CUADRO DIETOSINTÉTICO/FÓRMULA DIETOSINTÉTICA

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nutrimento | % | Kcals | Gramos |
| Hidratos de Carbono |  |  |  |
| Proteínas |  |  |  |
| Lípidos |  |  |  |
| Total |  |  |  |

Tabla de Cálculo de Raciones

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Grupo de Alimento equivalente | Subgrupo | Equivalente | Energía | Proteína  (g) | Lípidos  (g) | Hidratos de Carbono (g) |
| 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. Semidecremada |  |  |  |  |  |
|  | 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.