



## Mapa Conceptual

*Nombre del Alumno: María Fernanda López Aguilar*

*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*

*Nombre de la Licenciatura: Nutrición.*

*Cuatrimestre: Segundo Cuatrimestre.*

*15/Febrero/2025*

# Pasos para la elaboración de una dieta saludable

Determinación del gasto energético basal

Es importante

- Fórmulas para estimar el gasto energético basal (Harris-Benedict, FAO/OMS)
- Importancia de considerar la edad, sexo, peso y estatura

Sistemas de equivalentes para el cálculo de la dieta

Como son

- Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes
- Categorías de alimentos equivalentes (cereales, leguminosas, leche, verduras, frutas, lípidos)

Cuadro dietosintético

Son importantes para

- Distribución de la energía en la dieta (carbohidratos, proteínas, lípidos)
- Porcentajes recomendados para cada nutrimento (40-70% carbohidratos, 10-35% proteínas, 25-30% lípidos)

Cálculo de los requerimientos nutricionales

Es fundamental la

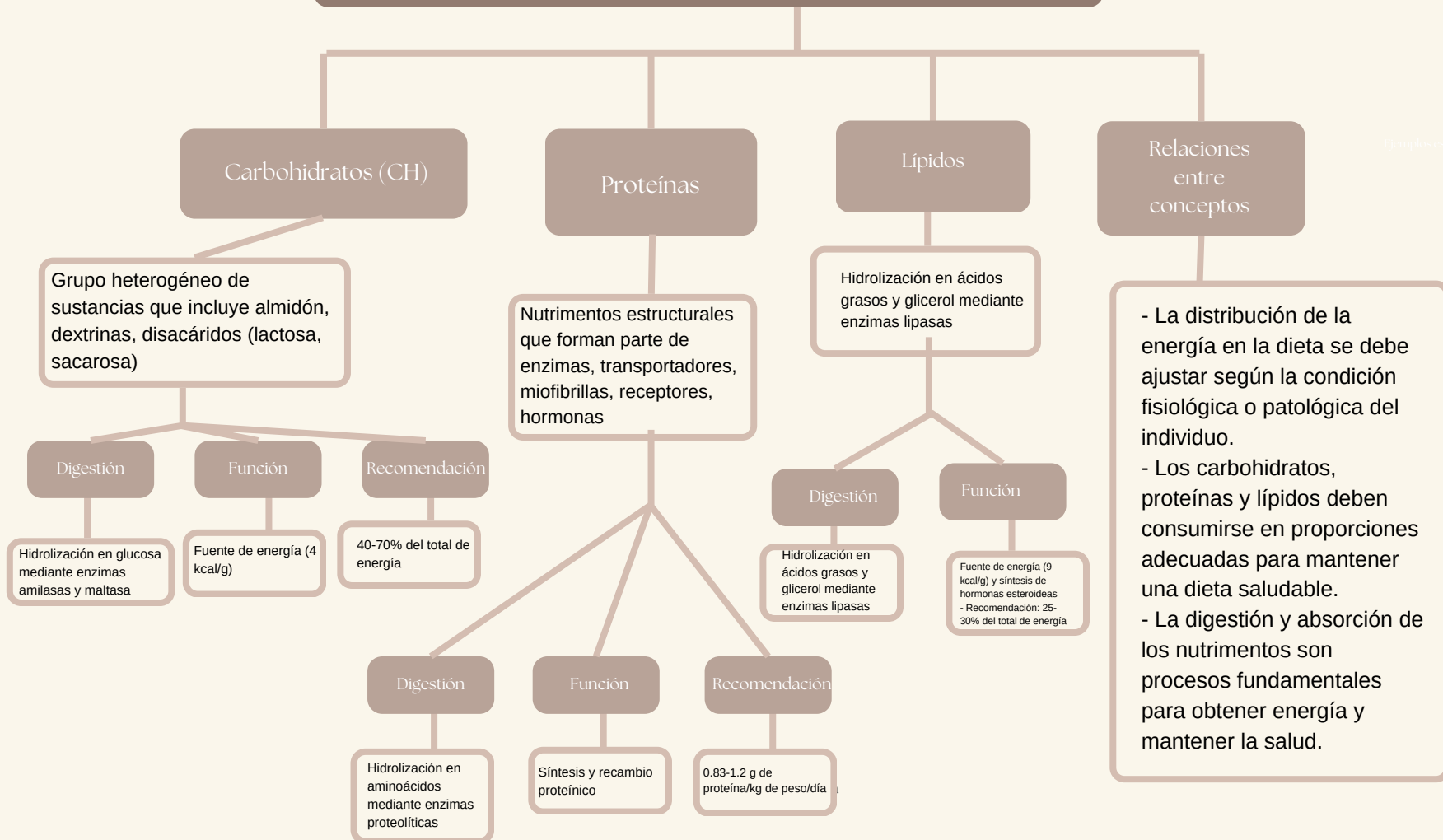
- Consideración de la edad, sexo, peso y estatura
- Ajustes según la condición fisiológica o patológica (lactantes, niños, adultos, enfermos)

