



Mi Universidad

Unidad 2

2º Cuatrimestre

Nombre del Alumno:

**Jennifer Valentina Pérez
García**

Nombre del docente:

**Daniela Monserrat
Méndez Guillén**

Licenciatura: Nutrición

**Materia: Planeación
Dietética**

Bibliografía: UDS.(2024).

**Antología de Nutrición
2ºCuatrimestre**

MAPAS CONCEPTUALES

PLANEACIÓN DIETÉTICA



1. EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL

Recopilar datos como peso, estatura y antecedentes médicos para identificar necesidades nutricionales.

2. CÁLCULO DEL GASTO ENERGÉTICO

Calcular el GEB y GET para ajustar las calorías necesarias según el nivel de actividad física.

3. DETERMINACIÓN DEL PESO IDEAL

Establecer el peso saludable usando IMC o porcentaje de grasa corporal.

4. MACRONUTRIENTES EN LA DIETA

Distribuir adecuadamente proteínas, carbohidratos y grasas para asegurar el equilibrio nutricional.

5. PLANIFICACIÓN DE MENÚ

Crear dietas balanceadas que cubran todas las necesidades energéticas y nutricionales.



DIETÉTICA

IMC

El Índice de Masa Corporal (IMC) se calcula dividiendo el peso en kilogramos entre la estatura en metros elevada al cuadrado. La fórmula es: peso (kg) / estatura (m²). Su resultado se compara con la clasificación de la OMS para evaluar si la persona está en bajo peso, peso normal, sobrepeso u obesidad.

GEB

El gasto energético basal (GEB) se calcula utilizando la fórmula de Harris-Benedict, que varía según el género:

- Para hombres: $GEB = 88.36 + (13.4 \times \text{peso en kg}) + (4.8 \times \text{estatura en cm}) - (5.7 \times \text{edad en años})$
- Para mujeres: $GEB = 447.6 + (9.2 \times \text{peso en kg}) + (3.1 \times \text{estatura en cm}) - (4.3 \times \text{edad en años})$

Esta fórmula estima las calorías que el cuerpo necesita en reposo para realizar funciones básicas.

GET

El gasto energético total (GET) se calcula multiplicando el gasto energético basal (GEB) por un factor de actividad, que depende del nivel de ejercicio:

- Sedentario (poco o nada de ejercicio): $GET = GEB \times 1.2$
- Ligera actividad (ejercicio leve 1-3 días por semana): $GET = GEB \times 1.375$
- Actividad moderada (ejercicio moderado 3-5 días por semana): $GET = GEB \times 1.55$
- Alta actividad (ejercicio intenso 6-7 días por semana): $GET = GEB \times 1.725$
- Actividad muy alta (entrenamiento muy intenso o trabajo físico): $GET = GEB \times 1.9$

PESO IDEAL

El peso ideal se calcula con base en la estatura y puede determinarse mediante diferentes fórmulas.

- Para hombres: $\text{peso ideal (kg)} = \text{estatura (cm)} - 100 - \frac{[(\text{estatura (cm)} - 150)]}{4}$
- Para mujeres: $\text{peso ideal (kg)} = \text{estatura (cm)} - 100 - \frac{[(\text{estatura (cm)} - 150)]}{2.5}$

PESO SALUDABLE

El peso saludable se calcula usando el IMC recomendado de 18.5 a 24.9. Las fórmulas son:

- Peso mínimo saludable = $18.5 \times (\text{estatura en m})^2$
- Peso máximo saludable = $24.9 \times (\text{estatura en m})^2$

FACTOR/ACTIVIDAD

El peso saludable se calcula usando el IMC recomendado de 18.5 a 24.9. Las fórmulas son:

- Peso mínimo saludable = $18.5 \times (\text{estatura en m})^2$
- Peso máximo saludable = $24.9 \times (\text{estatura en m})^2$

PESO MINIMO

El peso mínimo se calcula usando el IMC mínimo recomendado de 18.5 con la fórmula:

$\text{Peso mínimo (kg)} = 18.5 \times (\text{estatura en m})^2$
Este es el límite inferior del peso saludable según la OMS.

PESO META

El peso meta se calcula multiplicando el rango de IMC saludable (18.5 - 24.9) por la estatura al cuadrado. Esto define el peso adecuado para un IMC saludable, considerando también la composición corporal y los objetivos de salud.

IMC/PESO

Categoría IMC (kg/m²)

- Bajo peso severo, < 16
- Bajo peso moderado, 16 - 16.9
- Bajo peso leve, 17 - 18.4
- Normopeso (Peso normal), 18.5 - 24.9
- Sobrepeso, 25 - 29.9
- Obesidad grado 1, 30 - 34.9
- Obesidad grado 2, 35 - 39.9
- Obesidad grado 3 (mórbida), ≥ 40

PESO MAXIMO

El peso máximo se calcula usando el IMC máximo recomendado de 24.9 con la fórmula:

$\text{Peso máximo (kg)} = 24.9 \times (\text{estatura en m})^2$
Este es el límite superior del peso saludable según la OMS.

DATOS/RECAUDAR

1. Peso actual
2. Estatura
3. Edad
4. Sexo
5. Nivel de actividad física
6. Composición corporal
7. Objetivos de salud
8. Historial médico

NUTRICIÓN

La recopilación y cálculo de datos como peso, estatura y gasto energético son fundamentales en la planeación dietética, ya que permiten ajustar la dieta a las necesidades individuales, asegurando que sea efectiva para alcanzar objetivos de salud o peso.