

ELABORACIÓN MANUAL DE UNA DIETA EQUILIBRADA

Fundamento

Diseñar una dieta equilibrada para un individuo, en el que se contemplen las necesidades de macronutrientes, así como de algún micronutriente y fibra.

Material

- Tablas de composición de alimentos
- Tablas de recomendaciones. Guías de alimentación saludable.
- Tablas de pesos de raciones de consumo habitual

Cálculos

Metabolismo basal: fórmula de Harris-Benedict

$$\text{MB (kcal/d, varón)} = 66,47 + (13,75 \times \text{Peso}) + (5,0 \times \text{Estatura}) - (6,74 \times \text{Edad})$$

$$\text{MB (kcal/d, mujer)} = 655,1 + (9,56 \times \text{Peso}) + (1,85 \times \text{Estatura}) - (4,68 \times \text{Edad})$$

Peso en kg; Estatura en cm.

Caso Práctico

Para el diseño de la dieta equilibrada se recomienda el empleo de cualquier guía práctica de la alimentación saludable avalada por organizaciones e instituciones de reconocido prestigio. Un ejemplo es la elaborada por miembros del área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad del País Vasco (UPV/EHU) y editada por el Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz, y teniendo en cuenta el peso de las raciones de alimentos de consumo habitual, diseñar una dieta equilibrada para un individuo que tiene una actividad física de acuerdo al siguiente supuesto:

Reposo: 8 horas (Factor: 1,0)

Actividad muy ligera (estudio, ver TV, comida, etc.): 13 horas (Factor: 1,5)

Actividad ligera (caminar, etc): 2 horas (Factor: 2,5)

Actividad moderada (deporte): 1 hora (Factor: 5,0)

NOTA IMPORTANTE: Los valores entre paréntesis corresponden a los factores por los que hay que multiplicar el metabolismo basal (MB) por cada hora que se dedica a dicha actividad.

Referencias

- Guía práctica de la alimentación saludable. Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz. <http://www.vitoria-gasteiz.org/wb021/http/contenidosEstaticos/adjuntos/es/46/64/4664.pdf> (último acceso 24 de agosto de 2013).
- Martínez JA y Portillo MP (2011). *Fundamentos Teórico-Prácticos de Nutrición y Dietética. Bases metodológicas y aplicaciones*. Editorial Médica Panamericana, Madrid.