



Mi Universidad

Mapa Conceptual

Nombre del Alumno: Luis Eduardo Ramirez Soto

Nombre del tema: NORMAS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA

Parcial: Segundo

Nombre de la Materia: Planeación Dietética

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: Segundo

2.1 PASOS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA SALUDABLE.



primer paso para la elaboración de una dieta saludable es la determinación del gasto energético basal.

La fórmula de Harris-Benedict considera cuatro variables para el cálculo de la energía basal de un individuo, estas variables son:



el género, ya que hay una fórmula específica para mujeres. Y otra para hombres; el peso corporal y la estatura y edad.

FORMULA DE LA FAO/OMS.

Las ecuaciones descritas por la FAO/OMS toman en cuenta la edad y el sexo, pero no la talla.

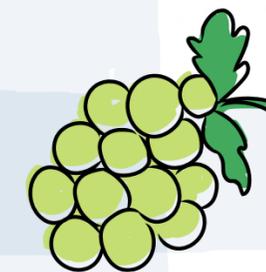
se considera que este indicador no tiene un valor predictivo al ser aplicado a nivel de comunidades o poblaciones. Los resultados estiman en gasto energético en reposo.

CUADRO DIETOSINTÉTICO.

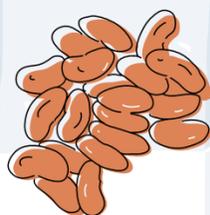
Entendemos por cuadro dietosintético a la forma sintetizada de expresar cómo se distribuye la energía de una dieta, a partir de los nutrimentos energéticos: carbohidratos (CH, o hidratos de carbono), proteínas y lípidos.



2.2 ELABORACIÓN DE UNA DIETA BÁSICA.



Cuadro dietosintético.



cuadro dietosintético a la forma sintetizada de expresar cómo se distribuye la energía de una dieta

La maltosa es un disacárido compuesto por dos moléculas de glucosa, que requiere de otra enzima para hidrolizarse: la maltasa.



Es importante recordar que los carbohidratos son un grupo heterogéneo de sustancias.



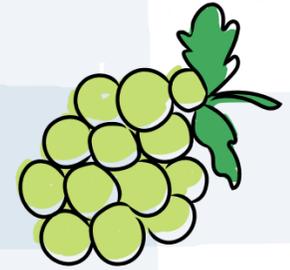
Las proteínas tienen una función tan importante a nivel celular, que sus requerimientos deben calcularse de una manera diferente.

Las proteínas deben considerarse como nutrimentos que se consumen con un fin estructural, ya que forma parte de enzimas, transportadores, miofibrillas, receptores, hormonas y miles de proteínas más que forman la estructura del organismo.



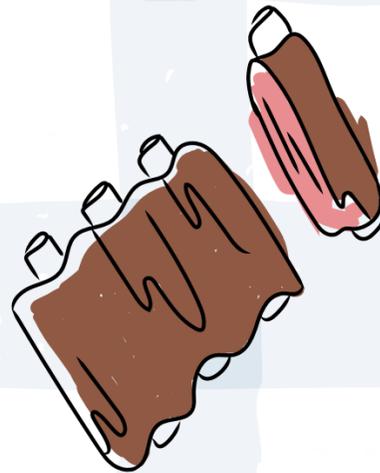
Como se sabe, la glucosa es uno de los principales combustibles utilizados por las células, al transformar la molécula de glucosa mediante reacciones enzimáticas

2.3 CONCEPTO DE RACIÓN ALIMENTICIA. RACIONES Y MEDIDAS CASERAS MÁS UTILIZADAS.



La terminología relacionada con la estandarización de pesos y medidas de alimentos (EPMA) es una herramienta fundamental en el campo de la alimentación y nutrición humana aplicada.

Conceptos como; ración, porción, equivalencia, medida casera e intercambio de alimentos se manejan habitualmente en diversos ámbitos profesionales del profesionalista en Nutrición Humana y Dietética



los términos relacionados con EPMA se citan en numerosos documentos técnicos y manuales como en tablas de composición de alimentos, libros técnicos de nutrición y dietética o en manuales de valoración del consumo de alimentos.

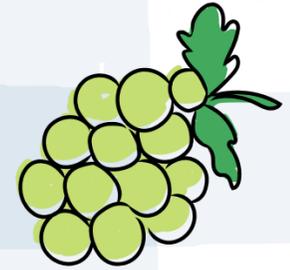
valoración del consumo de alimentos de una población, la educación nutricional y el diseño y planificación de dietas.

alimentación es mucho más que el hecho de comer para saciar el hambre o para vivir, debe conseguir mantener la salud y prevenir enfermedades.

Entonces podemos definir que una porción es una unidad de medida de alimentos, bebidas o preparaciones que nos facilitan su consumo y control.



2.4 RECETARIO DIETÉTICO. PLANIFICACIÓN DE MENÚS DIARIOS Y SEMANALES



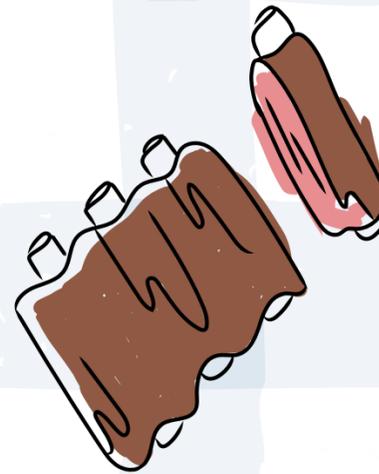
La principal función del recetario es orientar a las personas que atienden los comedores comunitarios sobre lo que es una alimentación correcta, y cuáles son las normas básicas de la higiene de los alimentos.

