



Cuadro Sinoptico

Nombre del Alumno: David Enrique Bravo Soto

Nombre de la Materia : Planeación Dietética

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Segundo Cuatrimestre

Fecha de elaboración: 10 de febrero de 2024

ELABORACION DE UNA DIETA SALUDABLE

DETERMINACION DEL GASTO ENERGETICO BASAL

Fórmulas para la estimación del gasto energético basal y total

Formula de Harris-Benedict:

- Desarrollada por Harris y Benedict en 1919.
- Considera género, peso, estatura y edad.
- Utilizada ampliamente a nivel mundial.
- Formula de la FAO/OMS:
- No considera la talla.
- Estimación del gasto energético en reposo.
- Formula de valencia:
- Sistema de equivalentes para el cálculo de la dieta.

CREACION DE UNA DIETA EQUILIBRADA.

Distribución de la energía a partir de carbohidratos, proteínas y lípidos.

- Función y digestión de carbohidratos, proteínas y lípidos.
- Recomendaciones de ingesta diaria de proteínas según diferentes grupos de población.
 - Consideraciones sobre el origen y tipo de lípidos en la dieta.

CONCEPTO DE RACION ALIMENTICIA Y TERMINOS RELACIONADOS.

1. Definición de términos relacionados.
2. Importancia del control de tamaños de porciones.
3. Tipos de raciones.
4. Otros conceptos relacionados.

- Utilización de términos en ámbitos profesionales de la nutrición.
- Importancia en la educación nutricional y la planificación de dietas.
- Uso de medidas caseras para cuantificar cantidades de alimentos.

TÉCNICAS DE ALIMENTACIÓN Y PLANIFICACIÓN NUTRICIONAL

RECETARIO DIETÉTICO Y PLANIFICACIÓN DE MENÚS DIARIOS Y SEMANALES

guía, preparaciones equilibradas, dieta correcta, características individuales.

- Recetas que respetan recomendaciones generales de nutrición.
- Variabilidad en necesidades calóricas según características individuales.
- Importancia de una dieta saludable según la OMS y la NOM-043-SSA2-2012

TABLAS DE INTERCAMBIO.

Las tablas de intercambio simplifican la dieta, permitiendo adaptarla individualmente.

- Las tablas incluyen equivalencias para hidratos de carbono, proteínas y grasas, lo que facilita la selección de alimentos.
- Los pacientes reciben orientación sobre cómo intercambiar alimentos dentro de cada grupo para mantener el equilibrio nutricional.

DIETA FAMILIAR Y DE COLECTIVIDADES:

Diferencia entre alimentación colectiva y familiar; importancia en salud pública y cumplimiento normativo.

- Se mencionan los diferentes tipos de establecimientos de alimentación colectiva, desde restaurantes hasta servicios sociales.
- Se destaca el papel de las industrias de alimentación comercial en la provisión de comida a gran escala y su compromiso con la calidad y seguridad alimentaria.

EVALUACIÓN INTEGRAL DE LA DIETA: CONTROL, ESTUDIO Y PLANTEAMIENTO

OBJETIVOS DE LA EVALUACIÓN DIETÉTICA Y SEGUIMIENTO DE DIETAS.

Las principales causas de muerte están relacionadas con la alimentación, lo que implica generar políticas de salud pública.

Enfoque en la dieta individual, modificaciones de la industria alimentaria según estudios de salud, importancia de políticas de salud pública.

IMPORTANCIA DE MEJORAR LOS MÉTODOS DE EVALUACIÓN DE LA INGESTA DIETÉTICA.

Prioridades de investigación incluyen el desarrollo de métodos más eficientes y estandarizados.

Necesidad de estandarizar porciones, desarrollo de instrumentos para medir cambios dietéticos, reconocimiento de la OMS y FAO.

LA HISTORIA DIETÉTICA ES VITAL PARA ESTUDIAR LA INGESTA ALIMENTARIA.

La calidad de la información depende de la habilidad del encuestador y se utiliza en la práctica clínica y estudios epidemiológicos.

Estructura de la entrevista, limitaciones en grandes estudios epidemiológicos debido a su costo y duración.