



LICENCIATURA: NUTRICIÓN APLICADA
ASIGNATURA: Cálculo dietético del individuo sano

NÚMERO Y TÍTULO DE LA UNIDAD:

Unidad 1. Introducción al cálculo dietético

ACTIVIDAD:

Autorreflexiones U1

ASESORA:

GUISELA MENA MORA

ESTUDIANTE:

GUILLERMO DE JESÚS VÁZQUEZ OLIVA

MATRICULA: ES231107260

FECHA DE ENTREGA:

03 de agosto de 2024



INTRODUCCIÓN

El cálculo dietético es una práctica esencial en la nutrición que permite determinar las necesidades energéticas específicas de un individuo. Este proceso es vital para la creación de planes alimenticios personalizados que no solo promuevan la salud y el bienestar, sino que también optimicen el rendimiento físico y mental. A través de la evaluación de factores como la edad, el género, el peso, la altura y el nivel de actividad física, los profesionales de la nutrición pueden estimar con precisión la cantidad de energía que una persona necesita para mantener sus funciones vitales y realizar sus actividades diarias. En esta reflexión, exploraremos la importancia del cálculo dietético, sus aplicaciones y cómo contribuye a la prevención y manejo de enfermedades, así como a la mejora de la calidad de vida.



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

El cálculo dietético es una herramienta fundamental para determinar las necesidades energéticas de un individuo, esencial en la personalización de planes alimenticios que optimizan la salud y el rendimiento. Este proceso implica la evaluación de una variedad de factores que incluyen la edad, el género, el peso, la altura, el nivel de actividad física y condiciones de salud específicas. Para estimar las necesidades energéticas, se utilizan fórmulas establecidas como la Ecuación de Harris-Benedict o la Ecuación de Mifflin-St Jeor. Estas fórmulas permiten calcular el gasto energético por metabolismo basal (GEB), que representa la cantidad de energía que el cuerpo necesita para mantener sus funciones vitales en reposo.

El metabolismo basal es solo una parte del cálculo total de las necesidades energéticas. A este valor se le añade el gasto energético derivado de la actividad física (GEAF), que varía significativamente según el nivel de actividad del individuo, desde sedentario hasta muy activo. También se considera el efecto termogénico de los alimentos (ETA), que es la energía gastada en la digestión, absorción y metabolismo de los nutrientes.

La precisión en el cálculo de estas necesidades energéticas es crucial para diseñar dietas que aseguren un aporte calórico adecuado, evitando tanto el déficit como el exceso energético. Un déficit energético prolongado puede conducir a la malnutrición, pérdida de masa muscular y debilitamiento del sistema inmunológico, mientras que un exceso energético puede resultar en aumento de peso, obesidad y enfermedades metabólicas como la diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares.

Además de prevenir problemas de salud, el cálculo dietético personalizado puede ayudar a alcanzar objetivos específicos de salud y bienestar. Por ejemplo, para aquellos que buscan perder peso, un cálculo preciso puede ayudar a establecer un déficit calórico controlado que permita la pérdida de grasa mientras se preserva la masa muscular. Para los deportistas, un cálculo adecuado de las necesidades energéticas puede mejorar el rendimiento deportivo y la recuperación, proporcionando la energía necesaria para entrenamientos intensivos y competencias.

Este enfoque personalizado en la nutrición también es vital para el manejo de condiciones de salud específicas. Para individuos con enfermedades crónicas como la diabetes, enfermedades renales o trastornos gastrointestinales, una dieta calculada adecuadamente puede mejorar significativamente la calidad de vida y controlar los síntomas.



CONCLUSIONES

En conclusión, el cálculo dietético se destaca como una herramienta esencial en la nutrición moderna, permitiendo la personalización de planes alimenticios que se adaptan a las necesidades individuales de cada persona. Al considerar factores como la edad, el género, el peso, la altura y el nivel de actividad física, se puede estimar con precisión las necesidades energéticas y diseñar dietas que promuevan una salud óptima. Esta práctica no solo ayuda a prevenir y manejar una amplia gama de enfermedades, desde la malnutrición hasta la obesidad y las enfermedades metabólicas, sino que también facilita la consecución de objetivos específicos, como la pérdida de peso, el aumento de masa muscular y la mejora del rendimiento deportivo. En definitiva, el cálculo dietético contribuye de manera significativa a la promoción del bienestar general y la calidad de vida, demostrando ser una herramienta invaluable para los profesionales de la nutrición.



FUENTES DE CONSULTA

Abreu, M. (2023, abril 15). Ecuación de Cunningham para profesionales de nutrición. Nutrium Blog. <https://nutrium.com/blog/es/ecuacion-de-cunningham-para-profesionales-de-nutricion/>

Bauce, G., Tineo, G., & Torres Cárdenas, M. (2000). Metodología para Calcular la Forma Dietética Institucional. Revista de la Facultad de Medicina, 23(1), 34–43. https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-04692000000100007

Calcular tasa de metabolismo basal (TMB) en adultos. (s/f). Gob.pe. Recuperado el 27 de julio de 2024, de <https://www.gob.pe/14903-calcular-tasa-de-metabolismo-basal-tmb-en-adultos>

Navarro, E. E. (2023, agosto 24). Qué es el IMC o índice de masa corporal. Nutricionista Valencia - Nutt - Centro de nutrición. <https://www.nutt.es/que-es-el-imc/>

Pagán, D. (2020, abril 25). Comprendiendo que es el metabolismo basal. Obesidad Mallorca. <https://www.obesidadenmallorca.com/comprendiendo-que-es-el-metabolismo-basal/>

Redondo, R. B. (s/f). Gasto energético en reposo. Métodos de evaluación y aplicaciones. Revista española de nutrición comunitaria. <https://doi.org/10.14642/RENC.2015.21.sup1.5071>

UNADM. (s/f). Introducción al cálculo dietético. Unadmexico.mx. Recuperado el 18 de julio de 2024, de https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE1/NA/04/NCDI/unidad_01/descargables/NCDI_U1_Contenido.pdf

Vista de Gasto energético en reposo y composición corporal en adultos. (s/f). Edu.co. Recuperado el 23 de julio de 2024, de <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revfacmed/article/view/24108/38990>