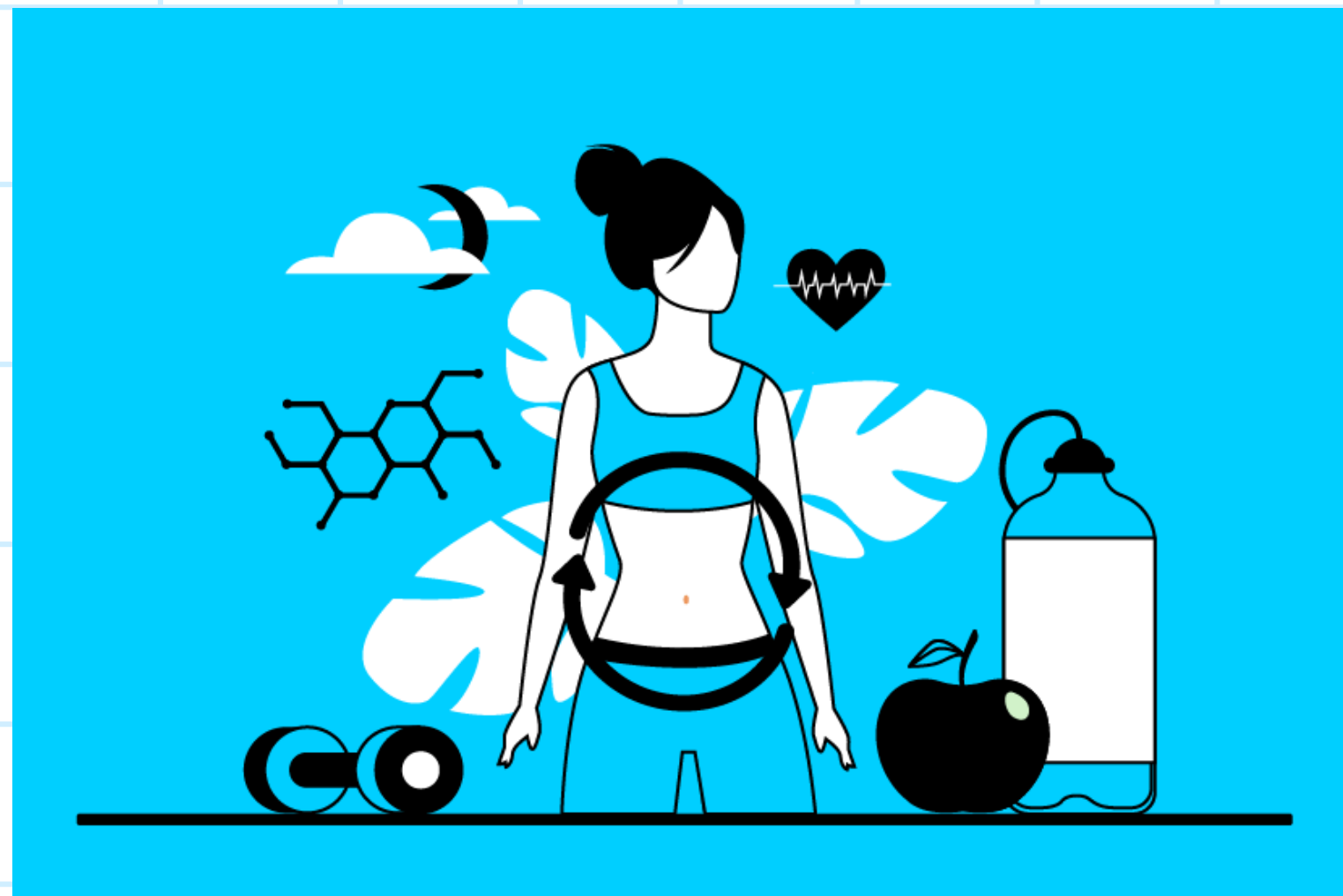


Normas para la elaboración de una dieta básica

LICENCIATURA EN NUTRICION



Alumno: Sergio Daniel Gómez Espinoza
Profesora: Mendez Guillén Daniela Monserrath
Planeación Dietética - UNIDAD II
UDS 17/02/22

Pasos para la elaboración de una dieta saludable

Determinación del gasto energético basal (GEB)

