

NUTRICION



Lic. Javier Céspedes Mata, M.E.

Plan de alimentación

La DIETA: Está constituida por el conjunto de sustancias que ingerimos habitualmente y que nos permiten mantener un adecuado estado de salud y una capacidad de trabajo.



Dieta

- ☺ **Dieta equilibrada es aquella que tomada durante la vida de una persona le permite alcanzar una edad más elevada con la mejor calidad de vida (sin enfermedades).**
- ☺ **Es individual y dependen de la edad, raza, sexo, cultura, religión...**
- ☺ **En cantidades apropiadas.**



Dieta



- ☺ Es aquella que el individuo suele realizar cotidianamente.
- ☺ Se considera correcta cuando colabora en la preservación de la salud*.
- ☺ Debe contener lo necesario para el crecimiento, desarrollo y funcionamiento adecuado

*OMS (Organización Mundial de la Salud): Pleno bienestar biopsicosocial



DIETA

Adecuada: Se refiere a las condiciones de la persona (edad, actividad física, clima condiciones culturales, sociales, económicas, zona geográfica)

Variada: Que incluya variedad y formas de preparación de alimentos propios de la estación.

Completa: Que contenga los nutrimentos necesarios: cereales-tubérculos, frutas-verduras, leguminosas-alimentos de origen animal

DIETA

Suficiente: En cantidad para saciar el apetito y cubrir las necesidades.

Equilibrada: Que la proporción favorezca la salud (sin excesos ni carencias).

Inocua: Sin riesgos ya sea por la forma de preparación o por la cantidad de alimentos.

Equilibrio nutricional

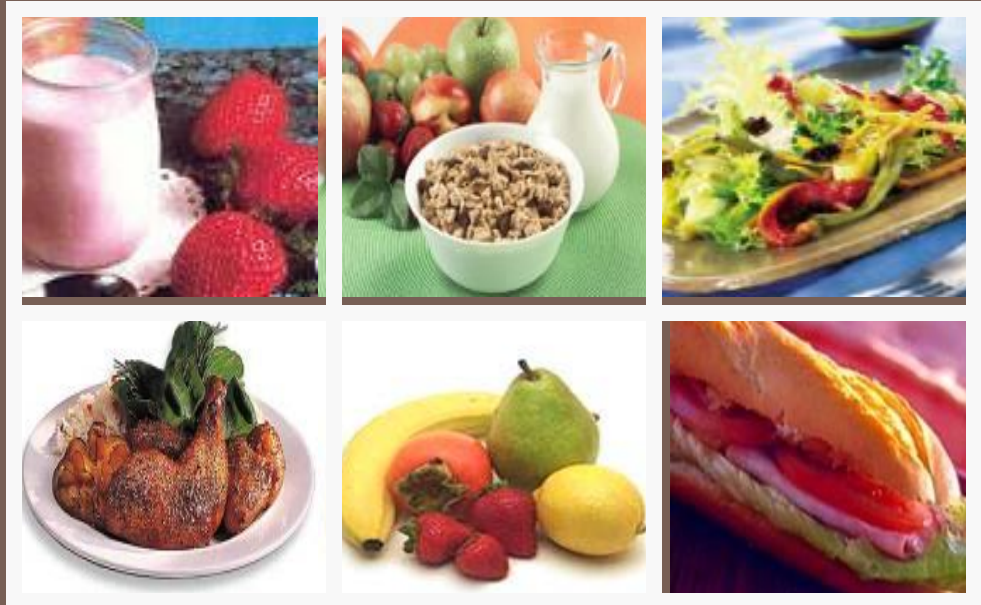
- ✓ La ración alimentaria debe aportar diariamente la cantidad de energía necesaria para el buen funcionamiento
- ✓ Debe aportar también los nutrientes que permitan cubrir adecuadamente las necesidades del organismo
- ✓ Las sustancias alimenticias deben ser aportadas en una proporción adecuada

Equilibrio nutricional

Establecer las necesidades diarias de energía adecuadas a cada individuo (sexo, actividad, edad, embarazo, lactancia, niños, ancianos).

Proporcionar cantidades energéticas de:

- Hidratos de carbono
- Grasas
- Proteínas
- Vitaminas
- Minerales
- Fibra vegetal



Nutrientes

Sustancias que se encuentran dentro de los alimentos y nos permiten realizar una serie de funciones.

Alimentarse :



Nutrirse :



Funciones de los alimentos:

- La leche y sus derivados carne y pescado son alimentos formadores ricos en calcio.
- Las carnes huevos y pescados nos proporcionan las proteínas que construyen nuestros músculos .
- Las papas, legumbres y frutos secos cumplen funciones energéticas, reguladoras y plásticas.

