

FAMILIA
CERTIFICADO DE PROFESIONALIDAD
HIGIENE Y ATENCIÓN SANITARIA DOMICILIARIA

Planificación del menú de la unidad convivencial



UF 2 - U 1

- La alimentación y la nutrición.
- Elaboración de dietas.
- Dietas terapéuticas.

1.1. La alimentación y la nutrición

Alimentación y nutrición son dos conceptos íntimamente relacionados, pero que responden a procesos diferentes. Otro concepto relacionado con los anteriores y al que nos referiremos constantemente es el de la dieta.

- La **alimentación** incluye todos los procesos voluntarios y conscientes mediante los cuales las personas ingieren alimentos.
- La **nutrición** es el conjunto de procesos mediante los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias que contienen los alimentos (nutrientes). Los procesos de la nutrición son involuntarios e inconscientes.
- La **dieta** se refiere a la cantidad y la combinación de alimentos que consume una persona y que aportan un conjunto de nutrientes.

Seleccionar los alimentos y elaborar una dieta saludable, adecuada a las necesidades de la persona usuaria (o de las que viven en la misma unidad convivencial), será uno de nuestros objetivos.

1.1. La alimentación y la nutrición

1.1.1. Los nutrientes

Los **nutrientes** son unos compuestos de los alimentos que el organismo asimila y utiliza para una amplia variedad de procesos vitales.

- **Macronutrientes.** (carbohidratos, lípidos y proteínas)
- **Micronutrientes.**
(vitaminas y minerales)

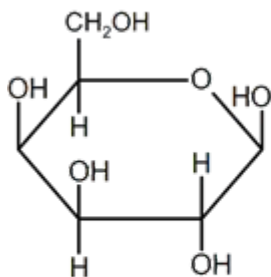
La cantidad de energía que proporciona un alimento se mide en calorías, pero como este valor es muy pequeño, en dietética se utiliza la kilocaloría como unidad estándar (1 kcal = 1.000 cal).

Grupo	Alimentos	Nutrientes
I	Productos derivados de los cereales, patatas y azúcar.	Ricos en carbohidratos
II	Mantequilla, aceites y grasas en general	Ricos en lípidos
III	Productos de origen lácteo: leche y derivados	Ricos en proteínas
IV	Productos cárnicos, huevos, pescados, legumbres y frutos secos	Ricos en proteínas
V	Hortalizas y verduras	Vitaminas y sales minerales
VI	Frutas	Vitaminas y sales minerales

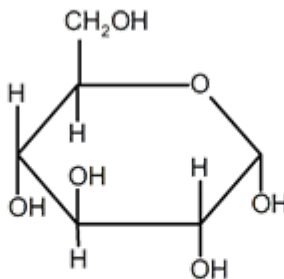
CARBOHIDRATOS

Su función es mayoritariamente energética.

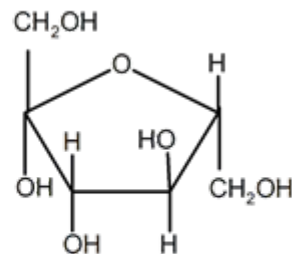
Los carbohidratos son la principal fuente de energía para llevar a cabo las actividades del cuerpo y están formados por carbono, hidrógeno y oxígeno, proporcionan 4 kcal por gramo, y se encuentran en alimentos como el pan, las papas, las pastas, entre otros, al ser ingeridos se transforman en glucosa, comúnmente llamada azúcar, que pasa al torrente sanguíneo para ser transportada a todas las células del cuerpo, la que no se utiliza se transforma en glucógeno y se almacena en los músculos y el hígado para cuando se requiera; de no ser utilizada, se transforma en grasa y se deposita en el tejido adiposo como reserva.



galactosa



glucosa



fructosa

LÍPIDOS

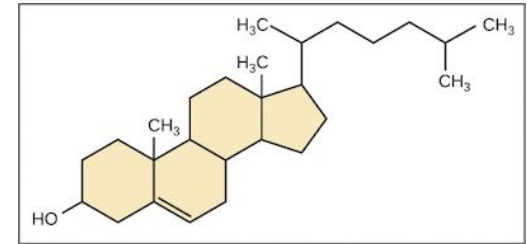
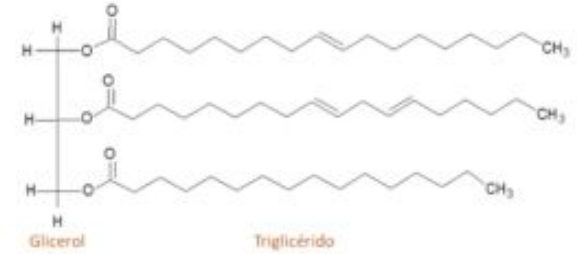
Los lípidos son el material energético de reserva del cuerpo y, al igual que los carbohidratos, también están compuestos principalmente por oxígeno, hidrógeno y carbono, pero son moléculas diferentes. Estas sustancias proporcionan 9 kilocalorías por gramo, es decir, más del doble que los carbohidratos y las proteínas.

