



planeacion dietética
2da unidad

prof.Daniela Monserrat Méndez
Guillén

Bryant Reyes Robles

08/02/24

Cuadro sinóptico

2.1 Pasos para la elaboración de una dieta saludable.

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.

Fórmula de harris-benedict

La fórmula de Harris-Benedict considera cuatro variables para el cálculo de la energía basal de un individuo, estas variables son el género, ya que hay una fórmula específica para mujeres. Y otra para hombres; el peso corporal y la estatura, que son variables que incrementan el gasto de energía (se suma la energía obtenida por ambas variables) y la edad. La fórmula de Harris-Benedict indica que por cada año de vida cumplido a partir de los 21 años, es necesario restar alrededor de 5 a 7 kcal.

Fórmula de Harris B.:

$$\text{kcal/día Mujer} = 655 + 9.56 (\text{peso en kg}) + 1.85 (\text{estatura en cm}) - 4.68 (\text{edad en años})$$

$$\text{kcal/día Hombre} = 66.5 + 13.75 (\text{peso en kg}) + 5.0 (\text{estatura en cm}) - 6.79 (\text{edad en años})$$

Para obtener el gasto energético total, se emplean las siguientes categorías de Actividad física: Gasti energético total(kcal/día)=gasto energético basal+ETA+factor de actividad física

