

NORMAS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA

UNIDAD II

Mariza Alejandra Cancino Morales

Nutrición

L. N. Daniela Monserrath

Cuadro sinoptico



NORMAS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA

Elaboración de una dieta saludable.

Determinación del gasto energético basal

FORMULA DE HARRIS-BENEDICT.

Junto a un equipo de colaboradores, elaboraron una ecuación para estimar el requerimiento energético,

Genero

Peso

Talla

Edad

Mujer = $655 + 9.56$ (peso en kg) + 1.85 (estatura en cm) - 4.68 (edad en años) Ho
 Hombre = $66.5 + 13.75$ (peso en kg) + 5.0 (estatura en cm) - 6.79 (edad en años)

FORMULA DE LA 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.

Sexo	Edad/años	GE (Kcal/día)
Hombres	10-18	$15.6 \times \text{Peso Kg} + 266 \times \text{Estatura cm} + 299$
	18-30	$14.4 \times \text{Peso Kg} + 213 \times \text{Estatura cm} + 113$
	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	$10.4 \times \text{Peso Kg} + 61.5 \times \text{Estatura cm} - 282$
	30-60	$8.18 \times \text{Peso Kg} + 502 \times \text{Estatura cm} - 11.6$
	>60	$8.52 \times \text{Peso Kg} + 421 \times \text{Estatura cm} + 10.7$

CUADRO DIETOSINTETICO

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

Grupo	Intensidad	Prot	Lip	Carbohid
Fruta	35	52.8	0	270
Verdura	15	4	3	36
Cereales y tubérculos	3	85	6	238
Cereales con grasas	15	22.8	3	189.5
Leguminosas	2	40	16	242
S.A. muy bajo en grasas	0	3	0	0
S.A. bajo en grasas	1	3	7	30
S.A. moderado en grasas	0	3	0	0
S.A. alto en grasas	0	3	0	0
Leche azucarada	0	3	0	0
Leche semidescremada	0	3	0	0
Leche entera	15	18	10.8	134
Azúcar	0.5	5	0	20
Grasa	2	3	0	30
Azúcar con grasas	0	3	0	0
Grasa con proteína	0	3	0	0
Suplemento de proteína	0	3	0	0
Total	100 g	48.5 g	34.5 g	1300.5 cal
Meta	100 g	47 g	35 g	1300 cal
Absorción	100 %	102 %	98.6 %	

Raciones y medidas caseras

Estandarización de pesos y medidas de alimentos (EPMA) es una herramienta fundamental en el campo de la alimentación y nutrición humana aplicada.

Porción

Es una unidad de medida de alimentos, bebidas o preparaciones que nos facilitan su consumo y control.

Ración

Es el peso preciso de un alimento determinado en relación a la cantidad habitual que se consume de un alimento en un plato.

Raciones comerciales

Son aquellas que el mercado ofrece, que establece el vendedor y cuyo objetivo es facilitar la comparación de la composición nutricional de productos

Ración de consumo

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.

Medida casera

Técnica que ayuda a la cuantificación de cantidades o raciones de alimentos consumidos.

Equivalente

Conjunto de alimentos que aportan la misma cantidad de energía o de uno o dos macronutrientes

Intercambio de equivalentes

Conjunto de alimentos unificados a un mismo valor de energía y macronutrientes

Planificación de menús diarios y semanales

Recetario dietético

Orienta 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

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

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

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 calórica de la dieta.

Alimentación Colectiva

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

Tipos de Alimentación 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.

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.

Control y seguimiento de dietas.

La evaluación de la dieta permite explorar el primero de los componentes de esta relación, lo que ingresa, de ahí su especial importancia.

Objetivos de la evaluación dietética

Detección de riesgos, es la generación de políticas públicas que apunten a modificar las condiciones de riesgo detectadas.

Ingesta de alimentos de individuos y grupos.

Los métodos de evaluación dietética constituyen una herramienta fundamental en la determinación de la ingesta de alimentos de grupos poblacionales. Dado que cada método tiene sus ventajas y limitaciones, la presente revisión pretende analizar y discutir los aspectos más importantes en relación a estos métodos.

Planteamiento general de un estudio dietético.

Es método tradicional del análisis y el estudio de la ingesta dietética alimentaria. 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.