



# **Planeacion dietética**

## **Unidad II**

**Normas para elaborar una dieta básica**

**Nombre: Miguel Ángel Espinosa Sandoval**

**Maestra: Méndez Guillen Daniela  
Montserrat**

# NORMAS PARA ELABORAR UNA DIETA BASICA

## ELABORACION DE DIETA SALUDABLE

Las ecuaciones descritas por 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. Formula FAO-OMS.

Durnin y Passmore representando a la OMS obtuvieron los gastos aproximados de energía para hombres y mujeres jóvenes de complexión promedio al realizar diversas actividades.

## ELABORACION DE DIETA BASICA

Entendemos por cuadro dietosintético a la 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. La suma de la energía aportada por estos tres grupos de nutrimentos debe corresponder con la energía total requerida en la dieta de un individuo.

Esta información se utiliza para calcular las raciones de alimentos que deberá consumir el sujeto, empleando algún sistema de tablas de valor nutritivo de alimentos o sistema de alimentos equivalentes.

## RACION ALIMENTICIA

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.

A lo largo de la vida, el ser humano no cesa de consumir alimentos. Desde que nace hasta que muere, entre diez y veinte toneladas de alimentos pasarán por su boca. Sin embargo, la alimentación es mucho más que el hecho de comer para saciar el hambre o para vivir, debe conseguir mantener la salud y prevenir enfermedades.

# NORMAS PARA ELABORAR UNA DIETA BASICA

## RECETARIO DIETETICO

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.

Un recetario dietético tiene como objetivo incluir preparaciones que brindan un adecuado aporte de energía, hidratos de carbono, proteínas y lípidos.

## 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.

Se adjuntan unas tablas de equivalencias para sustituir esos genéricos, por otros alimentos que, combinados, permitan elaborar un menú según los gustos del paciente, y posibilidades.

## DIETA FAMILIAR Y DE COLECTIVIDADES

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; además es imprescindible asegurar la calidad y variedad de los menús

# NORMAS PARA ELABORAR UNA DIETA BASICA

## CONTROL Y SEGUIMIENTO DE DIETA

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.

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, apenas se hará referencia a los métodos de evaluación comunitaria, en tanto que se prestará particular atención a la dieta individual.

## ESTUDIO DE LA INGESTA DE ALIMENTOS

Los métodos de evaluación dietética constituyen una herramienta fundamental en la determinación de la ingesta de alimentos de grupos poblacionales.

Entre las actividades específicas en esta área, se señala el identificar y minimizar las fuentes de error en la colección y proceso de los datos y mejorar los métodos para estandarizar las porciones.

## PLANTEAMIENTO GENERAL DE UN ESTUDIO DIETETICO

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.

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.

# Bibliografia

**Antologia UDS**

**Antologia UDS**

**Antologia UDS**

**Antologia UDS**

**Antologia UDS**

**Antologia UDS**

**Antologia UDS**

**Antologia UDS**

**Antologia UDS**