



**Mi Universidad**

## **Mapa conceptual**

*Nombre del Alumno : Heidi Lizbeth Méndez Hernández*

*Nombre del tema: Normas para la elaboración de una dieta básica.*

*Parcial : 2do cuatrimestre unidad 2*

*Nombre de la Materia: planeacion dietética*

*Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillén*

*Nombre de la Licenciatura: Nutricion*

*Cuatrimestre: 2do*

# NORMAS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA

## 2.1 Pasos para la elaboración de una dieta saludable.

Paso 1

Determinar el gasto energético basal  
• Utilizar fórmulas como Harris-Benedict o FAO/OMS.  
• Considerar edad, sexo, peso y estatura

Y las fórmulas

para estimar el gasto energético basal  
• Harris-Benedict: considera peso, estatura y edad  
• FAO/OMS: considera edad y sexo, pero no estatura

Los

Sistemas de equivalentes para calcular la dieta  
• Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes  
• Considera grupos de alimentos como cereales, proteínas, leguminosas, leche, verduras, frutas y lípidos

En el

Cuadro dietosintético  
• Distribución de energía en carbohidratos, proteínas y lípidos.  
• Considerar requerimientos individuales según edad, sexo y condición fisiológica o patológica.

Y los

Requerimientos nutricionales  
• Carbohidratos: 40-70% de la energía total  
• Proteínas: 0.83-1.2 g/kg de peso por día  
• Lípidos: 25-30% de la energía total

## 2.2 Elaboración de una dieta básica.

En la

Distribución de energía: El cuadro dietosintético muestra cómo se distribuye la energía en una dieta entre carbohidratos, proteínas y lípidos.  
Carbohidratos: Aportan energía (4 kcal/g) y deben constituir entre 40-70% del total de energía diaria.  
Proteínas: Son fundamentales para el crecimiento y reparación de tejidos, y deben consumirse en cantidades adecuadas según el peso y necesidades individuales (0.83-1.2 g/kg de peso por día).  
Lípidos: Aportan energía (9 kcal/g) y deben constituir entre 25-30% del total de energía diaria. Es importante considerar el tipo de lípidos (saturados, monoinsaturados, poliinsaturados) y su origen (animal o vegetal).

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

En el

• EPMA: Herramienta fundamental en nutrición y dietética para estandarizar pesos y medidas de alimentos.

En la

Porción: unidad de medida de alimentos para consumo y control.  
Ración: peso preciso de un alimento determinado.  
Equivalencia: alimentos que aportan la misma cantidad de energía o macronutrientes.  
Medida casera: técnica para cuantificar cantidades de alimentos consumidos.

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

El

Recetario dietético: Orienta sobre alimentación correcta y normas básicas de higiene de alimentos.  
Dieta correcta: Debe ser completa, equilibrada, inocua, suficiente, variada y adecuada. Completa: Contiene todos los nutrimentos esenciales.  
2. Equilibrada: Proporciones apropiadas de nutrimentos.  
3. Inocua: No contiene microorganismos patógenos ni contaminantes.  
4. Suficiente: Cubre requerimientos de energía y nutrimentos.  
5. Variada: Incluye diversidad de alimentos.  
6. Adecuada: Se ajusta a necesidades individuales.

Y los más recomendable es

Consumir verduras, frutas y leguminosas.  
2. Incluir cereales integrales y fuentes de calcio.  
3. Limitar azúcar libre y sal.  
4. Fomentar hidratación con agua potable.

Y

1. Lavar y desinfectar frutas, verduras y utensilios.  
2. Lavar manos con agua y jabón.  
3. Evitar contaminación cruzada.  
4. Almacenar alimentos de manera segura.

## 2.5 Tablas de intercambio.

Las

1. Tablas de intercambio: Sistema unificado para medir cantidad de alimento que aporta 10g de glucosa.  
2. Dieta por intercambios: Dieta cuantitativa que programa aporte de sustratos energéticos según contenido de nutriente.

Y

1. Cantidad de intercambios diarios depende de edad, ejercicio y peso.  
2. Número de calorías e intercambios se reparten a lo largo del día.  
3. Equipo de salud calcula necesidades diarias de calorías e intercambios.  
4. 1 equivalencia = 10g de hidratos de carbono, proteínas o grasas.

La cual

1. Permite individualización de la dieta.  
2. Ofrece libertad de decisión y planificación de menús.  
3. Evita confusiones con un sistema unificado y homologado.

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

La

1. Alimentación Colectiva: Alimentación elaborada para un número determinado de comensales superior a los de un grupo familiar.  
2. Restauración Colectiva: Sinónimo de alimentación colectiva.

Y tipos

1. Tradicional: Restaurantes, autoservicios, bares, etc.  
2. Social: Servicios de alimentación para grupos en escuelas, hospitales, empresas, etc.  
3. Industrias de Alimentación Comercial: Elaboración de comidas en cantidades importantes para comercializar.

Y la

1. Importancia de la higiene y calidad de los alimentos.  
2. Profesionalidad del personal.  
3. Variedad y calidad de los menús.  
4. Seguimiento para asegurar la calidad de la alimentación.

## 2.7 Control y seguimiento de dietas.

La

1. Evaluación de la dieta: Explora lo que ingiere un individuo o grupo.  
2. Objetivos: Identificar riesgos, generar políticas públicas y fines comerciales.

Y la

1. Salud pública: Relacionada con principales causas de muerte.  
2. Políticas públicas: Modificar condiciones de riesgo detectadas.  
3. Industria alimentaria: Modificar oferta según resultados de estudios.

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

En la

1. Evaluación de la ingesta de alimentos: Determinar la cantidad y calidad de alimentos consumidos.  
2. Métodos de evaluación: Recordatorio de 24 horas, frecuencia de consumo, pesada directa, historia dietética.

Y como

1. Recordatorio de 24 horas: Detalla alimentos y métodos de preparación, pero no conviene para estudios individuales.  
2. Frecuencia de consumo: Refleja consumo habitual, pero no detalla cantidad.  
3. Historia dietética: Proporciona información global y detallada, pero requiere encuestadores cualificados.

La importancia sería

1. Investigación en salud pública: Evaluar relación entre dieta y enfermedades.  
2. Planificación de programas de nutrición: Implementar políticas efectivas.



Autor : UDS Fecha : 2025 Título: Antología de planeacion dietética 35 - 46"