Fórmula de Harris-Benedict

Considera el género, peso corporal, estatura y edad

kcal/día Mujer = $655 + 9.56 (\text{peso en kg}) + 1.85 (\text{estatura en cm}) - 4.68 (\text{edad en años})$
kcal/día Hombre = $66.5 + 13.75 (\text{peso en kg}) + 5.0 (\text{estatura en cm}) - 6.79 (\text{edad en años})$

Fórmula de la FAO/OMS

Toma en cuenta la edad y el sexo, pero no la talla

Sexo	Edad / años	GEB (Kcal/día)
Hombres	10-18	$15.6 \times \text{Peso Kg} + 266 \times \text{Estatura cm} + 299$
	18-30	$14.4 \times \text{Peso Kg} + 313 \times \text{Estatura cm} + 113$
	30-60	$11.4 \times \text{Peso Kg} + 541 \times \text{Estatura cm} - 137$
	>60	$11.4 \times \text{Peso Kg} + 541 \times T - 256$
Mujeres	10-18	$9.40 \times \text{Peso Kg} + 246 \times \text{Estatura cm} + 462$
	18-30	$10.4 \times \text{Peso Kg} + 615 \times \text{Estatura cm} - 282$
	30-60	$8.18 \times \text{Peso Kg} + 502 \times \text{Estatura cm} - 11.6$
	>60	$8.52 \times \text{Peso Kg} + 421 \times \text{Estatura cm} + 10.7$

Fórmula de Valencia

Considera el género y edad

Sexo	Edad / años	GEB (Kcal/día)
Hombres	10-30	$13.37 \times \text{Peso kg} + 747$
	30-60	$13.08 \times \text{Peso kg} + 693$
	>60	$14.21 \times \text{Peso kg} + 429$
Mujeres	10-30	$11.02 \times \text{Peso kg} + 679$
	30-60	$10.92 \times \text{Peso kg} + 677$
	>60	$10.98 \times \text{Peso kg} + 520$

Gasto energético total (GET)

Se emplean las siguientes categorías de actividad física

$\text{GET (kcal/día)} = \text{gasto energético basal} + \text{ETA} + \text{factor de actividad física}$

Sistemas de equivalentes para el cálculo de la dieta

Surgió en EUA a mediados del siglo pasado

Con el fin de manejar la dieta de los pacientes diabéticos

Adaptado para ser utilizado en la población mexicana en 1988

Cuadro dietosintético

Forma sintetizada de expresar cómo se distribuye la energía de una dieta

A partir de CH, proteínas y lípidos, su suma corresponde con la energía total requerida

- Información que se utiliza para calcular las raciones de alimentos que deberá consumir el sujeto
- Los CH aportan 50 y 65% del valor energético total
- Los azúcares deben aportar menos de 10% del total de CH.
- Las proteínas aportan 4kcal/g
- Los lípidos aportan 9kcal/g

Elaboración de una dieta básica

Carbohidratos

Grupo heterogéneo de sustancias

Constituidas por macromoléculas como el almidón

Estas moléculas se hidrolizan en el aparato digestivo mediante enzimas amilasas salival y pancreática, a maltosa (disacárido compuesto por dos moléculas de glucosa). requiere de otra enzima para hidrolizarse: la maltasa. También encontramos la lactosa y sacarosa

Glucosa

principal combustible utilizado por las células

Al transformarse mediante reacciones enzimáticas

Hasta acetyl coenzima A; el principal intermediario metabólico del ciclo de Krebs.

Proteínas

Nutrientes que se consumen con un fin estructural

Forma parte de enzimas, transportadores, miofibrillas, receptores, hormonas y miles de proteínas más

Requiere de enzimas como la pepsina en el estómago, que hidroliza las proteínas hasta péptidos de diferente longitud de cadena, tripsina, quimiotripsina, carboxipeptidasas, aminopeptidasas y enzimas intestinales

Lípidos

Compuestos por carbono e hidrógeno y oxígeno

Incluyen a los triglicéridos, formados por tres ácidos grasos pueden ser saturados, monoinsaturados o poliinsaturados y variar en la longitud de sus cadenas.

El colesterol: nutriente muy importante, se requiere en pequeñas cantidades (menos de 300 mg)

Concepto de ración alimenticia. raciones y medidas caseras más utilizadas

RACIÓN

Cantidad medida exacta de un alimento o bebida,

Ración recomendada

Cantidad de un alimento que, ingerido junto a otros, cubra los requerimientos nutricionales de los individuos.

