



LICENCIATURA: NUTRICIÓN APLICADA
ASIGNATURA: Cálculo dietético del individuo sano

NÚMERO Y TÍTULO DE LA UNIDAD:

Unidad 3. Elaboración del menú

ACTIVIDAD:

Autorreflexiones U3

ASESORA:

GUISELA MENA MORA

ESTUDIANTE:

GUILLERMO DE JESÚS VÁZQUEZ OLIVA

MATRICULA: ES231107260

FECHA DE ENTREGA:

14 de septiembre de 2024



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. ¿Consideras que las actividades trabajadas durante cada una de las unidades las realizaste con la calidad que se requería?

R= Si, a decir verdad, es una de las materias donde más empeño he puesto para poder aprender de la mejor manera y así con los conocimientos necesarios poner en práctica lo aprendido en esta materia, si bien no fui puntual en cuanto a los tiempos de entrega sin duda alguna me esforcé por entregar un trabajo de calidad.

2. ¿Consideras que la realización de las actividades de aprendizaje 1 y 2 de cada unidad, te permitieron clarificar los contenidos difíciles del contenido de cada unidad?

R= Si, el poder hacer ejemplos prácticos usando nuestros datos reales es un gran plus ya que de este modo pude identificar las diferentes variables que pueden influir en el paciente para así poder ajustar el plan dietético a las necesidades de este, en este caso, a nuestras actividades, gustos y necesidades energéticas.

3. Realizar la actividad Evidencia de aprendizaje de cada unidad, ¿te permitió clarificar los contenidos difíciles de la unidad y comprender el proceso y metodología del cálculo dietético?

R= Si, como lo planteé en la respuesta anterior, gracias a eso es posible comenzar a ver las variables del paciente como lo son sus actividades diarias en el trabajo, deportivas, incluso su porcentaje de masa muscular ya que está también consume energía, así es como podemos tener mejores diagnósticos para hacer mejores cálculos dietéticos.

4. ¿Qué me sugieres para mejorar mi labor como docente?

R= Para ser sinceros me parece que su trabajo como docente es de lo mejor que he conocido, es usted muy atenta y explica siempre del mejor modo los temas impartidos, lo único que sería un gran plus con usted como docente es tener una cercanía aún mayor, como lo comentaba en alguna videoconferencia, como algún grupo de WhatsApp o quizá una reunión un poco más extensa, aunque realmente me ha encantado ser uno de sus alumnos.



CONCLUSIONES

En estas tres unidades he aprendido lo básico y necesario para poder hacer un plan dietético basado en las necesidades de cada persona, desde su requerimiento energético dependiendo a sus necesidades como subir o bajar de peso, aumentar masa muscular, etc. Esto gracias al uso del razonamiento crítico debido a que cada persona es completamente diferente y por ello se debe indagar en cada aspecto para que sea abordada su necesidad de manera específica, una vez tenemos los detalles de la persona podemos comenzar con los cálculos de sus requerimientos energéticos en los cuales tendremos en cuenta todo lo que debimos haberle preguntado al paciente, una vez hecho esa estimación con su correspondiente fórmula podemos hacer un cuadro de distribución dietosintética para poder hacer la mejor distribución para el paciente, posteriormente se hará una tabla de distribución de raciones, pasaremos a hacer la tabla de distribución de raciones por tiempo de comida para finalmente poder hacer el menú con las mejores opciones para nuestro paciente teniendo en cuenta sus horarios de ejercicio, trabajo, etc.

Esto gracias a los conocimientos obtenidos en este bloque y a esta materia, la cuál posteriormente será complementada con otras materias para pacientes con alguna enfermedad, deportistas, etc. Esta materia nos ha brindado los cimientos para seguir en esta gran curva de aprendizaje que cada vez es más interesante y grande.



FUENTES DE CONSULTA

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-enadultos>

Del menú, E. (s/f-a). Cálculo dietética del individuo sano. Unadmexico.mx. Recuperado el 13 de septiembre de 2024, de https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE1/NA/04/NCDI/unidad_03/descargables/NCDI_U3_Contenido.pdf

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-metabolismobasal/>

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-b). 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>

(S/f-e). Tec.mx. Recuperado el 13 de septiembre de 2024, de <https://tecfood.tec.mx/sites/g/files/vgjovo1061/files/Monterrey-gu%C3%ADa-paraelaboraci%C3%B3n-de-men%C3%BA-saludable.pdf>

UNADM. (s/f). Elaboración del menú. Unadmexico.mx. Recuperado el 12 de septiembre de 2024, de https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE1/NA/04/NCDI/unidad_03/descargables/NCDI_U3_Contenido.pdf