

PLANEACION

DIETETICA

**Nombre del alumno :Luis
Rodrigo Cancino Castellanos**



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

profesora: Méndez Guillen Daniela Monserrath

ACTIVIDAD: CUADRO SIPNOTICO

2 CUATRIMESTRE

NUTRICION



PLANEACION DIETETICA UNIDAD II

Pasos para la elaboración de una dieta saludable.

Una dieta saludable al igual que la alimentación saludable se caracteriza por un alto consumo de vegetales y frutas, consumo moderado de leguminosas, pescado, cereales integrales, aceites vegetales y por un bajo consumo de cereales no integrales, carne roja, particularmente embutidos

1. Variedad de alimentos.
2. Comer más frutas y verduras.
3. Reducir la ingesta de bollería industrial.
4. Proporción adecuada de cada alimento.
5. Moderación en las cantidades consumidas.
6. Cinco comidas al día.
7. Que sea apetecible.
8. Que sea de buena cantidad

El primer paso para 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. A continuación se describirán las diferentes fórmulas para la estimación del gasto energético basal y total. Fórmulas utilizadas para estimar el gasto energético basal o en reposo.

- Formula de Harris-Benedict
- Formula de la FAO/OMS.
- Cuadro dietosintético.

Elaboración de una dieta básica

diets basales o dietas básicas: son las dietas en las que no se realizan modificaciones en cuanto a su composición en nutrientes o en energía. Estas son las dietas que siguen las personas sanas y enfermas.

- frutas
- verduras
- leguminosas
- origen animal
- cereales
- lácteos
- grasas
- azúcares

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.

Concepto de ración alimenticia. Raciones y medidas caseras más utilizadas.

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.

- por ejemplo:
- cucharada de café = 5 g.
 - cucharada de postre = 10 g.
 - cucharada sopera = 15 g.
 - vaso = 200 g.
 - taza = 250 g.
 - tazón = 360 g.

El tamaño de una ración es la cantidad de un alimento que elige comer para una comida o refrigerio, el cual puede ser más o menos que una porción. Muchos alimentos que vienen en una sola ración en realidad contienen porciones múltiples

Recetario dietético. 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.

- Fomentar el consumo de verduras, frutas y leguminosas como fuente de fibra dietética y nutrimentos antioxidantes, así como también el consumo de pescado aves como el pavo y carnes rojas magras
- Fomentar el consumo de agua simple potable como fuente principal de hidratación.
- Limitar el consumo de azúcar libre a menos del 10% de la ingesta calórica total.
- Recomendar las formas de preparación de alimentos para moderar el uso de sal, promoviendo el uso de hierbas y especias para mantener el consumo de sal por debajo de cinco gramos diarios para coadyuvar en la prevención de hipertensión arterial, enfermedad cardíaca y de accidente cerebrovascular en la población adulta
- Higiene

Una dieta variada es aquella que incluye una diversidad de alimentos que permite cambiar de una comida a otra en cada grupo, es atractiva a los sentidos y se consume de todos los grupos de alimentos, para evitar de esta manera la monotonía.

Tablas de intercambio.

Las tablas de intercambios de alimentos (TIA) son una herramienta que le permite a los profesionales en nutrición cuantificar de manera rápida, práctica y confiable la ingesta de calorías y nutrientes ingeridos por un individuo, pudiendo consistir en planificar diariamente unas cantidades de alimentos —genéricos—, representantes de grupo, según las calorías elegidas y el reparto calórico prefijado. identificar así posibles deficiencias o excesos.

- 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 n° 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.

Es aquella que se elabora para un número determinado de comensales superior a los que comprenden un grupo familiar. Son aquellos que proveen alimentos de elaboración culinaria destinados para consumo de grupos de personas reunidas en un lugar determinado para tal fin (centros educativos, empresas, fábricas, instituciones, residencias, y similares).

1. Tipos de Alimentación Colectiva Tradicional
2. Social:

Control y seguimiento de dietas.

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 ingiere, de ahí su especial importancia. En el mundo en general, las principales causas de muerte se vinculan con la alimentación, ya sea en su génesis o su tratamiento, y según indicadores de la OMS, de entre las diez primeras, se relaciona directamente con la etiología de las dos más importantes y con el tratamiento de algunas más.

- cardiopatía isquémica,
- la diabetes mellitus
- la violencia interpersonal

son las tres principales causas de mortalidad en la población total de ambos sexos combinados.

Estudio de la ingesta de alimentos de individuos y grupos.

En países en desarrollo sino también en los países en vías de desarrollo, pone de manifiesto la necesidad de mejorar los métodos de evaluación de ingesta dietética de los alimentos con el propósito de identificar el rol de la dieta en la etiología y prevención de estas enfermedades. En 1992 se realizó la primera Conferencia Internacional sobre Métodos de Evaluación Dietética, cuya finalidad fue promover el intercambio de información a nivel nacional e internacional y contribuir a fomentar la investigación sobre métodos para recolectar y analizar la información nutricional.

- Desarrollo y evaluación de métodos de recolección de información dietética que considere las diferentes culturas, así como también las diferentes edades, formas de comunicación y capacidad cognitiva.
- Desarrollo del conocimiento base de cómo los individuos escuchan y procesan la información de los alimentos que consumen.
- Desarrollo de nuevos enfoques para la identificación y minimización del sesgo y otras fuentes de error en la evaluación dietética, dentro de esta línea se incluyen los estudios de evaluación de biodisponibilidad de nutrientes.
- Desarrollo y evaluación de métodos apropiados para estandarizar el tamaño de las porciones.
- Desarrollo, actualización y expansión de las bases de datos de composición de alimentos.
- Desarrollo de métodos más eficientes y de menor costo para la recolección y análisis de la ingesta de alimentos.
- Desarrollo y evaluación de instrumentos para la medición de cambios dietéticos.
- Desarrollo de métodos apropiados para la comparación internacional de datos. Los organismos internacionales participantes en esta Conferencia (FAO y OMS), reconocen la necesidad de realizar evaluaciones de ingesta dietética y estado nutricional de la población para implementar programas adecuados de nutrición y salud.

En la determinación de la cantidad de alimentos consumidos por la población se han encontrado que los errores más frecuentes se relacionan con:

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

PLANEACION DIETETICA UNIDAD II

Planteamiento general de un estudio dietético.

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.

- recoge en una entrevista
- 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. 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.

Bibliografía

Causas principales de mortalidad, y discapacidad. (s/f). Paho.org. Recuperado el 18 de febrero de 2023, de <https://www.paho.org/es/enlace/causas-principales-mortalidad-discapacidad>

Medidas caseras para cocinar. (2020, mayo 21). www.ocu.org. <https://www.ocu.org/alimentacion/comer-bien/noticias/medidas-para-cocinar>

(S/f-a). Com.mx. Recuperado el 18 de febrero de 2023, de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/c962216590dec421978e56ad69594231-LC-LNU201%20PLANEACI%C3%93N%20DIETETICA.pdf>

(S/f-b). Bvsalud.org. Recuperado el 18 de febrero de 2023, de <https://fi-admin.bvsalud.org/document/view/pmvsn#:~:text=Servicios%20de%20alimentaci%C3%B3n%20colectiva%3A%20Son,%2C%20residencias%2C%20y%20similares>.

(S/f-c). Fairview.org. Recuperado el 18 de febrero de 2023, de <https://www.fairview.org/patient-education/89500#:~:text=Tama%C3%B1o%20de%20raci%C3%B3n.,es%20igual%20a%201%20raci%C3%B3n>.