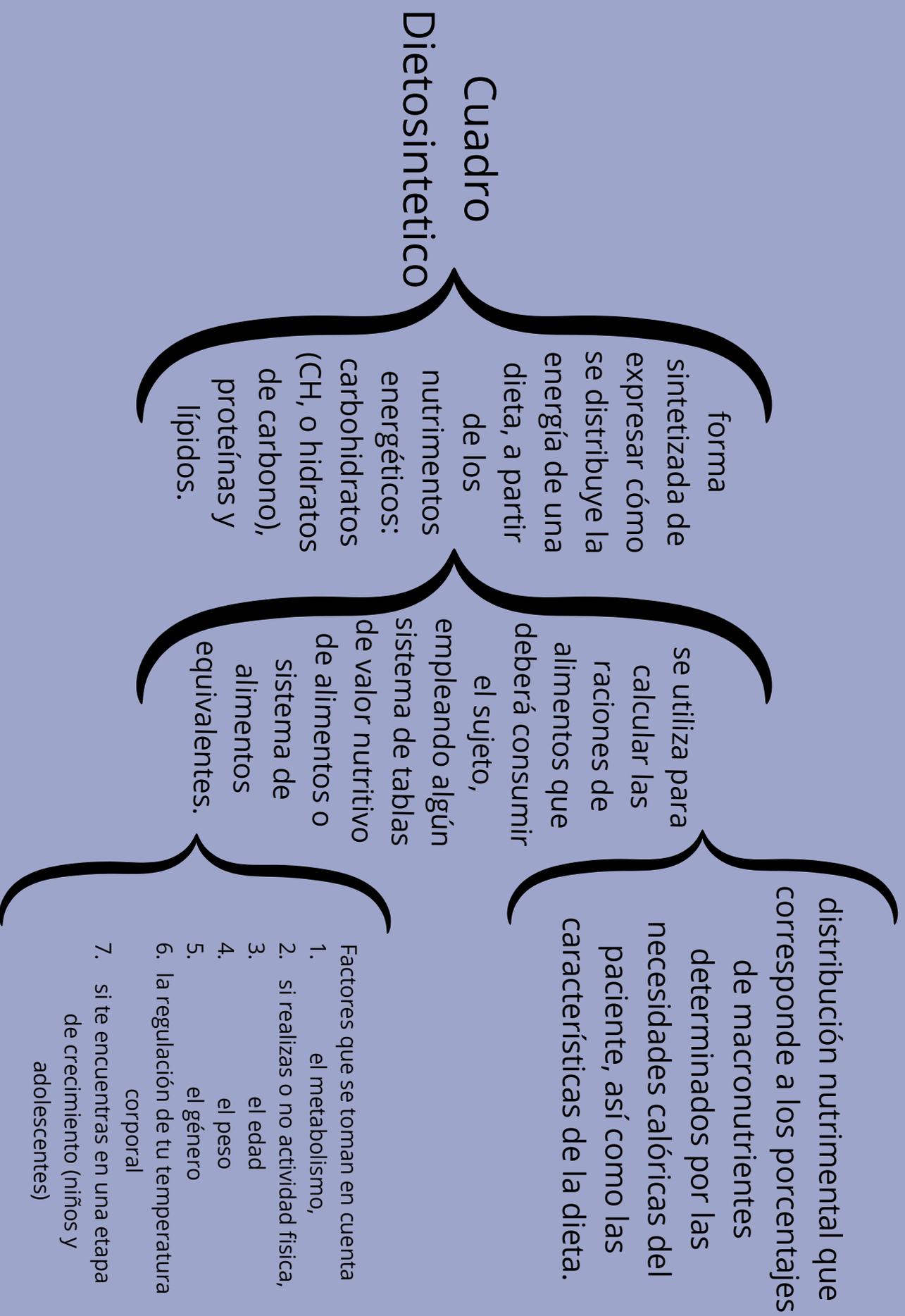
Fórmula de FAO/OMS

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 poblacionales, y los resultados estiman en gasto energético en reposo.

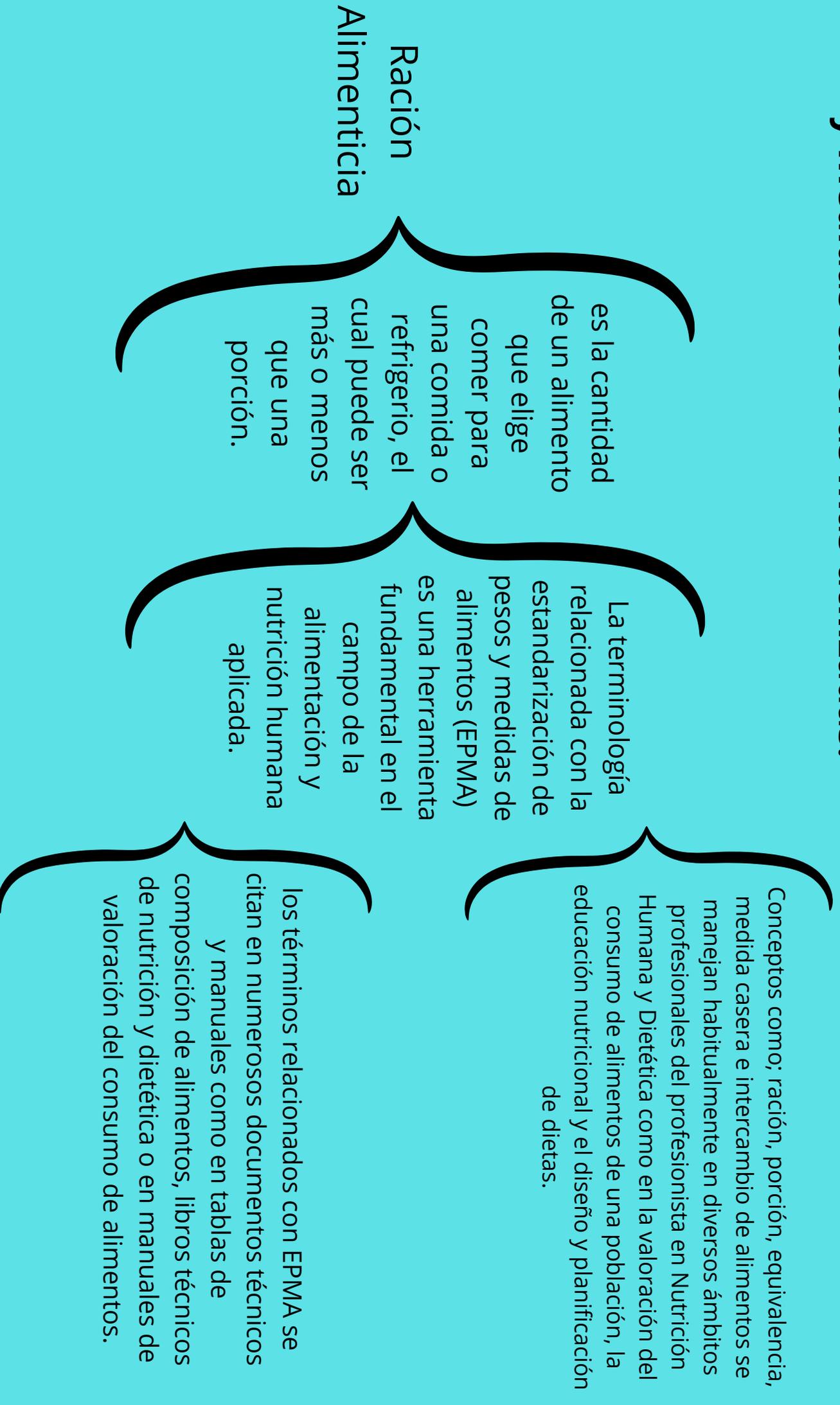
Sexo	Edad / años	GEER (Kcal/día)
Hombres	10-18	15,6 x Peso Kg + 266 x Estatura cm + 299
	18-30	14,4 x Peso Kg + 313 x Estatura cm + 113
	30-60	11,4 x Peso Kg + 541 x Estatura cm - 137
	>60	11,4 x Peso Kg + 541 x T - 256
Mujeres	10-18	9,40 x Peso Kg + 246 x Estatura cm + 462
	18-30	10,4 x Peso Kg + 615 x Estatura cm - 282
	30-60	8,18 x Peso Kg + 502 x Estatura cm - 11,6
	>60	8,52 x Peso Kg + 421 x Estatura cm + 10,7

