



**Mi Universidad**

**Mapa conceptual**

*Nombre del Alumno: Giezy Magdiel Morales Roblero*

*Nombre del tema : mapa conceptual*

*Parcial : II*

*Nombre de la Materia: planeación Dietetica*

*Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen*

*Nombre de la Licenciatura: Nutrición*

*Cuatrimestre: 2*

## 2.1 Pasos para la elaboración de una dieta saludable

Paso 1

Es la determinación del gasto energético basal, el cual se puede calcular por diferentes fórmulas que cuantifican el gasto energético total de un individuo.

LAS

FORMULAS

SON

1.- Formula de Harris-Benedict.

ES

Es una fórmula que sigue vigente en la estimación de las necesidades de energía en la práctica clínica.

PARA

considera cuatro variables para el cálculo de la energía estas son el género, ya que hay una fórmula específica para mujeres

FORMULAS

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

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

2.- Formula de la FAO/OMS

ESTA

toman en cuenta la edad y el sexo, pero no la talla, ya que se considera que este indicador no tiene un valor

ESTA DA

los gastos aproximados de energía para hombres y mujeres jóvenes de complejión promedio al realizar diversas actividades.

3.-Formula de valencia

ESTA

fue adaptado para la población mexicana en el año de 1988 y a partir de esta época, se ha empleado como herramienta didáctica para manejar la dieta de individuos

CARACTERISTICA

se basa en el hecho de que diferentes alimentos comparten un valor nutritivo

## 2.2 Elaboración de una dieta básica.

EL

Cuadro dietosintético

ES

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

Carbohidratos

ESTA

Ayudan a portan 40-70% de la energía. Y se descomponen en glucosa. Nos Limitan azúcares simples de (<10% del total).

Proteínas

SU

Función estructural (músculos, enzimas, hormonas).  
Tienen un requerimiento del 0.83-1.2 g/kg/día (varía según edad y salud).

