



Mi Universidad

Cuadro sinóptico

Alexa Paola Bermúdez Fernández

2do Parcial

Planeación dietética

Daniela Monserrat Méndez Guillén

Nutrición

2do cuatrimestre

Comitán de Domínguez, Chiapas a 09 de febrero del 2024

NORMAS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA

Pasos para la elaboración de una dieta saludable.

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

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 (se suma la energía obtenida por ambas variables) y la edad.

Para obtener el gasto energético total, se emplean las siguientes categorías de Actividad física:
 $\text{Gasto energético total (kcal/día)} = \text{gasto energético basal} + \text{ETA} + \text{factor de actividad física.}$

Cuadro dietosintético

forma sintetizada de expresar cómo se distribuye la energía de una dieta, a partir de los nutrimentos energéticos: carbohidratos (CH, o hidratos de carbono), proteínas y lípidos. 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.

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.

Porción

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.

Ración

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

Medida casera

Es la técnica que ayuda a la cuantificación de cantidades o raciones de alimentos consumidos, que pueden ser estandarizados o no.

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.

Objetivo

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

Tablas de intercambio

¿Qué 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.

Tipos

- 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.

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.

Consiste

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

Características.

La cantidad de intercambios diarios y el número de calorías dependerá de la edad, el ejercicio diario y el peso. • El número de calorías y de intercambios se reparten a lo largo del día en varias tomas. • El equipo de salud responsable de su cuidado calculará n° de calorías e intercambios diarios que usted necesita. • 1 equivalencia hidratos = 10 gr. de hidratos de carbono. • 1 equivalencia proteínas = 10 gr. de hidratos de proteínas. • 1 equivalencia de grasas = 10 gr. de hidratos de grasas. .

Dieta familiar y de colectividades. Similitudes y diferencias.

Alimentación Colectiva

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

Tipos

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 clínicas, prisiones..

**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 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.

**Objetivos de la
evaluación
dietética y
seguimiento de
dietas.**

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.

**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 sino también en los países en vías de desarrollo, pone de manifiesto la necesidad de mejorar los métodos de evaluación de ingesta dietética de los alimentos con el propósito de identificar el rol de la dieta en la etiología y prevención de estas enfermedades.

**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.

**Planteamiento
general de un
estudio dietético.**

La historia dietética 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.

Bibliografía

UDS. (2023). Antología de planeación dietética.pdf. En UDS.