



Nombre de alumno: Karla Daniela Pinto Lara

**Nombre del profesor: Daniela Monserrat
Mendez Guillen**

Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico

Materia: Planeación dietetica

Grado: 2 Grupo: A

NORMAS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA

Pasos para la
elaboración de una
dieta saludable.

Formula de Harris-
Benedict.

- * elaboraron una ecuación para estimar el requerimiento energético
- * considera cuatro variables para el cálculo de la energía basal de un individuo

Formula de la
FAO/OMS

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

El gasto físico de energía se
da en forma de múltiplos del
gasto de energía en reposo.

- * Estas fórmulas se hicieron específicamente para población mexicana

Cuadro
dietosintético.

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

La suma de la energía aportada
por estos tres grupos de
nutrientes debe corresponder
con la energía total requerida en
la dieta de un individuo

- * se utiliza para calcular las raciones de alimentos

NORMAS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA

Concepto de ración alimenticia

se manejan como la valoración del consumo de alimentos

- * una porción es una unidad de medida de alimentos, bebidas o preparaciones que nos facilitan su consumo y control
- * una ración es el peso preciso de un alimento determinado en relación a la cantidad habitual

Concepto de ración alimenticia

se manejan como la valoración del consumo de alimentos

- * ración de consumo que es la cantidad de alimento para ayudar a distinguir sobre cuánto hay que comer
- * La medida casera es la técnica que ayuda a la cuantificación de cantidades o raciones

Recetario dietético

La principal función del recetario es orientar a las personas que atienden los comedores comunitarios sobre lo que es una alimentación correcta

- * objetivo incluir preparaciones que brindan un adecuado aporte de energía, hidratos de carbono, proteínas y lípidos.
- * es aquella acorde con la edad, el género, el tamaño corporal, la actividad física y estado de salud de cada individuo

NORMAS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA

Tablas de intercambio

Es un sistema unificado utilizado para medir la cantidad de alimento

- * Consiste en planificar diariamente unas cantidades de alimentos
- * La cantidad de intercambios diarios y el número de calorías dependerá de la edad, el ejercicio diario y el peso.

Dieta familiar y de colectividades

Es aquella que se elabora para un número determinado de comensales superior a los que comprenden un grupo familiar.

- * Social: grupos de colectividades que se hallan en un lugar determinado a la hora de comer y que no pueden desplazarse del lugar donde realizan su actividad.

Control y seguimiento de dietas.

es resultado del equilibrio entre lo que ingiere y lo que gasta su organismo

- * es la generación de políticas públicas que apunten a modificar las condiciones de riesgo detectadas.

NORMAS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA

Estudio de la
ingesta de
alimentos de
individuos y
grupos

constituyen una
herramienta
fundamental en la
determinación de la
ingesta de alimentos
de grupos
poblacionales.

deben proveer una adecuada
especificidad para describir los
alimentos y cuantificar los
nutrientes ingeridos.

- * Método por recordatorio de 24 horas

Planteamiento
general de un
estudio dietético

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

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

BIBLIOGRAFÍA

**Universidad del sureste (2023), Antología de
Planeación**

dietética, <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/c962216590dec421978e56ad69594231-LC-LNU201%20PLANEACIÓN%20DIETETICA.pdf>(pp(36-50)