

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN 2A



PLANEACION DIETETICA



“CUADRO SINÓPTICO”

DOCENTE: DANIELA MONSERRAT MENDEZ GUILLEN

ALUMNO: GERARDO HUMBERTO AGUILAR CRUZ

FECHA DE ENTREGA: 18/02/2023

NORMAS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA

Pasos para la elaboración de una dieta saludable

PRIMER PASO
Determinar el GEB

Formula
A usar

Harris-Benedict

Considera 4 variables:
genero, peso, talla y edad

kcal/día Mujer = $655 + 9.56 (\text{peso en kg}) + 1.85 (\text{estatura en cm}) - 4.68 (\text{edad en años})$
 Hombre:
 kcal/día Hombre = $66.5 + 13.75 (\text{peso en kg}) + 5.0 (\text{estatura en cm}) - 6.79 (\text{edad en años})$

Calculo del gasto energético total

GET: gasto energético basal + ETA + factor de actividad física

Formula de la FAO/OMS

- Toma en cuenta la edad y el sexo
- Calcula el gasto energético en reposo
- Formula específica para población mexicana

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

Formula de valencia

| 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.

- El sistema de equivalentes se adoptó para México en 1998
- Se empleó como tratamiento de enfermedades y obesidad
- Se basa en que el alimento aporta un valor energético y nutrimental comparten un valor similar
- Ejemplo: 1 huevo contiene 7gr de proteína, 5gr de lípidos y cantidades mínimas de carbohidratos

Grupos
equivalente

- Fruta
- Verdura
- Cereales y subproductos
- Cereales con grasa
- Leguminosas
- O.A. muy bajo en grasa
- O.A. bajo en grasa
- O.A. moderado en grasa
- O.A. alto en grasa
- Leche descremada
- Leche semidescremada
- Leche entera
- Azúcar
- Grasa
- Azúcar con grasa
- Grasa con proteína
- Suplemento de proteína

Cuadro dieto sintético.

Es la forma en como expresamos la distribución de energía de una dieta a partir de nutrientes: proteína, grasas, lípidos

La suma de estos 3 grupos nutrimentales debe ser iguala a la energía total

Se utiliza para calcular la cantidad de raciones que debe consumir el individuo

Cuadro dieto sintético.

Cantidades en porcentaje de consumo de macronutrientes

- Carbohidratos 4kcal/gr: 50% y 65% del gasto total de energía
- Lípidos 9kcal/gr: 25 al 30% del gasto total de energía
- Proteína 4kcal/gr: 10% al 15% del gasto total de energía

Concepto de ración alimentaria: Raciones y medidas caseras más utilizadas

Terminología relacionada.

Solemos usar; el peso o mitad de alimentos (EPMA)

La (EPMA) utiliza términos como: ración, porción, equivalencia y medida casera

Definición de porción

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

Las porciones varían según las necesidades: calóricas, proteínas, carbohidratos y lípidos de la persona

Definición de ración

Es el peso preciso de un alimento determinado en relación a la cantidad usual de consumo en un plato.

También se le puede decir porción estandarizada
Contiene 10g de su sustancia principal

Definición de ración de consumo

Es la cantidad de alimento usada por nutriólogos para indicar cuánto hay que consumir

Ración de intercambio

Cantidad de alimento que contiene 10g del nutriente principal: carbohidratos, proteínas y hidratos

Medida casera

Ayuda a medir las cantidades de alimentos consumidos utilizando formas:

- Orientativas y sencillas como:
- Volúmenes
 - Tamaño
 - Porción
 - Ración

Recetario dietético. Planificación de menús diarios y semanales

Recetario

Orienta a las personas atendidas (pacientes) sobre lo que es una alimentación correcta

Contiene normas básicas:

- Higiene de alimentos
- Apoyo a la preparación de los alimentos recetados

Recetario dietético

Objetivo

Incluir preparaciones que brinden un adecuado aporte energético, de carbohidratos, lípidos y proteínas

Las recetas incluidas sirven de apoyo para los menús que se utilizarán en distintas áreas: hospitales, comedores industriales, comedores comunitarios

Elaboración de menús dietéticos

Debe contar con las características de una dieta correcta

Se refiere a una dieta saludable que ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas así como en las enfermedades no transmisibles: diabetes cardiopatía etc.

Definición de dieta

Conjunto de alimentos y nutrientes que se consumen cada día y constituyen la unidad de la alimentación

