



Universidad del sureste
Campus Comitán
Licenciatura en Medicina Humana

Tema: Dieta Normocalorica

Antonia Berenice Vázquez Santiz
7° "A"

Materia: Crecimiento y desarrollo biológico
Nombre del docente: Dra. Bravo Bonifaz Montserrat
Stephanie

Comitán de Domínguez Chiapas a 30 de mayo del 2025

Introducción

Una dieta normocalórica es aquella que proporciona al organismo la cantidad exacta de calorías que necesita para mantener su peso corporal actual, sin generar un déficit ni un excedente energético. Este tipo de dieta es ideal para personas que desean mantener su peso sin buscar perder o ganar kilos. Se basa en un equilibrio entre las calorías consumidas y las que el cuerpo quema durante el día, considerando factores como la tasa metabólica basal y el nivel de actividad física. Una dieta normocalórica debe ser completa, equilibrada, inocua, suficiente, variada y adecuada, según las características individuales y culturales de cada persona. Esto implica incluir una variedad de alimentos de los tres grupos principales: verduras y frutas, alimentos de origen animal y cereales o sustitutos, para asegurar una ingesta adecuada de nutrientes esenciales. Además de mantener el peso corporal, una dieta normocalórica bien equilibrada puede mejorar la salud general, aumentar la energía y la concentración, y reducir el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares. Para implementar una dieta normocalórica, es recomendable calcular el requerimiento calórico diario individual, planificar las comidas para asegurar una ingesta adecuada de nutrientes y controlar las porciones. La actividad física regular y la hidratación adecuada también son componentes clave para mantener un estilo de vida saludable.

Nombre: Juan Carlos Martínez López

Edad: 32 años

Sexo: Masculino

Datos Antropométricos

Talla: 1.78 m

Peso: 75 kg

Índice de Masa Corporal (IMC): 23.7 kg/m²

Signos Vitales

Temperatura corporal: 36.8 °C

(Dentro del rango normal de 36.5 °C a 37.5 °C)

Frecuencia cardíaca: 72 lpm

(Dentro del rango normal de 60 a 100 lpm)

Frecuencia respiratoria: 16 rpm

(Dentro del rango normal de 12 a 20 rpm)

Presión arterial: 118/76 mmHg

(Considerada normal según las guías clínicas)

Saturación de oxígeno: 98%

(Dentro del rango normal de 96% a 100%)

Menú Normocalórico mexicano (1800 kcal/día)

Desayuno (≈ 500 kcal)

Huevos a la mexicana: 2 huevos revueltos con jitomate, cebolla y chile serrano.

Tortillas de maíz: 2 piezas.

Frijoles de la olla: 1/4 de taza.

Aguacate: 2 cucharadas.

Café negro o té sin azúcar: 1 taza.

Este desayuno es rico en proteínas, fibra y grasas saludables, proporcionando energía sostenida para comenzar el día

Comida (≈ 700 kcal)

Pechuga de pollo a la plancha: 120 g.

Arroz integral: 1/2 taza cocida.

Nopales a la mexicana: 1 taza (con jitomate, cebolla y chile).

Tortillas de maíz: 2 piezas.

Ensalada fresca: Lechuga, pepino y zanahoria rallada con aderezo de limón y sal.

Esta comida es equilibrada, con proteínas magras, carbohidratos complejos y vegetales ricos en fibra y antioxidantes.

Cena (≈ 600 kcal)

Molletes integrales: 2 mitades de bolillo integral untadas con frijoles refritos y gratinadas con queso panela.

Pico de gallo: 1/4 de taza (jitomate, cebolla, cilantro y chile).

Jícama en tiras: 1/2 taza.

Agua de limón sin azúcar: 1 vaso.

Una cena ligera y rica en fibra, que favorece la digestión y promueve un sueño reparador.



Conclusión

Una dieta normocalórica es aquella que proporciona al organismo la cantidad exacta de calorías que necesita para mantener su peso corporal actual, sin generar un déficit ni un excedente energético. Este tipo de dieta es ideal para personas que desean mantener su peso sin buscar perder o ganar kilos. Se basa en un equilibrio entre las calorías consumidas y las que el cuerpo quema durante el día, considerando factores como la tasa metabólica basal y el nivel de actividad física. Además de mantener el peso corporal, una dieta normocalórica bien equilibrada puede mejorar la salud general, aumentar la energía y la concentración, y reducir el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares. Una dieta equilibrada influye positivamente en el estado de ánimo y la salud emocional. Alimentos ricos en nutrientes esenciales, como frutas, verduras y granos enteros, están asociados con una menor incidencia de depresión y ansiedad. Para implementar una dieta normocalórica, es recomendable calcular el requerimiento calórico diario individual, planificar las comidas para asegurar una ingesta adecuada de nutrientes y controlar las porciones. La actividad física regular y la hidratación adecuada también son componentes clave para mantener un estilo de vida saludable.

Referencias bibliográficas

1. Madinaveitia Nisarre, L., Rodrigo-Carbó, C., Galindo-Lalana, C., Pérez-Calahorra, S., Lamiquiz-Moneo, I., & Mateo-Gallego, R. (2022).

<https://renhyd.org/renhyd/article/view/1801>

2. Finner, N. (2001). Low-calorie diets and sustained weight loss. *Obesity Research*, 9(5), 290-294. <https://doi.org/10.1038/oby.2001.36>

3. Ramos, C. (2016). Dieta normal y hábitos alimentarios. *Revista de la Facultad de Medicina*, 59(1), 1-6. Recuperado de

<https://www.revistas.unam.mx/index.php/rfm/article/view/73035>