



**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

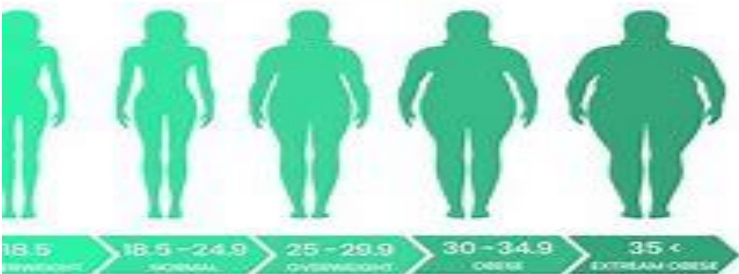


FÓRMULA ESPECÍFICA PARA MUJERES Y OTRA PARA HOMBRES; EL PESO CORPORAL Y LA ESTATURA

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 |

Vaso o taza estándar 250 ml (altura: 9.5 cm)

Cucharada 15 ml (altura: 6.5 cm)

Cucharadita 5 ml (altura: 5.5 cm)

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 APOORTE 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 APOORTE 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