Pasos para hacer una dieta saludable

2.2 Elaboración de una dieta básica.



2.3 Concepto de ración alimenticia. Raciones y medidas caseras más utilizadas.



2.4 Recetario dietético. Planificación de menús diarios y semanales

Las recetas que se incluyen sirven de apoyo para que los menús que se utilizaran en las distintas áreas, como hospitales, comedores industriales, comedores comunitarios que se basen en alimentos nutritivos y sean económicos sin afectar su valor nutricional.

tiene como objetivo incluir preparaciones que brindan un adecuado aporte de energía, hidratos de carbono, proteínas y lípidos.

principal función del recetario es 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.

Recetario

Las recetas deben de respetar las recomendaciones generales de nutrición, pero las necesidades calóricas varían de acuerdo a la edad, el género, el peso, la estatura la actividad física y la situación fisiológica de cada persona.

2.5 Tablas de intercambio.

tablas de intercambio

Es un sistema unificado utilizado para medir la cantidad de alimento que, cuando la comemos, aporta a nuestro organismo 10 gramos de glucosa, el equivalente a un sobre de azúcar.

Consiste en planificar diariamente unas cantidades de alimentos - genéricosII, representantes de grupo, según las calorías elegidas y el reparto calórico prefijado.

Se adjuntan unas tablas de equivalencias para sustituir esos genéricos, por otros alimentos que, combinados, permiten elaborar un menú según los gustos del paciente, y posibilidades.

