

**Nombre de alumno: Diana Isabel
García Guillén.**

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

**Nombre del trabajo: Cuadro
sinóptico.**

Materia: Planeación dietética.

Grado: 2°

Grupo: A

NORMAS PARA ELABORAR UNA DIETA BÁSICA (2.1 Y 2.2)

1- DIAGNÓSTICO DE NUTRICIÓN

Se obtiene al calcular el índice de masa corporal.
Con la fórmula:

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (kg)}}{(\text{talla})^2 \text{ m}}$$

Bajo peso: $< 18.50 \text{ kg/m}^2$
Normal: $18.5 - 24.99 \text{ kg/m}^2$
Sobrepeso: $\geq 25 \text{ kg/m}^2$
Obesidad: $\geq 30 \text{ kg/m}^2$
Obesidad mórbida: $\geq 40 \text{ kg/m}^2$

2- CÁLCULO DE PESOS

- Peso ideal

$$\begin{aligned} \text{Mujeres: } & (\text{Talla})^2 (21.5 \text{ kg/m}^2) \\ \text{Hombres: } & (\text{Talla})^2 (23 \text{ kg/m}^2) \end{aligned}$$

- Peso saludable

$$\text{PS} = \text{Peso ideal} \pm 10 \text{ kg donde IMC} = 24.6 - 24.9$$

- Peso máximo

$$\text{PMax} = (24.9 \text{ kg/m}^2)(\text{talla})^2$$

- Peso mínimo

$$\text{PMin} = (18.5 \text{ kg/m}^2)(\text{talla})^2$$

3- CÁLCULO DE PESOS META

Son los pesos objetivos. Y la cantidad de planes que deberán llevarse a cabo para lograr los objetivos.

$$\text{Pmeta} = \text{Peso real} \times 0.95.$$

4- CÁLCULO DEL GEB CON EL PESO META

FÓRMULAS.

- Harris-Benedict
- IOM
- OMS
- Valencia
- Mifflin St. Jeor
- Estimación rápida

$$\begin{aligned} \bullet \text{ Mujer} &= 655 + 9.56 (\text{peso en kg}) + 1.85 (\text{estatura en cm}) - 4.68 (\text{edad en años}). \\ \bullet \text{ Hombre} &= 66.5 + 13.75 (\text{peso en kg}) + 5.0 (\text{estatura en cm}) - 6.79 (\text{edad en años}) \end{aligned}$$

5- CALCULAR EL GET

$$\text{GET} = \text{GEB} + \text{ETA} + \text{AF} \text{ Ó } \text{EF}.$$

DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIENTES

Calcular los gramos necesarios de cada nutriente en relación al gasto energético total.

NORMAS PARA ELABORAR UNA DIETA BÁSICA

CUADRO DIETOSINTÉTICO

Forma sintetizada de expresar cómo se distribuye la energía, CHO, lípidos y proteínas de una dieta. Se utiliza para calcular las raciones necesarias de cada grupo de alimento.

- Verduras
- Frutas
- Cereales y tubérculos
- Leguminosas
- Alimento origen animal
- Leche
- Aceites y grasas
- Azúcares



2.3 RACIONES ALIMENTICIAS

• PORCIÓN

Unidad de medida de alimentos, bebidas o preparaciones que nos facilitan su consumo y control.

• RACIÓN

Peso preciso de un alimento determinado en relación a la cantidad habitual que se consume de un alimento en un plato.

• MEDIDA CASERA

Técnica que ayuda a la cuantificación de cantidades o raciones de alimentos consumidos. (Taza, cucharada...).

2.4 RECETARIO DIETÉTICO Y PLANIFICACIÓN DE MENÚS.

RECETARIO DIETÉTICO

Incluye preparaciones que brindan un adecuado aporte de energía y nutrientes.

Las recetas deben de respetar las recomendaciones generales de nutrición, y las individuales.

PLANIFICACIÓN DE MENUS

Los menús deben cumplir con las características de una dieta correcta, adecuada, equilibrada, inocua y suficiente.

2.5 TABLAS DE INTERCAMBIO

Sistema utilizado para medir las cantidad de nutrientes que aporta un alimento, para así poder ir eligiendo distintos alimentos y que el aporte nutrimental se mantenga.

NORMAS PARA ELABORAR UNA DIETA BÁSICA

2.6 DIETA FAMILIAR Y COLECTIVIDADES

La alimentación colectiva es aquella que se elabora a un determinado grupo de comensales, superior a los de un grupo familiar.

- Alimentación colectiva tradicional. (Restaurantes, negocios).
- Social (Ejército, hospitales)

2.7 CONTROL Y SEGUIMIENTO DE DIETAS

Objetivos

- Evaluar la dieta para la detección de riesgos.
- Controlar para que la dieta cumpla con los requerimientos nutricionales.

2.8 ESTUDIO DE LA INGESTA DE ALIMENTOS DE INDIVIDUOS Y GRUPOS.

Se trata de analizar los alimentos consumidos

Identificar el rol de la dieta en la etiología y prevención de enfermedades.

2.9 PLANTEAMIENTO GENERAL DE UN ESTUDIO DIETÉTICO.

Historia dietética

Método de análisis de la ingesta dietética alimentaria, proporcionan información de la ingesta habitual de alimentos.

Bibliografía:

Universidad del sureste (2023) Antología Planeación Dietética, segundo cuatrimestre.