



Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen.

Nombre del estudiante: Dili Haidee Reyes Argueta.

Curso: Planeación dietética.

Carrera: Nutrición.

Grado: 2do. cuatrimestre



NORMAS PARA ELABORACION DE UNA DIETA BASICA

pasos para elaboración de una dieta saludable

El primer paso para la elaboración de una dieta saludable es la determinación del gasto energético basal, el cual se puede calcular por diferentes fórmulas que cuantifican el gasto energético total de un individuo.

¿cómo?

con fórmulas para su estimación

- Formula de Harris-Benedict.** Es una ecuación empírica para estimar el metabolismo basal de una persona en función de su peso corporal, estatura y edad, y es utilizado en conjunto con factores de actividad física, para calcular la recomendación de consumo diario de calorías para un individuo. Utilizada para estimar el gasto energético basal o en reposo.
- Formula de la FAO/OMS.** Esta fórmula sólo utiliza el peso, la edad y el sexo del paciente como base de cálculo. Se puede utilizar también para el cálculo de gastos energéticos de los bebés.
- Formula Valencia** Determina el requerimiento energético de un individuo a partir de los gastos energéticos por metabolismo, actividad física y efecto térmico de los alimentos para mantener el balance energético.
- Formula IOM** Las ecuaciones descritas por la FAO/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. Formula FAO-OMS.
- Formula de MIFFLIN ST. JEOR** para estimar el ingreso calórico diario de una persona y calcular el aporte nutricional necesario para una salud óptima. Esta fórmula también se utiliza para obtener una estimación precisa de la cantidad de calorías necesarias para mantener el peso corporal de una persona

Elaboracion de una dieta saludable

¿Qué es?

Es la distribución nutricional que corresponde a los porcentajes de macronutrientes determinados por las necesidades calóricas del paciente, así como las características de la dieta.

¿para que sirve?

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.

Raciones alimenticias

¿Qué son?

Es el peso preciso de un alimento determinado en relación a la cantidad habitual que se consume de un alimento en un plato, se puede interpretar también como la Porción estandarizada que se acostumbra a servir de cada uno de los alimentos en relación a la cantidad de alimento adecuada dentro de la capacidad de un plato normal es decir que una ración es la cantidad medida exacta de un alimento o bebida, que contiene 10 g de su principal sustancia nutritiva Hidratos de carbono, proteína y lípidos

¿para que le sirve a los nutriólogos?

para ayudar a distinguir sobre cuánto hay que comer o para identificar cuantas calorías o nutrientes hay en un alimento.

Medidas caseras

¿Cómo se utiliza?

La medida casera es una técnica que facilita la determinación de las cantidades o porciones de alimentos consumidos, ya sea estandarizados o no. Esta técnica utiliza formas sencillas y orientativas para expresar las diferentes cantidades de alimentos, adaptándolas a las medidas de referencia más comunes, como volúmenes, tamaños, porciones y raciones.

Las más utilizadas

(cucharadas, vasos, etc), como porciones o raciones típicas o medias (ración de pasta, arroz, ...) o como unidades convencionales (1 yogur, 1 rebanada de pan.

Recetario dietético

¿Cuál es su función?

El propósito del recetario es guiar a quienes trabajan en comedores comunitarios sobre una alimentación adecuada y las normas básicas de higiene alimentaria.

su objetivo

Incluir preparaciones que proporcionen una buena combinación de energía, carbohidratos, proteínas y grasas.

pueden ser utilizadas en

área, como hospitales, comedores industriales, comedores comunitarios que se basen en alimentos nutritivos y sean económicos sin afectar su valor nutricional.

Debe cumplir

Con las características de una dieta correcta. La Organización Mundial de la Salud (OMS) refiere que una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, como la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer.

