**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.

1. Una vez que se ha elaborado el cuadro dietosintético, se dividen entre 2 los gramos de hidratos de carbono.
2. El resultado se divide entre 15 (que son los gramos de hidratos de carbono que aporta un equivalente de ceretales y tubñerculos). El resultado son el número de equivalentes de cererales y tubñerculos que le corresponden al cliente/paciente. Procura dar más cereales y tubérculos sin grasa que con grasa.
3. Determina los equivalentes de leguminosas y leche (2000kcasl o menos, 1 equivalente de cada uno, 2500 o más kcals, 1 a 2 equivalentes de cada uno). De cualquier forma est punto de coteja con el cliente/paciente.
4. Determinar los equivakentes de verduras ( 2000 kcals o menos de 3 a 5, más de 2000 kcasl, de 6 a 8 equivalentes). Cotejar con el cliente/paciente.
5. Sumar la columna de proteína y el resultado restarlo a los gramos de proteína que se obtuvo en el cuadro dietosintético.
6. 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 equvalentes de origen animal para el cliente.
7. Sumar la columna de l´pidos y restar el resultado a los gramos de lípidos que se obtuvo en el cuadro dietosintñetico.
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 grsas y aceites. Distribñutelos entre grasas con y sin proteína, procurando no pasarte de proteína en un 95-105% de adecuación.
9. Sumar la columna de hidratos de crabono para determinar los equivalentes de fruta y azúcares. Recureda no dar más del10% de los hudratos de carbono en forma de azúcares.
10. Para determinar los equvalentes de fruta, divide los gramos de Hidratos de carbo que te faltan entre 15 y el resultado será el número de equivaentes 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 cálcula el porcentaje de adceuación de cada columna (Hidratos d ecarbono, proteínas, lípidos y kilocalorías). Cada porcentaje debe estar entre 95 y 105% para podCULO DE RACIONESer decir que tu planificación es correcta y cumples asñi con la dieta equiloibrada 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.

Interfaz de usuario gráfica, Aplicación, Tabla, Excel

Descripción generada automáticamente

Tabla en Excel: [Tabla dietosintetica.xlsx](https://correobuap-my.sharepoint.com/:x:/g/personal/guillermo_vazquezo_alumno_buap_mx/Ef9EW-cR2xRNqILwqtGC41MBhEWjZBDHsIycJrV4XjXz3w?e=SuEFkD)

**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

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