

# Normas para la elaboración de una dieta básica

## PASOS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA SALUDABLE

Para que una dieta sea sana y equilibrada ha de contener todos los nutrientes y en las cantidades adecuadas.

- Variedad de alimentos
- Comer más frutas y verduras
- Reducir la ingesta de bollería industrial
- Proporción adecuada de cada alimento
- Moderación en las cantidades consumidas
- Buena cantidad de líquidos

## ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA

Estimación de las necesidades de energía: Las necesidades de energía de una persona se calculan a partir de los siguientes componentes:

- Metabolismo basal
- Efecto térmico de los alimentos
- Actividad física

Representa la mínima cantidad de energía que se requiere para mantener al organismo despierto y en reposo

La cantidad de energía que utiliza el organismo durante la digestión, absorción, metabolismo

Energía gastada por el ejercicio voluntario y ejercicio debido a la actividad física

## RACIÓN ALIMENTICIA

La cantidad de un alimento que permite cubrir las necesidades nutricionales

## CONTROL Y SEGUIMIENTO DE DIETAS

Una estrategia para mantenernos sanos y prevenir futuras enfermedades.

Los controles de peso y el peso ideal van asociados casi siempre a la tendencia a adelgazar que impone a la sociedad actual

Aplicando la formula Índice de Masa Corporal (IMC)  $\text{peso (kg)/altura (m}^2\text{)}$

## ESTUDIO DE LA INGESTA DE ALIMENTOS DE INDIVIDUOS Y GRUPOS

Permite estimar la ingesta actual de individuos y de grupos de población, así como identificar grupos con riesgo de presentar ingestas inadecuadas.

## PLANTEAMIENTO GENERAL DE UN ESTUDIO DIETÉTICO

Método prospectivo en formato abierto que recoge la información sobre los alimentos y bebidas consumidas en un periodo de tiempo previamente especificado.