



**LICENCIATURA: NUTRICIÓN APLICADA**  
**ASIGNATURA: Cálculo dietético del individuo sano**

**NÚMERO Y TÍTULO DE LA UNIDAD:**

Unidad 2. Cálculo Dietético de las Raciones de Alimentos

**ACTIVIDAD:**

Actividad 2. Distribución Dietética y Cuadro Dieto sintético

**ASESORA:**

GUISELA MENA MORA

**ESTUDIANTE:**

GUILLERMO DE JESÚS VÁZQUEZ OLIVA

**MATRICULA:** ES231107260

**FECHA DE ENTREGA:**

24 de agosto de 2024



## INTRODUCCIÓN

La correcta planificación y distribución dietética es fundamental para garantizar una alimentación equilibrada que cubra las necesidades nutricionales de las personas. En esta unidad, se han abordado conceptos clave como la distribución de macronutrientes, el balance energético y la personalización de dietas, elementos que son esenciales para la elaboración de planes alimentarios efectivos. Además, se ha trabajado con la herramienta del Cuadro Dieto Sintético, que permite visualizar y sintetizar la distribución de los nutrientes a lo largo del día de manera estructurada. Identificar y comprender estos procesos no solo facilita la práctica profesional del nutriólogo, sino que también contribuye a mejorar la salud y el bienestar de los pacientes.



## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

### CUADRO DIETOSINTÉTICO/FÓRMULA DIETOSINTÉTICA

Nutrimento	% de distribución	Kcals	Gramos
Hidratos de Carbono (45% - 65%)			
Proteínas (10%-25%)			
Lípidos (25% 35%)			
TOTAL			

Tabla de distribución

Grupo de Alimento equivalente	Subgrupo	Equivalente	Energía ____ kcal (95%-105%)	Proteína ____ (g) (95%-105%)	Lípidos ____ (g) (95%-105%)	Hidratos de Carbono ____ (g) (95%-105%)
Verduras						
Frutas						
Cereales y Tubérculos	a. Sin grasa					
	b. Con grasa					
Leguminosas						
Alimentos de Origen Animal	a. Muy bajo aporte de grasa					
	b. Bajo Aporte de grasa					
	c. Moderado Aporte de grasa					
	d. Alto aporte de grasa					
Leche	a. Descremada					
	b. Semidescremada					
	c. Entera					
	d. Con azúcar					
Aceites y Grasas	a. Sin proteína					
	b. Con proteína					
Azúcares	a. Sin grasa					
	c. Con grasa					
		TOTAL				
		% de adecuación				

#### Procedimiento.

- Una vez que se ha elaborado el cuadro dietosintético, se dividen entre 2 los gramos de hidratos de carbono.
- El resultado se divide entre 15 (que son los gramos de hidratos de carbono que aporta un equivalente de cereales y tubérculos). El resultado son el número de equivalentes de cereales y tubérculos que le corresponden al cliente/paciente. Procura dar más cereales y tubérculos sin grasa que con grasa.
- Determina los equivalentes de leguminosas y leche (2000kcal o menos, 1 equivalente de cada uno, 2500 o más kcals, 1 a 2 equivalentes de cada uno). De cualquier forma este punto de coteja con el cliente/paciente.
- Determinar los equivalentes de verduras ( 2000 kcals o menos de 3 a 5, más de 2000 kcals, de 6 a 8 equivalentes). Cotejar con el cliente/paciente.
- Sumar la columna de proteína y el resultado restarlo a los gramos de proteína que se obtuvo en el cuadro dietosintético.
- El resultado de la resta se divide entre 7 (que son los gramos que aporta un equivalente de alimentos de origen animal). El resultado será el número de equivalentes de origen animal para el cliente.



7. Sumar la columna de lípidos y restar el resultado a los gramos de lípidos que se obtuvo en el cuadro dietosintético.
8. Dividir los gramos de lípidos resultantes de la resta entre 5 (que son los gramos de lípidos que aporta un equivalente de grasas y aceites). El resultado será el número de equivalentes para las grasas y aceites. Distribútelos entre grasas con y sin proteína, procurando no pasarte de proteína en un 95-105% de adecuación.
9. Sumar la columna de hidratos de carbono para determinar los equivalentes de fruta y azúcares. Recuerda no dar más del 10% de los hidratos de carbono en forma de azúcares.
10. Para determinar los equivalentes de fruta, divide los gramos de Hidratos de carbono que te faltan entre 15 y el resultado será el número de equivalentes de fruta. Si lo consideras puedes quedarte ahí o hacer un ajuste para incluir azúcares, si el paciente lo puede y quiere consumir.
11. Suma la columna de kilocalorías y calcula el porcentaje de adecuación de cada columna (Hidratos de carbono, proteínas, lípidos y kilocalorías). Cada porcentaje debe estar entre 95 y 105% para poder decir que tu planificación es correcta y cumple así con la dieta equilibrada y adecuada.

