



**Mi Universidad**

*Nombre del Alumno: Wendy Jocelin Jiménez Aguilar*

*Parcial 2*

*Nombre de la Materia: Planeación dietética*

*Nombre del profesor: Daniela Monserrat Mendez Guillen*

*Licenciatura en nutrición*

*Segundo Cuatrimestre*

# NORMAS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA

m

Determinación del gasto energético basal

se puede calcular por diferentes fórmulas que cuantifican el gasto energético total de un individuo.

1. Formula de Harris-Benedict.
2. Formula de la FAO/OMS.
3. Cuadro dietosintético.

considera cuatro variables para el cálculo de la energía basal de un individuo, estas variables son el género, ya que hay una fórmula específica para mujeres.

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

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

Elaboración de una dieta básica

Cuadro dietosintético

utiliza para calcular las raciones de alimentos que deberá consumir el sujeto, empleando algún sistema de tablas de valor nutritivo de alimentos o sistema de alimentos equivalentes.

Raciones y medidas caseras más utilizadas

ración, porción, equivalencia, medida casera e intercambio de alimentos se manejan habitualmente en diversos ámbitos profesionales del profesionista en Nutrición Humana y Dietética como en la valoración del consumo de alimentos de una población

Ración  
medida casera

cantidad de alimento que contienen 10 g de uno de los nutrientes energéticos más importantes como los son las proteínas, grasas o hidratos de carbono.

a 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

Recetario dietético

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.

Objetivo

o incluir preparaciones que brindan un adecuado aporte de energía, hidratos de carbono, proteínas y lípidos.

Función

sirven de apoyo para que los menús que se utilizaran en las distintas

Dieta familiar y de colectividades

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

Tipos

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.

## NORMAS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA

Control y seguimiento de dietas

El estado de nutrición de un individuo es resultado del equilibrio entre lo que ingiere y lo que gasta

En el mundo en general, las principales causas de muerte se vinculan con la alimentación, ya sea en su génesis o su tratamiento

Estudio de la ingesta de alimentos de individuos y grupos

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

## Referencias

Universidad del sureste.2023.Antología de planeación dietética.PDF

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/7143df8dbf8818758a68c4a1df400d36-LC-LNU201-PLANEACI%C3%93N%20DIETETICA.pdf>