Relaciones entre Conceptos

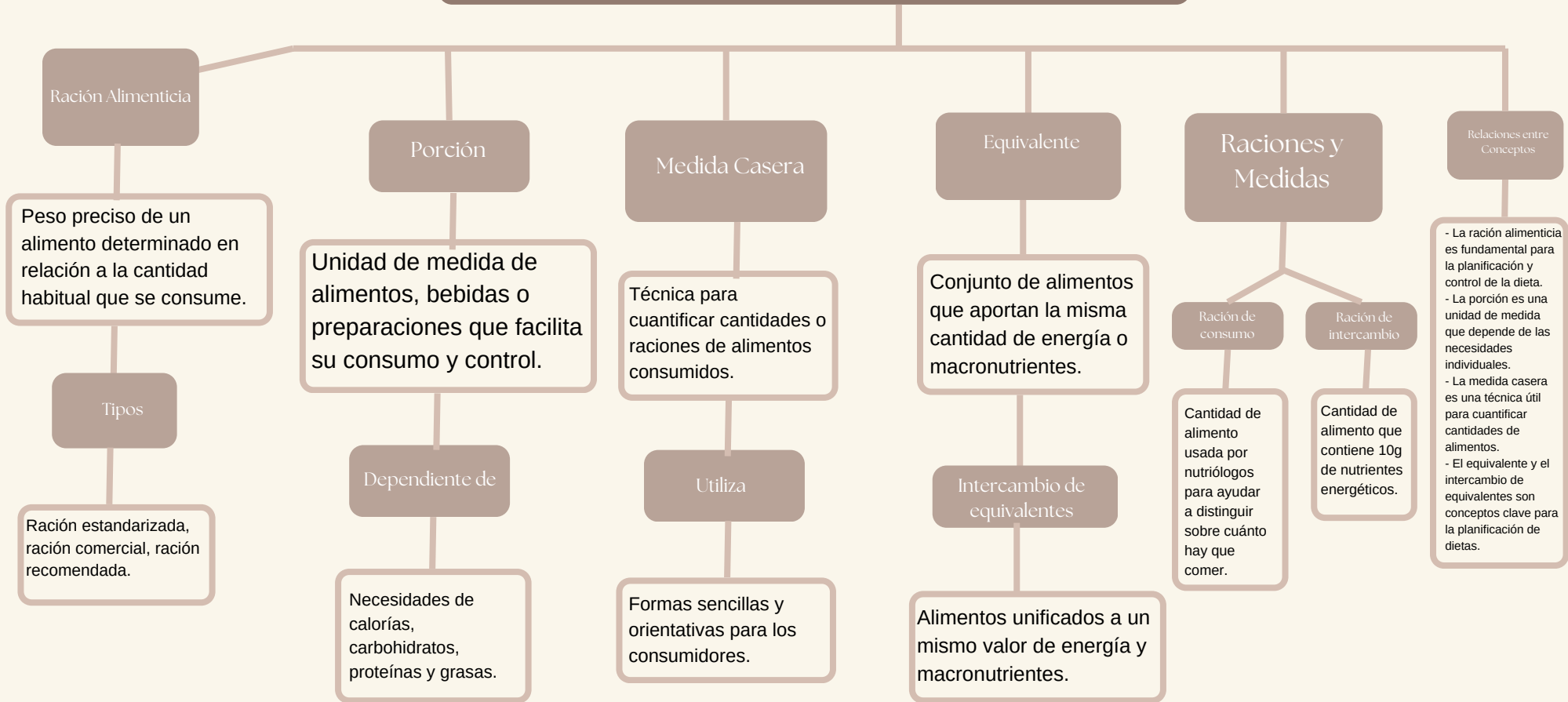
Cabe recalcar que

- La determinación del gasto energético basal es fundamental para elaborar una dieta saludable.
- Los sistemas de equivalentes facilitan el cálculo de la dieta y la planificación de comidas.
- El cuadro dietosintético es una herramienta para visualizar la distribución de la energía en la dieta.
- Los requerimientos nutricionales varían según la edad, sexo, peso y estatura, y deben ajustarse según la condición fisiológica o patológica.

# Elaboración de una dieta básica



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



# Recetario dietético. Planificación de menús diarios y semanales

Recetario Dietético

Guía para preparar alimentos saludables y nutritivos.

Objetivo

Proporcionar una alimentación correcta y equilibrada.

Características de una Dieta Correcta

Completa

Incluye todos los nutrientes necesarios.

