



Mi Universidad

Mapa Conceptual

Nombre del Alumno: Carlos Ariel Perez Hernandez

Nombre del tema: Normas Para La Elaboración De Una Dieta Basica

Parcial: 2

Nombre de la Materia: Planeación Dietetica

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Mendez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 2

Comitán de Domínguez Chiapas a 14 de febrero de 2025.

NORMAS PARA LA ELABORACION DE UNA DIETA BASICA

PASOS PARA LA ELABORACION DE UNA DIETA SALUDABLE

Para diseñar dietas, se calcula el gasto energético basal (GEB) con fórmulas como Harris-Benedict, FAO/OMS y Valencia. El sistema de equivalentes clasifica alimentos por su contenido nutricional:

- Cereales, leguminosas, lácteos, frutas/verduras, proteínas (según grasa), y lípidos.

El cuadro dietosintético distribuye energía en:

- Carbohidratos (50-65%)
- Proteínas (0.83-1.2 g/kg peso)
- Grasas (25-30%)

Objetivo: equilibrio energético y prevención de enfermedades.

RECETARIO DIETETICO

- Recetario Dietético
- Función: Alimentación correcta e higiene.
 - Dieta Correcta: Completa, equilibrada, inocua, suficiente, variada y adecuada (NOM-043).
 - Recomendaciones: Más frutas, verduras, leguminosas, agua; menos azúcar, sal y grasa.

TABLAS DE INTERCAMBIO

- Dieta por Intercambios
- Sistema unificado basado en porciones de 10 g de carbohidratos, proteínas o grasas.
 - Objetivo: Personalizar la dieta según necesidades calóricas.
 - Características: Ajustable por edad, ejercicio y peso, con intercambios diarios flexibles.
 - Beneficio: Permite variedad y planificación sin afectar el equilibrio nutricional.

DIETA FAMILIAR Y DE COLECTIVIDADES

La alimentación colectiva sirve a grandes grupos, como restaurantes, hospitales y empresas. Se divide en tradicional (restaurantes, bufets) y social (escuelas, fábricas). Las industrias alimentarias producen en masa, asegurando calidad e higiene para grandes volúmenes.

ELABORACIÓN DE UNA DIETA BASICA

- Carbohidratos (50-65%) → Principal fuente de energía (4 kcal/g). Se recomienda limitar los azúcares simples.
- Proteínas (0.83-1.2 g/kg peso) → Función estructural, recambio constante (4 kcal/g). Requerimientos varían según edad y estado fisiológico.
 - Lípidos (25-30%) → Almacenan más energía (9 kcal/g). Se debe cuidar la calidad (menos grasas saturadas).
- Objetivo: cubrir necesidades energéticas según condición fisiológica.

RACION ALIMENTICIA. RACIONES Y MEDICIONES CASERAS

- La EPMA es clave en nutrición para medir y planificar dietas. Sus términos esenciales son:
- Porción: Cantidad de alimento según necesidades.
 - Ración: Medida exacta de un nutriente (10 g de CH, proteína o grasa).
 - Equivalente: Alimentos con igual valor nutricional, intercambiables.
 - Medida casera: Forma práctica de medir alimentos.

CONTROL Y SEGUIMIENTO DE DIETAS

La evaluación dietética ayuda a identificar riesgos nutricionales, generar políticas públicas y ajustar productos alimenticios para mejorar salud.

ESTUDIO DE INGESTA DE ALIMENTOS DE INDIVIDUOS Y GRUPOS

La evaluación dietética identifica el impacto de la dieta en enfermedades. Métodos como el recordatorio de 24 horas tienen ventajas y limitaciones. Se deben mejorar las bases de datos y entrenar encuestadores.

(UDS, ANTOLOGIA DE PLANEACIÓN DIETETICA, PAG 27-42)

Bibliografía

UDS. (s.f.).

UDS. (PAG 27-42). *ANTOLOGIA DE PLANEACIÓN DIETETICA.*