



**segundo semestre
unidad 2**

**Damian Alexander Garcia Velasco
DANIELA MONSERRAT MENDEZ GUILLEN
10/02/2024**

Dieta básica

¿Qué es dieta?

El término dieta se refiere al hábito alimenticio de una persona.

Elaboración de una dieta

El primer paso para la elaboración de una dieta saludable es la determinación del gasto energético basal, el cual se puede calcular por diferentes fórmulas que cuantifican el gasto energético total de un individuo.

Formula de Harris-Benedict

El metabolismo basal diario también se puede calcular de la siguiente forma mediante las ecuaciones de Harris-Benedict:

- Hombre: $(10 \times \text{peso en kg}) + (6.25 \times \text{altura en cm}) - (5 \times \text{edad en años}) + 5$.
- Mujer: $(10 \times \text{peso en kg}) + (6.25 \times \text{altura en cm}) - (5 \times \text{edad en años}) - 161$.

Formula de la FAO/OMS.

Esta fórmula sólo utiliza el peso, la edad y el sexo del paciente como base de cálculo.

Sexo	Edad / años	Cálculo (Ecuación)	
Hombres	10-18	$15.6 \times \text{Peso Kg} + 266 \times \text{Estatura cm} + 299$	
	18-30	$16.4 \times \text{Peso Kg} + 313 \times \text{Estatura cm} + 113$	
	30-60	$11.4 \times \text{Peso Kg} + 541 \times \text{Estatura cm} - 137$	
	>60	$11.4 \times \text{Peso Kg} + 541 \times T - 256$	
Mujeres	10-18	$9.40 \times \text{Peso Kg} + 246 \times \text{Estatura cm} + 462$	
	18-30	$10.4 \times \text{Peso Kg} + 615 \times \text{Estatura cm} - 282$	
	30-60	$8.18 \times \text{Peso Kg} + 502 \times \text{Estatura cm} - 116$	
	>60	$8.52 \times \text{Peso Kg} + 421 \times \text{Estatura cm} + 107$	

Cuadro dietosintético

Distribución nutrimental que corresponde a los porcentajes de macronutrientes determinados por las necesidades calóricas del paciente, así como las características de la dieta.

Ch, proteínas y otros

- Los carbohidratos, permite obtener energía para el organismo: en promedio 4 kcal por gramo. Como regla general, los CH aportan entre 40 y 70% del total de la energía, siendo valores más utilizados entre 50 y 65% del valor energético total.
- Se recomienda que el aporte de azúcares sencillos provenientes de fuentes altamente calóricas como las mermeladas, refrescos, mieles, entre otras, se restrinja a menos de 10% del total de carbohidratos en la dieta.
- Las proteínas deben considerarse como nutrimentos que se consumen con un fin estructural, ya que forma parte de enzimas, transportadores, miofibrillas, receptores, hormonas y miles de proteínas más que forman la estructura del organismo.

Recetario dietético

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

¿Cómo hacerlo?

Un recetario dietético tiene como objetivo incluir preparaciones que brindan un adecuado aporte de energía, hidratos de carbono, proteínas y lípidos. Las recetas deben de respetar las recomendaciones generales de nutrición. 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.

Que se debe hacer

- Fomentar el consumo de verduras, frutas y leguminosas como fuente de fibra dietética y nutrimentos antioxidantes.
- Recomendar el consumo de pescado, aves como pavo y pollo sin piel y carnes rojas magras, preferentemente asadas, horneadas y cocidas por su menor contenido de grasa saturada.
- Fomentar el consumo de agua simple potable como fuente principal de hidratación.
- Limitar el consumo de azúcar libre a menos del 10% de la ingesta calórica total.

Evitar

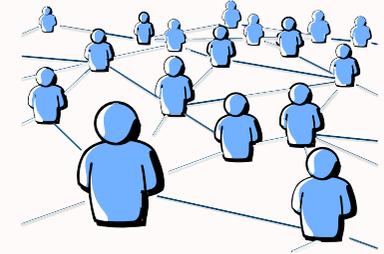
- Estornudar frente a los alimentos.
- Picarse la nariz, toser o escupir durante su preparación.
- Preparar los alimentos cuando está enfermo.
- Tocar alimentos cocidos si no tiene las manos limpias. Es importante que recuerde:
- Lavar todos los utensilios utilizados antes y después de preparar los alimentos.
- Cocerlos muy bien, mantenerlos tapados y en refrigeración.