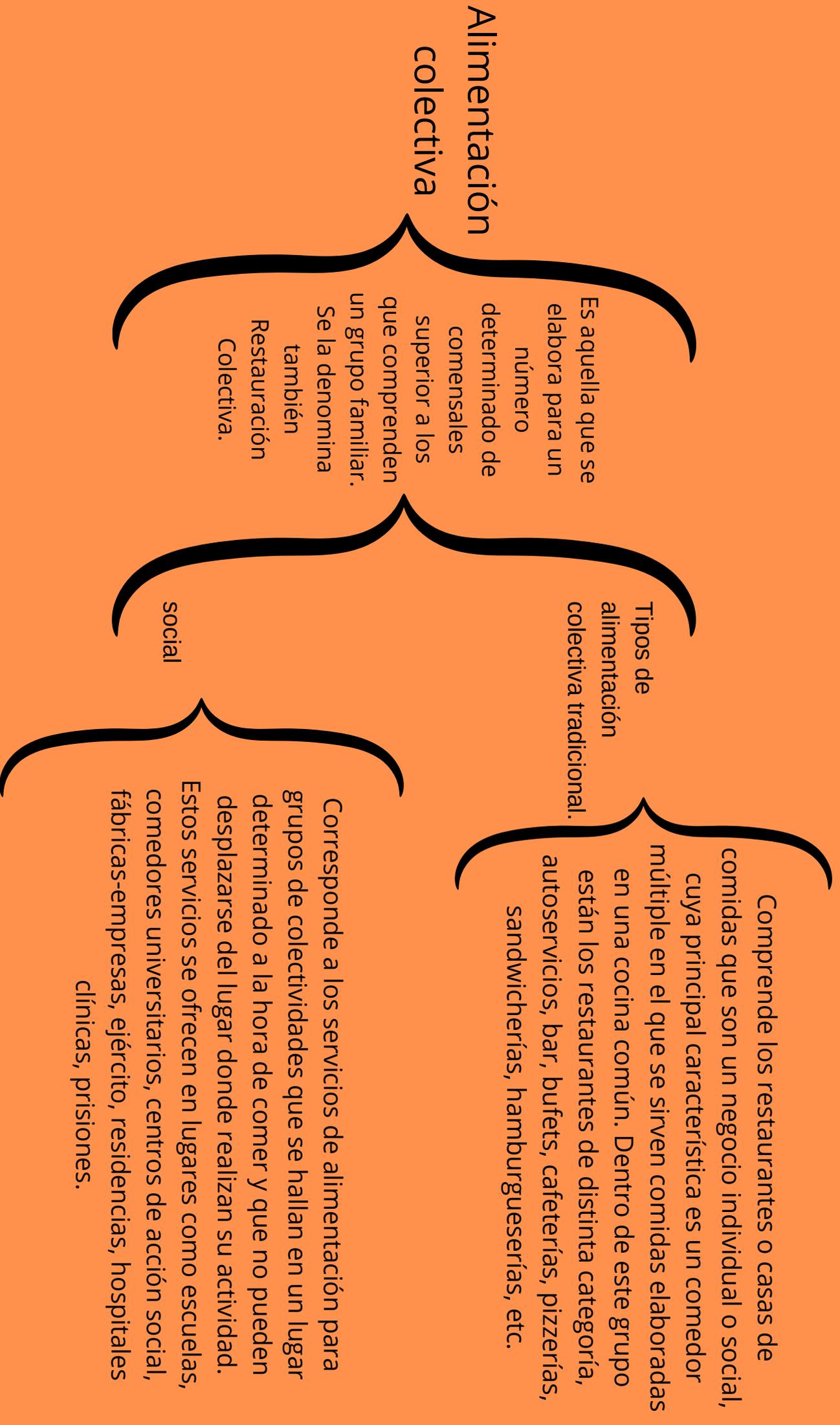
Es una dieta cuantitativa, en la que se programa proporcionalmente el aporte de sustratos energéticos según el contenido mayoritario de un determinado nutriente.

- 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
- 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.

Este sistema de planificación dietética es el resultado del trabajo y consenso de varios años, de diferentes médicos, equipos y Sociedades científicas, con el fin de conseguir un sistema unificado de referencia.

2.6 Dieta familiar y de colectividades.

Similitudes y diferencias.



2.7 Control y seguimiento de dietas.

control y
seguimiento de
dietas.

