



Elaboracion de una dieta basica

Daniela Monserrat Méndez Guillén

Licenciatura en Nutrición

Lucero Pérez Solórzano

febrero 2024



Elaboracion de una dieta básica

primer paso { Determinación { gasto energético basal { Formulas para calcular GEB { Harris- benedict OMS- FAO valencia

Harris- benedict { Calcula GEB de a cuerdo { cuatro variables { Sexo { Fórmula específica para mujeres y hombres { Mujeres { 655 + 9.56 (peso en kg) + 1.85 (estatura en cm) - 4.68 (edad en años) { Hombres { 66.5 + 13.75 (peso en kg) + 5.0 (estatura en cm) - 6.79 (edad en años) { obtención { Gasto energético total (GET) { gasto energético basal + ETA+ factor de actividad física.

OMS/ FAO { toman en cuenta variables { sexo { Edad (años) { Creada únicamente para mexicanos { Tomando en cuenta las actividades durante 24h

Valencia {

Hombres			
10-18	15.4 x Peso Kg + 246 x Estatura cm + 299		
18-30	14.4 x Peso Kg + 213 x Estatura cm + 119		
30-40	11.4 x Peso Kg + 241 x Estatura cm - 137		
>40	13.1 x Peso Kg + 241 x E - 256		
Mujeres			
10-18	9.40 x Peso Kg + 246 x Estatura cm + 482		
18-30	10.1 x Peso Kg + 253 x Estatura cm - 282		
30-40	8.18 x Peso Kg + 242 x Estatura cm - 11.6		
>40	8.35 x Peso Kg + 411 x Estatura cm + 157		

 { Verduras { 3 a 5 E.Q { Frutas { 2 a 4 E.Q { cereales y Tubérculos { 6 a 11 E.Q { leguminosas { 1 a 2 E.Q { A. de origen animal { 2 a 4 E.Q { leche { 1 a 3 E.Q { equivalencias { recomendacion { número equivalente { Ingesta { Alimentos de cada grupo { energía total requerida en la dieta de cada individuo

Cuadro dietosintetico { Forma sintetizada para la distribución de energía en alimentos { Por medio de los nutrimentos { Hc { 55- 60% { lip { 25 - 30% { prot { 10 -15%

Ración alimenticia { Unidad de medida { Alimentos bebidas preparaciones { facilitan su consumo y control { varían las porciones en cada persona ya que todos tienen diferentes necesidades

Alimentación familiar { Alimentación colectiva { Elaborada para un grupo determinado superior a una familia { Tipos { Social { servicios de alimentación para un lugar determinado (fábricas, escuelas, hospitales etc)

Seguimiento de dieta { Preveccion de enfermedades { obesidad colesterol { Evitar ingesta de grasas trans y saturadas