



La dieta equilibrada.

Guía para Enfermeras
de Atención Primaria



M^a Lourdes de Torres Aured
Marina Francés Pinilla



Sociedad Española de Dietética
y Ciencias de la Alimentación

www.nutricion.org



Autores:

M^a Lourdes de Torres Aured ^(*), Marina Francés Pinilla ^(**)

^(*) Enfermera de Nutrición y Dietética, Zaragoza.

^(**) Enfermera de Atención Primaria, Zaragoza.

Revisión y coordinación:

Jesús Román Martínez Álvarez.

Diplomatura de Nutrición y Dietética.

Universidad Complutense de Madrid

Edita:



Sociedad Española de Nutrición
y Ciencias de la Alimentación

Depósito legal: Z-1789-2007





La dieta equilibrada

Guía para Enfermeras de Atención Primaria.

Contenidos:

1. Introducción: la dieta equilibrada
2. La Rueda de los alimentos
3. Comer en casa
4. Comer fuera de casa
5. Recomendaciones para la compra, el almacenamiento y el cocinado
6. Dieta y embarazo
7. Dieta en la infancia
8. Dieta y ancianos
9. El ejercicio físico
10. Alimentos funcionales, complementos y suplementos
11. Antinutrientes
12. Antioxidantes

Con esta Guía que presentamos a continuación, queremos ofrecer una herramienta de trabajo a nuestros compañeros de Atención Primaria en la complicada tarea de informar y educar a los pacientes para una alimentación suficiente, equilibrada y adaptada a sus necesidades.







INTRODUCCIÓN: LA DIETA EQUILIBRADA.

Alimentarse correctamente es una preocupación cada día más extendida en todos los países europeos. No solo es un tema que preocupe a los estudiosos, a los científicos y a los medios de comunicación, sino que muchas otras personas demuestran a diario su interés en seguir una alimentación equilibrada como un medio, el más sencillo, de alcanzar y disfrutar del bienestar personal.

Numerosas enfermedades tienen una estrecha relación con nuestra dieta. Algunas pueden deberse a la escasez de ciertos nutrientes. Otras (y esto es mucho más frecuente en países como el nuestro) se deben a lo contrario: a la abundancia de alimentos que se suele aunar con la escasa actividad física, con el sedentarismo, y conducirnos a la obesidad y a otras muchas patologías asociadas como es el caso de ciertos tipos de diabetes, hipertensión, alteraciones de los lípidos sanguíneos, etc.

- La alimentación equilibrada

La dieta equilibrada es aquella manera de alimentarse que aporta alimentos variados en cantidades adaptadas a nuestros requerimientos y condiciones personales. Llevar una alimentación equilibrada no es ingerir mucha comida, ya que es tan importante la cantidad como la calidad de la misma.

Es importante pensar que no se puede disfrutar de una vida saludable comiendo unos pocos alimentos. La **variación** es lo idóneo desde el punto de vista del bienestar, permitiéndonos esto disfrutar, además, de la riqueza de los distintos sabores, olores y aromas. De hecho, comer y beber forma parte de la alegría de vivir y, desde luego, la gastronomía no está reñida con las recomendaciones dietéticas ni con una alimentación saludable.

Como **Guía** para tus pacientes en Atención Primaria, te recomendamos consultar la **rueda de los alimentos** y procurar la elaboración de los menús de manera que, durante una semana, se hayan elegido alimentos pertenecientes a todos los sectores de la rueda (Ver Tabla con las frecuencias recomendadas de consumo. Recordad: aquellos alimentos representados en tamaño reducido deben consumirse de forma esporádica).

Cuando nos referimos a los **Grupos de alimentos**, a lo largo de esta Guía, nos estamos refiriendo a:





Grupos de alimentos de la Rueda:



**ALIMENTOS
ENERGÉTICOS**

Farináceos y almidones: Pasta, arroz, patatas, cereales, bollería, pan.

Grasos: Aceite, grasas vegetales, mantequilla, margarina, nata, tocino, otras grasas.



**ALIMENTOS
PLÁSTICOS**

Proteicos: Carne, pescado, huevos, embutidos, legumbres, frutos secos.

Lácteos: Leche, yogur, postres lácteos, quesos.



**ALIMENTOS
REGULADORES**

Hortalizas: Verduras de cualquier tipo y sus preparaciones: en menestra, panaché, puré, cremas, sopas; ensaladas crudas variadas aliñadas con aceite y/o vinagre.

Frutas: frutas crudas y sus zumos, cocidas, asadas y en compota.



AGUA

Hidratación: Beber alrededor de 1,5-3 litros de agua al día (también se incluye en esta cantidad las infusiones y los caldos de verduras) dependiendo del sexo, edad, actividad física y temperatura ambiente.

La **Rueda de los alimentos** nos ayuda a conocer la proporción y la frecuencia de los alimentos en la dieta. De su forma se deduce que los alimentos que se encuentran en las 'porciones' o sectores más grandes (carbohidratos, frutas, verduras), son los que se deben ingerir en mayor cantidad. Si el sector es más pequeño, menor es la ingesta de los alimentos que debe provenir de los alimentados allí representados.

Vemos a continuación una **sugerencia semanal de frecuencia de consumo** de los alimentos más destacados. La presentación culinaria y la forma de cocinado deben de huir de la monotonía consiguiendo platos sabrosos y atractivos.

Las chucherías, bollos, refrescos azucarados, etc. deben de ser objeto de un consumo excepcional, no una costumbre. En su cocina utilice preferiblemente aceite de oliva. La **cantidad** total de alimentos a consumir depende de cada persona y sus características. Estas recomendaciones están realizadas para personas sanas.