Ración de consumo

Cantidad de alimento usada por los nutriólogos para ayudar a distinguir sobre cuánto hay que comer o para identificar cuantas calorías o nutrientes hay en un alimento.

Ración de intercambio

Cantidad de alimento que contienen 10 g de uno de los nutrientes energéticos más importantes como los son las proteínas, grasas o hidratos de carbono.

Medida casera

Técnica que ayuda a la cuantificación de cantidades o raciones de alimentos consumidos

Equivalente

Conjunto de alimentos que aportan la misma cantidad de energía o de uno o dos macronutrientes y el intercambio de equivalentes se define como el conjunto de alimentos unificados a un mismo valor de energía y macronutrientes

Terminología relacionada con la de de estandarización pesos y medidas alimentos (EPMA)

Herramienta en el campo de la alimentación y nutrición aplicada

Conceptos como; ración, porción, equivalencia, medida casera e intercambio de alimentos se manejan habitualmente

Se citan en numerosos documentos técnicos y manuales como en tablas de composición de alimentos, libros técnicos de nutrición y dietética o en manuales de valoración del consumo de alimentos.

Unidad de medida de alimentos, bebidas o preparaciones

Facilitan consumo y control

Dependerán de las necesidades de calorías, carbohidratos, proteínas y grasas.

PORCIÓN



Recetario dietético. Planificación de menús diarios y semanales

Función del recetario

Orientar sobre lo que es una alimentación correcta, y normas básicas de la higiene de los alimentos.

Objetivo: incluir preparaciones que brindan un adecuado aporte de energía, CH, proteínas y lípidos.

Sirven de apoyo para que los menús que se utilizarán en las distintas áreas se basen en alimentos nutritivos y sean económicos.

Elaboración de menús dietéticos

Debe de cumplir con las características de una dieta correcta

Características

Se recomienda incluir en cada comida alimentos de los tres grupos:
Verduras y frutas, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal.

Dieta equilibrada

Aquella en la que los nutrimentos tienen las proporciones apropiadas entre sí.

Se recomienda que la energía provenga aproximadamente del:

50-60% de CH, del 15-20% de proteínas y del 20-30% de lípidos del total del aporte calórico de la dieta.

Dieta higiénica

Su consumo habitual no implique riesgos para la salud

Está exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes.

Debe ser consumida con moderación y exige una preparación higiénica.

Dieta suficiente

Cubre con los requerimientos de cada uno de los nutrimentos, así como de energía

Para que permita un crecimiento correcto y el mantenimiento del peso dentro de los límites recomendables.

Una dieta variada es aquella que incluye una diversidad de alimentos que permite cambiar de una comida a otra en cada grupo

Manejo higiénico de los alimentos

Recomendaciones que brindan la OMS, COFEPRIS y la NOM-043-SSA2-2012

Fomentan el consumo de verduras, frutas, leguminosas, cereales y un fin de alimentos, así como promover

Importante que los alimentos no se contaminen para conservar la salud.

TABLAS DE INTERCAMBIO

DIETA CUANTITATIVA

Utilizado para medir la cantidad de alimento que, cuando la comemos, aporta a nuestra sangre y organismo.

Consiste en planificar diariamente unas cantidades de alimentos

Según las calorías elegidas y el reparto calórico prefijado

Se programa proporcionalmente el aporte de sustratos energéticos según el contenido mayoritario de un determinado nutriente

Requiere un adiestramiento adecuado del paciente

Para que pueda diariamente intercambiar unos alimentos por otros para confeccionarse el menú adecuado a sus posibilidades o imperativos.

Constituye el mejor instrumento para la individualización de la dieta

Permitiendo cambios día a día en función de cualquier circunstancia vital.

Permite libertad de decisión y planificación de menús dentro de la planificación prescrita.

DIETA DE INTERCAMBIO

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 nº 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.

Dieta familiar y de colectividades. similitudes y diferencias

Alimentación colectiva

Para un número determinado de comensales superior a un grupo familiar.

Se la denomina también Restauración Colectiva.

El suministro de alimentos y la higiene de centros fuera de casa es de gran importancia; además es imprescindible asegurar la calidad y variedad de los menús

Tipos de Alimentación colectiva Tradicional

Comprende los restaurantes o casas de comidas que son un negocio individual o social

Social

Servicios de alimentación para grupos que se hallan en un lugar determinado a la hora de comer y que no pueden desplazarse del lugar.

lugares como escuelas, comedores universitarios, centros de acción social, fábricas-empresas, ejército, residencias, hospitales clínicas, prisiones.

