



Universidad del Sureste.

Nombre del alumno: Cristal Alejandra Hernández  
Roblero.

Materia: Planeación dietética

Grado: 2° licenciatura en nutrición.

Maestra: Daniela montserrat mendez guillen.

Fecha: 18 de febrero del 2023.

**NORMAS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA**

Pasos para la elaboración de una dieta saludable.	Formula de Harris-Benedict.	James Arthur Harris y Francis Gano Benedict, en 1919 publicaron la gran obra: <i>—A biometric study of basal metabolism in man</i> 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
	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 a nivel de comunidades o poblaciones. Los resultados estiman en gasto energético en reposo. Formula FAO-OMS.
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 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.
	generalidades	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.
Concepto de ración alimenticia. Raciones y medidas caseras más utilizadas	Raciones	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.
	Medidas caseras	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.
Recetario dietético. Planificación de menús diarios y semanales	Menus diarios	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.
	planificacion	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.
Tablas de intercambio.	Sistema unificado	Consiste en planificar diariamente unas cantidades de alimentos <i>—genéricos</i> , 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.
	Características	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La cantidad de intercambios diarios y el número de calorías dependerá de la edad, el ejercicio diario y el peso.</li> <li>• El número de calorías y de intercambios se reparten a lo largo del día en varias tomas.</li> <li>• El equipo de salud responsable de su cuidado calculará nº de calorías e intercambios diarios que usted necesita.</li> </ul>
Dieta familiar y de colectividades.	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. 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.
	Alimentacion social	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 clínicas, 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.
Control y seguimiento de dietas.	Metodologia	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.
	Objetivos	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.