

The background is a light gray with a complex network of thin black lines connecting various colored dots (blue, red, orange, yellow, purple, black). A large teal circle is positioned on the right side, containing the text. The overall aesthetic is modern and scientific.

LP 8 Nutritia Omului Sanatos

Dieta Omului Sanatos Normoponderal

- Pacient, sex masculin, varsta 49 ani
- Ocupatie: munca fizica in constructii
- Inaltime 1,80 m, Greutate 80 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 generale pentru alimentatia acestui pacient.
- Realizarea un regim alimentar pentru o zi.

Metoda de alcatuire a dietei

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

$$\text{IMC} = G/\hat{l}^2 = 80/1.80^2 = 24.6 \text{ Normoponderal}$$

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

$$G_i = \hat{l} - 100 = 180 - 100 = 80 \text{ kg}$$

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 grea, necesarul energetic al acestei categorii este de 45 kcal/kgcorp/zi

$$80 \times 45 = 3600 \text{ kcal/zi}$$

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

Distributia

- Proteinele (dietă incluzand 1,2 g P/kgcorp/zi, minim 40 g proteine/zi) provenind din lactate degresate, carne de slabă de pasăre sau pește.

$$1,2 \times 80 = 96 \text{ g Proteine/zi}$$

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

$$96 \times 4 = \underline{384 \text{ kcal P}}$$

$$\text{P}/100 \times 3600 = 384 \text{ kcal furnizate din P}$$

$$\text{P} = 384 \times 100 / 3600$$

$$\underline{\text{P} = 10.66\% \text{ din NE}}$$

- Lipidele 1 g L/kg corp, evitând grăsimile trans și optând pentru surse de tipul peștelui, uleiului de măsline, nuci și semințe crude etc.

$$1 \times 80 = 80 \text{ g Lipide/zi}$$

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

$$80 \times 9 = \underline{720 \text{ kcal L}}$$

$$\text{L}/100 \times 3600 = 720 \text{ kcal furnizate din L}$$

$$\text{L} = 720 \times 100 / 3600$$

$$\underline{\text{L} = 20\% \text{ din NE}}$$

- Glucidele Calculam procentul de Glucide scazand din total procentul de Proteine si Lipide, provenind din fructe și legume proaspete, cereale integrale și mai puțin din cartofi, cereale rafinate, produse de panificație și patiserie.

$$100 - 10.66 - 20 = \underline{69.34\% \text{ Glucide}}$$

$$69.34 / 100 \times 3600 \text{ kcal} = 2496 \text{ kcal G}$$

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

$$2496 / 4 = \underline{624 \text{ g}}$$

de Glucide

Recomandari suplimentare

- 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				