

# La Dieta

Por lo general, los alimentos no se consumen de manera aislada ni en su forma natural, con excepción de algunas frutas y verduras. La mayor parte de la alimentación está constituida por platillos que han tenido un proceso de elaboración de diversa complejidad, en el cual se mezclan los alimentos para constituir por último a la dieta.

La palabra dieta deriva del latín y griego, significa “régimen de vida”, en otras palabras, por dieta se entiende, “la alimentación cotidiana”, “el régimen que se sigue a diario”, sin importar si cumple o no con los requisitos nutricios.

Por otro lado, la dieta tiene significado cultural para las sociedades humanas pues, a través del arte culinario, es posible expresar los valores, la forma de pensar y de ver la vida de los distintos grupos.

La conformación de la dieta es individual, depende de cada persona, quien tiene sus propios hábitos, actúa de modo diferente respecto de lo que come, la manera y el momento en que lo hace.

“EL SER HUMANO NO SOLO COME PARA SATISFACER EL HAMBRE; SU CONDUCTA ES INDEPENDIENTE DE LAS NECESIDADES REALES DEL CUERPO. SU ELECCIÓN ESTÁ INFLUIDA POR UNA SERIE DE IMPULSOS EMOCIONALES; SENSORIALES Y SOCIALES QUE DETERMINAN SUS GUSTOS, ESTADO DE ÁNIMO, HáBITOS Y COSTUMBRES.”

La dieto-terapia estudia el tratamiento dietético, forma parte de la medicina preventiva y constituye un recurso terapéutico de gran valor, aplicable a todos los grupos humanos, en las más variadas circunstancias de salud y enfermedad.

“La cantidad de la alimentación debe ser suficiente para cubrir las exigencias calóricas del organismo y mantener el equilibrio de su balance”.

# La Dieta

“El régimen alimentario debe ser completo en su composición para ofrecer al organismo, que es una unidad indivisible, todas las sustancias que lo integran”.

“Las cantidades de los diversos principios que integran la alimentación debe aguardar una relación de proporciones entre sí”.

“La finalidad de la alimentación está supeditada a su educación al organismo”.

## Requerimientos y Recomendaciones

**Requerimiento:** la cantidad de un nutrimento determinado que un individuo precisa para asegurar el buen funcionamiento orgánico y la necesaria actividad física y mental de acuerdo con las características particulares.

**Recomendación:** las cantidades de algunos nutrimentos que, a juicio de los expertos y con base en los conocimientos científicos de que se dispone, se consideran adecuadas para cubrir las necesidades de cada individuo.

De esta manera, las recomendaciones se convierten en herramientas de utilidad práctica en nutriología. Mediante ellas se pretenden lograr los siguientes propósitos: calcular la cantidad de alimentos que deben consumir ciertos grupos y determinar el valor nutricional de las dietas consumidas por un grupo o individuos.

Para calcular los requerimientos y establecer recomendaciones, es requisito previo valorar el estado de nutrición del individuo o de la comunidad.

# La Dieta

## Diseño de la Dieta

Calcular el número de raciones de cada alimento en el número de comidas, las cuales se consuman de manera habitual. Se recomienda hacer una selección variada de los alimentos.

Ejemplo: mujer de 20 años, de talla 1.65m y peso de 55Kg que acude a la universidad por las mañanas y realiza por las tardes, además de las tareas escolares, ejercicio aeróbico durante 4 días a la semana.

1. Cálculo del peso ideal.
2. Determinación de tabla metabólica basal (TMB).
3. Determinación de la actividad física (AF).
4. Determinación del ADE (el metabolismo basal aumenta al consumir alimentos, situación que no ocurre en ayunas o reposo).
5. Recomendación de energía.
6. Distribución de la energía recomendada en raciones, en una dieta de 2,000 Kcal, de cada grupo alimenticio:

Energía Kcal	Cereales	Leguminosas	Frutas	Verduras	Carne
2000	12	2	3	2	3
6					1

7. Diseño. De acuerdo con las a las raciones obtenidas en lo anterior, se distribuyen en el número de comidas que acostumbra a realizar. Es conveniente considerar que el azúcar no rebase el 10% de la energía proveniente de cereales.

# La Dieta

Desayuno:

3 cereal

1 leguminosas

1 fruta

1 carne

½ leche

1 grasa

Colación:

2 cereal

1 grasa

1 fruta

Comida:

3 cereal

1 fruta

2 verduras

2 carnes

3 grasa

Cena:

4 cereal

1 leguminosa

½ leche

1 grasa

# La Dieta

## 8. Propuesta de menú:

Desayuno:

Plato de papaya con miel y cereal

Dos tortillas con queso y frijoles fritos

Café con leche descremada

Colación:

Barra de granola

Una pera

Comida:

Crema de espinaca con queso fresco

Pechuga de pollo en salsa verde

Dos tortillas

Ensalada de zanahoria con limón y sal

Una manzana

Agua de melón con azúcar

Cena:

Dos tlacoyos de garbanzo

Una taza de café con leche descremada

Un pan de dulce

**Referencia:**

Esquivel, R, (2014). Nutrición y Salud (3ª). México: El Manual Moderno