



Mi Universidad

MAPA CONCEPTUAL

Roberta Jocelyn Aguilar García

“NORMAS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA”

Unidad II

Planeación Dietética

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Mendez Guillen

Licenciatura en Nutrición

Cuatrimestre: 2

Comitán de Domínguez a 12 de Febrero de 2025

PASOS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA SALUDABLE.

Determinación del gasto energético basal, el cual se puede calcular por diferentes fórmulas que cuantifican el gasto energético total de un individuo.

La FORMULA DE HARRIS-BENEDICT

Creado por

James Arthur Harris y Francis Gano Benedict, en 1919

Considera

4 variables para el cálculo de la GEB de un individuo.

Cuales son

El género, tiene una fórmula específica para mujeres.

Comprendidos como

$$= 655 + 9.56 (\text{peso en kg}) + 185 (\text{estatura en cm}) - 4.68 (\text{edad en años})$$

Y

$$= 665 + 13.75 (\text{peso en kg}) + 5.0 (\text{estatura en cm}) - 6.79 (\text{edad en años})$$

La FORMULA DE LA FAO/OMS.

Creado por

Durnin y Passmore representando a la OMS, en 1998.

Hecha para la

POBLACIÓN MEXICANA

Incluyeron

Oficinistas, obreros, albañiles, amas de casa, entre otros.

Usando

GEB y PC en mexicanos mestizos e indígenas de áreas urbanas y rurales.

Su

FUNDAMENTO

Consta de

Diferentes alimentos que comparten un valor nutritivo más o menos similar.

ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA

Cuadro dietosintético.

DEFINICIÓN

Aquella
Forma sintetizada de expresar
cómo se distribuye la energía de
una dieta.

A partir de

Carbohidratos (CH),
proteínas y lípidos.

La suma de

Los 3 grupos debe corresponder con la energía
total requerida en la dieta de un individuo.

FUNCIÓN

Se usa
Para calcular las raciones de
alimentos que deberá consumir el
sujeto

La

GLUCOSA

l de los

Principales combustibles
utilizados por las células

RECOMENDACIONES

PROTEÍNAS

Para

ADULTOS

Incluyen

valores recomendados
oscilan entre 0.83 y 1.2
g de proteína por kg de
peso por día.

Y para

LACTANTES, NIÑOS,
AOLESCENTES, EMBARAZADAS...

Varian dependiendo
su estado o etapa.

LÍPIDOS

En

LACTANTES Y NIÑOS
PEQUEÑOS

Requieren

Porcentajes mayores
de lípidos.

