

The background features a complex network of thin black lines connecting various colored dots (blue, red, orange, yellow, purple, black) scattered across the frame. A large, semi-transparent teal circle is positioned in the lower right quadrant, serving as a container for the text. The overall aesthetic is modern and abstract, suggesting a global or interconnected theme.

# LP 4 Nutritia Omului Sanatos



# Dieta Omului Sanatos Normoponderal

---

- Pacient, sex masculin, varsta 38 ani
- Ocupatie munca la birou
- Inaltime 1,88 m, Greutate 87 kg



# Cerinte

---

- Calcularea indicelui de masa corporala al pacientului.
- Calcularea greutatii ideale a pacientului.
- Calcularea necesarul energetic pentru pacient.
- Calcularea cantitatii de glucide, lipide si proteine necesare acestui pacient.
- Care sunt recomandarile de modificare a stilului de viata în acest caz
- Realizarea un regim alimentar pentru o zi



# Metoda de alcatuire a dietei

---

- Vom folosi IMC-ul pacientului pentru a-i putea determina statusul ponderal

$$\text{IMC} = G/\hat{l}^2 = 87/1.88^2 = 24.6 \text{ Normoponderal}$$

- Greutatea ideală a pacientului o calculăm pentru genul masculin utilizând formula

$$G_i = \hat{l} - 100 = 188 - 100 = 88 \text{ kg}$$

Greutatea ideală este o măsură a cantității de țesut metabolic activ (ceea ce depășește această greutate reprezintă țesut metabolic inactiv-țesut adipos-), astfel încât calculul necesarului energetic se va face în funcție de greutatea ideală.

- Necesarul energetic al pacientului se calculează având în vedere nivelul de activitate fizică depusă de către acesta

Intr-o categorie de activitate fizică ușoară, necesarul energetic al acestei categorii fiind de 30 kcal/kgcorp/zi

$$88 \times 30 = 2640 \text{ kcal/zi}$$

- Acest necesar energetic este cel care pacientul îl consumă pentru a-și menține greutatea actuală, care se încadrează în parametri normalității.



# Distributia

---

- Glucidele Vom opta pentru un procent de 55% din necesarul energetic (statusul ponderal al pacientului nu impune nici un fel de restrictii), provenind din fructe și legume proaspete, cereale integrale și mai puțin din cartofi, cereale rafinate, produse de panificație și patiserie.

$$55/100 \times 2640 \text{ kcal} = 1452 \text{ kcal furnizate din G}$$

$$1 \text{ g G} = 4 \text{ kcal}$$

$$1452/4 = 363 \text{ g}$$

de Glucide

- Lipidele vor reprezenta 30% din necesarul caloric zilnic, evitând grăsimile trans și optând pentru surse de tipul peștelui, uleiului de măsline, nuci și semințe crude etc.

$$30/100 \times 2640 = 792 \text{ kcal furnizate din L}$$

$$1 \text{ g L} = 9 \text{ kcal}$$

$$792/9 = 88 \text{ g}$$

de Lipide

- Proteinele (dietă normoproteică 1 g P/kgcorp/zi, minim 40 g proteine/zi) provenind din lactate degresate, carne de slabă de pasăre sau pește.

$$15/100 \times 2640 = 396 \text{ kcal furnizate din P}$$

$$1 \text{ g P} = 4 \text{ kcal}$$

$$396/4 = 99 \text{ g}$$

de Proteine



# Distributia pe mese al aportului energetic

---

MASA	MOMENTUL ZILEI	PROCENTUL DIN NECESARUL ENERGETIC ZILNIC
Mic dejun	In prima ora de la trezire	$25/100 \times 2640 = 660$
Gustare 1	La mijlocul intervalului dintre mic dejun si pranz	$10/100 \times 2640 = 264$
Pranz	La aproximativ 6-7ore dupa micul dejun	$30/100 \times 2640 = 792$
Gustare 2	La mijlocul intervalului dintre pranz si cina	$15/100 \times 2640 = 396$
Cina	Cu cel putin 3 ore inainte de culcare	$20/100 \times 2640 = 528$
Gustare 3	Optional: daca intervalul dintre cina si culcare este mai mare de 4-5ore	$10/100 \times 2640 = 264$



- 
- Consumul de Apa 1-1,5 ml/kcal/zi
  - Regim normosodat
  - Aport de fibre 35-40 g/zi
  - Evitarea alimentelor ultra-procesate
  - Reeducarea obiceiurilor alimentare
  - Limitarea aportului de alcool la 2 portii/zi (20 g alcool pur/zi)
  - Igiena somnului (7-8 ore de somn/noapte, cu minim 1 ora de somn inainte de miezul noptii)
  - Activitate fizica medie minim 5 zile/saptamâna, 30 minute/zi
    - Contribuie la scaderea nivelului de LDLc, IFA, CAF
    - Contribuie la cresterea nivelului de HDLc, a tolerantei la glucoza si a consumului energetic



# Exercitiu

Utilizând tabelul cu cantitatea energetica furnizata de diferite alimente din prezentarea de la curs, alcatuiti dieta acestui pacient pentru o zi cu ajutorul urmatorului tabel:

Aliment	Cantitate	Glucide	Proteine	Lipide
Pâine				
Cartofi, orez, paste făinoase, mămăligă				
Legume <5% glucide				
Fructe <10 % glucide				
Lapte/iaurt				
Carne (pui, pește, vită, porc slabă)				
Ulei				
Unt				
Total				