



Profesora: Daniela Monserrat Méndez

Alumno: Carlos Armando Torres de León

Segundo cuatrimestre

Grupo A

Bibliografía:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/c962216590dec421978e56ad69594231-LC-LNU201%20PLANEACI%C3%93N%20DIETETICA.pdf>

Planeación dietética

PASOS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA SALUDABLE.

Primer se obtiene la determinación del gasto energético basal, el cual se puede calcular por diferentes fórmulas que cuantifican el gasto energético total de un individuo.

FORMULA DE HARRIS-BENEDICT.

MUJER:= $655 + 9.56 (\text{PESO EN KG}) + 1.85 (\text{ESTATURA EN CM}) - 4.68 (\text{EDAD EN AÑOS})$

HOMBRE:= $66.5 + 13.75 (\text{PESO EN KG}) + 5.0 (\text{ESTATURA EN CM}) - 6.79 (\text{EDAD EN AÑOS})$

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 al ser aplicado a nivel de comunidades o poblaciones. Los resultados estiman en gasto energético en reposo.

CUADRO DIETOSINTÉTICO.

la forma sintetizada de expresar cómo se distribuye la energía de una dieta, a partir de los nutrimentos energéticos: carbohidratos, proteínas y lípidos.

ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA.

CUADRO DIETOSINTETICO.

Entendemos por cuadro dietosintético a la forma sintetizada de expresar cómo se distribuye la energía de una dieta, a partir de los nutrimentos energéticos.

el principal intermediario metabólico del ciclo de Krebs. La oxidación de los carbohidratos, permite obtener energía para el organismo: en promedio 4 kcal por gramo. Como regla general, los CH aportan entre 40 y 70% del total de la energía, siendo valores más utilizados entre 50 y 65% del valor energético total.

Las proteínas deben considerarse como nutrimentos que se consumen con un fin estructural, ya que forma parte de enzimas, transportadores, miofibrillas, receptores, hormonas y miles de proteínas más que forman la estructura del organismo.

Por último, participan enzimas intestinales, que llevan los péptidos hasta aminoácidos, di o tripéptidos, los cuales se absorben en las microvellosidades intestinales.

CONCEPTO DE RACIÓN ALIMENTICIA. RACIONES Y MEDIDAS CASERAS MÁS UTILIZADAS.

Conceptos como; ración, porción, equivalencia, medida casera e intercambio de alimentos se manejan habitualmente en diversos ámbitos profesionales del profesionista en Nutrición Humana y Dietética como en la valoración del consumo de alimentos de una población, la educación nutricional y el diseño y planificación de dietas.

una porción es una unidad de medida de alimentos, bebidas o preparaciones que nos facilitan su consumo y control. Dependerán de las necesidades de calorías, carbohidratos, proteínas y grasas; varían de persona a persona o bien, del estado de salud en el que se encuentren.

una ración es el peso preciso de un alimento determinado en relación a la cantidad habitual que se consume de un alimento en un plato, se puede interpretar también como la Porción estandarizada que se acostumbra a servir de cada uno de los alimentos en relación a la cantidad de alimento adecuada dentro de la capacidad de un plato normal

las raciones comerciales, que son Aquella que el mercado ofrece en forma comercial determinada, o bien en la forma que establece el vendedor y cuyo objetivo es facilitar la comparación de la composición nutricional de productos pertenecientes a un mismo grupo.

RECETARIO DIETÉTICO. PLANIFICACIÓN DE MENÚS DIARIOS Y SEMANALES

La principal función del recetario es orientar a las personas que atienden los comedores comunitarios sobre lo que es una alimentación correcta, y cuáles son las normas básicas de la higiene de los alimentos.

Objetivos

Un recetario dietético tiene como objetivo incluir preparaciones que brindan un adecuado aporte de energía, hidratos de carbono, proteínas y lípidos. Las recetas que se incluyen sirven de apoyo para que los menús que se utilizaran en las distintas área, como hospitales, comedores industriales, comedores comunitarios que se basen en alimentos nutritivos y sean económicos sin afectar su valor nutricional.

TABLAS DE INTERCAMBIO.

Es un 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.

Consiste en planificar diariamente unas cantidades de alimentos genéricos, representantes de grupo, según las calorías elegidas y el reparto calórico prefijado.

Características

- La cantidad de intercambios diarios y el número de calorías dependerá de la edad, el ejercicio diario y el peso.
- El número de calorías y de intercambios se reparten a lo largo del día en varias tomas.
- El equipo de salud responsable de su cuidado calculará n° de calorías e intercambios diarios que usted necesita.
- 1 equivalencia hidratos = 10 gr. de hidratos de carbono.
- 1 equivalencia proteínas = 10 gr. de hidratos de proteínas.
- 1 equivalencia de grasas = 10 gr. de hidratos de grasas.