Alimentación colectiva

Son aquellos que proveen alimentos de elaboración culinaria destinados para consumo de grupos de personas reunidas en un lugar determinado para tal fin (centros educativos, empresas, fábricas, instituciones, residencias, y similares).

Tipo

Social: 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 clínicos, prisiones.



Control y seguimiento de dietas.

La metodología de la evaluación depende de que se enfoque a la dieta de un individuo o de un grupo, y dados los fines de este texto, apenas se hará referencia a los métodos de evaluación comunitaria, en tanto que se prestará particular atención a la dieta individual.

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. En México, por ejemplo, se agregan vitaminas y minerales a las harinas de trigo y maíz, a resultas, entre otras cosas, de la detección de deficiencias marginales en el consumo de estos nutrientes. Por otra parte, la evaluación de la dieta también puede tener fines comerciales, de tal forma que la industria alimentaria modifica su oferta en función de los resultados de estudios sobre la alimentación y la salud de los consumidores.

Método por recordatorio de 24 horas

consiste en recolectar información lo más detallada posible respecto a los alimentos y bebidas consumidos el día anterior (tipo, cantidad, modo de preparación, etc.). De este modo la precisión de los datos recolectados depende de la memoria de corto plazo.

Alimentos	Cantidad(Aprox)	Unidad	Energía (kcal)	Proteínas (gr)	Lípidos (g)	HC (g)
Huevo	2	Piezas	126	11	8.8	0.6
Chorizo	45	Gr	192	10.5	16.8	0.0
Tortilla de maíz	1	Piezas	64	2.4	0.5	13.6
Tortilla de harina	2	Piezas	160	3.8	1.8	26.8
Leche látila light	1	Taza	96	7.5	2.4	11.1
Chocolate en polvo	2	cucharaditas	40	2.0	1.0	0.0
Acetate canola	1	cucharaditas	44	0.0	3.0	0.0
TOTAL			722	36.2	38.3	58.1

Comida : Pescado y arroz	Cantidad	Unidad	Energía (kcal)	Proteínas (gr)	Lípidos (g)	HC (g)
Arroz cocido	1	Tza	240	4.4	0.4	53.2
Peperino	1	Tza	16	0.7	0.1	38
Tortilla de maíz	3	Piezas	192	4.2	1.5	40.8
Pescado	150	gr	260	36.5	11.5	0.0
Aderezo ranch	2	Cucharadas	176	0.0	18.8	2
Sandía	2	Tzas	96	2.0	0.4	24.2
TOTAL			980	47.8	32.7	158.2

Cena : Hot cakes de avena

Alimentos	Cantidad	Unidad	Energía (kcal)	Proteínas (gr)	Lípidos (g)	HC (g)
Avena en hojuelas	1	Tza	146	6.4	2.6	28.8
Huevo	1	Pza	69	5.5	4.4	0.3
Mielero	3	Pza	48	0.6	0.3	12.4
Miel	3	cucharaditas	107.5	0	0	26.75
TOTAL			364.5	12.5	7.2	8.25

Fuentes De consulta

Antología de la universidad del sureste edición 2024 pág. 27-42

[http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73372013000200004#:~:text=La%20t%C3%A9cnica%20de%20Recordatorio%20de%202024%20Horas%20consiste%20en%20recolectar,la%20memoria%20de%20corto%20plazo.)

[73372013000200004#:~:text=La%20t%C3%A9cnica%20de%20Recordatorio%20de%202024%20Horas%20consiste%20en%20recolectar,la%20memoria%20de%20corto%20plazo.](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73372013000200004#:~:text=La%20t%C3%A9cnica%20de%20Recordatorio%20de%202024%20Horas%20consiste%20en%20recolectar,la%20memoria%20de%20corto%20plazo.)

<https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/02/1146923/rm-157-2021-minsa.pdf>