



**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:  $\text{peso (kg)} / \text{estatura (m)}^2$ . 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:  $\text{GEB} = 88.36 + (13.4 \times \text{peso en kg}) + (4.8 \times \text{estatura en cm}) - (5.7 \times \text{edad en años})$
- Para mujeres:  $\text{GEB} = 447.6 + (9.2 \times \text{peso en kg}) + (3.1 \times \text{estatura en cm}) - (4.3 \times \text{edad en años})$

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

## 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 ( $\text{kg/m}^2$ )

- 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),  $\geq 40$

## 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.