



**Nombre de alumno: Alexa Gabriela Morales Coutiño**

**Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillén**

**Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico**

**Materia: Planeación dietética**

**Grado: 2º Cuatrimestre**

**Grupo: "A"**

**Comitán de Domínguez Chiapas a 10 de febrero de 2023**

# Normas para la elaboración de una dieta básica

## Pasos de la elaboración de una dieta saludable

- Determinación del gasto energético basal, por diversas formulas
  - 1) **Fórmula de Harris– Benedict** { Considera cuatro variables que incrementan el gasto de energía basal de un individuo , como lo es el género
  - 2) **Fórmula de la FAO-OMS**
- Cuadro dieto sintético { Explica la distribución de la energía en una dieta por los nutrientes energéticos; carbohidratos, proteínas y lípidos { La suma de la energía aportada por estos tres grupos debe corresponder con la energía total requerida de la dieta de un individuo

## Elaboración de una dieta básica

- Cuadro dieto sintético { Para calcular las raciones de alimentos que se deberá consumir { -Sistema de tablas de valor nutritivo de alimentos o sistema de alimentos equivalentes { Las proteínas deben considerarse como nutrientes que se consumen con un fin estructural , parte de enzimas
- Ácidos { Saturados, mono insaturados y polinsaturados y variar en la longitud de las cadenas { Para la digestión requiere de la presencia de lipasas por las glándulas salivales , jugos digestivos y los jugos pancreáticos
- Colesterol { No se considera un nutriente energético, no aporta energía al organismo { En adultos: 25 Y 30% del total de la energía

## Ración alimenticia

- Ración { Cantidad de alimento que contienen 10 g de uno de los nutrientes energéticos más importantes { Proteínas, grasas o hidratos de carbono
- Medida casera { Técnica que ayuda a la cuantificación de cantidades o raciones de alimentos consumidos , estandarizados o no
- Equivalente { Conjunto de alimentos que aportan la misma cantidad de energía o de uno o dos macronutrientes

## Recetario dietético

- Orientar a las personas que atienden los comedores comunitarios sobre una alimentación correcta { Objetivo: Preparaciones que brindan un adecuado aporte de energía, hidratos de carbono, proteínas y lípidos
  - { Las recetas se incluyen, sirven de apoyo para que los menús puedan ser utilizados en distintas áreas
  - { Respetan las recomendaciones generales de nutrición, pero tomando en cuenta los requerimientos de la persona
  - { Para los menús dietéticos nutricionales se debe de cumplir con las características de una dieta correcta, la que nos protege de la mal nutrición o distintas enfermedades
  - { Proporciones adecuadas entre si

## Tablas de intercambio

- Sistema unificado para medir la cantidad de un alimento, al comerla aporta a nuestra sangre y organismos 10 gramos de glucosa { -Planifica diariamente unas cantidades de alimentos, según las categorías elegidas y el reparto calórico prefijado
- Características
  - { Intercambios diarios y el número de calorías
  - { Se reparten a lo largo del día
  - { Equivalencia

## Control y seguimiento de dietas

- El estado de nutrición de un individuo es el equilibrio entre lo que se ingiere y lo que se gasta { Objetivos de la evaluación dietética, como la detección de riesgos establecimiento de políticas públicas { Fines comerciales, para la oferta de la función de los productos
- La evaluación e la dieta se encarga de mantener esto

## Planteamiento general de un estudio dietético

- Método tradicional del análisis y el estudio de la ingesta dietética alimentaria { La información se recoge en una entrevista con experiencia { La calidad de la recopilación de datos es de gran importancia para la práctica clínica

## **BIBLIOGRAFÍA**

**UDS (2023) Antología de Planeación dietética , Pág. 30-50 Unidad II, “Normas para la elaboración de una dieta básica”**