Equilibrada

Proporciones adecuadas de nutrientes.

Inocua

Exenta de microorganismos patógenos y contaminantes.

Suficiente

Cubre los requerimientos de energía y nutrientes.

Variada

Incluye diversidad de alimentos.

Adecuada

Se ajusta a las necesidades individuales.

Tablas de Intercambio

Sistema para medir la cantidad de alimento que aporta 10g de glucosa.

Objetivo

Planificar diariamente cantidades de alimentos según calorías y reparto calórico.

Características de la Dieta por Intercambios

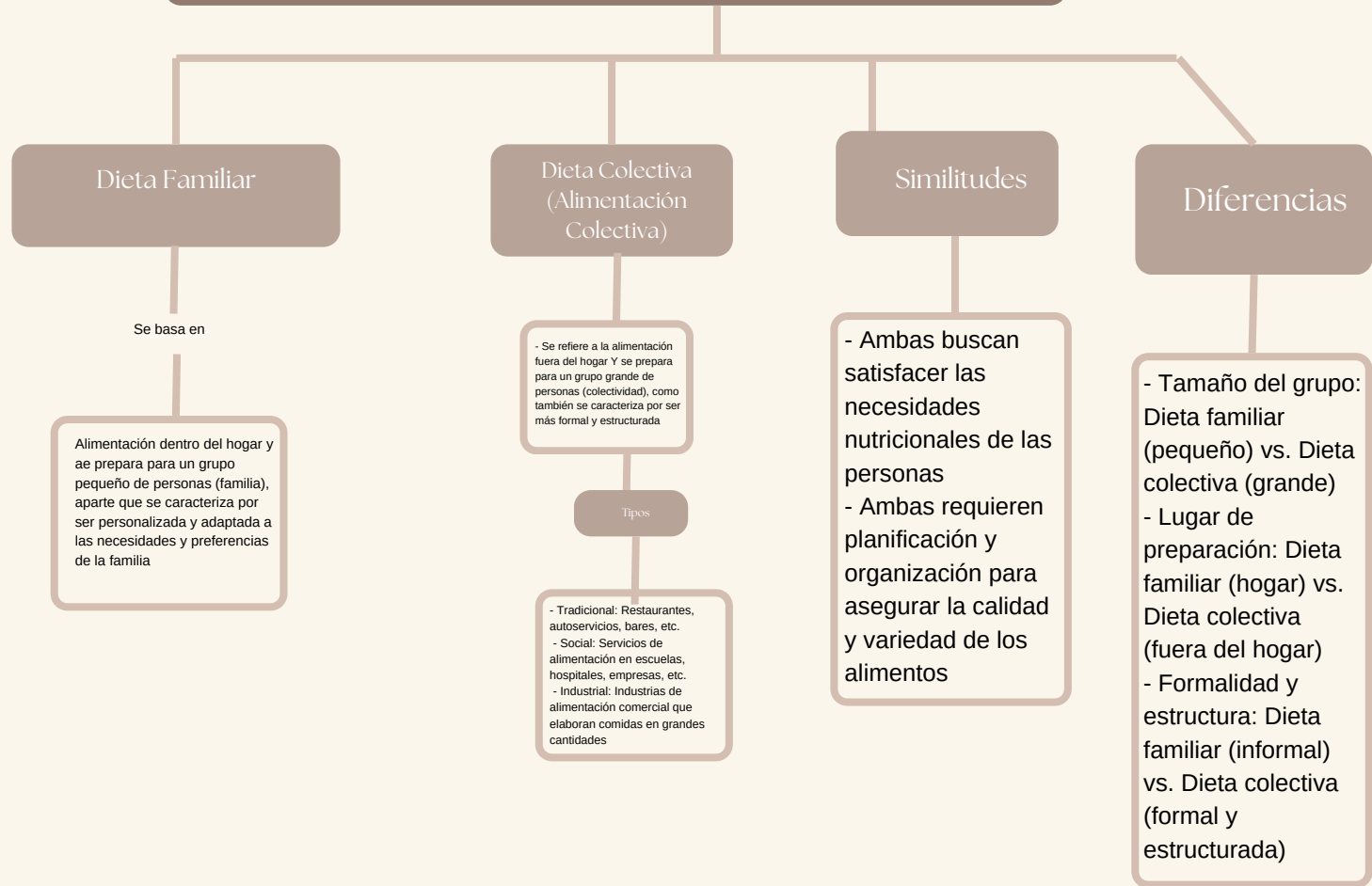
- Cantidad de intercambios diarios según edad, ejercicio y peso.
- Reparto de calorías y intercambios a lo largo del día.
- Equipo de salud responsable de calcular necesidades individuales.
- 1 equivalencia = 10g de hidratos de carbono, proteínas o grasas.