## PROCEDIMIENTO DEL RECURSO UNADM:

Paso 1.-Indicar los gramos totales que cada uno de los macronutrientes aportará, así como la energía que contendrá la dieta.

Paso 2.-Calcular las raciones del grupo de cereales y tubérculos.

Paso 3.-Calcular las raciones del grupo de leguminosas.

Paso 4.-Calcular las raciones del grupo de leche.

Paso 5.-Calcular las raciones del grupo de verduras.

Paso 6.-Calcular las raciones del grupo de alimentos de origen animal.

Paso 7.-Calcular las raciones del grupo de aceites y grasas.

Paso 8.-Calcular las raciones del grupo de azúcares.

Paso 9.-Calcular las raciones del grupo de frutas.

Paso 10.-Suma total de valores.

Paso 11.-Porcentaje de adecuación de la dieta.

Paso 12.-Tabla de distribución y cálculo de raciones de alimento concluid.



Auto guardado Tabla dietosintetica GUILLERMO VAZQUEZ OLIVA

Archivo Inicio Insertar Disposición de página Fórmulas Datos Revisar Vista Automatizar Ayuda

Comentarios Compartir

Portapapeles Fuente Alineación Número Estilos

H16

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q
2		Kcal	2400														
3							Categoría	Equivalentes	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos (g)					
4							Verduras		0	0	0	0					
5							Frutas	1	60	0	0	15					
6							Cereales Con grasa		0	0	0	0					
7							Cereales sin grasa	1	115	2	5	15					
8							Leguminosas		0	0	0	0					
9							A.O.AMBAG		0	0	0	0					
10							A.O.ABAG	2	110	14	6	0					
11							A.O.A. MAG	2	150	14	10	0					
12							A.O.A.AAG		0	0	0	0					
13							Descremada		0	0	0	0					
14							Semi		0	0	0	0					
15							Entera	1	150	9	8	12					
16							Con azúcar		0	0	0	0					
17							Grasas s/p		0	0	0	0					
18							Grasas c/p		0	0	0	0					
19							Azúcares s/g		0	0	0	0					
20							Azúcares c/g		0	0	0	0					
21							Total		585	39	29	42					
22							Recomendado		2400	90	66.67	360					
23							%Adecuación		24.38%	43.33%	43.5%	11.67%					
24								95%	2280	85.5	63.34	342					
25								105%	2520	94.5	70	378					

Macros % kcal Gramos

Proteínas 15.00% 360 90

Lípidos 25.00% 600 66.67

HC 60.00% 1440 360

TOTAL 100.00% 2400

Hoja1

Listo Accesibilidad: todo correcto

22°C Parc. soleado 06:35 p. m. 24/08/2024

Tabla en Excel: [Tabla dietosintetica.xlsx](#)



## CONCLUSIONES

La identificación y aplicación correcta de los procesos aprendidos en la unidad de Distribución Dietética y Cuadro Dieto Sintético es crucial para la práctica de la nutrición clínica. Estos conocimientos permiten a los profesionales diseñar planes alimentarios que no solo cumplen con las recomendaciones nutricionales, sino que también se adaptan a las necesidades individuales de cada paciente. La capacidad de sintetizar la información nutricional y de distribuirla adecuadamente a lo largo del día es una habilidad clave que se traduce en mejores resultados en la intervención dietética. Por lo tanto, dominar estos procesos es un paso esencial para cualquier profesional que aspire a mejorar la calidad de vida a través de la nutrición.



## FUENTES DE CONSULTA

UNADM. (s/f). Cálculo dietético de las raciones de alimentos. Unadmexico.mx. Recuperado el 8 de agosto de 2024, de [https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE1/NA/04/NCDI/unidad\\_02/descargables/NCDI\\_U2\\_Contenido.pdf](https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE1/NA/04/NCDI/unidad_02/descargables/NCDI_U2_Contenido.pdf)

UNAM. (s/f). Gasto energético y requerimientos nutricionales diarios. Unam.mx. Recuperado el 17 de agosto de 2024, de <https://fisiologia.facmed.unam.mx/index.php/gasto-energetico-y-requerimientos-nutricionales-diarios/>

Mena, G. [@guiselamena3820]. (s/f). Tabla de distribución y cálculo de raciones. Youtube. Recuperado el 25 de agosto de 2024, de <https://www.youtube.com/watch?v=WWzTL6ETkOs>

NutEx [@nutex]. (s/f). Tabla dietosintetica | Calculo de equivalentes | Distribución energética. Youtube. Recuperado el 25 de agosto de 2024, de <https://www.youtube.com/watch?v=DDSrejX2YVM>