

The background is a light gray with a complex network of thin black lines and small dots. Some dots are colored in blue, red, orange, yellow, and purple. A large, semi-transparent teal circle is positioned on the right side of the image, containing the text 'LP 4 Nutritia Omului Sanatos' in white. The text is centered within the circle and is written in a clean, sans-serif font.

LP 4 Nutritia Omului Sanatos

Dieta Omului Sanatos Normoponderal

- Pacienta, sex feminin, varsta 20 ani
- Ocupatie: atlet
- Inaltime 1,75 m, Greutate 70 kg

Cerinte

- Calcularea indicelui de masa corporala al pacientei.
- Calcularea greutatii ideale a pacientei.
- Calcularea necesarul energetic pentru pacienta.
- Calcularea cantitatii de glucide, lipide si proteine necesare acestei paciente.
- Care sunt recomandarile generale pentru alimentatia acestei paciente.
- Realizarea un regim alimentar pentru o zi.

Metoda de alcatuire a dietei

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

$$\text{IMC} = G/\hat{I}^2 = 70/1.75^2 = 22.85 \text{ Normoponderal}$$

- Greutatea ideală a pacientei o calculăm pentru genul feminin utilizând formula

$$G_i = \hat{I} - 100 = 175 - 105 = 70 \text{ kg}$$

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 pacientei se calculează având în vedere nivelul de activitate fizică depusă de către aceasta

Intr-o categorie de activitate fizică intensă, necesarul energetic al acestei categorii fiind de 45 kcal/kgcorp/zi

$$70 \times 45 = 3150 \text{ kcal/zi}$$

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

Distributia

- Proteinele (dietă ușor hiperproteică 1,4 g P/kgcorp/zi, minim 40 g proteine/zi) provenind din lactate degresate, carne de slabă de pasăre sau pește.

$$1,4 \times 70 = 98 \text{ g Proteine/zi}$$

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

$$98 \times 4 = \underline{392 \text{ kcal P}}$$

$$\text{P}/100 \times 3150 = 392 \text{ kcal furnizate din P}$$

$$\text{P} = 392 \times 100 / 3150$$

$$\underline{\text{P} = 12.4\% \text{ din NE}}$$

- Lipidele 1,2 g L/kg corp, evitând grăsimile trans și optând pentru surse de tipul peștelui, uleiului de măsline, nuci și semințe crude etc.

$$1,2 \times 70 = 84 \text{ g Lipide/zi}$$

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

$$84 \times 9 = \underline{756 \text{ kcal L}}$$

$$\text{L}/100 \times 3150 = 756 \text{ kcal furnizate din L}$$

$$\text{L} = 756 \times 100 / 3150$$

$$\underline{\text{L} = 24\% \text{ din NE}}$$

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

$$100 - 12.4 - 24 = \underline{63.6\% \text{ Glucide}}$$

$$63.6 / 100 \times 3150 \text{ kcal} = 2003 \text{ kcal G}$$

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

$$2003 / 4 = \underline{500 \text{ g}}$$

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				