



Mi Universidad

Mapa Conceptual

Nombre del Alumno: Kevin Emanuel Aguilar Hernández.

Nombre del tema: Normas Para La Elaboración De Una Dieta Básica

Parcial: 2°

Nombre de la Materia: Planeación Dietética.

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillén.

Nombre de la Licenciatura: Nutrición.

Cuatrimestre: Segundo Cuatrimestre.

15/Febrero/2025

2.1 Pasos para la elaboración de una dieta saludable.

Determinación del Gasto Energético Basal (GEB)

como

Cálculo mediante fórmulas

cuales

Harris-Benedict

Variables: género, peso, estatura y edad. Fórmulas específicas para hombres y mujeres. Ajuste: se restan 5-7 kcal por cada año a partir de los 21 años.

FAO/OMS

Considera edad y sexo (no la estatura). Recomendado para población mexicana.

Fórmula de Valencia

Adaptada para la población mexicana.

Cálculo del Gasto Energético Total (GET)

como

Fórmula

$GET = GEB + \text{Gasto por Actividad Física (ETA)} + \text{Factor de Actividad.}$

Uso de Sistemas de Equivalentes para Planificar la Dieta

concepto

Agrupar alimentos según aporte nutricional similar.

Elaboración del Cuadro Dietosintético

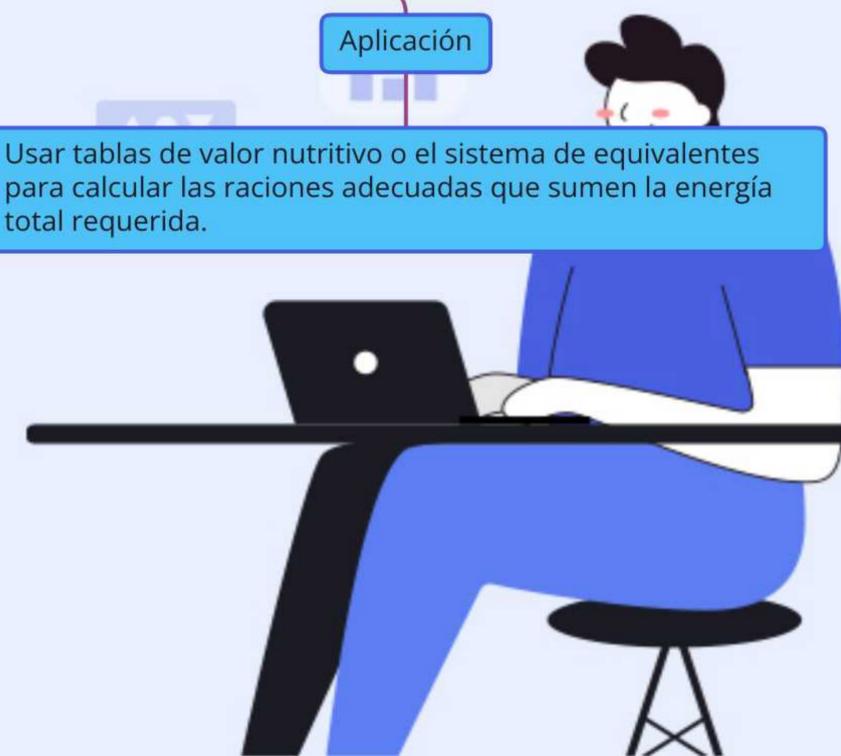
como

Distribución de Energía Total

Carbohidratos: 50-65% (4 kcal/g; limitar azúcares simples a <10% del total CH).
Proteínas: según recomendación (0.83-1.2 g/kg en adultos; varía en condiciones especiales).
Lípidos: 25-30% (9 kcal/g; considerar el origen, animal vs. vegetal).

Aplicación

Usar tablas de valor nutritivo o el sistema de equivalentes para calcular las raciones adecuadas que sumen la energía total requerida.



2.2 Elaboración de una dieta básica.

Cuadro Dietosintético

como

Representa la distribución de la energía de la dieta en tres nutrimentos energéticos:
Carbohidratos
Proteínas
Lípidos

La suma de la energía de estos grupos debe igualar la energía total requerida

Proteínas

características

Función y Rol

Contribuyen a la estructura del organismo (enzimas, transportadores, hormonas, etc.).

Recambio Proteínico

Las proteínas tienen una vida media y se reemplazan mediante síntesis. La degradación puede aportar ~4 kcal/g a través de la conversión de cetoácidos.

Digestión

Enzimas implicadas: pepsina (estómago), tripsina, quimiotripsina, carboxipeptidasas, aminopeptidasas (páncreas e intestino).

Requerimientos

En adultos sanos: entre 0.83 y 1.2 g por kg de peso/día (varían según condición fisiológica o patológica).