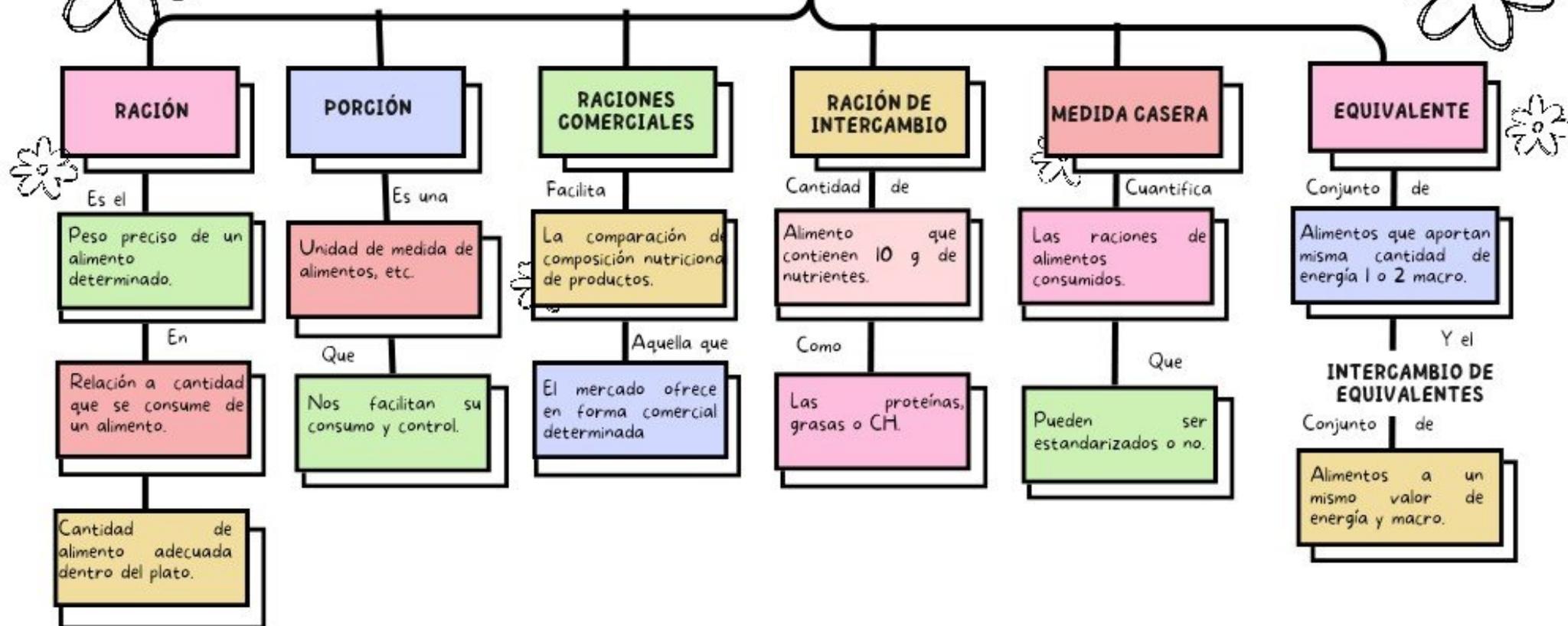
Px con

SÍNDROMES DE ABSORCIÓN
DEFICIENTE Y PANCREATITIS

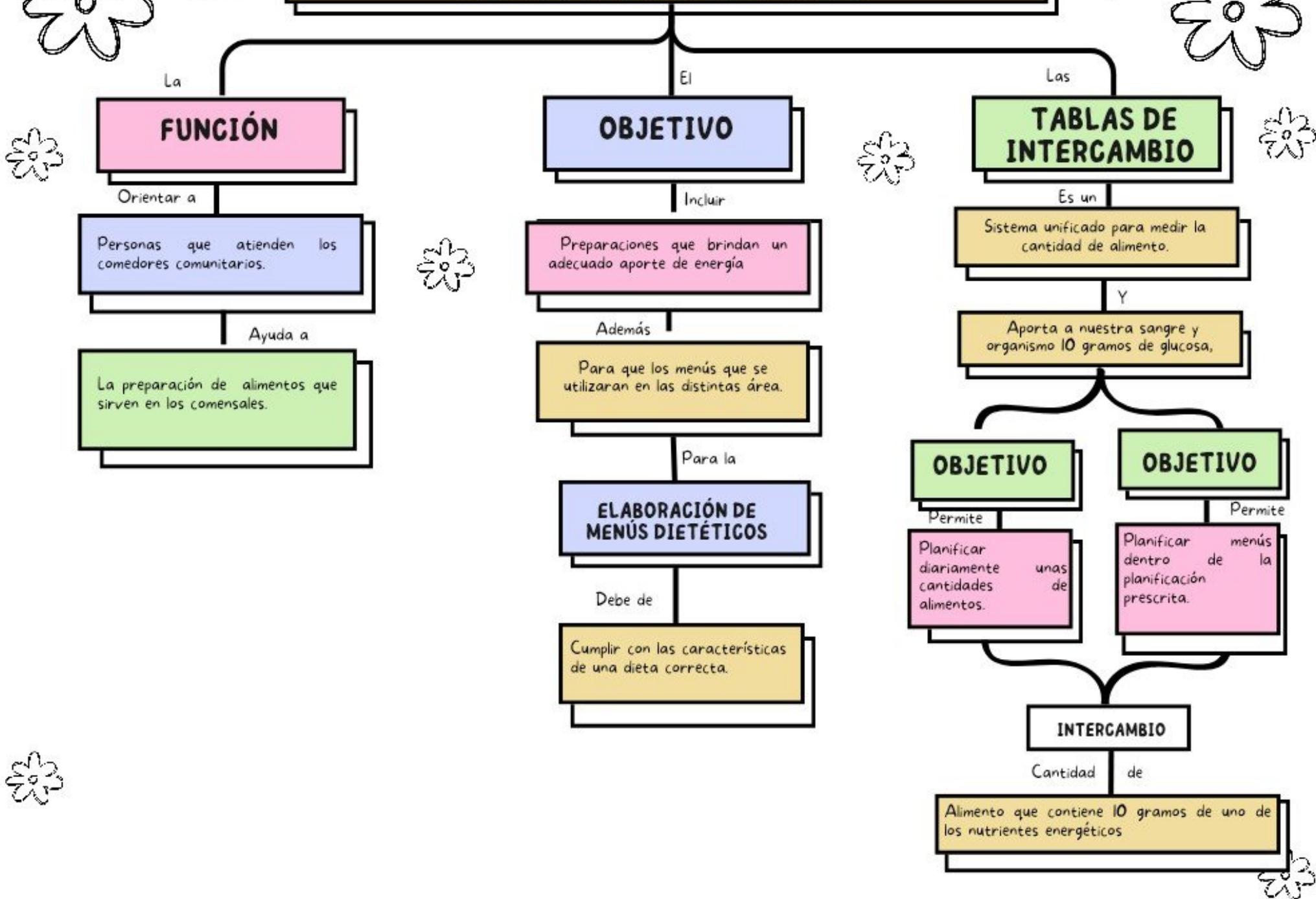
Se limita

Por debajo de 25%.

ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA



RECETARIO DIETÉTICO. PLANIFICACIÓN DE MENÚS DIARIOS Y SEMANALES



DIETA FAMILIAR Y DE COLECTIVIDADES. SIMILITUDES Y DIFERENCIAS.

ALIMENTACIÓN COLECTIVA

Elaborado para

Un número determinado de comensales.

Ayuda a

Restauración Colectiva.

TIPOS DE ALIMENTACIÓN COLECTIVA TRADICIONAL

Comprende

Los negocios individual o social.

Y es un

Comedor múltiple donde se sirven comidas en una cocina común.

También

SOCIAL

Corresponde a

Los servicios de alimentación para grupos de colectividades.

CONTROL Y SEGUIMIENTO DE DIETAS

EL ESTADO DE NUTRICIÓN

¿QUÉ ES?

Resultado

Del equilibrio de lo ingerido y lo que gasta.

EVALUACIÓN DE DIETA

Permite

Explorar el primero de los componentes de esta relación.

ESTUDIO DE LA INGESTA DE ALIMENTOS DE INDIVIDUOS Y GRUPOS.

MÉTODOS DE EVALUACION DIETÉTICA

Herramienta para
Determinar la ingesta de alimentos de grupos poblacionales.

En
1992

Primera
Conferencia Internacional sobre Métodos de Evaluación Dietética

Y formentar
Investigar métodos para recolectar y analizar la información nutricional.

Estableció
Prioridades de investigación para conducir diversos estudios.

PLANTEAMIENTO GENERAL DE UN ESTUDIO DIETÉTICO

La HISTORIA DIETÉTICA

Método
Tradicional del análisis y el estudio de la ingesta dietética alimentaria.

Como
OBJETIVO

Esta la
Información global de ingesta habitual del individuo.

Por
EJEMPLO

La
Información detallada sobre algunos alimentos.

Con
Encuestadores cualificados con gran experiencia.

Bibliografía

Sureste, U. d. (2025). *Antología Planeación Dietética*. Comitán de Domínguez: UDS.