Dieta correcta

Cumple con las características

- Completa
- Equilibrada
- Suficiente
- Variada
- Adecuada

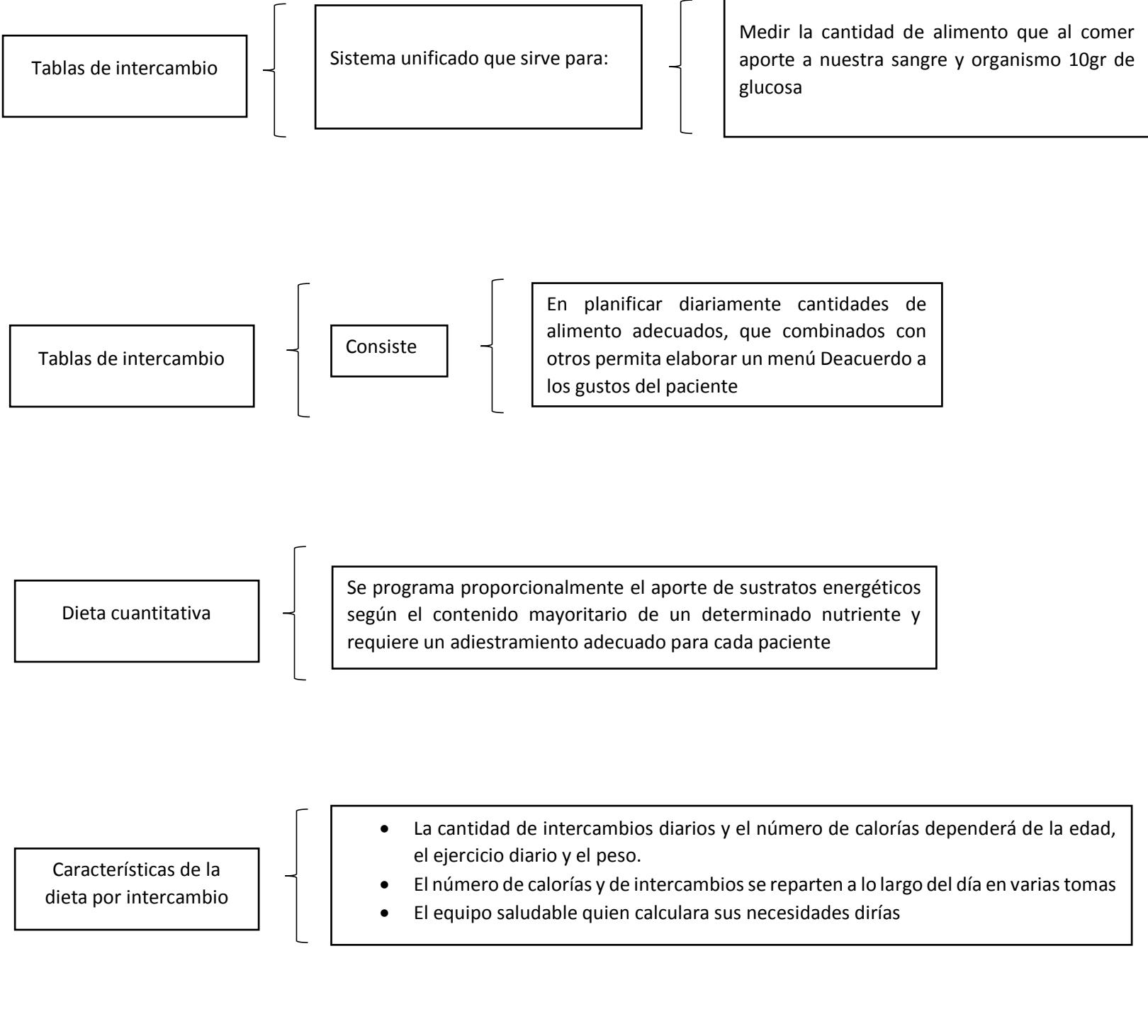
Dieta correcta

- Debe de contener todos los nutrientes recomendados (verduras y frutas, leguminosas y alimentos de origen animal y cereales)

- Debe promover el consumo de verduras y frutas, leguminosas y alimentos de origen animal y cereales

- Recomendar el consumo de agua pura
- Limitar el consumo de azúcares
- Recomendar formas de preparación de alimentos
- Cuidar la higiene de la preparación

Tablas de intercambio



Dieta familiar y de colectividades. Similitudes y diferencias

Alimentación Colectiva

Se elabora para un número determinado de comensales superior a los que comprenden un grupo familiar

Tipos de Alimentación Colectiva Tradicional:

Restaurantes, casa, negocios individuales y sociales,

Encontramos s restaurantes de distinta categoría, autoservicios, bar, bufets, cafeterías, pizzerías, sandwicherías, hamburgueserías. Etc.

Socia

Corresponde a los servicios de alimentación para grupos de colectividades que se hallan en un lugar determinado a la hora de comer y que no pueden desplazarse

Control y seguimiento de dietas.

El estado de nutrición de un individuo

Es resultado del equilibrio entre lo que ingiere y lo que gasta su organismo

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

Estudio de la ingesta de alimentos de individuos y grupos.

Métodos de evaluación dietética

Constituyen una herramienta fundamental en la determinación de la ingesta de alimentos de grupos poblacionales.

Contiene normas básicas:

- Higiene de alimentos
- Apoyo a la preparación de los alimentos recetados

Método recordatorio de 24 horas.

Ventajas

Permite obtener información detallada de los alimentos y el método de preparación empleado

Desventajas

- No conviene usarlo en estudios individuales por que la ingesta dietaría varia ampliamente y es de levado costo
- La información depende de la exactitud de las cantidades que nos dicen