



Universidad del Sureste

Medicina Humana

Campus Comitán

Nombre de la alumna:

- Rosario Lara Vega

Grado y Grupo: 7° "A"

Nombre Del Docente: Dra. Bravo Bonifaz Montserrat Sthephanie

Nombre de la materia: Crecimiento y desarrollo biológico

Comitán De Domínguez, Chiapas, 30 de Mayo del 2025

La dieta normocalórica es un tipo de plan alimenticio diseñado para cubrir exactamente las necesidades energéticas diarias de una persona, sin generar un déficit ni un exceso de calorías. Es decir, aporta la misma cantidad de calorías que el cuerpo necesita para mantener su peso corporal actual.

Características principales:

- Equilibrio energético: ni engorda ni adelgaza.
- Personalizada: se calcula en base a la edad, sexo, peso, talla, nivel de actividad física, y estado fisiológico o patológico (por ejemplo, embarazo, enfermedad, etc.).
- Distribución de macronutrientes equilibrada:
 - Carbohidratos: 50–60%
 - Proteínas: 10–15%
 - Grasas: 25–30%

¿Para quién está indicada?

- Personas que desean mantener su peso actual.
- Pacientes hospitalizados o en recuperación que no requieren modificaciones energéticas especiales.
- Como base de referencia para adaptar dietas hipocalóricas (para perder peso) o hipercalóricas (para ganar peso).

Desayuno

- 1 taza de leche descremada (200 ml)
- 2 rebanadas de pan integral
- 1 huevo revuelto + 1 clara
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 pieza de fruta (ej. manzana)

Colación media mañana

- 1 yogurt natural bajo en grasa (125 ml)
- 10 almendras

Comida

- 120 g de pechuga de pollo a la plancha
- 1 taza de arroz integral cocido
- 1 taza de ensalada (lechuga, zanahoria, jitomate) con 1 cdita de aceite de oliva
- 1 pieza de fruta (plátano o naranja)

Colación tarde

- 2 galletas integrales
- 1 taza de té o café sin azúcar
- 1 rebanada de queso panela (30 g)

Cena

- 1 taza de sopa de verduras
- 2 tortillas de maíz
- 90 g de atún en agua o huevo cocido (1 huevo + 1 clara)
- ½ taza de frijoles cocidos sin grasa añadida

La dieta normocalórica es un plan alimenticio diseñado para proporcionar la cantidad exacta de calorías que una persona necesita diariamente para mantener su peso corporal, sin generar ganancia ni pérdida de masa corporal. Su importancia radica en el equilibrio entre la energía que se consume y la que se gasta, favoreciendo un estado nutricional saludable y estable. Por su parte, el Plato del Bien Comer es una herramienta visual que promueve una alimentación equilibrada, variada y completa. Divide los alimentos en tres grupos básicos: frutas y verduras, cereales, y leguminosas y alimentos de origen animal, fomentando el consumo adecuado de cada uno. Este modelo sirve como guía práctica para estructurar una dieta normocalórica que incluya todos los nutrientes esenciales. En conjunto, seguir una dieta normocalórica basada en las recomendaciones del Plato del Bien Comer contribuye a mantener una buena salud, prevenir enfermedades crónicas y promover hábitos alimentarios responsables y sostenibles.

- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). (2020). *Principios de una alimentación saludable*. FAO.
- Secretaría de Salud (México). (2010). *Plato del Bien Comer y orientación alimentaria*. Guía para una alimentación correcta.
- Gibson, R. S. (2005). *Principles of Nutritional Assessment* (2nd ed.). Oxford University Press.