



Maestra: DANIELA MONSERRAT MENDEZ GUILLEN

Alumna: sophia sanchez trujillo

## NORMAS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA

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. A continuación se describirán las diferentes fórmulas para la estimación del gasto energético basal y total. Fórmulas utilizadas para estimar el gasto energético basal o en reposo.

Esto significa, que a mayor edad, el gasto energético basal tiende a disminuir y que el consumo de alimentos debe ajustarse a este efecto, con el fin de mantener en cero el balance de energía y evitar cambios de peso corporal

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

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.

Fórmula de Harris B.:  
kcal/día Mujer =  $655 + 9.56$   
(peso en kg) +  $1.85$  (estatura en cm) -  $4.68$  (edad en años)  
Hombre:  
kcal/día Hombre =  $66.5 + 13.75$   
(peso en kg) +  $5.0$  (estatura en cm) -  $6.79$  (edad en años)

Para obtener el gasto energético total, se emplean las siguientes categorías de Actividad física:

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

## NORMAS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA

calculó la cantidad de una gran variedad alimentos que cumplen con la característica de ser fuentes de proteínas y lípidos y no contienen carbohidratos. En esta categoría se incluyeron a las carnes rojas como res, cerdo, venado, entre otros, carnes blancas como pollo, pavo, pescado, mariscos, conejo, embutidos y quesos.

verduras que contienen más de 90% de humedad, tales como los pepinos, espinacas, lechuga y jitomate, cubren el aporte nutrimental y la energía en raciones de mayor tamaño,

Las verduras se caracterizan por tener una alta proporción de agua, que oscila entre 80 y 95% del peso del alimento, junto con un aporte menor de carbohidratos y proteínas. Las raciones equivalentes de verduras contienen 4 g de carbohidratos y 2 g de proteínas.

el grupo de alimentos equivalentes de alimentos de origen animal se subclasifican de acuerdo con su contenido de lípidos en alimentos con muy bajo, bajo, mediano y alto contenido de lípidos y cada uno se le asigna un valor de cálculo de lípidos distintos

el cálculo de la dieta, se sugiere considerar un solo tipo de leche, siendo recomendable que en niños sanos mayores de seis años, adolescentes y adultos se emplee el equivalente de leche semidescremada, para ayudar a reducir el contenido de grasas saturadas en la dieta.

En personas desnutridas, que requieran dietas muy elevadas en energía o en niños menores de seis años, la dieta se puede calcular a partir de leche entera. Por otro lado, en sujetos con sobrepeso u obesidad, con trastornos de lípidos sanguíneos o que requieran restricción de lípidos totales o saturados, se emplea la leche descremada

## CUADRO DIETOSINTETICO

Las proteínas deben considerarse como nutrimentos que se consumen con un fin estructural, ya que forma parte de enzimas, transportadores, miofibrillas, receptores, hormonas y miles de proteínas más que forman la estructura del organismo

La oxidación de los carbohidratos permite obtener energía para el organismo: en promedio 4 kcal por gramo. Como regla general, los CH aportan entre 40 y 70% de total de la energía, siendo valores más utilizados entre 50 y 65% del valor energético total.

Como se sabe, la glucosa es uno de los principales combustibles utilizados por las células, al transformar la molécula de glucosa mediante reacciones enzimáticas, hasta acetil coenzima A; el principal intermediario metabólico del ciclo de Krebs.

Entendemos por cuadro dietosintético a la forma sintetizada de expresar cómo se distribuye la energía de una dieta, a partir de los nutrimentos energéticos: carbohidratos (CH, o hidratos de carbono), proteínas y lípidos.

Es importante recordar que los carbohidratos son un grupo heterogéneo de sustancias, constituidas por macromoléculas como el almidón, que es un polímero compuesto por decenas de moléculas de glucosa unidas mediante un enlace glucosídicos. Estas moléculas se hidrolizan en el aparato digestivo mediante enzimas amilasas salival y pancreática, a maltosa.

La maltosa es un disacárido compuesto por dos moléculas de glucosa, que requiere de otra enzima para hidrolizarse: la maltasa. En la dieta también se pueden consumir cadenas menores que el almidón, pero de mayor tamaño que la maltosa, conocidas como dextrinas. Estas sustancias también son hidrolizadas por las enzimas amilasas hasta maltosa

## CONCEPTO DE RACIÓN ALIMENTICIA. RACIONES Y MEDIDAS CASERAS MÁS UTILIZADAS.

La ración de intercambio es cantidad de alimento que contienen 10 g de uno de los nutrientes energéticos más importantes como los son las proteínas, grasas o hidratos de carbon

Otro concepto importante en nutrición y dietética es ración de consumo, que es la cantidad de alimento usada por los nutriólogos para ayudar a distinguir sobre cuánto hay que comer o para identificar cuantas calorías o nutrientes hay en un alimento.

La terminología relacionada con la estandarización de pesos y medidas de alimentos (EPMA) es una herramienta fundamental en el campo de la alimentación y nutrición humana aplicada.

Conceptos como; ración, porción, equivalencia, medida casera e intercambio de alimentos se manejan habitualmente en diversos ámbitos profesionales del profesionista en Nutrición Humana y Dietética como en la valoración del consumo de alimentos de una población, la educación nutricional y el diseño y planificación de dietas

podemos definir que una porción es s una unidad de medida de alimentos, bebidas o preparaciones que nos facilitan su consumo y control. 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,

alimentación es mucho más que el hecho de comer para saciar el hambre o para vivir, debe conseguir mantener la salud y prevenir enfermedad

## CONCEPTO DE RACIÓN ALIMENTICIA. RACIONES Y MEDIDAS CASERAS MÁS UTILIZADAS.

La ración de intercambio es la cantidad de alimento que contienen 10 g de uno de los nutrientes energéticos más importantes como los son las proteínas, grasas o hidratos de carbono

Otro concepto importante en nutrición y dietética es ración de consumo, que es la cantidad de alimento usada por los nutriólogos para ayudar a distinguir sobre cuánto hay que comer o para identificar cuantas calorías o nutrientes hay en un alimento.

La terminología relacionada con la estandarización de pesos y medidas de alimentos (EPMA) es una herramienta fundamental en el campo de la alimentación y nutrición humana aplicada.

Conceptos como; ración, porción, equivalencia, medida casera e intercambio de alimentos se manejan habitualmente en diversos ámbitos profesionales del profesionista en Nutrición Humana y Dietética como en la valoración del consumo de alimentos de una población, la educación nutricional y el diseño y planificación de dietas

podemos definir que una porción es una unidad de medida de alimentos, bebidas o preparaciones que nos facilitan su consumo y control. 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,

la alimentación es mucho más que el hecho de comer para saciar el hambre o para vivir, debe conseguir mantener la salud y prevenir enfermedades