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

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

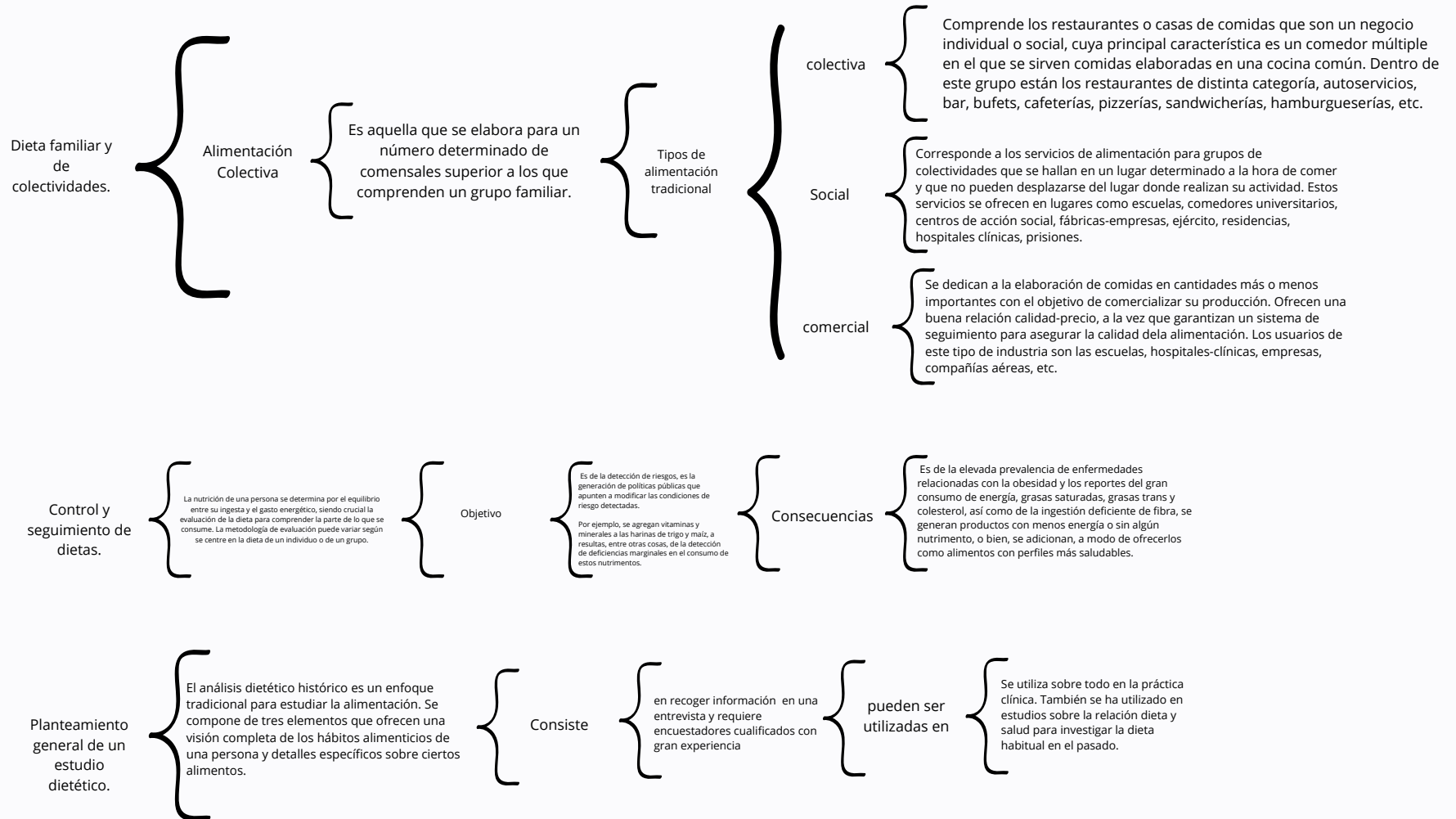
Consiste

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 nº 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.

NORMAS PARA ELABORACION DE UNA DIETA BASICA



BIBLIOGRAFIA

Nutrición comunitaria. <https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC2015supl1REGISTRO.pdf>

[Universidad del sureste.2,023. antologia de planeacion dietetica.pdf](#)