

The background of the slide is a deep space image. It features a large, bright, yellowish-white elliptical galaxy at the bottom center, surrounded by a field of smaller, distant stars and galaxies. The colors transition from dark blue on the left to a lighter, hazy blue and white on the right, creating a sense of depth and vastness.

# DIETA

## Partea 1

### Pacientă:

- 22 ani
- activitate fizică ușoară (studentă)

$\hat{I} = 1,63 \text{ m}$

$G = 54 \text{ kg}$

### Cerințe:

- Calcularea indicelui de masă corporală (IMC) al pacientei.
- Calcularea greutateii ideale a pacientei.
- Calcularea necesarului energetic pentru pacientă.
- Calcularea cantității de glucide, lipide și proteine necesară acestei paciente.
- Recomandări generale.
- Realizarea unei diete pentru o zi.

- Vom folosi indicele de masă corporală al pacientei pentru a-i putea determina statusul ponderal:

$$IMC = G/\hat{I}^2 = 54/1,63^2 = 20,3 \text{ kg/m}^2, \text{ adică normopondere (18,5-24,9 kg/m}^2\text{)}$$

- Greutatea ideală la sexul feminin se calculează cu formula:

$$Gi = \hat{I} - 105 = 163 - 105 = 58 \text{ kg}$$

! 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.

! Totuși, această pacientă are o greutate actuală mai scăzută decât greutatea ideală, dar IMC se află în zona de normopondere. Din acest motiv și pentru că, evident, nu consumă energie mai multe kg de țesut decât are pacienta, vom folosi în calcule greutatea actuală a pacientei (diferit de situațiile de suprapondere sau obezitate, când folosim greutatea ideală, nu pe cea actuală).

! Necesarul energetic al pacientei se calculează având în vedere nivelul de activitate fizică depusă de către aceasta. Activitatea de student încadrează pacienta într-o categorie de activitate fizică ușoară, necesarul energetic al acestei categorii fiind de 30 kcal/kgcorp/zi.

$$NE = 54 (Gi) \times 30 (\text{coeficientul de activitate fizică ușoară}) = 1620 \text{ kcal/zi}$$

# GLUCIDE, LIPIDE ȘI PROTEINE



- **Glucidele:** vom opta pentru un procent de 60% din necesarul energetic (recomandat 45-65%), provenind din fructe și legume proaspete, cereale integrale și mai puțin din cartofi, cereale rafinate, produse de panificație și patiserie.

$$60/100 \times 1620 \text{ kcal} = 972 \text{ kcal furnizate din G}$$

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

$$\boxed{972/4 = 243 \text{ g}} \\ \text{de glucide}$$

- 
- **Lipidele:** vom opta pentru un procent de 28% din necesarul energetic (recomandat 20-30%), evitând grăsimile trans și optând pentru surse de tipul peștelui, uleiului de măsline, nucilor și semințelor crude etc.

$$28/100 \times 1620 \text{ kcal} = 453,6 \text{ kcal furnizate din L}$$

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

$$\boxed{453,6/9 = 50,4 \text{ g}} \\ \text{de lipide}$$

- **Proteinele:** vom opta pentru un procent de 12% din necesarul energetic (recomandat 11-13%), provenind în special din lactate și carne de slabă.

$$12/100 \times 1620 \text{ kcal} = 194,4 \text{ kcal furnizate din P}$$

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

$$\boxed{194,4/4 = 48,6 \text{ g}} \\ \text{de proteine}$$

Astfel, cu aproximație: **240 g glucide, 50 g lipide, 50 g proteine.**

(verificare: 60% + 28% + 12% = 100%)

# Alte recomandări

---

- Consumul de apă:  $1-1,5 \text{ ml/kcal/zi} = 1,3 \times 1620 = 2106 \text{ ml/zi} = 2,1 \text{ l/zi}$
- Regim normosodat: 3-5 g sare/zi
- Aport de fibre: 35-40 g/zi
- Evitarea alimentelor ultra-procesate
- Reeducarea obiceiurilor alimentare
- Activitate fizică moderată minim 5 zile/săptămână, 30 minute/zi

# Exemplu dietă pentru o zi

---

Aliment	Cantitate	Glucide	Proteine	Lipide
Pâine	120 g	60 g	9,6 g	3,6 g
Cartofi, orez, paste făinoase, mămăligă	500 g	100 g	10 g	0 g
Legume < 5% glucide	400 g	20 g	0 g	0 g
Fructe < 10 % glucide	500 g	50 g	0 g	0 g
Lapte/iaurt	200 ml	8 g	6 g	4 g
Carne (pui, pește, vită, porc slabă)	100 g	0 g	20 g	3 g
Ulei	20 ml	0 g	0 g	20 g
Unt	15 g	0 g	0 g	14 g
Ou	1 bucată (50 g)	0,4 g	6 g	5 g
<b>Total</b>		<b>239,4 g</b>	<b>51,6 g</b>	<b>49,6 g</b>

# Exemplu dietă pentru o zi

---

- Mic dejun:

- 2 felii pâine (80 g) + unt (10 g)
- 1 ou fiert (50 g)
- roșii, castraveți, ardei (150 g – 75 g roșii, 50 g ardei, 25 g castraveți)
- salată de fructe (200 g – 100 g mere, 50 g mandarine, 50 g căpșune)

- Gustare: 1 iaurt (100 g) cu fructe adăugate (100 g zmeură)

- Prânz:

- ciorbă de legume (20 g ceapă, 15 g ardei, 30 g roșii, 25 g fasole verde, 60 g morcovi)+ 1 felie pâine (40 g) + 10 ml ulei
- cartofi natur (250 g) + 5 g unt + salată de varză (100 g) + somon la cuptor (100 g) + zeamă de lămâie + 10 ml ulei
- 100 g afine

- Gustare: 1 portocală (100 g)