**Asignatura: Cálculo Dietético del Individuo Sano**

**Nombre del Estudiante: (Guillermo de Jesús Vázquez Oliva)**

**Introducción.**

( Escribe AQUÍ tu Introducción)

**Desarrollo**

Resuleve lo que se te pide.

1. De acuerdo a la Tabla 1. Requerimiento Energético total diario de niños de 0 a 12 meses de edad. FAO/OMS. 2001. Página 8. Ubicada en el material de apoyo de la Unidad 2., **¿Cuál es el Requerimiento energético promedio diario de un Niño de 12 meses en términos de Kcal/Kg/día?**

**RESPUESTA: Si es un niño alimentado con el seno materno, necesitará de 79 kcal por cada kg al día (kcal/Kg/día), sin embargo, si es alimentado con una fórmula de leche, necesitará de 82 kcal/Kg/Día.**

1. De acuerdo a la Tabla 2. Requerimiento Energético total diario para niños y adolescentes de 1 a 18 años de edad. FAO/OMS. 2001. Ubicada en el material de apoyo de la Unidad 2. Página9, **¿Cuál es es el Requerimiento energético diario para un adolescente mujer de 16 años con 6 meses, con una actividad física moderada y un peso de 56 kg?.**

**En este punto debes multiplicar las Kcals/kd/día recomendadas por el peso de la adolescente.**

**RESPUESTA:** El requerimiento energético diario para una adolescente mujer de 16 años y 6 meses con una actividad física moderada y un peso de 56 kg es de 2464 calorías por día.

1. Realiza el Cuadro dietosintético de los siguientes casos.

a) Dieta de 1400 kcals, 60% de Hidratos de Carbono, 25% de lípidos y 15% de proteínas.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Macronutrimento** | **Distribución Dietética (%)** | **Kilocalorías Totales** | **Gramos Totales** |
| **Hidratos de Carbono** | 60% | 840 kcal | 210g |
| **Proteínas** | 15% | 210 kcal | 52.5 g -> 53g |
| **Lípidos** | 25% | 350 kcal | 38.8 g-> 39 g |
| **Total** | 100% | 1400 kcal | 302 g |

b) Dieta de 1500 kcals, 50% de Hidratos de Carbono, 25% de lípidos y 25% de proteínas.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Macronutrimento** | **Distribución Dietética (%)** | **Kilocalorías Totales** | **Gramos Totales** |
| **Hidratos de Carbono** | 50% | 750 kcal | 187.5g -> 188g |
| **Proteínas** | 25% | 375 kcal | 93.75g -> 94 g |
| **Lípidos** | 25% | 375 kcal | 41.57 -> 42g |
| **Total** | 100% | 1500kcal | 324 g |

c) Dieta de 1800 kcals, 50% de Hidratos de Carbono, 30% de lípidos y 20% de proteínas.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Macronutrimento** | **Distribución Dietética (%)** | **Kilocalorías Totales** | **Gramos Totales** |
| **Hidratos de Carbono** | 50% | 900 kcal | 225g |
| **Proteínas** | 20% | 360kcal | 90g |
| **Lípidos** | 30% | 540kcal | 60g |
| **Total** | 100% | 1800kcal | 375g |

d) Dieta de 2000 kcals, 60% de Hidratos de Carbono, 30% de lípidos y 10% de proteínas.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Macronutrimento** | **Distribución Dietética (%)** | **Kilocalorías Totales** | **Gramos Totales** |
| **Hidratos de Carbono** | 60% | 1200kcal | 300g |
| **Proteínas** | 10% | 200kcal | 50g |
| **Lípidos** | 30% | 600kcal | 66.67g -> 67g |
| **Total** |  | 2000kcal | 417 g |

e) Dieta de 2500 kcals, para una mujer de 45 años distribuida en 60% de Hidratos de Carbono, y 1.2 g de proteína/kg de peso. Tiene un peso de 54 kg.

