

INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN

ALUMNA: YADIRA GUADALUPE MORALES RAMÍREZ.

ESCUELA. UNIVERSIDAD DEL SURESTE "UDS".

CATEDRÁTICA. DANIELA MONSERRAT MÉNDEZ GUILLEN .

**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD. CUADROS SINÓPTICOS DE PLANEACIÓN
DIETÉTICA.**

SEGUNDO CUATRIMESTRE, GRUPO A.

**LUGAR Y FECHA. COMITÁN DE DOMÍNGUEZ, CHIAPAS. FEBRERO DE
2023.**

PASOS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA SALUDABLE

PRIMER PASO

FÓRMULAS PARA CALCULAR EL GEB

FÓRMULA PARA CALCULAR

FÓRMULA DE

DETERMINAR

HARRIS- BENEDICT

EL GET

LA FAO/OMS

El gasto energético basal

Considera 4 variables

- Género
- Peso
- Estatura
- Edad

Fórmula de mujer

$$\text{GEB} = 655 + 9.56(\text{peso en kg}) + 1.85(\text{estatura en cm}) - 4.68(\text{edad en años})$$

Fórmula de hombre

$$\text{GEB} = 66.5 + 13.75(\text{peso en kg}) + 5.0(\text{estatura en cm}) - 6.79(\text{edad en años})$$

$$\text{GET} = \text{GEB} + \text{ETA} + \text{AF}$$

Toma en cuenta

- Edad
- Sexo

Hombre

10-18 años	$115.6 \times \text{Peso kg} + 266 \times \text{estatura cm} + 299$
18-30 años	$14.4 \times \text{Peso kg} + 313 \times \text{estatura cm} + 113$
30-60 años	$11.4 \times \text{Peso kg} + 541 \times \text{estatura cm} - 137$
>60	$11.4 \times \text{Peso kg} + 541 \times \text{T} - 256$

Mujer

10-18 años	$9.40 \times \text{Peso kg} + 246 \times \text{estatura cm} + 462$
18-30 años	$10.4 \times \text{Peso kg} + 615 \times \text{estatura cm} - 282$
30-60 años	$8.18 \times \text{Peso kg} + 502 \times \text{estatura cm} - 11.6$
>60	$8.52 \times \text{Peso kg} + 421 \times \text{estatura cm} + 10.7$

PASOS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA SALUDABLE

LOS CEREALES

EL HUEVO ENTERO

ALGUNOS ALIMENTOS

SE RECOMIENDA

SE RECOMIENDA

SE RECOMIENDA

LA GLUCOSA

LA OXIDACIÓN

LOS CARBOHIDRATOS

SON ALIMENTOS QUE TIENEN

CONTIENE

QUE NO TIENEN CARBOHIDRATOS

LECHE SEMIDESCREMADA EN

LECHE ENTERA EN

LECHE DESCREMADA EN

ES UNO DE LOS PRINCIPALES

DE LOS CARBOHIDRATOS

SU VALORES MÁS UTILIZADOS

Un alto contenido de carbohidratos

Alrededor de 5g de lípidos

- Res
- Cerdo
- Pollo
- Pescados
- Mariscos

- Niños mayores de 6 años
- Adolescentes
- Adultos

- Personas desnutridas
- Niños menores de 6 años

- Personas con sobrepeso u obesidad
- Personas con trastornos de lípidos sanguíneos

