



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Nancy Gabriela Hernández Méndez

Nombre del tema: normas para elaboración de una dieta básica

Parcial:2

Nombre de la Materia: planeación dietética

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre de la Licenciatura: nutrición

Cuatrimestre: 2°

Normas para la elaboración de una dieta básica

El primer paso para una dieta saludable es la determinación del gasto energético basal, el cual se puede calcular por diferentes fórmulas que cuantifiquen el gasto energético total de un individuo.

Fórmulas que podemos utilizar:

Formula de 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: $66.5 + 13.75 (\text{peso en kg}) + 5.0 (\text{estatura en cm}) - 6.79 (\text{edad en años})$

Formula de 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.

Fórmula de valencia:

Este sistema fue adaptado para ser utilizado en las poblaciones mexicanas en 1988.

2.2 elaboración de una dieta básica

Cuadro dieto sintético: entendemos por cuadro dieto sintético a la forma sintetizada de expresar como se distribuye la energía de una dieta, a partir de los nutrimentos energéticos.

Esto se utiliza para calcular las raciones de los alimentos que deberá consumir el sujeto, empleando algún sistema de tablas de valor nutritivo de alimentos.

Carbohidratos, lípidos y proteínas. La suma de la energía aportada por estos tres grupos de nutrimentos debe corresponder con las energías totales requeridas.

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

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.

2.4 recetario dietético

La principal función es orientar a las personas que atienden a los comedores comunitarios sobre que es una alimentación correcta

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

2.7 control y seguimiento de dietas

El estado de nutrición de un individuo es resultado del equilibrio entre los que ingiere y los que gasta su organismo, de tal forma que la evaluación de la dieta permite explorar el primero de los componentes.

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

La alta prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles, como enfermedad cardiovascular, algunos tipos de cáncer, diabetes, obesidad y osteoporosis no solo en países en desarrollo sino también en los países en vías de desarrollo