2 unidades Queso fresco	200 ml 250 g 200 g
FRUTAS 1 Ración =		Melón, sandía Naranja, manzana, pera, kiwi, ... Plátano, figo, uva, cereza, ...	200 g 100 g 50 g
VERDURAS 1 Ración =		Verdura variada	200 / 300 g