



**MAPA CONCEPTUAL “ELABORACIÓN DE UNA DIETA SALUDABLE,
CONTROL Y SEGUIMIENTO”**

GARCIA ROBLES XIMENA CAROLINA

PATRICIA DEL ROSARIO LUNA GUTIERREZ

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en Nutrición

planeación dietética

Tapachula, Chiapas

09 de febrero de 2024

NORMAS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA

PASOS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA SALUDABLE.

determinación del gasto energético basal

FORMULA DE HARRIS-BENEDICT

Harris-Benedict es una fórmula que estima la energía basal de una persona, considerando género, peso corporal, estatura, y edad. Se indica que a 21 años, el gasto energético debe restar 5-7 kcal.

FORMULA DE LA FAO/OMS.

FAO/OMS ecuaciones consideran edad, sexo, y la talla, y estiman energético en reposo. Estas formulas se han especificado para la población mexicana, basado en 393 mediciones de energía basal y peso corporal.

Cuadro dietosintético.

Dietosintético es una forma sintetizada de representar la distribución de energía en una dieta, a partir de nutrientes energéticos: carbohidratos (CH), proteínas y lípidos.

ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA.

Dietosintético es la distribución sistemática de energía en una dieta basada en carbohidratos, proteínas y grasas.

- Los carbohidratos son macromoléculas, mientras que las proteínas son nutrientes esenciales para la función celular.
- La glucosa es un combustible importante utilizado por las células para la absorción de energía.
- Las proteínas desempeñan un papel importante a nivel celular y deben recomendarse en función del peso de un individuo.

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

Estandarización de pesos y medidas de alimentos (EPMA) es una herramienta fundamental en la alimentación y nutrición humana. Establece conceptos como ración, porción, equivalencia, medida casera y intercambio de alimentos. Estas medidas son clave para controlar consumo y control de nutrientes. La ración de consumo es un concepto importante en nutrición y dietética, y la medida casera ayuda a la cuantificación de cantidades o raciones de alimentos.

RECETARIO DIETÉTICO PLANIFICACIÓN DE MENÚS DIARIOS Y SEMANALES

El dietista es una persona que orienta a comedores comunitarios sobre la alimentación correcta y las normas de la higiene de los alimentos. Se apoya en la preparación de alimentos nutritivos y económicos, respetar recomendaciones generales y cumplir con las características de una dieta correcta.

Promover el consumo de verduras, frutas y leguminosas como fuente de fibra dietética y antioxidantes, cereales integrales, alimentos calcio, pescado, agua, azúcar libre y el uso de sal para prevención de hipertensión arterial, enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular en la población adulta.

- 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 n° 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. SIMILITUDES Y DIFERENCIAS.

ALIMENTACIÓN COLECTIVA

Restauración Colectiva es una técnica elaborada para número de comensales superiores a un grupo familiar, especialmente en centros de alimentos, higiene, calidad y profesionalidad.

TIPOS DE ALIMENTACIÓN COLECTIVA TRADICIONAL:

Los restaurantes o cafés son empresas individuales o sociales con múltiples menús, incluyendo varias categorías como autoservicios, bares, bufetes, cafeterías, pizzerías, sandwicherías y hamburgueserías.

SOCIAL:

Los servicios de alimentación se prestan a grupos en lugares específicos, como escuelas, universidades y hospitales. Las industrias alimentarias comerciales se centran en preparar las comidas para su comercialización, asegurar la calidad y el precio, y atender a diversos grupos de consumidores.

CONTROL Y SEGUIMIENTO DE DIETAS.

Nutrición está el resultado del equilibrio entre ingiere y gasto de un organismo, y la evaluación de la dieta explora esta relación y se enfoca en los métodos de evaluación comunitaria.

OBJETIVOS DE LA EVALUACION DIETÉTICA Y SEGUIMIENTO DE DIETAS

La evaluación dietética tiene como objetivo detectar riesgos y generar políticas públicas para modificar las condiciones de riesgo. En México, por ejemplo, se añaden vitaminas y minerales a las harinas de trigo y maíz para hacer frente a deficiencias de nutrientes marginales.

ESTUDIO DE LA INGESTA DE ALIMENTOS DE INDIVIDUOS Y GRUPOS.

La prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles en desarrollo es impulsada por la necesidad de mejorar los métodos de evaluación dietético de los alimentos para identificar la rol de la dieta en la etiología y prevención.

MÉTOPO POR RECORPATORIO DE 24 HORAS

Este método proporciona información detallada sobre los grupos de alimentos y sus métodos de preparación, es rápido y fácil de usar, y se puede aplicar a un gran número de casos en un corto período de tiempo, adecuado para estudios individuales debido a dietas variadas y costos elevados.

PLANTEAMIENTO GENERAL DE UN ESTUDIO DIETÉTICO.

La historia dietética es un método tradicional de análisis y estudio de la ingesta dietética, que consiste en tres componentes y requiere encuestadores cualificados para obtener información precisa.