Un recetario dietético tiene como objetivo incluir preparaciones que brindan un adecuado aporte de energía, hidratos de carbono, proteínas y lípidos.



Las recetas deben de respetar las recomendaciones generales de nutrición, pero las necesidades calóricas varían de acuerdo a la edad, el género, el peso, la estatura la actividad física y la situación fisiológica de cada persona.

La elaboración de menús dietéticos nutricionales debe de cumplir con las características de una dieta correcta.

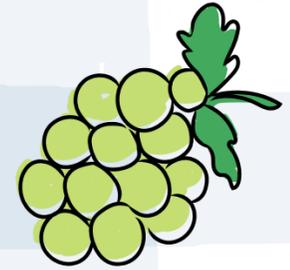


características que se contemplan para que una dieta sea correcta:

1. Verduras y frutas
2. Cereales
3. Leguminosas y alimentos de origen animal

se recomienda que la energía de la dieta provenga aproximadamente del 50-60% de hidratos de carbono, del 15-20% de proteínas y del 20-30% de lípidos del total del aporte calórico de la dieta.

2.5 TABLAS DE INTERCAMBIO.

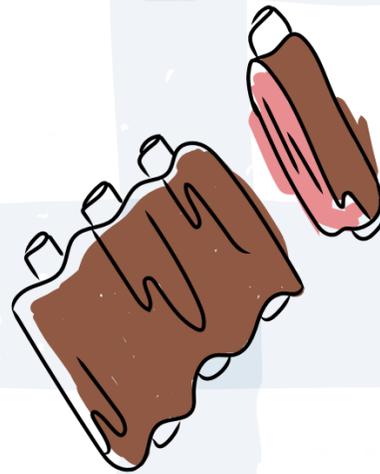


Es un sistema unificado utilizado para medir la cantidad de alimento que, cuando la comemos, aporta a nuestra sangre y organismo 10 gramos de glucosa, el equivalente a un sobre de azúcar.

Se adjuntan unas tablas de equivalencias para sustituir esos genéricos, por otros alimentos que, combinados, permitan elaborar un menú según los gustos del paciente, y posibilidades.



La dieta por intercambios constituye el mejor instrumento para la individualización de la dieta, permitiendo cambios día a día en función de cualquier circunstancia vital.



Características:

- La cantidad de intercambios diarios y el número de calorías dependerá de la edad, el ejercicio diario y el peso.
- El número de calorías y de intercambios se reparten a lo largo del día en varias tomas.
- El equipo de salud responsable de su cuidado calculará no de calorías e intercambios diarios que usted necesita. • 1 equivalencia hidratos = 10 gr. de hidratos de carbono.
- 1 equivalencia proteínas = 10 gr. de hidratos de proteínas.
- 1 equivalencia de grasas = 10 gr. de hidratos de grasas

2.6 DIETA FAMILIAR Y DE COLECTIVIDADES. SIMILITUDES Y DIFERENCIAS.



Alimentación Colectiva
Es aquella que se elabora para un número determinado de comensales superior a los que comprenden un grupo familiar.

Se la denomina también Restauración Colectiva.

Comprende los restaurantes o casas de comidas que son un negocio individual o social, cuya principal característica es un comedor múltiple en el que se sirven comidas elaboradas en una cocina común.

Tipos de Alimentación Colectiva Tradicional:

Corresponde a los servicios de alimentación para grupos de colectividades que se hallan en un lugar determinado a la hora de comer y que no pueden desplazarse del lugar donde realizan su actividad.

Social:



2.7 CONTROL Y SEGUIMIENTO DE DIETAS.



El estado de nutrición de un individuo es resultado del equilibrio entre lo que ingiere y lo que gasta su organismo,



La metodología de la evaluación depende de que se enfoque a la dieta de un individuo o de un grupo, y dados los fines de este texto

Objetivos de la evaluación dietética y seguimiento de dietas.

Un objetivo más de la evaluación de la dieta, derivado éste de la detección de riesgos, es la generación de políticas públicas que apunten a modificar las condiciones de riesgo detectadas.

Ejemplo:



En México, por ejemplo, se agregan vitaminas y minerales a las harinas de trigo y maíz, a resultas, entre otras cosas, de la detección de deficiencias marginales en el consumo de estos nutrimentos



2.8 ESTUDIO DE LA INGESTA DE ALIMENTOS DE INDIVIDUOS Y GRUPOS.

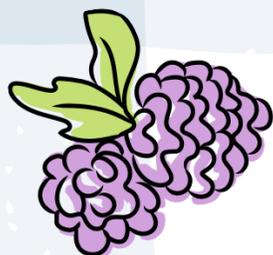


La alta prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles, pone de manifiesto la necesidad de mejorar los métodos de evaluación de ingesta dietética de los alimentos con el propósito de identificar el rol de la dieta en la etiología y prevención de estas enfermedades.

Los métodos de evaluación dietética constituyen una herramienta fundamental en la determinación de la ingesta de alimentos de grupos poblacionales.

Las ventajas de este método es que permite obtener información detallada de los alimentos y el método de preparación empleado.

Método por recordatorio de 24 horas:



Referencias

(UDS, 2025, P.27-42)