Combustibles utilizados por las células

Permite obtener 4kcal por gramo

Son entre 50 y 65% del valor energético total

PASOS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA SALUDABLE

LAS PROTEÍNAS

DEBEN CONSIDERARSE

Nutrientes que se consumen con un fin estructural

LOS LÍPIDOS

COMPUESTOS POR

- Carbono
- Hidrógeno

LOS LACTANTES Y NIÑOS PEQUEÑOS

NOS APORTA

9 kcal/g

ENFERMOS CON SÍNDROMES

SUS VALORES MAS UTILIZADOS

Son entre 25 y 30%

ENFERMOS

REQUIEREN PORCENTAJES

Mayores de lípidos

DE ABSORCIÓN DEFICIENTE

Requieren un consumo de lípidos por debajo de 25%

CON PANCREATITIS

Requieren un consumo de lípidos por debajo de 25%

ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA

CUADRO DIETOSINTÉTICO

LA SUMA DE

CARBOHIDRATOS

LA MALTOSA

LOS ÁCIDOS GRASOS

LOS LÍPIDOS

EL COLESTEROL

LA OXIDACIÓN

EL PORCENTAJE

EXPRESA COMO SE

CARBOHIDRATOS, PROTEÍNAS Y LÍPIDOS

SON UN GRUPO HETEROGÉNEO

ES UN DISACÁRIDO COMPUESTO

PUEDEN SER

INCLUYEN

NO APORTA ENERGÍA

DE LOS CARBOHIDRATOS

DE LOS LÍPIDOS DEBE AJUSTARSE

Distribuye la energía de una dieta

Debe corresponder con la energía total requerida en la dieta

Constituidas por macromoléculas

Como el almidón

Por dos moléculas de glucosa

- Saturados
- Monoinsaturados
- Poliinsaturados

Al colesterol

Al organismo

Permite obtener 4kcal por gramo

A la condición fisiológica o patológica del individuo

CONCEPTO DE RACIÓN ALIMENTICIA. RACIONES Y MEDIDAS CASERAS MÁS UTILIZADAS

EL EPMA

ES UNA HERRAMIENTA FUNDAMENTAL

En el campo de la alimentación y nutrición

LA ALIMENTACIÓN

MUCHO MÁS QUE

El hecho de comer para saciar el hambre

LA ALIMENTACIÓN

DEBE CONSEGUÍR

Mantener

- La salud
- Prevenir enfermedades

LAS PORCIONES

DEPENDERÁN DE

Las necesidades de

- Calorías
- Carbohidratos
- Proteínas
- Grasas

LAS RACIONES COMERCIALES

SON AQUELLAS QUE

El mercado ofrece en forma comercial determinada

RACIÓN RECOMENDADA

ES LA CANTIDAD DE

Un alimento que ingerido a otros, cubran los requerimientos

LA RACIÓN DE INTERCAMBIO

ES CANTIDAD DE ALIMENTOS

Que contienen 10g de uno de los nutrientes energéticos más importantes

LA MEDIDA CASERA

ES LA TÉCNICA QUE AYUDA

A la cuantificación de cantidades o raciones de alimentos consumidos

EL EQUIVALENTE

ES EL CONJUNTO DE ALIMENTOS

Que aportan la misma cantidad de energía que uno o dos macro

RECETARIO DIETÉTICO. PLANIFICACIÓN DE MENUS DIARIOS Y SEMANALES

RECETARIO

RECETARIO DIETÉTICO

LAS NECESIDADES CALÓRICAS

LA OMS

SE RECOMIENDA

DIETA EQUILIBRADA

SE RECOMIENDA QUE LA ENERGÍA PROVENGA

SU PRINCIPAL FUNCIÓN

SU OBEJETIVO ES INCLUIR

VARÍAN DE ACUERDO A

REFIERE QUE UNA

INCLUIR EN CADA COMIDA ESTOS GRUPOS

ES AQUELLA QUE

HIDRATOS DE CARBONO

PROTEÍNAS

LÍPIDOS

Es orientar a las personas que atienden los comedores comunitarios

Preparaciones que brinden un adecuado aporte

- Edad
- Género
- Peso
- Estatura, etc.

Dieta saludable, nos protege de una malnutrición

- Verduras
- Cereales
- Leguminosas
- Alimentos de origen animal

Los nutrientes tienen las proporciones adecuadas

50-60%

15-20%

20-30%

TABLAS DE INTERCAMBIO

ES UN SISTEMA UTILIZADO

DIETA CUANTITATIVA

DIETA POR INTERCAMBIOS

LA CANTIDAD DE INTERCAMBIOS

1 EQUIVALENCIA

1 EQUIVALENCIA

1 EQUIVALENCIA

LA CANTIDAD DE ALIMENTO QUE

SE PROGRAMA PROPORCIONALMENTE

CONSTITUYE EL MEJOR

DIARIOS Y EL N° DE CALORÍAS

DE HIDRATOS

PROTEÍNAS

GRASAS

Cuando la comemos aporta 10g de glucosa a la sangre y organismo

El aporte de sustratos energéticos según el contenido de un nutriente

Instrumento para la individualización de la dieta

Dependerá de la edad

=10gr. de hidratos de carbono

=10gr. de proteínas

=10gr. de Grasas

DIETA FAMILIAR Y DE COLECTIVIDADES. SIMILITUDES Y DIFERENCIAS

ALIMENTACIÓN COLECTIVA

ES AQUELLA QUE

Se elabora para un número determinado de comensales

LAS INDUSTRIAS DE ALIMENTACIÓN COMERCIAL

COMERCIAL SE DEDICAN

En la elaboración de comidas con el objetivo de comercializar su producción

OFRECEN UNA BUENA RELACIÓN

Calidad- precio

LOS USUARIOS

DE ESTE TIPO DE INDUSTRIA

Son

- Escuelas
- Hospitales-clínicas
- Empresas
- Compañías aéreas, etc.

CONTROL Y SEGUIMIENTO DE DIETAS

EL ESTADO

EN EL MUNDO

EN MÉXICO

DE NUTRICIÓN DE UN INDIVIDUO

AS PRINCIPALES CAUSAS DE MUERTE

SE AGREGAN VITAMINAS Y MINERALES

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

Se vinculan con la alimentación

A las harinas de trigo y maíz

ESTUDIO DE LA INGESTA DE ALIMENTOS DE INDIVIDUOS Y GRUPOS

MÉTODOS DE EVALUACIÓN

EN 1992 SE REALIZÓ

LA CONFERENCIA

DIETÉTICA CONSTITUYEN UNA HERRAMIENTA

LA PRIMERA CONFERENCIA INTERNACIONAL

ESTABLECE UN LISTADO

Fundamental en la determinación de la ingesta de alimentos de grupos poblacionales

Con el fin de promover el intercambio de información a nivel nacional e internacional

A. Desarrollo y evaluación de métodos de recolección de información dietética

B. Desarrollo del conocimiento base de cómo los individuos escuchan y procesan la información

C. Desarrollo de nuevos enfoques para la identificación y minimización del sesgo

D. Desarrollo y evaluación de métodos apropiados para estandarizar el tamaño de las porciones

E. Desarrollo, actualización y expansión de las bases de datos de composición de alimentos

F. Desarrollo de métodos más eficientes y de menor costo para recolectar y analizar la ingesta de alimentos

G. Desarrollo y evaluación de instrumentos para la medición de cambios dietéticos

**ESTUDIO DE LA
INGESTA DE
ALIMENTOS DE
INDIVIDUOS Y
GRUPOS**

**MÉTODO POR RECORDATORIO
DE 24 HORAS**

**PERMITE OBTENER
INFORMACIÓN DETALLADA**

De los alimentos y el método de preparación empleado

**PLANTEAMIENTO
GENERAL DE UN
ESTUDIO
DIETETICO**

LA HISTORIA DIETÉTICA

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

**LA CALIDAD DE LA
INFORMACIÓN**

Depende en gran medida de la habilidad del encuestador

BIBLIOGRAFÍA
ANTOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD DEL SURESTE
(UDS) DEL AÑO 2023 DE PLANEACIÓN DIETÉTICA

