



**Nombre de alumno: Yamileth
Natividad Zuñiga Argüello**

**Nombre del profesor: Daniela
Monserrat Méndez Guillen**

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

Materia: Planeación dietética

Grado: 2do. Grupo: Nutrición

NORMAS PARA ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA

2.2 ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA.

2.1 PASOS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA SALUDABLE.

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

2.4 RECETARIO DIETÉTICO. PLANIFICACIÓN DE MENÚS DIARIOS Y SEMANALES

ES

ENTENDEMOS

LA

ES

LA DETERMINACIÓN DEL GASTO ENERGÉTICO BASAL, EL CUAL SE PUEDE CALCULAR POR DIFERENTES FÓRMULAS QUE CUANTIFICAN EL GASTO ENERGÉTICO TOTAL DE UN INDIVIDUO. A CONTINUAC

POR CUADRO DIETOSINTÉTICO A 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. LA SUMA DE LA ENERGÍA APORTADA POR ESTOS TRES GRUPOS DE NUTRIMENTOS DEBE CORRESPONDER CON LA ENERGÍA TOTAL REQUERIDA EN LA DIETA DE UN INDIVIDUO

TERMINOLOGÍA RELACIONADA CON LA ESTANDARIZACIÓN DE PESOS Y MEDIDAS DE ALIMENTOS (EPMA) ES UNA HERRAMIENTA FUNDAMENTAL EN EL CAMPO DE LA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN HUMANA APLICADA.

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

Formula de Harris-Benedict
Es una fórmula que sigue vigente en la estimación de las necesidades de energía en la práctica clínica. Fórmula de Harris B.: kcal/día Mujer = $655 + 9.56 (\text{peso en kg}) + 1.85 (\text{estatura en cm}) - 4.68 (\text{edad en años})$ Hombre: kcal/día Hombre = $66.5 + 13.75 (\text{peso en kg}) + 5.0 (\text{estatura en cm}) - 6.79 (\text{edad en años})$ Para obtener el gasto energético total, se emplean las siguientes categorías de Actividad física - 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 el gasto energético en reposo. Formula FAOOMS.

Estas sustancias también son hidrolizadas por las enzimas amilasas hasta maltosa. Por último se pueden consumir otros dos tipos de disacáridos: uno es la lactosa o azúcar de la leche, que se hidroliza mediante la lactasa intestinal en glucosa y galactosa y el otro corresponde a la sacarosa o azúcar de las frutas, que se hidroliza en el intestino delgado mediante la sacarasa intestinal en glucosa y fructosa. Como se puede observar, más de 90% de carga de moléculas disponibles para ser absorbidas son en forma de glucosa.

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. De hecho, los términos relacionados con EPMA se citan en numerosos documentos técnicos y manuales como en tablas de composición de alimentos, libros técnicos de nutrición y dietética o en manuales de valoración del consumo de alimentos.

Una dieta completa debe contener todos los nutrientes 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 Una dieta equilibrada es aquella en la que los nutrientes tienen las proporciones apropiadas entre sí. Para lo cual se recomienda que la energía de la dieta provenga aproximadamente del 5060% de hidratos de carbono, del 15-20% de proteínas y del 20-30% de lípidos del total del aporte calórico de la dieta.

NORMAS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA.

2.6 Dieta familiar y de colectividades. Similitudes y diferencias

Es

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

Se la denomina también Restauración Colectiva. Cada vez son más las personas que comen fuera de casa, por lo que el suministro de alimentos y la higiene de estos centros es de gran importancia; además es imprescindible asegurar la calidad y variedad de los menús. El grado de profesionalidad del personal que atiende este tipo de servicios va en aumento, con lo que se garantiza un mayor cumplimiento de las normas básicas.

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.

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. En México, por ejemplo, se agregan vitaminas y minerales a las harinas de trigo y maíz, a resultas, entre otras cosas, de la detección de deficiencias marginales en el consumo de estos nutrimentos. Por otra parte, la evaluación de la dieta también puede tener fines comerciales, de tal forma que la industria alimentaria modifica su oferta en función de los resultados de estudios sobre la alimentación y la salud de los consumidores.

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.

La información existente señala que los métodos de evaluación dietéticas deben proveer una adecuada especificidad para describir los alimentos y cuantificar los nutrientes ingeridos. Estudios realizados por diferentes investigadores, señalan que en muchos países se carece de información nutricional sistemática y muchas veces la información existente utiliza metodologías variables lo que dificulta su comparación.