En este caso primero debes calcular los gramos de proteína que necesita la paciente, 54 x 1.2= 64.8 gramos. Ahora solo completa el cuadro con la información faltante.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Macronutrimento** | **Distribución Dietética (%)** | **Kilocalorías Totales** | **Gramos Totales** |
| **Hidratos de Carbono** | 60% | 1500kcal | 375g |
| **Proteínas** | 10.40% | 260kcal | 64.8g -> 65g |
| **Lípidos** | 29.60% | 740 kcal | 82.2 g -> 82g |
| **Total** | 100% | 2500 kcal | 522g |

1. A continuación se da una lista de diferentes alimentos. Utilizando el Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE), anota a qué grupo pertenecen y la ración indicada para ese alimento según el SMAE.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Alimento** | **Grupo al que pertenece** | **Ración indicada de acuerdo al SMAE en pzas, tazas, cucharadas, cucharaditas.**  **(Cantidad sugerida)** |
| Manzana | Frutas | 1 pieza |
| Tortilla de maíz | Cereales sin Grasa | 1 pieza |
| Guayabas | Frutas | 3 piezas |
| Brócoli | Verduras | Cocido ½ taza  Crudo 1 taza |
| Zanahoria rallada | Verduras | Cruda ½ taza |
| Hotcakes | Cereales sin grasa | ¾ pieza |
| Galleta María | Cereales sin grasa | 5 piezas |
| Melón | Frutas | ¼ pieza |
| Nueces de la india | Grasas con proteína | Con sal 7 piezas |
| Aceite | Grasas sin proteína | 1 cucharadita |
| Chocolate en polvo | Azúcares sin grasa | Sin azúcar 2 cucharaditas |
| Pechuga de pollo | Origen animal, muy bajo aporte de grasa. | Sin piel aplanada 30 gramos |
| Muslo de pollo | Origen animal, bajo aporte de grasa. | Crudo sin piel ½ pieza |
| Chorizo | Grasas con proteína | 15 gramos |
| Jamón de pavo | Origen animal, bajo aporte de grasa | 2 rebanadas |
| Queso Panela | Origen animal, bajo aporte de grasa | 40 gramos |
| Leche descremada | Leche descremada | 1 taza |
| Yogurt natural | Leche entera | 1 taza |
| Cajeta | Azúcares sin grasa | 1 ½ cucharaditas |
| Azúcar | Azúcares sin grasa | BC 2 cucharaditas |

1. Completa la tabla con el valor calórico de las cantidades de alimentos que se te indican. Utiliza el SMAE para identifcar cuántas porciones son de alimento y la tabla de la página 17 del material de apoyo para estimar el valor nutrimental .

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Alimento** | **Cantidad** | **Proteínas** | **Lípidos** | **Hidratos de Carbono** | **Energia** |
| **Betabel crudo rallado** | ½ taza | 1.6 | 0.2 | 8.2 | 36 |
| **Jitomate** | 113 gramos | 0.8 | 0.2 | 4.0 | 20 |
| **Tortilla de maíz** | 2 piezas | 4.0 | 1.0 | 22.0 | 120 |
| **Filete de pescado** | 120 gramos | 22.0 | 2.5 | 0 | 110 |
| **Leche con chocolate** | 1 taza de 240 ml | 7.9 | 8.0 | 26.0 | 180 |
| **Plátano** | 1 pza | 1.2 | 0.3 | 27.0 | 105 |
| **Cacahuate** | 28 pzas | 7.3 | 14.0 | 6.0 | 165 |

1. Resuelve el siguiente caso paso a paso. Toma como base el contenido del material de apoyo de la unidad 1 y 2:
2. Calcula el GET para un varón de 45 años que mide 1.65 mteros, pesa 72 kg. Utiliza las Fórmulas de Valencia para la población Mexicana.
3. Una vez obtenido el Requerimiento diario, elabora el cuadro dietosintético con una distribución del 60% de Hidratos de Carbono, Lípidos 25% y Proteínas del 15%.
4. Elabora la Tabla de distribución y cálculo de raciones de alimentos.
5. Determina el porcentaje de adecuación de la dieta que diseñaste y verifica que esté entre un 95% y 105%.

RESUELVE EN ESTE ESPACIO

Al terminar los ejercicios, responde las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál es la importancia de realizar una distribución dieto sintética al calcular un plan de alimentación?
2. ¿Cuál es tu opinión sobre las dietas modificadas en macro nutrimentos, por ejemplo, la dieta cetogénica, las dietas hiperprotéicas o las dietas hipocalóricas? ¿A tu criterio, sería adecuado usarlas y por qué?
3. ¿Qué pasaría si no se calculan las porciones de alimentos adecuadas para una persona?
4. ¿Cuál es el reto para el nutriólogo al elaborar un Plan de alimentación utilizando los procesos del cálculo dietético estudiados en esta unidad?

**CONCLUSIÓN**

(Escribe AQUÍ tu conclusión)

**REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

(Escríbelas AQUÍ)