



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

1 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.

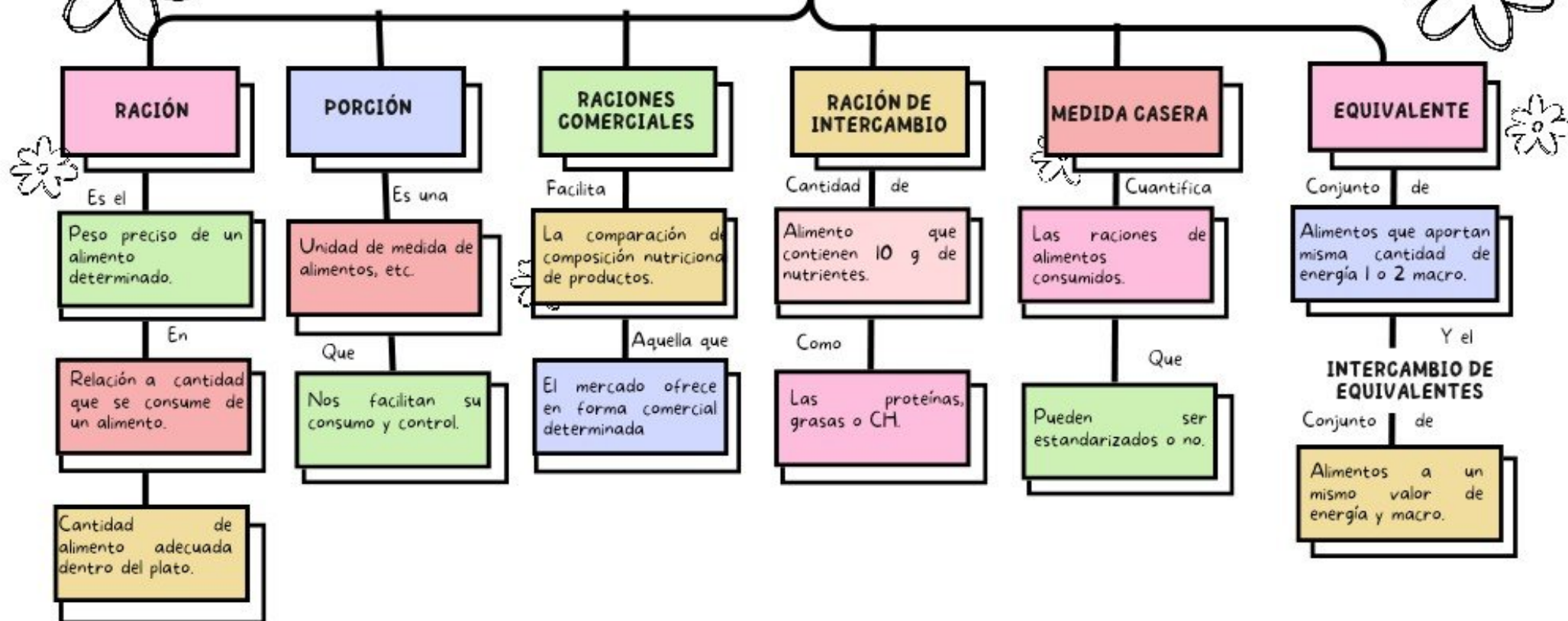
Px con

SÍNDROMES DE ABSORCIÓN DEFICIENTE Y PANCREATITIS

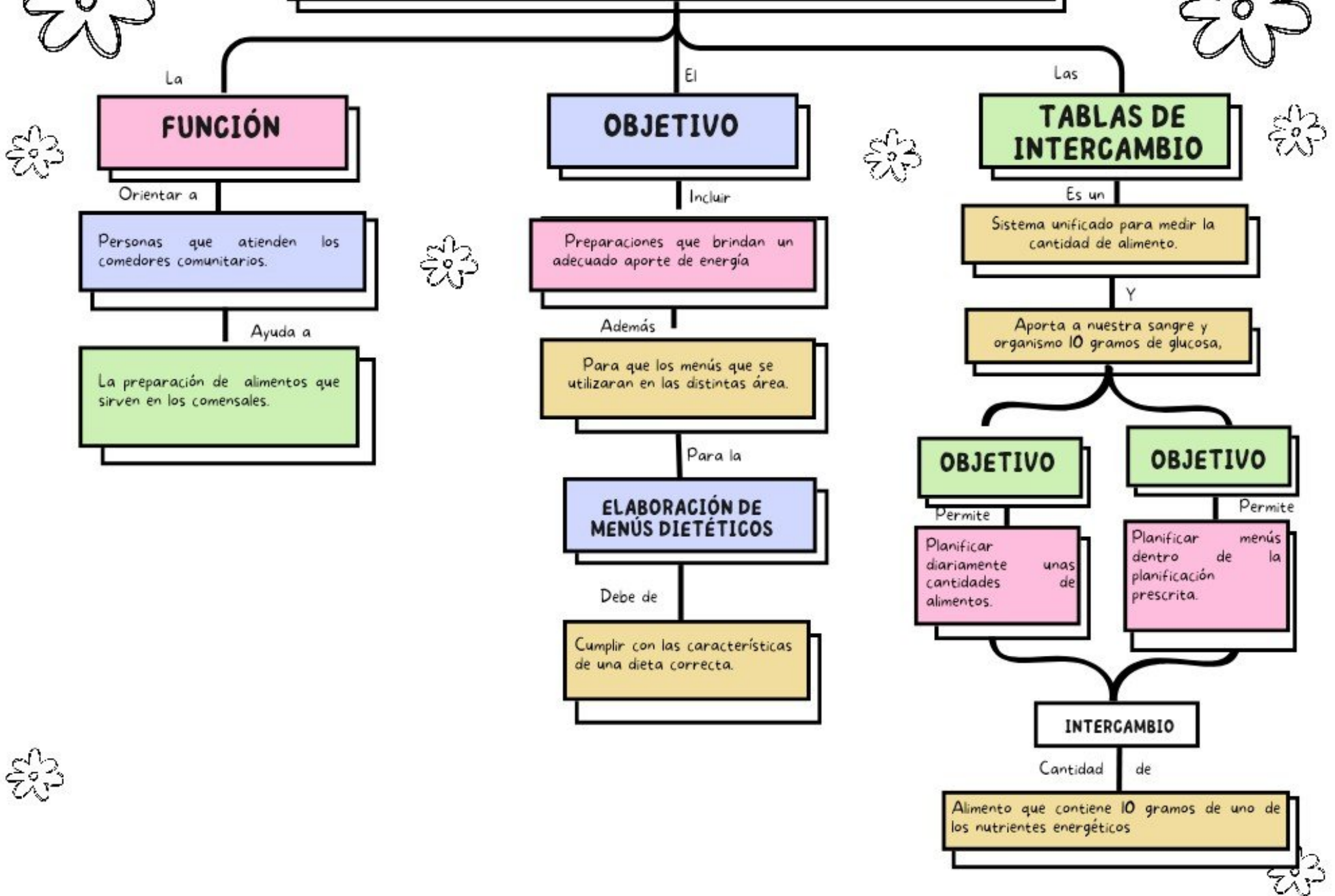
Se limita

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.

Los 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.

El 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.