

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

ALUMNA: MARCIA SOFIA HERNANDEZ MORALES

L.N: DANIELA MONSERRAT MENDEZ GUILLEN

ASIGNATURA: PLANEACION DIETETICA

TRABAJO: CUADRO SINOPTICO

LICENCIATURA EN NUTRICION

COMITAN DE DOMINGUEZ, CHIAPAS



NORMAS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA

PASOS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA SALUDABLE.

FORMULA DE HARRIS-BENEDICT.

¿DE QUE TRATA?

La fórmula de Harris-Benedict 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. Y otra para hombres; el peso corporal y la estatura, que son variables que incrementan el gasto de energía y la edad.

¿QUE INDICA?

La fórmula de Harris-Benedict indica que por cada año de vida cumplido a partir de los 21 años, es necesario restar alrededor de 5 a 7 kcal. Esto significa, que a mayor edad, el gasto energético basal tiende a disminuir y que el consumo de alimentos debe ajustarse a este efecto

FORMULA

Fórmula de Harris B.: kcal/día Mujer = $655 + 9.56 (\text{peso en kg}) + 1.85 (\text{estatura en cm}) - 4.68 (\text{edad en años})$
Hombre: kcal/día Hombre = $66.5 + 13.75 (\text{peso en kg}) + 5.0 (\text{estatura en cm}) - 6.79 (\text{edad en años})$.

FORMULA DE LA FAO/OMS

¿DE QUE TRATA?

Las ecuaciones descritas por la FAO/OMS toman en cuenta la edad y el sexo, pero no la talla, ya que se considera que este indicador no tiene un valor predictivo al ser aplicado a nivel de comunidades o poblaciones. Los resultados estiman en gasto energético en reposo.

FINALIDAD

Estas fórmulas se hicieron específicamente para población mexicana, ya que fueron obtenidas a partir de un total de 393 mediciones del gasto energético basal y peso corporal en mexicanos.

SISTEMA DE EQUIVALENTES

El primer sistema de equivalentes surgió en EUA a mediados del siglo pasado, con el fin de manejar la dieta de los pacientes diabéticos. Este sistema fue adaptado para ser utilizado en la población mexicana en el año de 1988 y a partir de esta época, se ha empleado como herramienta didáctica para manejar la dieta de individuos con 29 diferentes enfermedades.

FUNDAMENTO

Su fundamento se basa en el hecho de que diferentes alimentos comparten un valor nutritivo más o menos similar en cuanto al aporte de energía y nutrientes energéticos.

CUADRO DIETOSINTÉTICO.

¿QUE ES?

Forma sintetizada de expresar cómo se distribuye la energía de una dieta, a partir de los nutrientes energéticos: carbohidratos, lípidos y proteínas.

CARBOHIDRATOS

Son un grupo heterogéneo de sustancias, constituidas por macromoléculas como el almidón, que es un polímero compuesto por decenas de moléculas de glucosa unidas mediante un enlace glucosídicos.

OXIDACION DE 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.

PROTEINAS

Las proteínas deben considerarse como nutrientes que se consumen con un fin estructural, ya que forma parte de enzimas, transportadores, miofibrillas, receptores, hormonas y miles de proteínas más.

CASO DE ENFERMEDADES

En las enfermedades cardiovasculares como la aterosclerosis, se manejan porcentajes normales, aunque se controla el tipo de alimentos incluidos en la dieta, para evitar el exceso de grasas saturadas y colesterol.

NORMAS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA

ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA

ALGUNOS GRUPOS QUE INFLUYEN

LACTANTES Y NIÑOS PEQUEÑOS

SUMA DE ENERGIA

¿QUE ES?

La suma de la energía aportada por estos tres grupos de nutrimentos debe corresponder con la energía total requerida en la dieta de un individuo.

USO

Esta información se 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.

MALTOSA

La maltosa es un disacárido compuesto por dos moléculas de glucosa. En la dieta también se pueden consumir cadenas menores que el almidón, pero de mayor tamaño que la maltosa, conocidas como dextrinas.

