



**NOMBRE DEL ALUMNO: GISEL MONTSERRAT ABADÍA DOMINGUEZ**

**NOMBRE DEL TEMA: NORMAS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA**

**PARCIAL: 2**

**NOMBRE DE LA MATERIA: PLANEACIÓN DIETÉTICA**

**NOMBRE DEL PROFESOR: MENDEZ GUILLEN DANIELA MONTSERRAT**

**NOMBRE DE LA LICENCIATURA: NUTRICION**

# NORMAS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA

## 2.- FORMULA DE LA FAO/OMS.

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.

## 2.1 PASOS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA SALUDABLE.

El primer paso para la 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.

## 1. FORMULA DE HARRIS-BENEDICT.

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 de hombres.

## CUADRO DIETOSINTÉTICO.

Entendemos por cuadro dietosintético a la forma sintetizada de expresar cómo se distribuye la energía de una dieta, a partir de los nutrientes energéticos: carbohidratos (CH, o hidratos de carbono), proteínas y lípidos. La suma de la energía aportada por estos tres grupos de nutrientes debe corresponder con la energía total requerida en la dieta de un individuo.

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

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.

## 2.4 RECETARIO DIETÉTICO. PLANIFICACIÓN DE MENÚS DIARIOS Y SEMANALES

La principal función del recetario es orientar a las personas que atienden los comedores comunitarios sobre lo que es una alimentación correcta, y cuáles son las normas básicas de la higiene de los alimentos.

## 1. FORMULA DE HARRIS-BENEDICT

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.

## 1. FORMULA DE HARRIS-BENEDICT

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. La fórmula de Harris-Benedict indica que por cada año de vida cumplido a partir de los 21 años, es necesario restar alrededor de 5 a 7 kcal.

### 2.4 RECETARIO DIETÉTICO. PLANIFICACIÓN DE MENÚS DIARIOS Y SEMANALES

seis características que se contemplan para que una dieta sea correcta: Una dieta completa debe contener todos los nutrimentos por lo que se recomienda incluir en cada comida alimentos de los tres grupos: 1. Verduras y frutas  
2. Cereales  
3. Leguminosas y alimentos de origen animal

### 2.6 DIETA FAMILIAR Y DE COLECTIVIDADES. SIMILITUDES Y DIFERENCIAS.

Alimentación Colectiva  
Es aquella que se elabora para un número determinado de comensales superior a los que comprenden un grupo familiar.

### TIPOS DE ALIMENTACIÓN COLECTIVA TRADICIONAL:

Comprende los restaurantes o casas de comidas que son un negocio individual o social, cuya principal característica es un comedor múltiple en el que se sirven comidas elaboradas en una cocina común.

### 2.7 CONTROL Y SEGUIMIENTO DE DIETAS.

La metodología de la evaluación depende de que se enfoque a la dieta de un individuo o de un grupo, y dados los fines de este texto, apenas se hará referencia a los métodos de evaluación comunitaria, en tanto que se prestará particular atención a la dieta individual.

### OBJETIVOS DE LA EVALUACIÓN DIETÉTICA Y SEGUIMIENTO DE DIETAS.

Un 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.

La alta prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles, como enfermedad cardiovascular, algunos tipos de cáncer, diabetes, obesidad y osteoporosis, no sólo en los países en desarrollo sino también en los países en vías de desarrollo, pone de manifiesto la necesidad de mejorar los métodos de evaluación de ingesta dietética de los alimentos con el propósito de identificar el rol de la dieta en la etiología y prevención de estas enfermedades.

## NORMAS PARA LA ELABORACION DE UNA DIETA BASICA

### METODO POR RECORDATORIO DE 24 HORAS

Se sabe que el consumo de un día difícilmente representa la dieta usual de un individuo, pero sí en cambio este método constituye una buena alternativa para obtener información sobre poblaciones.

### MÉTODO POR RECORDATORIO DE 24 HORAS

Las ventajas de este método es que permite obtener información detallada de los alimentos y el método de preparación empleado; no exige nivel de escolaridad en el entrevistado; no requiere demasiada memoria; es de corta duración (20 minutos) y es útil para aplicar en grupos poblacionales.