Composición

Principalmente triglicéridos: tres ácidos grasos unidos a glicerol mediante enlaces éster. Incluyen colesterol, fundamental en las membranas y precursor de hormonas.

Aporte Energético:

9 kcal/g. Representan entre 25-30% del total de energía en la dieta.

Digestión

Enzimas: lipasas (salivales, gástricas, pancreáticas). Emulsificación por sales biliares (ej. lecitina) para formar micelas.

Fuente y Calidad:

Origen animal: predominio de ácidos grasos saturados. Origen vegetal: predominio de mono y poliinsaturados

Aplicación Práctica del Cuadro Dietosintético

Se utiliza para calcular las raciones de alimentos mediante tablas de valor nutritivo o sistemas de alimentos equivalentes.

Garantiza que la suma de la energía de CH, proteínas y lípidos se ajuste a las necesidades energéticas del individuo.

Carbohidratos (CH)

Digestión y Absorción

Enzimas: amilasas (salival y pancreática), maltasa, lactasa, sacarasa. Más del 90% de las moléculas absorbidas son glucosa.

Origen y Composición:

Incluyen macromoléculas como el almidón (polímero de glucosa). Se hidrolizan en el aparato digestivo a maltosa, dextrinas, lactosa y sacarosa.

Aporte Energético

4 kcal/g. Contribuyen entre 40-70% (usualmente 50-65%) del total de energía. Se recomienda limitar los azúcares simples a <10% del total de CH.