Grasas saturadas: Son sólidas a temperatura ambiente y, en su mayoría, de origen animal; como ejemplos está el tocino, la manteca de cerdo y la mantequilla, entre otros.

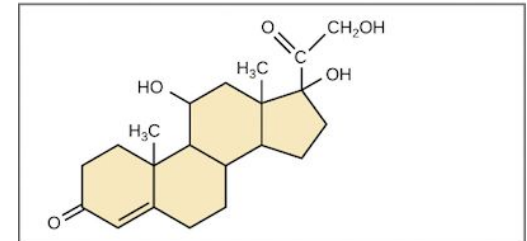
Grasas insaturadas: Proviene principalmente de vegetales y son líquidas, como los aceites vegetales comestibles de aguacate, girasol, oliva, entre otros.

Sus funciones son:

- Recubren y dan consistencia a los órganos.
- Intervienen en diversas funciones, entre ellas, las que realizan vitaminas y hormonas.
- Componen la membrana celular, junto con las proteínas.
- Constituyen la principal reserva de energía del organismo.



Cholesterol



Cortisol

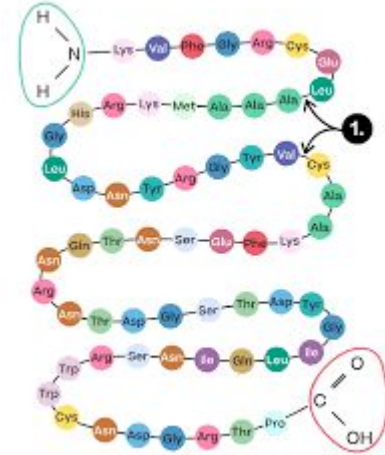
PROTEÍNAS

Son grandes cadenas constituidas por pequeñas unidades llamadas aminoácidos, que se unen uno tras otro formando cadenas de distintos tamaños. Están constituidos por carbono, hidrógeno, oxígeno, nitrógeno y a veces azufre.

Las proteínas constituyen gran parte del organismo y se encuentran en todas las células vivas. Constituyen el material principal de la piel, músculos, tendones, nervios, sangre, enzimas, anticuerpos y algunas hormonas.

Funciones:

- Intervienen en la construcción y reparación de tejidos y participan en procesos de regulación. Muchos nutrientes requieren de proteínas específicas para poder ingresar y ser utilizados dentro de las células.



1.2. Elaboración de dietas

Una **dieta equilibrada** es aquella que aporta la cantidad de calorías y nutrientes en la proporción adecuada, dependiendo de la edad, actividad y circunstancia de la persona a la que está dirigida.

