



**NOMBRE DEL ALUMNO:**

**JIMENA MALDONADO MARÍN.**

**NOMBRE DEL PROFESOR: DANIELA MONSERRATH MÉNDEZ GUILLEN.**

**NOMBRE DEL TRABAJO: CUADRO SINÓPTICO.**

**MATERIA: PLANEACIÓN DIETÉTICA.**

**GRADO: 2.**

**GRUPO: "A"**

**FECHA: 18 DE FEBRERO DEL 2023.**



# NORMAS PARA LA ELABORACIÓN DE

## UNA DIETA BÁSICA

### 2.1 PASOS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA SALUDABLE.

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.

### 1. FORMULA DE HARRIS-BENEDICT.

considera cuatro variables para el cálculo de la energía basal de un individuo, estas variables son el género, ya que hay una fórmula específica para mujeres

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

Gasto energético total (kcal/día) = gasto energético basal + ETA + factor de actividad física.

### 2.- FORMULA DE LA FAO/OMS.

Las ecuaciones descritas por 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

Su fundamento se basa en el hecho de que diferentes alimentos comparten un valor nutritivo más o menos similar en cuanto al aporte de energía y nutrientes energéticos.

Dependiendo del alimento seleccionado, el contenido de ácidos grasos será diferente, por lo que se recomienda señalar aquellos que por alguna circunstancia deban restringirse o controlarse en la dieta, mediante algún tipo de señalamiento.

### 2.2 ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA. CUADRO DIETOSINTÉTICO.

Entendemos por cuadro dietosintético a la forma sintetizada de expresar cómo se distribuye la energía de una dieta, a partir de los nutrientes energéticos

Esta información se utiliza para calcular las raciones de alimentos que deberá consumir el sujeto

Se recomienda que el aporte de azúcares sencillos provenientes de fuentes altamente calóricas como las mermeladas, refrescos, mieles, entre otras, se restrinja a menos de 10% del total de carbohidratos en la dieta.



# NORMAS PARA LA ELABORACIÓN DE

## UNA DIETA BÁSICA

### 2.3 CONCEPTO DE RACIÓN ALIMENTICIA. RACIONES Y MEDIDAS CASERAS MÁS UTILIZADAS.

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 aplicada.

A ración es el peso preciso de un alimento determinado en relación a la cantidad habitual que se consume de un alimento

Existe una amplia diversidad de definiciones de términos relacionados con la EPMA en la literatura técnica y científica.

### 2.4 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

Una dieta completa debe contener todos los nutrimentos por lo que se recomienda incluir en cada comida alimentos de los tres grupos:

1. Verduras y frutas
2. Cereales
3. Leguminosas y alimentos de origen animal

se recomienda que la energía de la dieta provenga aproximadamente del 50- 60% de hidratos de carbono, del 15-20% de proteínas y del 20-30% de lípidos del total del aporte calórico de la dieta

### 2.4 RECETARIO DIETÉTICO. PLANIFICACIÓN DE MENÚS DIARIOS Y SEMANALES

Cabe mencionar que además de la importancia de tener una alimentación correcta es trascendental el manejo higiénico de los alimentos por lo que a continuación se enlistan algunas recomendaciones con ambos temas que brindan la OMS

Fomentar el consumo de verduras, frutas y leguminosas.

Fomentar el consumo de agua simple potable .

Recomendar las formas de preparación de alimentos para moderar el uso de sal

### 2.5 TABLAS DE INTERCAMBIO.

Es un sistema unificado utilizado para medir la cantidad de alimento que, cuando la comemos, aporta a nuestra sangre y organismo. o, la única estrategia que permite libertad de decisión y planificación de menú dentro de la planificación prescrita.

#### CARACTERÍSTICAS

La cantidad de intercambios diarios y el número de calorías dependerá de la edad, el ejercicio diario y el peso.

un intercambio, es la cantidad de alimento que contiene 10 gramos de uno de los nutrientes energéticos: proteínas, grasas o hidratos de carbono



# NORMAS PARA LA ELABORACIÓN DE

## UNA DIETA BÁSICA

### 2.6 DIETA FAMILIAR Y DE COLECTIVIDADES. SIMILITUDES Y DIFERENCIAS.

Alimentación Colectiva Es aquella que se elabora para un número determinado de comensales superior a los que comprenden un grupo familiar. Se la denomina también Restauración Colectiva.

#### TIPOS DE ALIMENTACIÓN COLECTIVA TRADICIONAL

Social: Corresponde a los servicios de alimentación para grupos de colectividades que se hallan en un lugar determinado

### 2.7 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.

Un objetivo más de la evaluación de la dieta, derivado éste de la detección de riesgos, es la generación de políticas públicas que apunten a modificar las condiciones de riesgo detectadas.

En el mundo en general, las principales causas de muerte se vinculan con la alimentación, ya sea en su génesis o su tratamiento,

la evaluación de la dieta también puede tener fines comerciales, de tal forma que la industria alimentaria modifica su oferta en función

### 2.8 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.

**Método por recordatorio de 24 horas**  
Las ventajas de este método es que 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.

### 2.9 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

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

También se ha utilizado en estudios sobre la relación dieta y salud para investigar la dieta habitual en el pasado.

# BIBLIOGRAFIA.

UNIVERSIDAD DEL SURESTE (2023). PLANEACIÓN DIETÉTICA, SEGUNDO CUATRIMESTRE,  
COMITÁN DE DOMÍNGUEZ. (PÁGS. 29-50)