GLUCOSA

Es uno de los principales combustibles utilizados por las células, al transformar la molécula de glucosa mediante reacciones enzimáticas. La oxidación de los carbohidratos, permite obtener energía para el organismo: en promedio 4 kcal por gramo.

ACIDOS GRASOS

Los ácidos grasos pueden ser saturados, monoinsaturados o poliinsaturados y variar en la longitud de sus cadenas. Su proceso de digestión requiere de la presencia de enzimas lipasas provenientes de las glándulas salivales, los jugos digestivos y los jugos pancreáticos.

PROTEINAS

Su digestión requiere de varias enzimas, secretadas en diferentes partes del aparato digestivo: pepsina en el estómago, que hidroliza las proteínas hasta péptidos de diferente longitud de cadena, tripsina, quimiotripsina, carboxipeptidasas, aminopeptidasas y otras enzimas producidas por el páncreas, que van hidrolizando a los péptidos hasta cadenas más cortas.

LIPIDOS

En el caso de los lípidos, además de cuidar la cantidad aportada, es importante tomar en cuenta el origen de los alimentos que los contienen, ya que los alimentos de origen animal como las carnes, la leche, los embutidos, las grasas animales como la manteca de cerdo, la mantequilla y la crema, aportan en especial ácidos grasos saturados.

Por regla general, los lactantes y niños pequeños requieren porcentajes mayores de lípidos, mientras que en enfermos con síndromes de absorción deficiente y pancreatitis se limita su consumo por debajo de 25%.

NORMAS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA

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

TERMINOLOGÍA RELACIONADA CON LA ESTANDARIZACIÓN DE PESOS Y MEDIDAS DE ALIMENTOS (EPMA)

CONCEPTOS

Conceptos como; ración, porción, equivalencia, medida casera e intercambio de alimentos se manejan habitualmente en diversos ámbitos profesionales del profesionalista en Nutrición Humana y Dietética como en la valoración del consumo de alimentos de una población, la educación nutricional y el diseño y planificación de dietas.

PORCIÓN

Es una unidad de medida de alimentos, bebidas o preparaciones que nos facilitan su consumo y control. Las porciones dependerán de las necesidades de calorías, carbohidratos, proteínas y grasas; las cuales varían de persona a persona o bien, del estado de salud en el que se encuentren.

RACION

¿QUE ES?

Es el peso preciso de un alimento determinado en relación a la cantidad habitual que se consume de un alimento en un plato, se puede interpretar también como la porción estandarizada que se acostumbra a servir de cada uno de los alimentos en relación a la cantidad de alimento adecuada dentro de la capacidad de un plato normal.

TIPOS

COMERCIALES

Aquellas que el mercado ofrece en forma comercial determinada, o bien en la forma que establece el vendedor y cuyo objetivo es facilitar la comparación de la composición nutricional de productos pertenecientes a un mismo grupo.

RECOMENDADA

Cantidad de un alimento que, ingerido junto a otros, cubra los requerimientos nutricionales de los individuos. Estas raciones recomendadas son las que aparecen en las Guías Alimentarias de cada país.

CONSUMO

Es la cantidad de alimento usada por los nutriólogos para ayudar a distinguir sobre cuánto hay que comer o para identificar cuantas calorías o nutrientes hay en un alimento.

INTERCAMBIO

La ración de intercambio es 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.

MEDIDA CASERA

Es la 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 y orientativas para los distintos consumidores adaptándolos a las medidas de referencias más comunes, tales como volúmenes, tamaño, porción y ración.

EQUIVALENTE

Conjunto de alimentos que aportan la misma cantidad de energía o de uno o dos macronutrientes y el intercambio de equivalentes se define como el conjunto de alimentos unificados a un mismo valor de energía y macronutrientes, de tal forma que los alimentos pertenecientes a ese conjunto son intercambiables entre sí, manteniendo constantes los valores de energía y macronutrientes según principios estadísticos de variabilidad y homogeneidad.

NORMAS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA

RECETARIO DIETÉTICO.
PLANIFICACIÓN DE MENÚS
DIARIOS Y SEMANALES

RECETARIO DIETÉTICO

FUNCION

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. Asimismo las apoya en la preparación de los alimentos que sirven día a día a los comensales que acuden a sus comedores.

