



Universidad del Sureste.

Nombre del alumno: Lourdes Aylin Velasco Herrera.

Materia: Planeación dietética

Grado: 2° licenciatura en nutrición.

Maestra: DANIELA MONSERRAT MENDEZ GUILLEN.

Fecha: 18 de febrero del 2023.

NORMAS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA

Pasos para la elaboración de una dieta saludable.	<p>Formula de Harris-Benedict.</p> <p>Formula de la FAO/OMS.</p>	<p>James Arthur Harris y Francis Gano Benedict, en 1919 publicaron la gran obra: —A biometric study of basal metabolism in man— en el Laboratorio de Nutrición de la Carnegie Institution of Washington en Boston, EU, quienes junto a un equipo de colaboradores, elaboraron una ecuación para estimar el requerimiento energético, utilizando por primera vez los principios de la entonces novedosa Biometría, implementando la rigurosa metodología propuesta por Magnus-Levy</p> <p>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 a nivel de comunidades o poblaciones. Los resultados estiman en gasto energético en reposo. Formula FAO-OMS.</p>
Elaboración de una dieta básica.	<p>Cuadro dietosintético.</p> <p>generalidades</p>	<p>Entendemos por 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.</p> <p>En las enfermedades cardiovasculares como la aterosclerosis, se manejan porcentajes normales, aunque se controla el tipo de alimentos incluidos en la dieta, para evitar el exceso de grasas saturadas y colesterol.</p>
Concepto de ración alimenticia. Raciones y medidas caseras más utilizadas	<p>Raciones</p> <p>Medidas caseras</p>	<p>una ración es el peso preciso de un alimento determinado en relación a la cantidad habitual que se consume de un alimento en un plato, se puede interpretar también como la Porción estandarizada que se acostumbra a servir de cada uno de los alimentos en relación a la cantidad de alimento adecuada dentro de la capacidad de un plato normal es decir que una ración es la cantidad medida exacta de un alimento o bebida, que contiene 10 g de su principal sustancia nutritiva Hidratos de carbono, proteína y lípidos.</p> <p>La medida casera es la técnica que ayuda a la cuantificación de cantidades o raciones de alimentos consumidos, que pueden ser estandarizados o no, de tal manera que expresa las distintas cantidades de alimentos utilizando formas sencillas y orientativas para los distintos consumidores adaptándolos a las medidas de referencias más comunes, tales como volúmenes, tamaño, porción y ración.</p>
Recetario dietético. Planificación de menús diarios y semanales	<p>Menus diarios</p> <p>planificacion</p>	<p>Un recetario dietético tiene como objetivo incluir preparaciones que brindan un adecuado aporte de energía, hidratos de carbono, proteínas y lípidos. Las recetas que se incluyen sirven de apoyo para que los menús que se utilizaran en las distintas áreas, como hospitales, comedores industriales, comedores comunitarios que se basen en alimentos nutritivos y sean económicos sin afectar su valor nutricional.</p> <p>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.</p>
Tablas de intercambio.	<p>Sistema unificado</p> <p>Características</p>	<p>Consiste en planificar diariamente unas cantidades de alimentos —genéricos—, representantes de grupo, según las calorías elegidas y el reparto calórico prefijado. Se adjuntan unas tablas de equivalencias para sustituir esos genéricos, por otros alimentos que, combinados, permitan elaborar un menú según los gustos del paciente, y posibilidades.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.	<p>Alimentación Colectiva</p> <p>Alimentacion social</p>	<p>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. Cada vez son más las personas que comen fuera de casa, por lo que el suministro de alimentos y la higiene de estos centros es de gran importancia; además es imprescindible asegurar la calidad y variedad de los menús.</p> <p>Corresponde a los servicios de alimentación para 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. Estos servicios se ofrecen en lugares como escuelas, comedores universitarios, centros de acción social, fábricas-empresas, ejército, residencias, hospitales clínicos, 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.</p>
Control y seguimiento de dietas.	<p>Metodologia</p> <p>Objetivos</p>	<p>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 ingresa, de ahí su especial importancia.</p> <p>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.</p>
Estudio de la ingesta de alimentos de individuos y grupos.	<p>Generalidades</p> <p>Metodos de evaluacion</p>	<p>La alta prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles, como enfermedad cardiovascular, algunos tipos de cáncer, diabetes, obesidad y osteoporosis, no sólo en los 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.</p> <p>Los métodos de evaluación dietética constituyen una herramienta fundamental en la determinación de la ingesta de alimentos de grupos poblacionales. Dado que cada método tiene sus ventajas y limitaciones, la presente revisión pretende analizar y discutir los aspectos más importantes en relación a estos métodos. 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.</p>
Planteamiento general de un estudio dietético	<p>Historia dietetica</p> <p>Recoleccion de informacion.</p>	<p>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.</p> <p>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.</p>

Bibliografía:
 Universidad del sureste, 2023,
 antologia de planeacion dietetica, pdf.