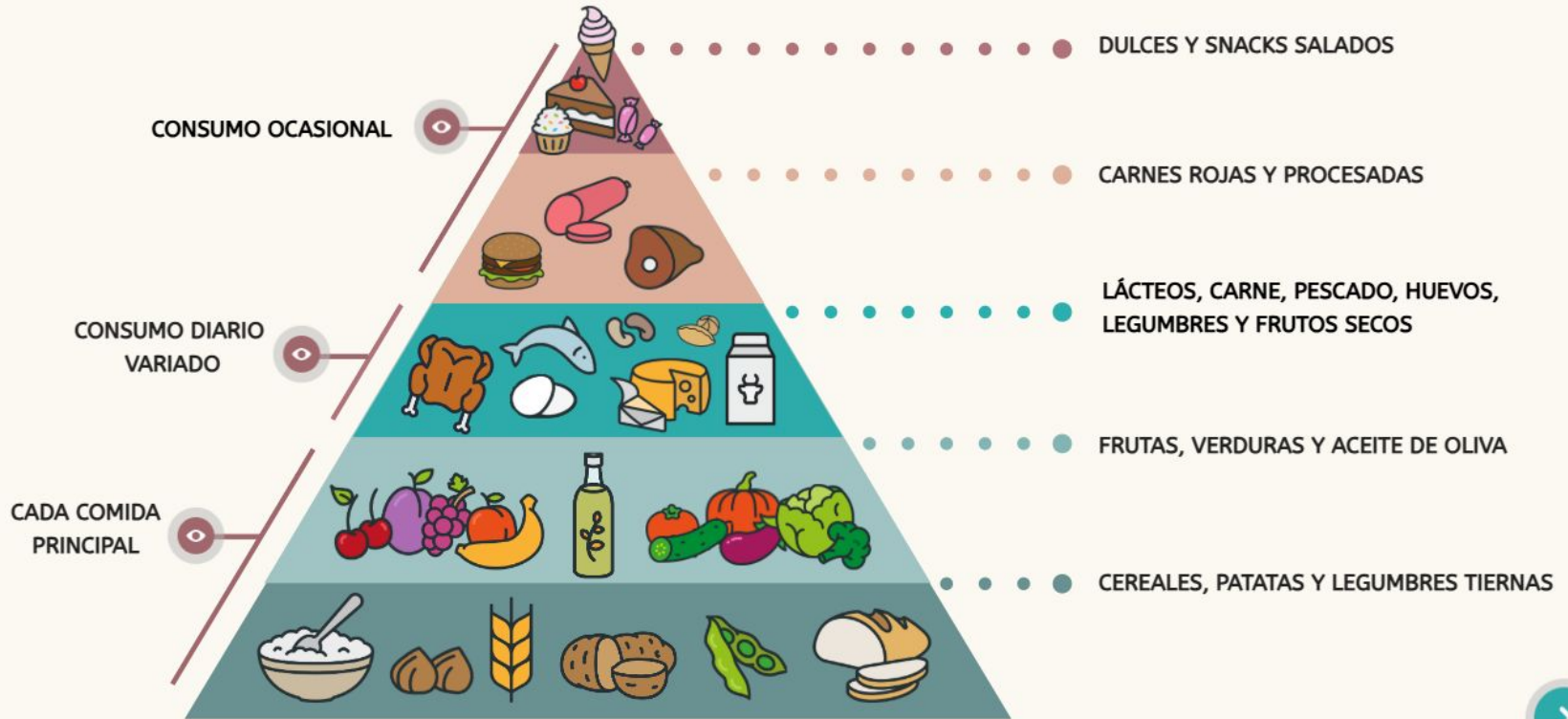
1.2. Elaboración de dietas

1.2.1. La pirámide nutricional

La **pirámide nutricional** es una representación gráfica en la que, de manera sencilla, se indican los alimentos necesarios para llevar una dieta equilibrada, así como su frecuencia de consumo más recomendable.

Pirámide nutricional

Hábitos saludables



En las comidas principales	Consumo diario	Consumo semanal
● Pan, cereales integrales, arroz y pasta (1-2 r.) ● Hortalizas (mínimo 2 r.) ● Frutas (1-2 r.) ● Agua (unos 6 vasos al día) ● Aceite de oliva	● Frutos secos, semillas o similares (1-2 r.) ● Hierbas aromáticas, especias, ajo u otros condimentos ● Lácteos (1-2 r.)	● Patatas (máximo 3 r.) ● Carne blanca (2 r.) ● Pescados y mariscos (mínimo 2 r.) ● Carne roja (máximo 2 r.) ● Carnes procesadas (máximo 2 r.) ● Huevos (2-4 r.) ● Legumbres (mínimo 2 r.) ● Dulces (máximo 2 r.)

1.2. Elaboración de dietas

1.2.2. Pautas para elaborar una dieta

- Partiendo de la pirámide nutricional, disponemos de unas recomendaciones dietéticas generales para una dieta equilibrada.

Una de las carencias más generalizadas en la alimentación de la población actual de nuestro país es la falta de frutas y verduras, tanto crudas como cocidas, en las dietas. Para una alimentación saludable es necesario incorporar estos productos en las dosis recomendadas.

- Comer variado y de todo, pero respetando las proporciones y cantidades indicadas.
- Organizar las principales comidas a partir de tres grupos de alimentos: cereales, verduras y frutas.
- Adaptar la cantidad por ración según la complexión de la persona, la actividad física que realiza y su ritmo de vida actual.

- Consumir gran cantidad de vegetales.
- Priorizar el consumo de productos de temporada y mejor, aún, si son del propio entorno.
- Conseguir que, de la energía total del día, más de la mitad provenga de los carbohidratos.

- Reducir el consumo de grasas.
- Limitar la ingesta de proteínas, sobre todo reducir las de carnes rojas y aumentar las de aves y pescado.
- Mantener un buen aporte de fibra vegetal.

- Reducir la ingesta de sal.
- Propiciar la introducción de sabores diferentes mediante el uso de diferentes condimentos, especias y hierbas aromáticas.
- Si se toma vino, debe hacerse con moderación, y siempre respetando las creencias religiosas y sociales.

- Recordar la importancia de la ingesta de líquidos: unos seis vasos de agua al día.
- Practicar regularmente alguna actividad física.