Lípidos

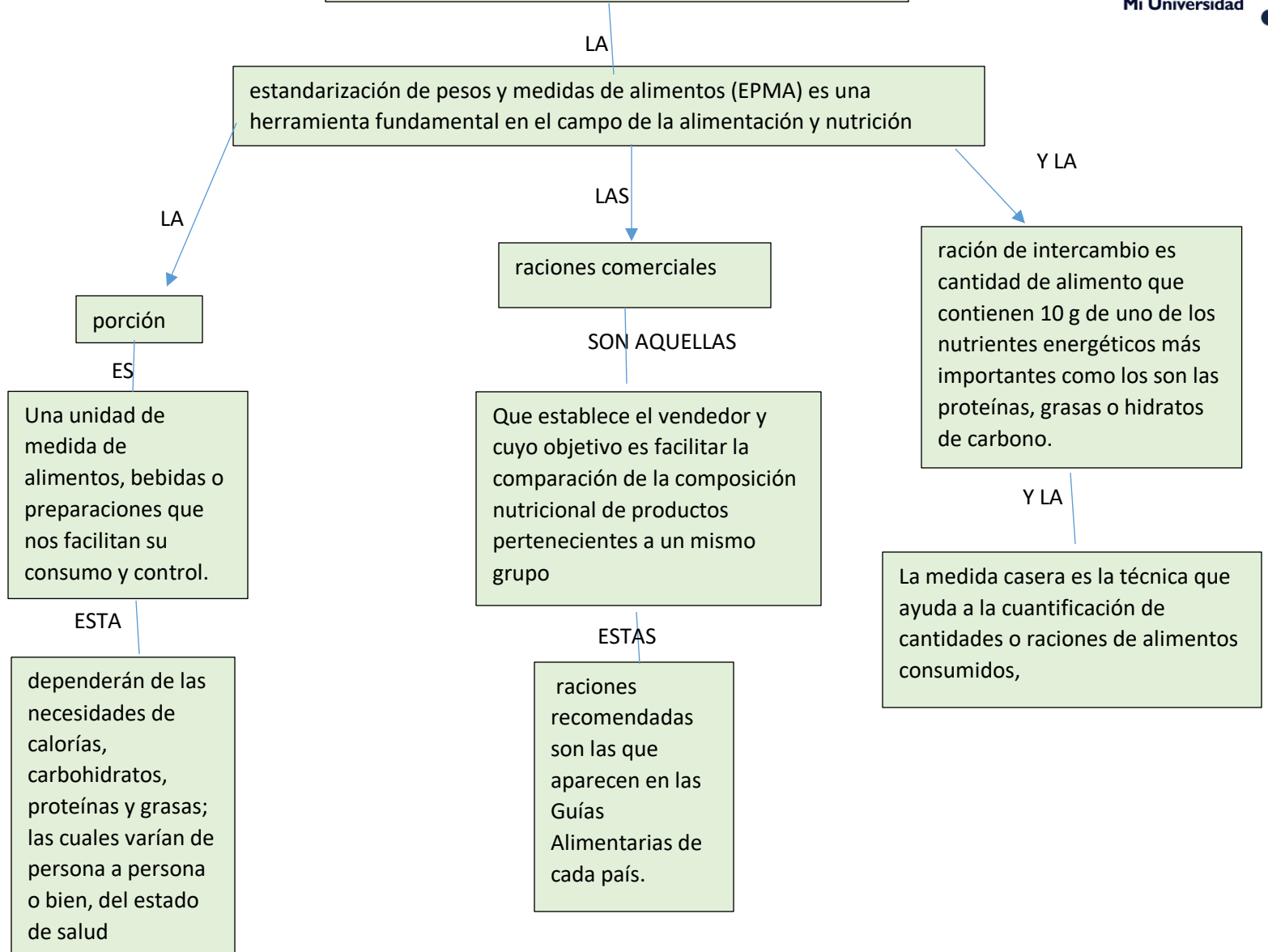
ESTA

Aportan 25-30% de la energía.  
tiene Origen animal que son (saturados) vs. vegetal (insaturados).  
Estas se ajustan según edad y condiciones médicas.

LAS

enfermedades cardiovasculares como la aterosclerosis, se manejan porcentajes normales, aunque se controla el tipo de alimentos incluidos en la dieta, para evitar el exceso de grasas saturadas y colesterol.

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



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

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

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.

Hay que

Evitar

Lo siguiente

- Estornudar frente a los alimentos.
- Picarse la nariz, toser o escupir durante su preparación.
- Preparar los alimentos cuando está enfermo.
- Tocar alimentos cocidos si no tiene las manos limpias. Es importante que recuerde
- Lavar todos los utensilios utilizados antes y después de preparar los alimentos.

LAS

características que se contemplan para que una dieta sea correcta

SON

- \*contener todos los nutrimentos
- \*Una dieta higiénica o inocua
- \*Una dieta suficiente es la que cubre con los requerimientos
- \*finalmente una dieta adecuada es aquella acorde con la edad

## 2.5 Tablas de intercambio.

ES UN

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

TAMBIEN

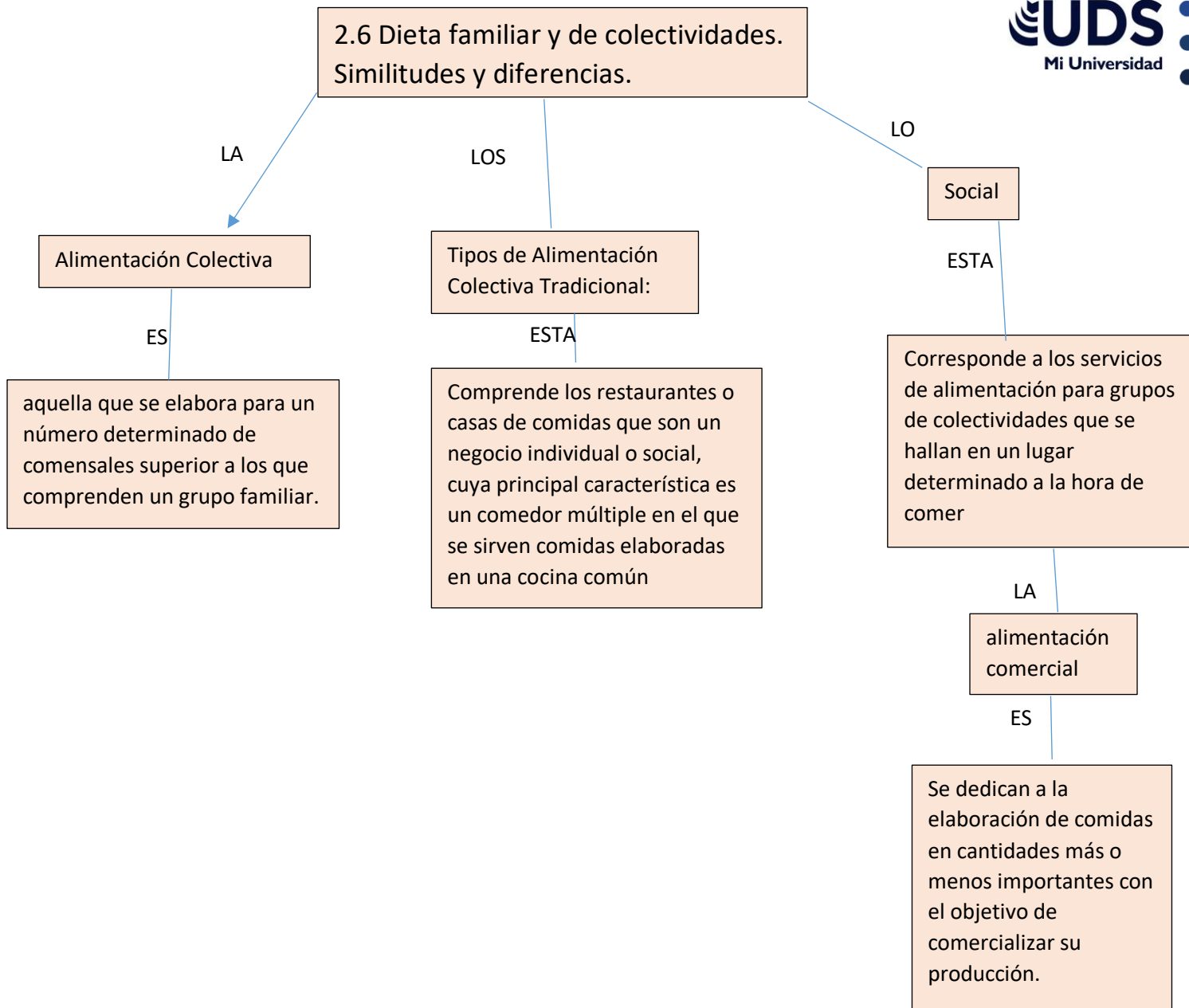
Es una dieta cuantitativa, en la que se programa proporcionalmente el aporte de sustratos energéticos según el contenido mayoritario de un determinado nutriente.