RECETAS

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

OBJETVO

Las recetas que se incluyen sirven de apoyo para que los menús que se utilizaran en las distintas áreas. Las recetas deben de respetar las recomendaciones generales de nutrición, pero las necesidades calóricas varían de acuerdo a la edad, el género, el peso, la estatura la actividad física y la situación fisiológica de cada persona.

OMS Y NOM

OMS

La Organización Mundial de la Salud (OMS) refiere que una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, como la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer.

NOM

De acuerdo a la NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, el significado de dieta es el conjunto de alimentos y platillos que se consumen cada día, y constituye la unidad de la alimentación.

DIETAS

COMPLETA

Una dieta completa debe contener todos los nutrimentos por lo que se recomienda incluir en cada comida alimentos de los tres grupos: 1. Verduras y frutas 2. Cereales 3. Leguminosas y alimentos de origen animal.

EQUILIBRADA

Una dieta equilibrada es aquella en la que los nutrimentos tienen las proporciones apropiadas entre sí. Para lo cual se recomienda que la energía de la dieta provenga aproximadamente del 50-60% de hidratos de carbono, del 15-20% de proteínas y del 20-30% de lípidos del total del aporte calórico de la dieta.

HIGIENICA

Una dieta higiénica o inocua requiere que su consumo habitual no implique riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes. Debe ser consumida con moderación y exige una preparación higiénica de los alimentos.

SUFICIENTE

Es la que cubre con los requerimientos de cada uno de los nutrimentos, así como de energía para que permita un crecimiento correcto en los niños y adolescentes, y en los adultos el mantenimiento del peso dentro de los límites recomendables.

VARIADA

Es aquella que incluye una diversidad de alimentos que permite cambiar de una comida a otra en cada grupo, es atractiva a los sentidos y se consume de todos los grupos de alimentos, para evitar de esta manera la monotonía.

ADECUADA

Una dieta adecuada es aquella acorde con la edad, el género, el tamaño corporal, la actividad física y estado de salud de cada individuo está ajustada a los recursos económicos, la cultura, la religión y la época del año, sin que estas condiciones sacrifiquen las características previamente mencionadas.

NORMAS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA TABLAS DE INTERCAMBIO.

TABLAS DE INTERCAMBIO

¿QUE ES?

. Es un sistema unificado utilizado para medir la cantidad de alimento que, cuando la comemos, aporta a nuestra sangre y organismo 10 gramos de glucosa, el equivalente a un sobre de azúcar.

¿EN QUE CONSISTE?

Consiste en planificar diariamente unas cantidades de alimentos —genéricos||, representantes de grupo, según las calorías elegidas y el reparto calórico prefijado.

DIETA CUANTITATIVA

Se programa proporcionalmente el aporte de sustratos energéticos según el contenido mayoritario de un determinado nutriente. Requiere un adiestramiento adecuado del paciente, de manera que éste pueda diariamente intercambiar unos alimentos por otros para confeccionarse el menú adecuado a sus posibilidades o imperativos.

DIETA POR INTERCAMBIOS

La dieta por intercambios constituye el mejor instrumento para la individualización de la dieta, permitiendo cambios día a día en función de cualquier circunstancia vital. Es por tanto, la única estrategia que permite libertad de decisión y planificación de menús dentro de la planificación prescrita.

NORMAS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA

DIETA FAMILIAR Y DE COLECTIVIDADES. SIMILITUDES Y DIFERENCIAS. .

TIPOS DE ALIMENTACION COLECTIVA

¿QUE ES?

Es aquella que se elabora para un número determinado de comensales superior a los que comprenden un grupo familiar. Se la denomina también Restauración Colectiva.

TRADICIONAL

Comprende los restaurantes o casas de comidas que son un negocio individual o social, cuya principal característica es un comedor múltiple en el que se sirven comidas elaboradas en una cocina común. Dentro de este grupo están los restaurantes de distinta categoría, autoservicios, bar, bufets, cafeterías, pizzerías, sandwicherías, hamburgueserías, etc.

