



# 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.*