Relaciones entre Conceptos

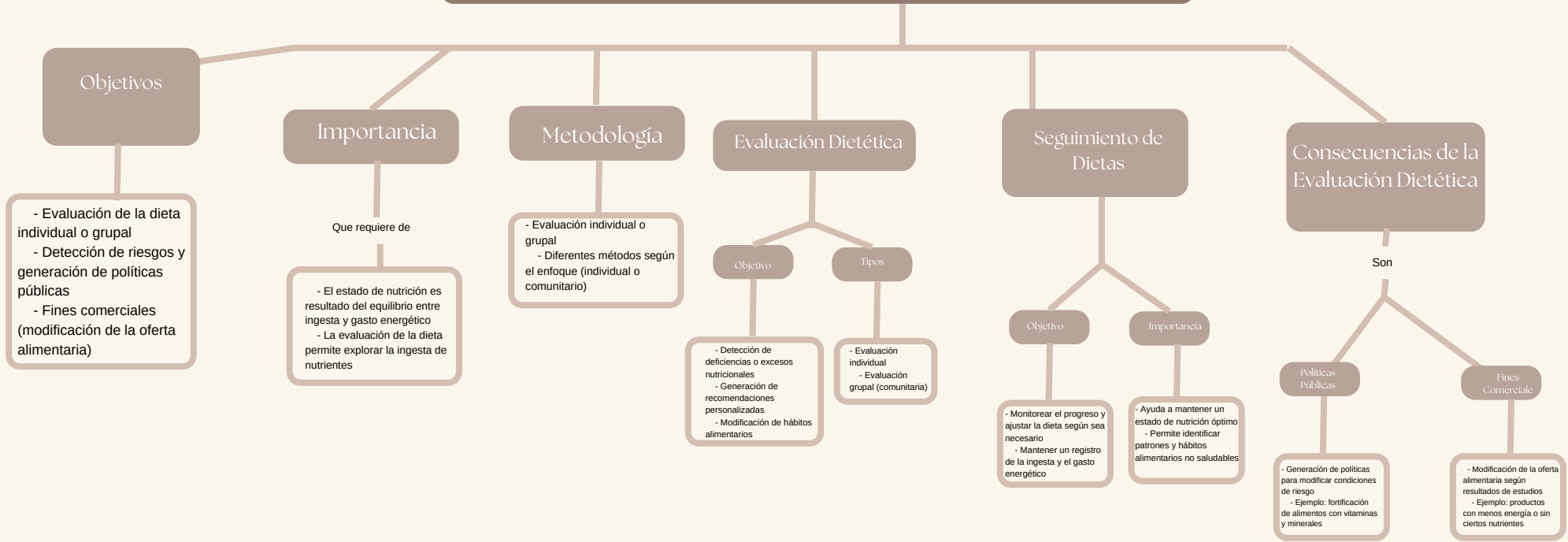
- El recetario dietético es fundamental para planificar menús diarios y semanales.
- Las características de una dieta correcta son esenciales para mantener la salud.
- Las tablas de intercambio son una herramienta útil para planificar la dieta.
- La dieta por intercambios permite la individualización y flexibilidad en la planificación de menús.

Control de la hidratación

# Dieta familiar y de colectividades. Similitudes y diferencias



# Control y seguimiento de dietas



# Estudio de la ingesta de alimentos de individuos y grupos

## Objetivos

Son importantes para

- Evaluar la ingesta de alimentos de individuos y grupos
- Identificar el rol de la dieta en la etiología y prevención de enfermedades crónicas no transmisibles

## Importancia

- La evaluación de la ingesta de alimentos es fundamental para implementar programas de nutrición y salud
- La información nutricional sistemática es necesaria para comparar estudios y evaluar la efectividad de intervenciones

## Métodos de Evaluación Dietética

### Objetivo

- Recordatorio de 24 horas
- Frecuencia de consumo
- Pesada directa de los alimentos
- Historia dietética
- Autoencuesta recordatorio de 24 horas

### Ventajas y Desventajas

- Recordatorio de 24 horas: permite obtener información detallada, no exige nivel de escolaridad, no requiere memoria, es de corta duración
- Frecuencia de consumo: provee información sobre grupos de alimentos y alimentos típicos consumidos, refleja el consumo habitual

## Errores Comunes en la Evaluación Dietética

- Identificación incorrecta del alimento
- Registro de datos equivocado
- Registro incorrecto de cantidades de alimentos
- Pérdida u omisión de datos

## Actividades Sugeridas para Superar Errores

- Entrenar y capacitar a encuestadores
- Desarrollar tablas nacionales y regionales de composición de alimentos
- Desarrollar investigaciones para conocer factores de corrección de porciones
- Proporcionar información clara en autoencuestas