Lípidos

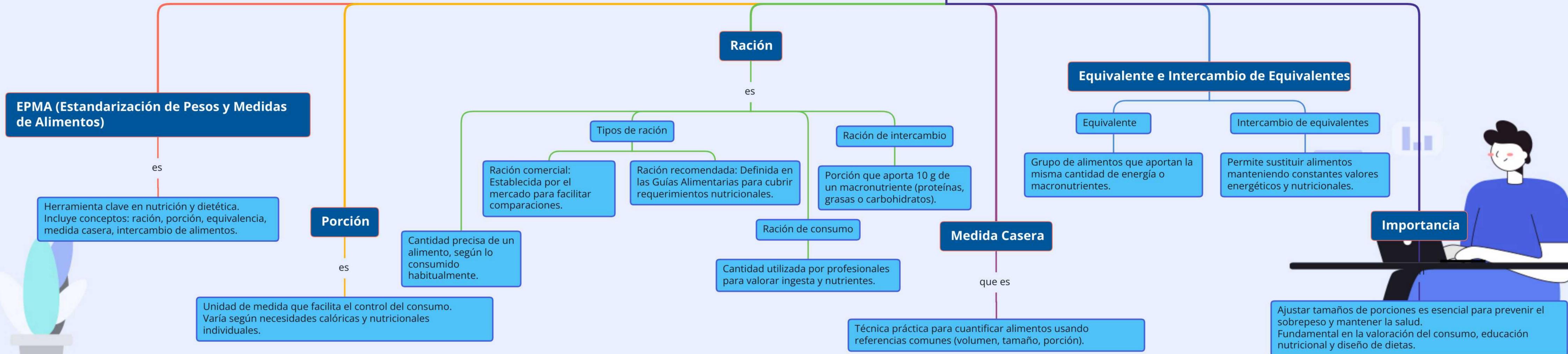
características

Ajuste en la Dieta

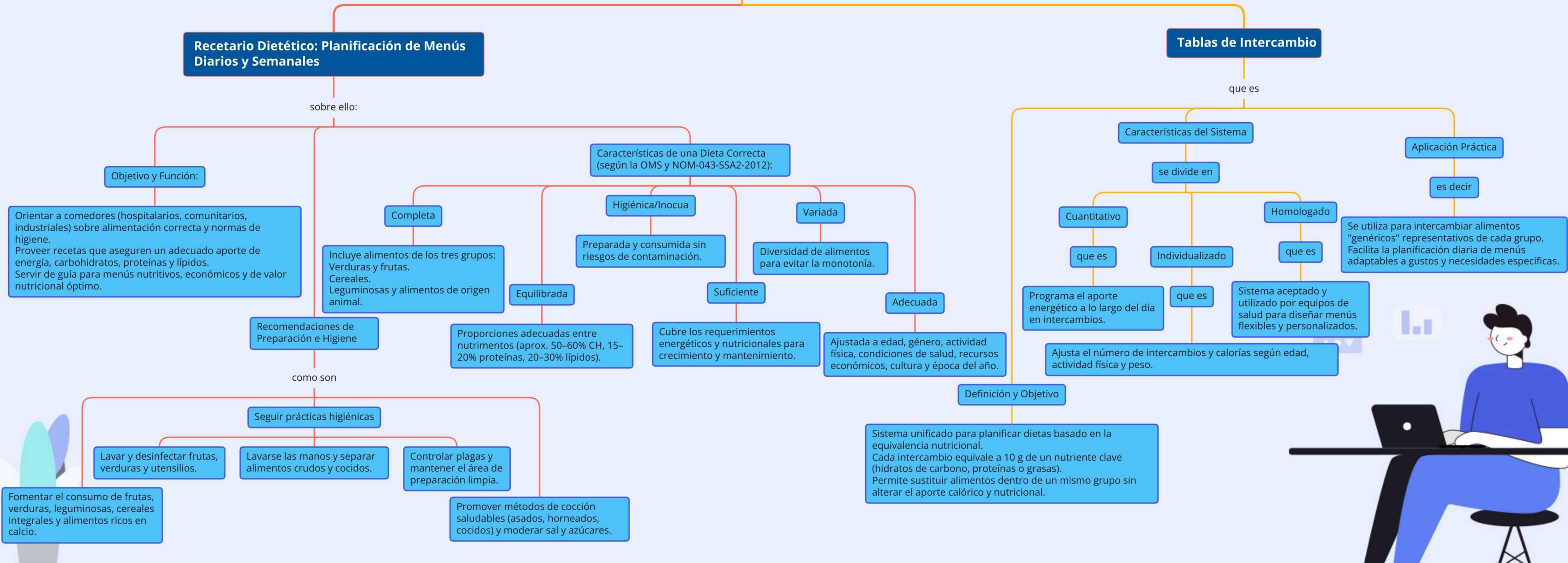
Variaciones según necesidades: lactantes/niños requieren más, mientras que en condiciones como pancreatitis se reduce (<25%).



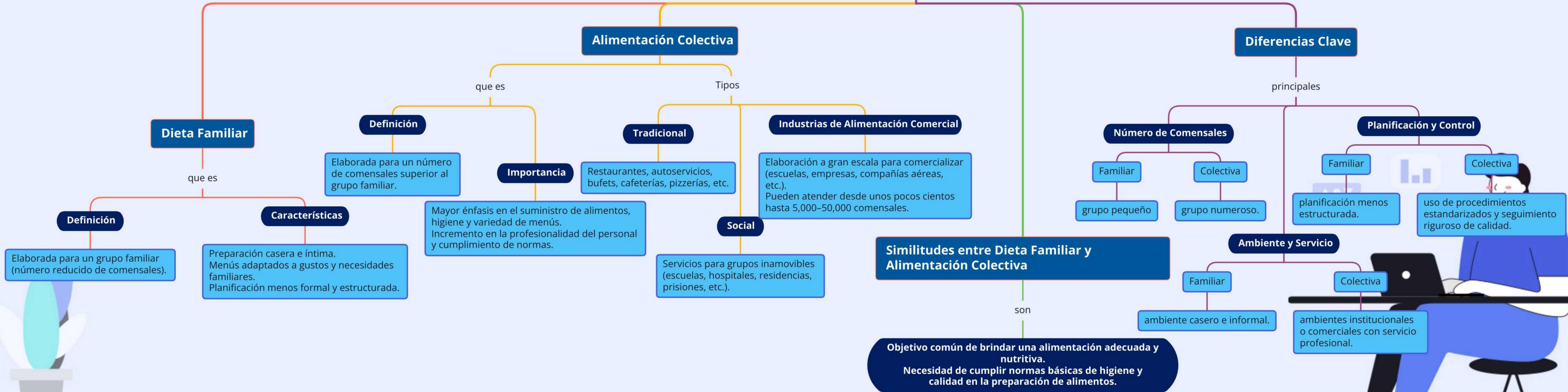
2.3 Concepto de ración alimenticia.



2.6 Dieta familiar y de colectividades. / 2.5 Tablas de intercambio.



2.6 Dieta familiar y de colectividades.



2.7 Control y seguimiento de dietas.

Equilibrio Nutricional

que es

Estado de nutrición =
Ingesta vs. Gasto energético

Evaluación se centra en lo
que ingiere el individuo

Metodología de Evaluación

que es

Puede ser individual o comunitaria
En este contexto, se enfatiza la dieta individual

Objetivos de la Evaluación Dietética

son

Prevención y Tratamiento

Relacionada con principales
causas de muerte (según la OMS)
Detección de riesgos alimentarios

Políticas Públicas

P. ej,

Ejemplo: Fortificación de
harinas en México
(vitaminas y minerales)

Fines Comerciales:

La industria alimentaria
adapta su oferta basada
en estudios de salud y
nutrición

Desarrollo de productos con perfiles
más saludables (menos energía,
menos grasas saturadas/trans,
menor colesterol, más fibra)



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