Las industrias de alimentación comercial: Se dedican a la elaboración de comidas

- En cantidades más o menos importantes con el objetivo de comercializar su producción
- Ofrecen una buena relación calidad-precio
- Garantizan un sistema de seguimiento para asegurar la calidad de la alimentación.
- Los usuarios de este tipo de industria son las escuelas, hospitales-clínicas, empresas, compañías aéreas, etc

Evaluación de la dieta

Permite explorar en un individuo el resultado del equilibrio entre lo que ingiere y lo que gasta su organismo

La metodología de la evaluación depende de que se enfoque a la dieta de un individuo o de un grupo

Control y seguimiento de dietas

Objetivos de la evaluación de la dieta y seguimiento

Las principales causas de muerte se vinculan con la alimentación

Según indicadores de la OMS, se relaciona directamente con la etiología de las dos más importantes y con el tratamiento de algunas más.

Cuadro VII-1. Principales causas de muerte en el mundo. OMS, 2007

Orden de importancia	Causa
1	Enfermedades coronarias
2	Enfermedades cerebrovasculares
3	Infecciones respiratorias
4	Enfermedad pulmonar obstructiva crónica
5	Enfermedades diarreicas
6	VIH/sida
7	Tuberculosis
8	Cáncer de tráquea, bronquios y pulmón
9	Accidentes de tráfico
10	Premadurez y bajo peso al nacer

Un objetivo más de la evaluación de la dieta es la generación de políticas públicas

Que apunten a modificar las condiciones de riesgo detectadas

En México se agregan vitaminas y minerales a las harinas de trigo y maíz, a resultas de la detección de deficiencias marginales en el consumo de estos nutrimentos

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.

Como consecuencia de la elevada prevalencia de enfermedades se generan productos con menos energía o sin algún nutrimento

Estudio de la ingesta de alimentos de individuos y grupos

Los métodos de evaluación dietética constituyen una herramienta fundamental

En la determinación de la ingesta de alimentos de grupos poblacionales.

Cada método tiene sus ventajas y limitaciones

1992

Se realizó la primera Conferencia Internacional sobre Métodos de Evaluación Dietética

Estableció un listado de prioridades de investigación para conducir diversos estudios en esta área.

La información señala que los métodos de evaluación dietéticas deben proveer una adecuada especificidad para describir los alimentos y cuantificar los nutrientes ingeridos.

Estudios por diferentes investigadores

Señalan que en muchos países se carece de información nutricional sistemática

Se señala que el método de encuesta ha sido "modificado" sin precisar cuáles han sido las modificaciones incorporadas.

Determinación de la cantidad de alimentos consumidos por la población

Se han encontrado que los errores más frecuentes se relacionan con:

- a. El encuestado y el encuestador: por ejemplo errores por inducción de las respuestas.
- b. La estimación de las cantidades de alimentos: por confusión en las unidades de medidas o fallas en las mediciones.
- c. La cuantificación de los nutrientes, en este aspecto juegan un papel importante las bases de datos.
- d. Análisis de datos Se ha observado que los errores comunes en la conversión de alimentos a nutrientes se deben principalmente a:
 - identificación incorrecta del alimento
 - registro de datos equivocado
 - registro incorrecto de las cantidades de alimentos
 - pérdida u omisión de datos

Método por recordatorio de 24 horas

Permite obtener información detallada de los alimentos y el método de preparación empleado

Este método es útil para proveer información sobre los grupos de alimentos y alimentos típicos consumidos, refleja el consumo habitual de los alimentos.

No conviene usarlo en estudios individuales, porque la ingesta dietaria varía ampliamente y es de elevado costo

Planteamiento general de un estudio dietético

HISTORIA DIETÉTICA

método tradicional del análisis y el estudio de la ingesta alimentaria dietética

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 información se recoge en una entrevista y requiere encuestadores cualificados con gran experiencia.

La calidad de la información depende en gran medida de la habilidad del encuestador.

Se utiliza sobre todo en la práctica clínica

ambién 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.

BIBLIOGRAFÍA

- **Universidad del Sureste (2023). Planeación Dietética, segundo cuatrimestre. Comitán de Domínguez, Chiapas.**