Planeación dietética

DIETA FAMILIAR Y DE COLECTIVIDADES. SIMILITUDES Y DIFERENCIAS.

ALIMENTACIÓN COLECTIVA

Es aquella que se elabora para un número determinado de comensales superior a los que comprenden un grupo familiar. Cada vez son más las personas que comen fuera de casa, por lo que el suministro de alimentos y la higiene de estos centros es de gran importancia. El grado de profesionalidad del personal que atiende este tipo de servicios va en aumento, y se garantiza un mayor cumplimiento de las normas básicas.

TIPOS DE ALIMENTACIÓN COLECTIVA TRADICIONAL

Comprende los restaurantes o casas de comidas que son un negocio individual o social, cuya principal característica es un comedor múltiple en el que se sirven comidas elaboradas en una cocina común. Dentro de este grupo están los restaurantes de distinta categoría, autoservicios, bar, bufets, cafeterías, pizzerías, hamburgueserías, etc.

SOCIAL

Corresponde a servicios de alimentación para grupos de colectividades que se hallan en un lugar determinado a la hora de comer y que no pueden desplazarse del lugar. Estos servicios se ofrecen en lugares como escuelas, comedores universitarios, centros de acción social, ejército, residencias, hospitales clínicas, prisiones.

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, de tal forma que la evaluación de la dieta permite explorar el primero de los componentes de esta relación, lo que ingresa, de ahí su especial importancia.

OBJETIVOS DE LA EVALUACIÓN DIETÉTICA Y SEGUIMIENTO DE DIETAS

La generación de políticas públicas que apunten a modificar las condiciones de riesgo detectadas. En México, por ejemplo, se agregan vitaminas y minerales a las harinas de trigo y maíz, a resultas, entre otras cosas, de la detección de deficiencias marginales en el consumo de estos nutrientes. Por otra parte, la evaluación de la dieta también puede tener fines comerciales, de tal forma que la industria alimentaria modifica su oferta en función de los resultados de estudios sobre la alimentación y la salud de los consumidores.

ESTUDIO DE LA INGESTA DE ALIMENTOS DE INDIVIDUOS Y GRUPOS.

La alta prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles, como enfermedad cardiovascular, algunos tipos de cáncer, diabetes, obesidad y osteoporosis, no sólo en los países en desarrollo sino también en los países en vías de desarrollo, pone de manifiesto la necesidad de mejorar los métodos de evaluación de ingesta dietética de los alimentos con el propósito de identificar el rol de la dieta en la etiología y prevención de estas enfermedades.

Un resultado importante de la conferencia fue establecer un listado de prioridades de investigación para conducir diversos estudios en esta área.

- DESARROLLO Y EVALUACIÓN DE MÉTODOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN DIETÉTICA QUE CONSIDEREN LAS DIFERENTES CULTURAS
- DESARROLLO DEL CONOCIMIENTO BASE DE CÓMO LOS INDIVIDUOS ESCUCHAN Y PROCESAN LA INFORMACIÓN DE LOS ALIMENTOS QUE CONSUMEN.
- DESARROLLO DE NUEVOS ENFOQUES PARA LA IDENTIFICACIÓN Y MINIMIZACIÓN DEL SESGO Y OTRAS FUENTES DE ERROR EN LA EVALUACIÓN DIETÉTICA
- DESARROLLO Y EVALUACIÓN DE MÉTODOS APROPIADOS PARA ESTANDARIZAR EL TAMAÑO DE LAS PORCIONES.
- DESARROLLO, ACTUALIZACIÓN Y EXPANSIÓN DE LAS BASES DE DATOS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS.
- DESARROLLO DE MÉTODOS MÁS EFICIENTES Y DE MENOR COSTO PARA LA RECOLECCIÓN Y ANÁLISIS DE LA INGESTA DE ALIMENTOS.
- DESARROLLO Y EVALUACIÓN DE INSTRUMENTOS PARA LA MEDICIÓN DE CAMBIOS DIETÉTICOS.

PLANTEAMIENTO GENERAL DE UN ESTUDIO DIETÉTICO.

La historia dietética es método tradicional del análisis y el estudio de la ingesta dietética alimentaria. En su estructura tradicional consta de tres componentes que proporcionan una información global del patrón de ingesta habitual del individuo y también información detallada sobre algunos alimentos.

La calidad de la información depende en gran medida de la habilidad del encuestador. Se utiliza sobre todo en la práctica clínica. También se ha utilizado en estudios sobre la relación dieta y salud para investigar la dieta habitual en el pasado. El alto costo y la larga duración de la entrevista limitan su utilidad en grandes estudios epidemiológicos.