1.2. Elaboración de dietas

1.2.3. La planificación de menús

El **menú** es la planificación de lo que comerá una persona, o un grupo de personas, en un periodo determinado.

Una **ración** es la cantidad habitual de un alimento que se toma en una comida.

1.3. Dietas terapéuticas

Una **dieta terapéutica** es una dieta adaptada con la finalidad de curar, aliviar y prevenir complicaciones de enfermedades.



Dieta blanda	Se compone de líquidos y sólidos fáciles de masticar y deglutir como son los purés, las natillas, las croquetas, la tortilla, etc. Se introduce después de seguir una dieta líquida para ir introduciendo paulatinamente nuevos alimentos hasta alcanzar una dieta normal. Puede seguirse durante tiempo, siempre y cuando se compense aportando todos los nutrientes necesarios.
Dieta pobre en colesterol	Tiene como objetivo reducir la concentración de colesterol en la sangre. Se reduce la cantidad de grasa animal saturada y se aumenta la ingesta de poliinsaturada y de insaturada. Esto se consigue consumiendo abundante fruta y verdura, utilizando el aceite de oliva para cocinar y técnicas culinarias más sanas como son: en papillote, al horno, a la plancha o con el microondas. Está dirigida a personas con hipercolesterolemia.
Dieta as-tringente o antidiarreica	La dieta astringente está indicada para el tratamiento de la diarrea y en enfermedades intestinales. El resultado que se quiere obtener es el dejar descansar al intestino, por eso se desaconsejan los alimentos que contengan fibra. En esta dieta, se deben beber abundantes líquidos y se aconseja comer arroz, zanahoria, pollo, pescado y yogur. Se prohíbe la fruta, la verdura y la leche, pero se permite el plátano y la manzana. Es recomendable aplicar esta dieta de manera progresiva, siguiendo tres fases: ● La primera será un periodo de ayuno absoluto, entre 6 y 24 horas, utilizando solamente la fórmula de rehidratación por vía oral. ● La segunda, se inicia con ingesta de agua de arroz o de zanahoria, sémola o sopas finas de cereales refinados. ● En la tercera, se irá añadiendo arroz hervido, pollo o pescado hervidos, pan blanco tostado o jamón dulce. Antes de pasar a la alimentación normal, se deben introducir el yogur, la carne o el pescado a la plancha o pequeñas cantidades de zanahoria o verduras hervidas.

Dieta laxante

Es la dieta contraria a la astringente, es decir, una dieta que requiere abundante residuo, rica en fibra, con lo cual es necesario un aporte de líquido elevado. La dieta laxante es efectiva en el estreñimiento crónico.

El arroz y el membrillo se desaconsejan, puesto que son productos astringentes; en cambio, se recomienda la fruta, la verdura, los cereales integrales y las legumbres.

Dieta para personas diabéticas

La pauta de la alimentación para personas diabéticas debe ser equilibrada, suficiente para sus necesidades y adaptada a su estilo de vida, con los objetivos de:

- Garantizar un estado nutricional óptimo, sin excesos ni carencias.
- Ayudar en su equilibrio metabólico, controlando las oscilaciones de los niveles de glucosa en sangre.

Para las cuales se recomienda:

- Distribuir la ingesta energética en un 50-60% de hidratos de carbono, un 12-15% de proteínas y un 30-35% de grasas.
- Controlar el consumo de alimentos que contienen hidratos de carbono simples o azúcares: bebidas azucaradas, zumos de fruta, bebidas refrescantes, caramelos, frutas, bollería, etc.
- Consumir alimentos ricos en fibra (verduras y hortalizas, legumbres y alimentos en su formato integral), para ayudar a controlar la tasa de absorción de glucosa a nivel intestinal.

En ocasiones podrá recomendarse una adecuación de la ingesta para lograr una disminución de peso y reducir el riesgo cardiovascular.

1.3. Dietas terapéuticas

1.3.1. Alimentación y nutrición en personas mayores

- Comer con moderación.
- Tener en cuenta las preferencias alimentarias de cada persona.
- Facilitar la masticación y la manipulación.
- Tomar suplementos energéticos o proteicos, si es necesario.



1.3. Dietas terapéuticas

1.3.2. Alimentación y nutrición en personas con discapacidad

Personas con discapacidad motriz

- Dieta variada y equilibrada, con gran cantidad de fibra.
- Priorizar dietas laxantes.
- Potenciar la educación del patrón intestinal.

1.3. Dietas terapéuticas

1.3.2. Alimentación y nutrición en personas con discapacidad

Personas con discapacidad intelectual

- Dieta variada, equilibrada y adaptada a cada persona.
- Aprendizaje de la conducta alimentaria.