



**ALUMNO: ALONDRA BELÈN LÒPEZ MORALES**

**TEMA: NORMAS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA**

**PROFESOR: DANIELA MONSERRAT MENDEZ GUILLÈN**

**MATERIA: PLANEACION DIETÈTICA**

**UNIDAD: 2**

**FECHA: 15/02/25**

# NORMAS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA

1

## Pasos para la elaboración de una dieta saludable.

El primer paso es la determinación del gasto energético basal, el cual se puede calcular por diferentes fórmulas

1. Form. Harris-Benedict.

kcal/día Mujer =  $655 + 9.56 (\text{peso en kg}) + 1.85 (\text{estatura en cm}) - 4.68 (\text{edad en años})$   
 Hombre: kcal/día Hombre =  $66.5 + 13.75 (\text{peso en kg}) + 5.0 (\text{estatura en cm}) - 6.79 (\text{edad en años})$

GET: (kcal/día) = gasto energético basal + ETA+ factor de actividad física.

2. FAO OMS:

Ecuación de la FAO-OMS		
EDAD (años)	HOMBRES	MUJERES
< 9	MB = 60.9 peso + 54	MB = 61 peso - 51
9 - 10	MB = 22.7 peso + 495	MB = 22.5 peso + 499
10 - 18	MB = 17.5 peso + 651	MB = 12.2 peso + 746
18 - 30	MB = 15.3 peso + 679	MB = 14.7 peso + 496
30 - 60	MB = 11.6 peso + 879	MB = 8.7 peso + 829
+ 60	MB = 13.5 peso + 487	MB = 10.5 peso + 596

3. VALENCIA

SEJO	EDAD/AÑOS	GE (kcal/día)
Hombres	10-30	$13.37 \times \text{Peso (kg)} + 747$
	30-60	$13.08 \times \text{Peso (kg)} + 693$
	>60	$14.21 \times \text{Peso (kg)} + 429$
Mujeres	10-30	$11.02 \times \text{Peso (kg)} + 679$
	30-60	$10.92 \times \text{Peso (kg)} + 677$
	>60	$10.98 \times \text{Peso (kg)} + 520$

2

## Elaboración de una dieta básica.

Para hacer un cuadro dietosintético se necesita obtener el gasto energético total y hacer una regla de tres. Los porcentajes de macronutrientes dependerán del objetivo de la dieta.

Pasos para hacer un CDS:

1. Obtener el gasto energético total
2. Hacer una regla de tres, donde el 100% corresponde al total de kcal asignadas en la dieta
3. Calcular los gramos de cada nutriente
4. Calcular el porcentaje de adecuación de la ingesta diaria

3

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

Una ración alimenticia es la cantidad de un alimento que se considera adecuada para una persona

Las porciones dependerán de las necesidades de calorías, carbohidratos, proteínas y grasas; las cuales varían de persona a persona o bien, del estado de salud en el que se encuentren. Mientras que una ración 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.

Estas raciones recomendadas son las que aparecen en las Guías Alimentarias de cada país.

El equivalente es el conjunto de alimentos que aportan la misma cantidad de energía o de uno o dos macronutrientes y el intercambio de equivalentes se define como el conjunto de alimentos unificados a un mismo valor de energía y macronutrientes

# NORMAS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA

4

## Recetario dietético. Planificación de menús diarios y semanales.

La 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

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

Una dieta equilibrada es aquella en la que los nutrimentos tienen las proporciones apropiadas entre sí. Para lo cual se recomienda que la energía de la dieta provenga aproximadamente del 50-60% de hidratos de carbono, del 15-20% de proteínas y del 20-30% de lípidos del total del aporte calórico de la dieta.

Es importante garantizar que los alimentos no se contaminen para poder conservar la salud de quien los consume

5

## Dieta familiar y de colectividades. Similitudes y diferencias.

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

**Tipos de Alimentación Colectiva Tradicional:**

**Comprende los restaurantes o casas de comidas** que son un negocio individual o social, cuya principal característica es un comedor múltiple en el que se sirven comidas elaboradas en una cocina común.

**Social:** Corresponde a los servicios de alimentación para grupos de colectividades que se hallan en un lugar determinado a la hora de comer y que no pueden desplazarse del lugar donde realizan su actividad.

**Las industrias de alimentación comercial:** Se dedican a la elaboración de comidas en cantidades más o menos importantes con el objetivo de comercializar su producción.

6

## Control y seguimiento de dietas.

En el mundo en general, las principales causas de muerte se vinculan con la alimentación.

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 detectadas.

Como consecuencia de la elevada prevalencia de enfermedades relacionadas con la obesidad y los reportes del gran consumo de energía, grasas saturadas, grasas trans y colesterol, así como de la ingestión deficiente de fibra, se generan productos con menos energía o sin algún nutrimento, o bien, se adicionan, a modo de ofrecerlos como alimentos con perfiles más saludables.

# NORMAS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA

7

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

El estudio de la ingesta de alimentos de individuos y grupos se realiza a través de encuestas, registros y recordatorios.

### Métodos de evaluación de la ingesta de alimentos

- Encuestas alimentarias: Permiten monitorear el consumo de alimentos a nivel nacional.
- Recordatorios de 24 horas: Son un método tradicional para evaluar la ingesta alimentaria.
- Registros de alimentos: Permiten registrar todos los alimentos consumidos en un día o en varios días.
- Cuestionarios de frecuencia de consumo de alimentos: Son un método tradicional para evaluar la ingesta alimentaria.
- Registro de consumo de alimentos: Es un método objetivo que recopila información sobre los ingredientes y la preparación culinaria de los alimentos ingeridos.