



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

UDS

MATERIA:

PLANEACION DIETETICA

PROFESORA: **DANIELA MONSERRAT MENDEZ**

CUADRO SINÓPTICO

ALUMNO:

JONATHAN JIMENEZ GOMEZ

2° CUATRIMESTRE

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ CHIAPAS A 18 DE FEBRERO
DEL 2023

NORMAS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA

ELABORACIÓN DE UNA DIETA SALUDABLE

La elaboración de una dieta saludable es 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

considera cuatro variables para el cálculo de la energía basal de un individuo, estas variables son el género

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

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

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

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.

Se debe considerar el tiempo que se dedica a realizar cada tipo de actividad y se suman las actividades durante 24 horas.
Específicamente para población mexicana

ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA (CUADRO DIETOSINTÉTICO)

El 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 prot, lip y Hc. Corresponde 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

RACIÓN ALIMENTICIA, RACIONES Y MEDIDAS CASERAS

La terminología relacionada con la estandarización de pesos y medidas de alimentos (EPMA) es una herramienta fundamental en el campo de la alimentación y nutrición humana

Las porciones

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

Ración

Es el peso preciso de un alimento determinado en relación a la cantidad habitual que se consume de un alimento en un plato

Raciones comerciales

Son Aquella que el mercado ofrece en forma comercial determinada

Raciones recomendadas

Son las que aparecen en las Guías Alimentarias de cada país

Medidas

La medida casera es la técnica que ayuda a la cuantificación de cantidades o raciones de alimentos consumidos

Tales como volúmenes, tamaño, porción y ración

Ración de consumo

Es la cantidad de alimento usada por los nutriólogos

La ración de intercambio

Es cantidad de alimento que contienen 10 g

RECETARIO DIETÉTICO

La 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

Recetario dietético

Tiene como objetivo incluir preparaciones que brindan un adecuado aporte de energía, hidratos de carbono, proteínas y lípidos

Recetas

sirven de apoyo para que los menús que se utilizaran en las distintas áreas

Medidas de higiene de los alimentos

Lavar y desinfectar frutas, verduras y utensilios, Lavar las manos con agua y jabón, proteger el cabello con una red, usar trapos de cocina de colores

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

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

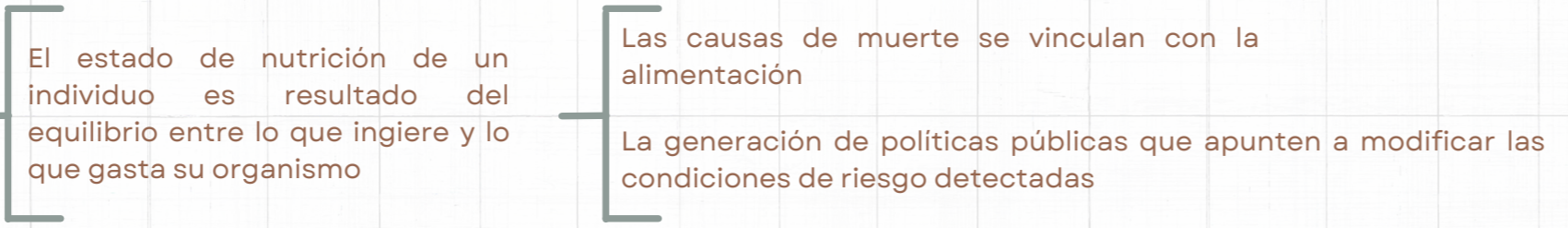
- 1 equivalencia hidratos = 10 gr. de hidratos de carbono
- 1 equivalencia proteínas = 10 gr. de hidratos de proteínas.
- 1 equivalencia de grasas = 10 gr. de hidratos de grasas

NORMAS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA

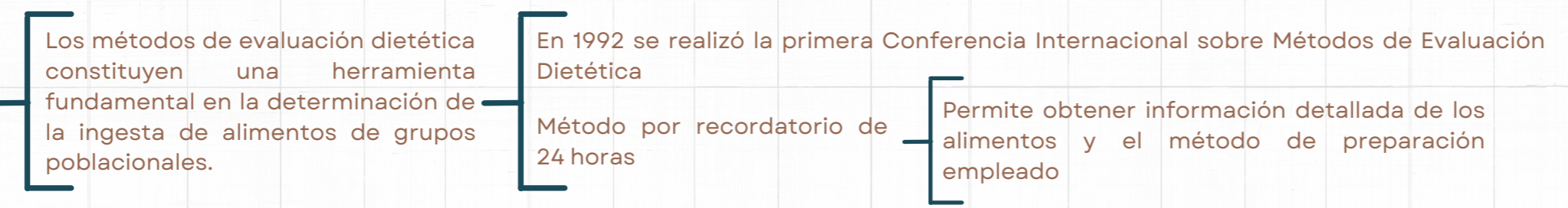
DIETA FAMILIAR Y DE COLECTIVIDADES



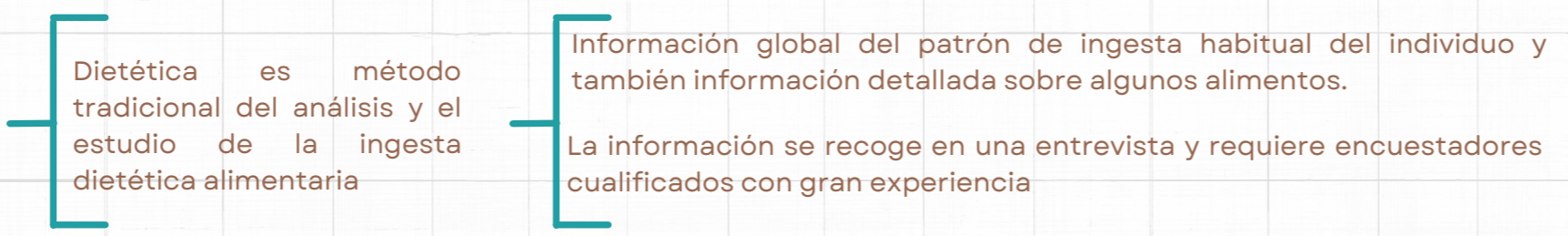
CONTROL Y SEGUIMIENTO DE DIETAS



ESTUDIO DE LA INGESTA DE ALIMENTOS



PLANTEAMIENTO GENERAL DE UN ESTUDIO DIETÉTICO



FUENTE DE CONSULTA