

**Nombre de la alumna: Hilary Ariadne Guillén  
Maldonado.**

**Nombre del tema: Normas para la elaboración  
de una dieta básica**

**Parcial: Unidad 2**

**Nombre de la materia: Planeación dietética**

**Nombre de la profesora: Daniela Monserrat  
Mendez Guillén**

**Nombre de la licenciatura: Nutrición.**

**Cuatrimestre: 2do, cuatrimestre.**

# NORMAS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA

¿Cuáles son los pasos para elaborar 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.

1. **Formula de Harris-Benedict.**  
2. **Formula de la FAO/OMS.**  
• **Cuadro dietosintético**

- Género: ya que hay una fórmula específica para mujeres y hombres.
- Peso corporal y la estatura (se suma la energía obtenida por ambas variables).
  - Edad
  - Sexo
  - Talla (NO)

Los resultados estiman en gasto energético en reposo. Distribuye la energía de una dieta, a partir de los nutrimentos energéticos: carbohidratos (CH, o hidratos de carbono), proteínas y lípidos.

Elaboración de una dieta básica.

• **Cuadro dietosintético**

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.

EPMA

Los términos relacionados con EPMA se citan en numerosos documentos técnicos y manuales como en tablas de composición de alimentos, libros técnicos de nutrición y dietética o en manuales de valoración del consumo de alimentos.

Recetario dietético. Planificación de menús diarios y semanales

**Una dieta completa 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.

**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
  - 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**  
• **Tipos de Alimentación Colectiva Tradicional**  
• **Social**

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

Dentro de este grupo están los restaurantes de distinta categoría, autoservicios, bar, bufets, cafeterías, pizzerías, sandwicherías, hamburgueserías, etc.

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.**

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

En el mundo en general, las principales causas de muerte se vinculan con la alimentación, ya sea en su génesis o su tratamiento, y según indicadores de la OMS, de entre las diez primeras, se relaciona directamente con la etiología de las dos más importantes y con el tratamiento de algunas más.

Cuadro VII-1. Principales causas de muerte en el mundo. OMS, 2007

Orden de importancia	Causa
1	Enfermedades coronarias
2	Enfermedades cerebrovasculares
3	Infecciones respiratorias
4	Enfermedad pulmonar obstructiva crónica
5	Enfermedades diarreicas
6	VIIH/sida
7	Tuberculosis
8	Cáncer de tráquea, bronquios y pulmón
9	Accidentes de tráfico
10	Premadurez y bajo peso al nacer

**Estudio de la ingesta de alimentos de individuos y grupos.**

Los métodos de evaluación dietética constituyen una herramienta fundamental en la determinación de la ingesta de alimentos de grupos poblacionales.

**Planteamiento general de un estudio dietético**

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.