



**Mi Universidad**

## **Mapa conceptual**

*Nombre del Alumno: Liliana Aguilar Díaz*

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

*Parcial: 2*

*Nombre de la Materia: Planeación Dietética*

*Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillén*

*Nombre de la Licenciatura: Nutrición*

*Cuatrimestre: Segundo*

# NORMAS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA

## Pasos para la elaboración de una dieta saludable

- Determinación del gasto energético basal
- Cálculo del gasto energético total
- Fórmulas para estimar el gasto energético basal (fórmula de Harris-Benedict, fórmula de la FAO/OMS, fórmula de Valencia)

### Fórmula de Harris-Benedict

#### Consta de:

- Variables: género, peso corporal, estatura y edad.
- Una ecuación para mujeres:  $\text{kcal/día} = 655 + 9.56(\text{peso en kg}) + 1.85(\text{estatura en cm}) - 4.68(\text{edad en años})$ .
- Una ecuación para hombres:  $\text{kcal/día} = 66.5 + 13.75(\text{peso en kg}) + 5.0(\text{estatura en cm}) - 6.79(\text{edad en años})$ .

### Fórmula de la FAO/OMS

#### Ésta

- Tiene 2 variables: edad y sexo
- No considera la estatura
- Utiliza tablas de valores para calcular el gasto energético basal

### Fórmula de Valencia

#### Ésta

- Utiliza un sistema de alimentos equivalentes
- Considera el contenido nutricional de diferentes alimentos

# Elaboración de una dieta básica

Se realiza mediante

La información que se utiliza para calcular las raciones de alimentos que deberá consumir el sujeto, empleando algún sistema de tablas de valor nutritivo de alimentos o sistema de alimentos equivalentes.

por medio de

- Un cuadro dietosintético: distribución de la energía de una dieta en **carbohidratos, proteínas y lípidos**.
- Que cálculo de las raciones de alimentos según el cuadro dietosintético.

## Carbohidratos

### Definición

Grupo heterogéneo de sustancias que incluye almidón, maltosa, dextrinas, sacarosa y lactosa.

### Digestión

Hidrolizados por enzimas amilasas hasta maltosa, glucosa y galactosa.

### Función

Fuente de energía para las células (4 kcal/g).

### Recomendación

40-70% del total de la energía diaria.

## Proteínas

### Definición

Grupo heterogéneo de sustancias que forman parte de enzimas, transportadores, miofibrillas, receptores, hormonas, etc.

### Digestión

Hidrolizados por enzimas como pepsina, tripsina, quimiotripsina, carboxipeptidasas, aminopeptidasas, etc.

### Función

Estructurales y funcionales en el organismo.

### Recomendación

0.83-1.2 g de proteína por kg de peso por día.

## Lípidos

### Definición

Grupo heterogéneo de sustancias que incluye triglicéridos, ácidos grasos, etc.

### Digestión

Hidrolizados por enzimas lipasas provenientes de las glándulas salivales, jugos digestivos y jugos pancreáticos.

### Función

Almacenamiento de energía (9 kcal/g).

### Recomendación

25-30% del total de la energía diaria.

## Ración alimentaria

### ¿Qué es?

Ración es el peso preciso de un alimento determinado en relación con la cantidad habitual que se consume.

### Tipos

Raciones comerciales, raciones recomendadas y raciones de consumo

### Control y seguimiento de dietas

#### Objetivos

- Evaluar la dieta para detectar riesgos.
- Generar políticas públicas para modificar las condiciones de riesgo.

#### Importancia

La evaluación de la dieta es crucial para mantener una buena salud y prevenir enfermedades.

## Recetario dietético

### Definición

Es una guía que proporciona recetas saludables y equilibradas para diferentes necesidades nutricionales.

### Objetivo

Proporcionar una alimentación correcta y saludable.

### Estudio de la ingesta de alimentos

#### Importancia

Evaluación de la ingesta dietética para identificar el rol de la dieta en la etiología y prevención de enfermedades crónicas.

#### Métodos

Recordatorio de 24 horas, frecuencia de consumo, pesada directa de los alimentos, historia dietética, autoencuesta recordatorio de 24 horas por 3 días.

## Tablas de intercambio

### ¿Qué son?

Sistema que permite intercambiar alimentos de acuerdo con su contenido de nutrientes.

### Características

Se basa en el contenido de hidratos de carbono, proteínas y grasas.

### Planteamiento general de un estudio dietético

#### Historia dietética

Método tradicional para analizar la ingesta dietética, consta de tres componentes.

#### Errores comunes

Inducción de respuestas, estimación incorrecta de cantidades, identificación incorrecta de alimentos, registro incorrecto de datos.

## Dieta familiar y de colectividades

### Definición

La alimentación colectiva es la que se elabora para un número determinado de comensales superior a los que comprenden un grupo familiar.

### Tipos

Alimentación tradicional, social e industrial.

### Ventajas y desventajas

Permite obtener información detallada, no exige nivel de escolaridad, pero es costoso y requiere encuestadores cualificados.

### Ventajas y desventajas

Recordatorio de 24 horas, frecuencia de consumo, pesada directa de los alimentos, historia dietética