



Nombre de Alumno:gerardo paul ramirez Arguello

Nombre del profesor: Daniela monserrat mendez guillen

Nombre del trabajo: Mapa conceptual

Materia: planeacion dietetica

Grado: 2do cuatrimestre

Grupo: nutrición



—”
PASOS PARA ELABORACION DE UNA DIETA
”—

[Empty box]

El primer paso para la elaboración de una dieta saludable es la determinación del gasto energético basal, el cual se puede calcular por diferentes fórmulas que cuantifican el gasto energético total de un individuo



[Empty box]

La suma de la energía aportada por estos tres grupos de nutrimentos debe corresponder con la energía total requerida en la dieta de un individuo

[Empty box]

Una vez que se aprendió la forma de obtener el porcentaje de cada nutrimento, la energía correspondiente a dicho porcentaje y los gramos requeridos de cada uno, se conocerá la forma sugerida para completar el cuadro dietosintético

[Empty box]

La oxidación de los carbohidratos, permite obtener energía para el organismo: en promedio 4 kcal por gramo. Como regla general, los CH aportan entre 40 y 70% del total de la energía, siendo valores más utilizados entre 50 y 65% del valor energético total.

Handwritten scribble or signature.



ELABORACION DE UNA DIETA BASICA

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. La suma de la energía aportada por estos tres grupos de nutrimentos debe corresponder con la energía total requerida en la dieta de un individuo

En el caso de los lípidos, además de cuidar la cantidad aportada, es importante tomar en cuenta el origen de los alimentos que los contienen, ya que los alimentos de origen animal como las carnes, la leche, los embutidos (chorizo, tocino), las grasas animales como la manteca de cerdo, la mantequilla y la crema, aportan en especial ácidos grasos saturados.

Por regla general, los lactantes y niños pequeños requieren porcentajes mayores de lípidos, mientras que en enfermos con síndromes de absorción deficiente y pancreatitis se limita su consumo por debajo de 25%.

CONCEPTO DE RACIÓN ALIMENTICIA. RACIONES Y MEDIDAS CASERAS MÁS UTILIZADAS

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

El equivalente es el conjunto de alimentos que aportan la misma cantidad de energía o de uno o dos macronutrientes y el intercambio de equivalentes se define como el conjunto de alimentos unificados a un mismo valor de energía y macronutrientes

La medida casera es la técnica que ayuda a la cuantificación de cantidades o raciones de alimentos consumidos, que pueden ser estandarizados o no, de tal manera que expresa las distintas cantidades de alimentos

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

ración es el peso preciso de un alimento determinado en relación a la cantidad habitual que se consume de un alimento en un plato

También existen las raciones comerciales, que son Aquella que el mercado ofrece en forma comercial determinada, o bien en la forma que establece el vendedor y cuyo objetivo es facilitar la comparación de la composición nutricional de productos

RECETARIO DIETÉTICO. PLANIFICACIÓN DE MENÚS DIARIOS Y SEMANALES

Una dieta suficiente es la que cubre con los requerimientos de cada uno de los nutrimento

Una dieta completa debe contener todos los nutrimentos por lo que se recomienda incluir en cada comida alimentos de los tres grupos:

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

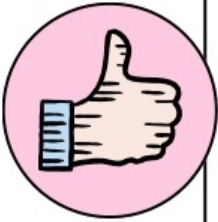
a elaboración de menús dietéticos nutricionales debe de cumplir con las características de una dieta correcta. La Organización Mundial de la Salud (OMS) refiere que una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición

Y finalmente una dieta adecuada es aquella acorde con la edad, el género, el tamaño corporal, la actividad física y estado de salud de cada individuo

La principal función del recetario es orientar a las personas que atienden los comedores comunitarios sobre lo que es una alimentación correcta

Las recetas que se incluyen sirven de apoyo para que los menús que se utilizaran en las distintas área, como hospitales, comedores industriales

TABLAS DE INTERMCABIO



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

Es una dieta cuantitativa, en la que se programa proporcionalmente el aporte de sustratos energéticos según el contenido mayoritario de un determinado nutriente.



Características.

- 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

DIETA FAMILIAR Y DE COLECTIVIDADES

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.

Tipos de Alimentación Colectiva Tradicional:

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

social

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.

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

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.

la evaluación de la dieta también puede tener fines comerciales, de tal forma que la industria alimentaria

, se generan productos con menos energía o sin algún nutrimento, o bien, se adicionan, a modo de ofrecerlos como alimentos con perfiles más saludables.

las principales causas de muerte se vinculan con la alimentación, ya sea en su génesis o su tratamiento, y según indicadores de la OMS,

La alta prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles, como enfermedad cardiovascular, algunos tipos de cáncer, diabetes, obesidad y osteoporosis

Un resultado importante de la conferencia fue establecer un listado de prioridades de investigación para conducir diversos estudios en esta área. Entre éstas están:

A. Desarrollo y evaluación de métodos de recolección de información dietética que consideren las diferentes culturas, así como también las diferentes edades, formas de comunicación y capacidad cognitivas. B. Desarrollo del conocimiento base de cómo los individuos escuchan y procesan la información de los alimentos que consumen.

A. Desarrollo y evaluación de métodos de recolección de información dietética que consideren las diferentes culturas, así como también las diferentes edades, formas de comunicación y capacidad cognitivas. B. Desarrollo del conocimiento base de cómo los individuos escuchan y procesan la información de los alimentos que consumen.



ESTUDIO DE LA INGESTA DE ALIMENTOS DE INDIVIDUOS Y GRUPOS.

Estos comentarios se dividieron en tres aspectos: 1. Métodos de encuestas más utilizados en los países. a. Método recordatorio de 24 horas. b. Frecuencia de consumo. c. Pesada directa de los alimentos. d. Historia dietética. e. Auto encuesta recordatorio de 24 horas por 3 días.

E. Desarrollo, actualización y expansión de las bases de datos de composición de alimentos. F. Desarrollo de métodos más eficientes y de menor costo para la recolección y análisis de la ingesta de alimentos.

G. Desarrollo y evaluación de instrumentos para la medición de cambios dietéticos. H. Desarrollo de métodos apropiados para la comparación internacional de datos. Los organismos internacionales participantes en esta Conferencia

2. Errores más frecuentes en los estudios de evaluación dietética. a. Muchas veces no se cuenta con personal capacitado para encuestar, por ello la información puede resultar muy subjetiva. b. Omisión de algún ingrediente o de las comidas fuera del hogar. c. Falta de conocimiento sobre la composición de la preparación de alimentos o menús. d. Falta de datos de la composición de alimentos del país, no se conoce el valor de los alimentos en cocido

3. Actividades sugeridas para superar estos errores. a. Entrenar y capacitar a los encuestadores. b. Las personas encargadas de los estudios encuesta les deben ser del mismo país

Método por recordatorio de 24 horas Las ventajas de este método es que permite obtener información detallada de los alimentos y el método de preparación empleado; no exige nivel de escolaridad en el entrevistado; no requiere demasiada memoria; es de corta duración (20 minutos) y es útil para aplicar en grupos poblacionales.