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. Estos servicios se ofrecen en lugares como escuelas, comedores universitarios, centros de acción social, fábricas-empresas, ejército, residencias, hospitales clínicas, prisiones.

¿QUE OFRECEN?

Ofrecen una buena relación calidad-precio, a la vez que garantizan un sistema de seguimiento para asegurar la calidad de la alimentación. Los usuarios de este tipo de industria son las escuelas, hospitales-clínicas, empresas, compañías aéreas, etc.

NORMAS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA

**CONTROL Y SEGUIMIENTO DE
DIETAS.**

ESTADO DE NUTRICION

El estado de nutrición de un individuo es resultado del equilibrio entre lo que ingiere y lo que gasta su organismo, de tal forma que la evaluación de la dieta permite explorar el primero de los componentes de esta relación, lo que ingresa, de ahí su especial importancia.

METODOLOGIA

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.

OBJETIVO

.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.

EVALUACION DE LA DIETA

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.

CONSECUENCI A DE ALGUNAS ENFERMEDADES

Como consecuencia de la elevada prevalencia de enfermedades relacionadas con la obesidad y los reportes del gran consumo de energía, se generan productos con menos energía o sin algún nutrimento, o bien, se adicionan, a modo de ofrecerlos como alimentos con perfiles más saludables.

NORMAS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA

ESTUDIO DE LA INGESTA DE ALIMENTOS DE INDIVIDUOS Y GRUPOS.

MÉTODOS DE EVALUACION DIETETICA

Los métodos de evaluación dietética constituyen una herramienta fundamental en la determinación de la ingesta de alimentos de grupos poblacionales.

LISTADO DE PRIORIDADES

- 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 de los alimentos que consumen.
- 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 la recolección y análisis de la ingesta de alimentos.
- G. Desarrollo y evaluación de instrumentos para la medición de cambios dietéticos.
- H. Desarrollo de métodos apropiados para la comparación internacional de datos.

METODO POR RECORDATORIO DE 24 HORAS

VENTAJAS

Las ventajas de este método es que permite obtener información detallada de los alimentos y el método de preparación empleado; no exige nivel de escolaridad en el entrevistado; no requiere demasiada memoria; es de corta duración (20 minutos) y es útil para aplicar en grupos poblacionales.

DESVENTAJAS

Entre las desventajas se pueden mencionar que no conviene usarlo en estudios individuales, porque la ingesta dietaria varía ampliamente y es de elevado costo.

CANTIDAD DE ALIMENTOS

La cantidad de alimentos se puede determinar en forma directa considerando el peso de alimentos y bebidas ingeridas; y en forma indirecta por estimación de las medidas caseras.

¿PARA QUE SIRVE?

Este método es útil para proveer información sobre los grupos de alimentos y alimentos típicos consumidos, refleja el consumo habitual de los alimentos.

NORMAS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA

PLANTEAMIENTO GENERAL
DE UN ESTUDIO DIETÉTICO.

HISTORIA DIETETICA

¿QUE ES?

La historia dietética es método tradicional del análisis y el estudio de la ingesta dietética alimentaria.

ESTRUCTURA

En su estructura tradicional consta de tres componentes que proporcionan una información global del patrón de ingesta habitual del individuo y también información detallada sobre algunos alimentos.

REQUERIMIENTOS

La información se recoge en una entrevista y requiere encuestadores cualificados con gran experiencia.

CALIDAD DE INFORMACION

La calidad de la información depende en gran medida de la habilidad del encuestador. Se utiliza sobre todo en la práctica clínica. También se ha utilizado en estudios sobre la relación dieta y salud para investigar la dieta habitual en el pasado. El alto costo y la larga duración de la entrevista limitan su utilidad en grandes estudios epidemiológicos.

BIBLIOGRAFIA

**Universidad del Sureste. 2023. Antologia de Planeacion Dietetica.
PDF.<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/7143df8dbf8818758a68c4a1df400d36-LC-LNU201-PLANEACI%C3%93N%20DIETETICA.pdf>**

