



DIETA OMULUI SANATOS

LP 3 Nutritie Comunitara

Principii Alimentare



15% DIN NECESARUL CALORIC
ZILNIC (0.8-1 G/KGC/ZI)



55% DIN NECESARUL CALORIC
ZILNIC



30% DIN NECESARUL CALORIC
ZILNIC (1-2G/KGC/ZI)

Considerente suplimentare ale unei diete echilibrate

- Necesarul hidric: 1-1.5 ml/kcal/zi
- Necesarul de fibre: 30-45 g/zi
- Vitaminele si sarurile minerale: sunt furnizate in mod normal de o dieta variata si echilibrata. Se suplimenteaza doar in caz de carenta documentata.
- Consumul de alcool:
 - o portie de alcool in cazul femeilor (10g alcool pur/zi)
 - doua portii de alcool in cazul barbatilor (20 g alcool pur/zi)

Considerente suplimentare ale unui stil de viata sanatos si echilibrat



RENUNTARE LA
FUMAT



ACTIVITATE FIZICA
MODERATA MINIM 30
MINUTE/ZI



MANAGEMENTUL
STRESULUI



7-8 ORE DE SOMN PE
NOAPTE

Bărbat în vârstă
de 45 ani

$\hat{I} = 1.83 \text{ m}$
 $G = 82 \text{ kg}$

activitate fizică
moderată

- Calcularea indicelui de masă corporală al pacientului.
- Calcularea greutateii ideale a pacientului.
- Calcularea necesarului energetic pentru pacient. Adaptarea necesarului energetic pentru a obține scăderea ponderală dorită.
- Calcularea cantității de glucide, lipide și proteine necesare acestui pacient.
- Care sunt recomandările generale pentru alimentația acestui pacient
- Care sunt recomandările de modificare a stilului de viață în acest caz
- Realizarea unui regim alimentar pentru o zi

Dieta omului sănătos

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

$$\text{IMC} = G/\hat{I}^2 = 82/1.83^2 = 24.4 \text{ Normoponderal}$$

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

$$G_i = \hat{I} - 100 = 183 - 100 = 83 \text{ kg}$$

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 medie, necesarul energetic al acestei categorii fiind de 40 kcal/kgcorp/zi

$$82 \times 40 = 3280 \text{ kcal/zi}$$

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

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

$$55/100 \times 3280 \text{ kcal} = 1804 \text{ kcal furnizate din G}$$

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

$$1804/4 = 451 \text{ g}$$

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.

$$30/100 \times 3280 = 984 \text{ kcal furnizate din L}$$

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

$$984/9 = 109 \text{ g}$$

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.

$$15/100 \times 3280 = 492 \text{ kcal furnizate din P}$$

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

$$492/4 = 123 \text{ g}$$

de Proteine

Distributia pe mese al aportului energetic

MASA	MOMENTUL ZILEI	PROCENTUL DIN NECESARUL ENERGETIC ZILNIC
Mic dejun	In prima ora de la trezire	$25/100 \times 3280 = 820$
Gustare 1	La mijlocul intervalului dintre mic dejun si pranz	$10/100 \times 3280 = 328$
Pranz	La aproximativ 6-7ore dupa micul dejun	$30/100 \times 3280 = 984$
Gustare 2	La mijlocul intervalului dintre pranz si cina	$15/100 \times 3280 = 492$
Cina	Cu cel putin 3 ore inainte de culcare	$20/100 \times 3280 = 656$
Gustare 3	Optional: daca intervalul dintre cina si culcare este mai mare de 4-5ore	$10/100 \times 3280 = 328$

Alte recomandări

- 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 înainte 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				