SUS

Características.

SON

- 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 nº de calorías e intercambios diarios que usted necesita.



## 2.7 Control y seguimiento de dietas.

EL

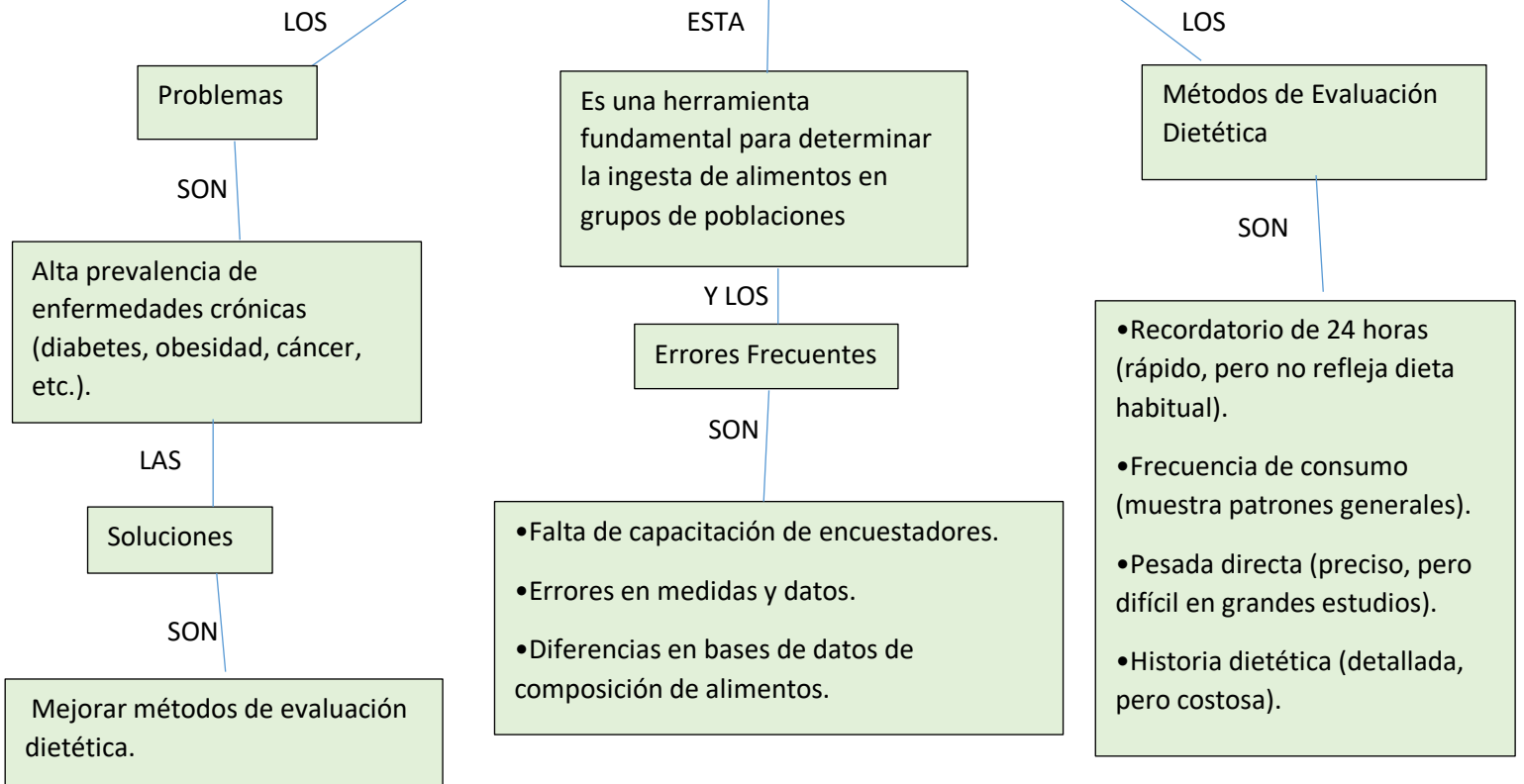
Estado de nutrición de un individuo es resultado del equilibrio entre lo que ingiere y lo que gasta su organismo, de tal forma que la evaluación de la dieta permite explorar el primero de los componentes de esta relación, lo que ingresa, de ahí su especial importancia.

EL

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.



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



UDS,ANTOLOGÍA DE PLANEACION DIETETICA,PAG 27 A 42