



Nombre de la alumna: Claudia Sofía Chávez Laparra

Nombre de la materia: Planeación dietética

Unidad: II

Nombre de la licenciatura: Nutrición II

# NORMAS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA

## PASOS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA SALUDABLE

- El primer paso es la determinación del Gasto Energético Basal (GEB).
- Hacer los cálculos del ETA, AF O EF.
- Al final realizar la sumatoria y obtener el GET.

### FÓRMULAS

- **GEB**=  $66.47 + [13.75 \times \text{PESO(Kg)}] + [\text{TALLA(Cm)}] - (6.75 \times \text{EDAD})$
- **ETA**=  $10\% \times \text{GEB}$
- **AF**=  $\% \text{AF} \times \text{GEB}$
- **GET**=  $\text{GEB} + \text{ETA} + \text{AF O EF}$

## ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA

**Cuadro dietosintético:** Es la forma sintetizada de expresar como se distribuye la energía de una dieta, a partir de los nutrimentos energéticos: Carbohidratos, proteínas y Lípidos. La suma de la energía aportada por estos grupos debe corresponder con la energía total requerida en la dieta del individuo.

## CONCEPTO DE RACIÓN ALIMENTICIA

La terminología relacionada con la estandarización de pesos y medidas de alimentos (EPMA) es una herramienta fundamental en el campo de alimentación y nutrición humana.

**Porción:** Es una unidad de medida de alimentos, bebidas o preparaciones que nos facilita 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.

## RECETARIO DIETETICO

Su principal función es orientar a las personas que atienden comedores comunitarios sobre lo que es una alimentación correcta y cuales son las normas básicas de la higiene en alimentos. Tiene como objetivo incluir preparaciones que brindan un adecuado aporte de energía, carbohidratos, proteínas y lípidos.

## DIETA FAMILIAR Y DE COLECTIVIDADES

**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:

**Social:** Estos servicios se ofrecen en lugares como escuelas, centros de acción social, fábricas- empresas, ejército, etc.

## CONTROL Y SEGUIMIENTO DE DIETAS

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

## ESTUDIO DE LA INGESTA DE ALIMENTOS DE INDIVIDUOS Y GRUPOS

La alta prevalencia de enfermedades crónicas no transmitidas, en los países desarrollados manifiestan 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. Los métodos de evaluación dietética constiuyen una herramienta fundamental en la determinación de la ingesta de alimentos de grupos poblacionales.