Consumo recomendado de alimentos



Pescados ↓ 2 ó 3 veces/semana

Pastas, arroces ↓ 2 ó 3 veces/semana

Pan ↓ a diario (80 g aprox.)

Legumbres ↓ 1 ó 2 veces / semana

Hortalizas crudas (ensalada) ↓ 1 vez al día

Verduras cocinadas ↓ 1 vez al día

Frutas cítricas ↓ 1 ó 2 piezas diarias

Frutas no cítricas ↓ 2 piezas diarias

Lácteos ↓ El equivalente a 600 ml. diarios

Carnes, embutidos ↓ hasta completar

Principales nutrientes presentes en los alimentos

Resumen orientativo de su principal valor nutritivo.

	proteínas	lípidos	Carbohidratos	fibra	vitaminas	minerales
Cereales	Yellow				Yellow	
Bollería		Yellow	Yellow			
Aceite		Yellow				
Pescado	Red				Red	Red
Lácteo	Red				Red	Red
Carne	Red				Red	Red
Legumbre	Red		Red		Red	
Fruto seco	Red		Red		Red	
Fruta			Green		Green	
Verdura				Green	Green	Green





COMER FUERA DE CASA UNA DIETA EQUILIBRADA ⁽¹⁾

1. Elige un menú variado que incluya alimentos de todos los grupos básicos.
2. Busca un local donde sea posible elegir vegetales frescos (verduras, hortalizas, frutas).
3. De postre, selecciona fruta fresca o, de vez en cuando, algún lácteo.
4. Evita raciones excesivamente grandes. Es preferible dejar algo en el plato.
5. No abuses de fritos, rebozados, empanados y guisos con grasas.
6. Como preparación culinaria, elige los alimentos asados, a la plancha, parrilla, vapor, etc.
7. Un adulto sano podría tomar una copa de vino o una cerveza para comer, pero es preferible elegir el agua como bebida, sobre todo si tienes que conducir o trabajar después.
8. Evita comer en menos de 40-50 minutos.

COMER EN CASA UNA DIETA EQUILIBRADA ⁽²⁾

1. Planifica tu compra en el mercado. No olvides incluir alimentos básicos de todos los grupos en tu lista.
2. Al pensar los menús, elige alimentos variados de forma que semanalmente incluyas productos de todos los grupos
3. No abuses de alimentos ricos en grasas de origen animal
4. Elige la forma de cocinado más adecuada utilizando las diferentes formas posibles: asados, a la plancha, al vapor, fritos, etc.
5. Es importante no olvidarse de consumir diariamente hortalizas, frutas y lácteos.
6. Para los guisos o las ensaladas utiliza preferentemente aceite de oliva o, si no fuera posible, de girasol





-
7. La bebida de elección para comer es el agua. Adicionalmente, quien lo prefiera y sea un adulto sano puede tomar una copa de vino o una cerveza.
 8. Evita levantarte de la mesa estando totalmente saciado
 9. Emplea en comer entre 40-50 minutos.



RECOMENDACIONES PARA LA COMPRA, CONSERVACIÓN Y COCINADO DE LOS ALIMENTOS ⁽³⁾

Al planificar la compra, hay que seleccionar alimentos frescos y también aquellos productos que nos puedan ayudar a realizar una dieta equilibrada con facilidad aunque dispongamos de poco tiempo: congelados, conservas, etc.

1. Comprueba el etiquetado del producto y su fecha de caducidad, observando que no presente alteraciones en el color, olor, textura, aspecto, etc.
2. Rechaza los envases rotos, abollados, con etiquetas defectuosas, descongelados, etc.
3. Adquiere los lácteos, los productos congelados y los refrigerados en el último momento.
4. Es importante que los alimentos que requieren refrigeración los instalemos rápidamente en casa, en el frigorífico o congelador, convenientemente protegidos y sin que estén en contacto los alimentos crudos con los ya cocinados.
5. Cuando es necesario descongelar un alimento, hay que hacerlo adecuadamente en el frigorífico o en el microondas.
6. Muchos productos congelados pueden cocinarse sin descongelar: patatas prefritas, verduras, etc.





-
7. Almacena las conservas y alimentos no perecederos a la temperatura adecuada, lejos de la luz y de fuentes de calor en un lugar seco y separado de los productos de limpieza.
 8. Antes de preparar o cocinar alimentos es imprescindible realizar un lavado correcto de manos.
 9. En la cocina, no hay que utilizar los mismos utensilios para los alimentos crudo y para los cocinados sin que los hayamos lavado previamente (tablas de corte, cuchillos, cucharas, etc.)

DIETA DURANTE EL EMBARAZO ⁽⁴⁾

Uno de los problemas más comunes durante el embarazo, es el malestar típico que impide que se realice una alimentación adecuada, bien por el miedo de la embarazada a las náuseas, bien porque lo que se ha ingerido se vomite, con la consiguiente pérdida de nutrientes. Si esto sucede, deberán de hacerse más de seis ingestas al día, siempre en pequeñas cantidades, buscando alimentos que no provoquen rechazo a priori, y con una presentación que no sea caldosa. En cualquier caso, las recomendaciones generales son:

1. Huir de una alimentación caprichosa y deficiente. Es necesario organizar la dieta y, especialmente, la compra de alimentos como en el resto de las edades aquí señaladas.
2. Valorar la necesidad de un aporte suplementario de vitamina D y de ácido fólico.
3. Aumentar la ingesta de productos lácteos por su contenido en Calcio.
4. Los lácteos y la leche siempre se han de consumir higienizados (pasteurizados, etc.).
5. No se ingerirán alimentos elaborados con huevos crudos.
6. No comer carnes, pescados y mariscos crudos o poco cocinados
7. Aumentar el consumo de hortalizas y verduras para favorecer el tránsito intestinal.



Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