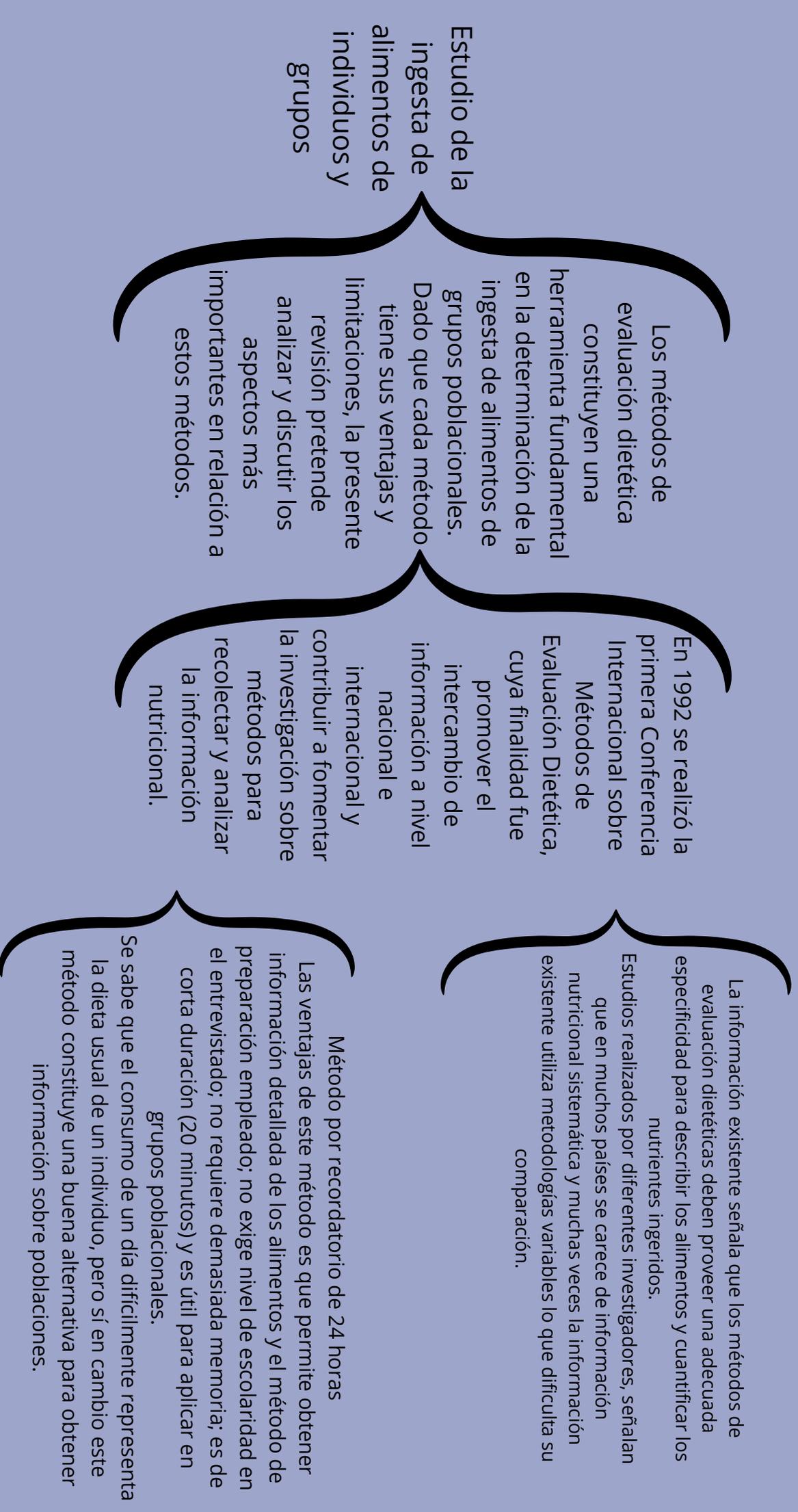
El estado de nutrición de un individuo es resultado del equilibrio entre lo que ingiere y lo que gasta su organismo, de tal forma que la evaluación de la dieta permite explorar el primero de los componentes de esta relación, lo que ingresa, de ahí su especial importancia.

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.

Un objetivo más de la evaluación de la dieta, derivado éste de la detección de riesgos, es la generación de políticas públicas que apunten a modificar las condiciones de riesgo destacadas.

En México, por ejemplo, se agregan vitaminas y minerales a las harinas de trigo y maíz, a resultas, entre otras cosas, de la detección de deficiencias marginales en el consumo de estos nutrimentos. Por otra parte, la evaluación de la dieta también puede tener fines comerciales.

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



2.9 Planteamiento general de un estudio dietético.

La historia dietética es método tradicional del análisis y el estudio de la ingesta dietética alimentaria.

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.

La información se recoge en una entrevista y requiere encuestadores cualificados con gran experiencia.



La calidad de la información depende en gran medida de la habilidad del encuestador. Se utiliza sobre todo en la práctica clínica. También se ha utilizado en estudios sobre la relación dieta y salud para investigar la dieta habitual en el pasado. El alto costo y la larga duración de la entrevista limitan su utilidad en grandes estudios epidemiológicos.

Bibliografía

**[https://plataformaeducativauds.com
.mx/assets/docs/libro/LNU/7143df8d
bf8818758a68c4a1df400d36-LC-
LNU201-
PLANEACIÓN%20DIETETICA.pdf](https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/7143df8dbf8818758a68c4a1df400d36-LC-LNU201-PLANEACIÓN%20DIETETICA.pdf)**