Funciones de los alimentos:

- Las verduras y frutas son los llamados reguladores porque su función es la de controlar las reacciones químicas de otras sustancias nutritivas. Son ricas en vitaminas y en minerales
- Los azúcares, cereales aceites y grasas se denominan energéticos.

Valoración del Estado Nutricio

GRADO	IMC (KG/M2)
✓ Bajo peso	<18.4
✓ Normal	$\geq 18.5 < 25$
✓ Sobrepeso	25 – 29.9
✓ Obesidad:	
I	30 – 34.9
II	35 – 39.9
III	>40

Características Nutricionales

GRUPO	COMPOSICION
Leche y derivados	Proteínas y calcio
Carne, pescado y huevos	Proteínas
Pan y féculas	Hidratos de carbono complejos y fibra
Verduras y hortalizas	Fibra, vitaminas y minerales
Fruta	Hidratos de carbono simples, vitaminas, minerales y fibra
Aceites y grasas	Lípidos.

Valoración del Estado nutricional

- ✓ Peso
- ✓ Talla
- ✓ Superficie corporal
- ✓ Índice de masa corporal



VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIO

Índice de Masa Corporal (IMC)

Peso actual

$(\text{Talla}^*)^2$

* Talla expresada en metros

VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIO

Índice de Masa Corporal (IMC)

Ejemplo

Peso 90 kg

Talla 1.80 m

Peso (90)

Talla² (1.80 x 1.80)

90

3.24

=

27.7 kg/m²

VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIO

Peso Ideal

Hombres

Mujeres

$$\square (\text{Talla})^2 \times 23$$

$$(\text{Talla})^2 \times 21.5$$

* Talla expresada en metros

VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIO

Peso Ideal

Hombres
Talla 1.65 m

$$(1.65 \times 1.65) \times 23$$

$$(2.7) \times 23$$

62.1 kg

Mujeres
Talla 1.65

$$(1.65 \times 1.65) \times 21.5$$

$$(2.7) \times 21.5$$

58 kg

Actividad Fisica

- Sedentaria: persona sentada o de pie, pintar, conducir, trabajo laboratorio, escribir a maquina coser, planchar, tocar un instrumento.
- Ligera: electricistas, empleados de mostrador, carpinteria, aseo en casa, cuidado de niños, caminar de 4 a 5 km.
- Moderada: caminata de 5.5 a 6.5 km, campo, jardineria, escribir, andar en bicicleta, jugar tenis.
- Intensa: caminar con carga, talar arboles, albañileria, obreros, atletas de alto rendimiento, nadar, fisico constructivismo.

VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIO

Estado nutricional	Sedentario	Moderado	Intenso
Peso bajo	30 kcal/kg	35 kcal/kg	40 kcal/kg
Peso normal	25 kcal/kg	30 kcal /kg	35 kcal/kg
Sobrepeso	20 kcal/kg	25 kcal/kg	30 kcal/kg

*kilocalorías/kilogramo de peso ideal

Nutrientes

Ejemplo de calculo dieta 1500 kcal

Carbohidratos	55%	825 kcal/4	206 gr
Proteínas	20%	300 kcal/4	75 gr
Lípidos	25%	375 kcal/9	42 gr
TOTAL	100%	1500kcal	

*1 gramo de hidratos de carbono 4 kcalorías

**1 gramo de proteínas 4 kcalorías

***1 gramo de lípidos 9 kcalorías

Lista de Intercambios

	1500 kcal	D	C	C
Leche	1	-	-	1
Verduras	3	1	2	-
Frutas	3	2	-	1
Cereales	9	2	4	3
Carnes	6	3	3	-
Grasas	1 ½	-	1 ½	-

Menú Desayuno

Jugo de naranja

Sincronizadas de jamón y queso

Postre de manzana

Menú Comida

Sopa de fideo con frijoles molidos

Pechuga de pollo asada

Tortillas de maíz

Chayote al vapor

Menú Cena

Fresa picada

Leche

Bran Flakes

Los alimentos que debe consumir diariamente están agrupados de acuerdo a su contenido de nutrimentos.

**G
R
U
P
O
S**

CEREALES TUBERCULOS

AZUCARES Y GRASAS

LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS

DE ORIGEN ANIMAL

FRUTAS Y VERDURAS



Deben variarse y combinarse ya que el aporte de nutrimentos de cada uno de los grupos nos ayudan a formar una base sólida para la salud.