



**Planeación Dietética  
Parcial II 2do. Cuatrimestre  
"NORMAS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA BASICA"  
Cuadro Sinóptico  
Nutrición**

**Sofía Pereyra Orantes  
Profesora :Daniela Monserrat Méndez Guillen**

**Fecha: 08/02/2024**



# Normas para la elaboración de una dieta básica

## Dietas

### Elaboración de dieta saludable

1. Determinar el gasto energético basal con cualquiera de las fórmulas:  
- Harris Benedict, OMS, Valencia, IOM, Estimación Rápida, Mifflin St. Jeor.

2. Calcular el ETA (efecto térmico de los alimentos), AF (actividad física o estrés fisiológico)

3. Hacer la sumatoria y obtener el GET (GET = GEB + ETA + AF/E)

### Elaboración de dieta básica

#### Cuadro Dietosintético

Forma sintetizada de expresar cómo se distribuye la energía de una dieta.  
Carbohidratos (CH, o hidratos de carbono), proteínas y lípidos.

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

Se utiliza para calcular las raciones de alimentos que deberá consumir el sujeto

Se manejan porcentajes normales, aunque se controla el tipo de alimentos incluidos en la dieta, para evitar el exceso de grasas saturadas y colesterol.

### Recetario Dietético

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.

Las recetas que se incluyen sirven de apoyo a: hospitales, comedores industriales, comedores comunitarios que se basen en alimentos nutritivos y sean económicos sin afectar su valor nutricional.

Debe de cumplir con las características de una dieta correcta. se recomienda incluir en cada comida alimentos de los tres grupos:  
1. Verduras y frutas  
2. Cereales  
3. Leguminosas y alimentos de origen animal

#### Recomendaciones

- Moderar el uso de sal  
- Promover el consumo de lentejas, frijoles, habas  
- Tener higiene al preparar, servir y comer los alimentos.  
- Lavar y desinfectar frutas y verduras.

#### Evitar

- Estornudar frente a los alimentos.  
- Picarse la nariz, toser o escupir durante su preparación.  
- Preparar los alimentos cuando está enfermo.

### Dietas Familiares y Colectividades

#### Alimentación Colectiva

Se elabora para un número determinado de comensales superior a los que comprenden un grupo familiar.

#### Alimentación Colectiva Tradicional

Un comedor múltiple en el que se sirven comidas elaboradas en una cocina común.

#### Social

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

Estado de nutrición de un individuo es resultado del equilibrio entre lo que ingiere y lo que gasta su organismo.

Generación de políticas públicas que apunten a modificar las condiciones de riesgo detectadas.

#### Ingesta de alimentos de Individuos y grupos

constituyen una herramienta fundamental en la determinación de la ingesta de alimentos de grupos poblacionales.

Cada método tiene sus ventajas y limitaciones, la presente revisión pretende analizar y discutir los aspectos más importantes en relación a estos métodos.

1. Métodos de encuestas más utilizados en los países.  
- Método recordatorio de 24 horas.  
- Frecuencia de consumo.  
- Pesada directa de los alimentos.

## Medidas

### Ración

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

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.

### Medida Casera

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

#### Equivalente

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,

#### Planteamiento General del estudio Dietético

Método tradicional del análisis y el estudio de la ingesta dietética alimentaria.  
Consta de tres componentes que proporcionan una información global del patrón de ingesta habitual del individuo y también información detallada sobre algunos alimentos.

## Bibliografía

Universidad del sureste .2023.Antología de Planeacion dietética. PDF