

# TÉCNICO OPERADOR DE ALIMENTOS

## ALIMENTACIÓN EN COLECTIVIDADES SANAS Y ENFERMAS



escuela de  
NUTRICIÓN



CENUR  
NORESTE



UNIVERSIDAD  
DE LA REPÚBLICA  
URUGUAY

---

## UNIDAD 1.

- ALIMENTACIÓN SALUDABLE
- CARACTERÍSTICAS GENERALES Y PARTICULARES DE LA ALIMENTACIÓN
- CARACTERÍSTICAS GENERALES DE SAN SOCIALES Y COMERCIALES

# ALIMENTACION SALUDABLE

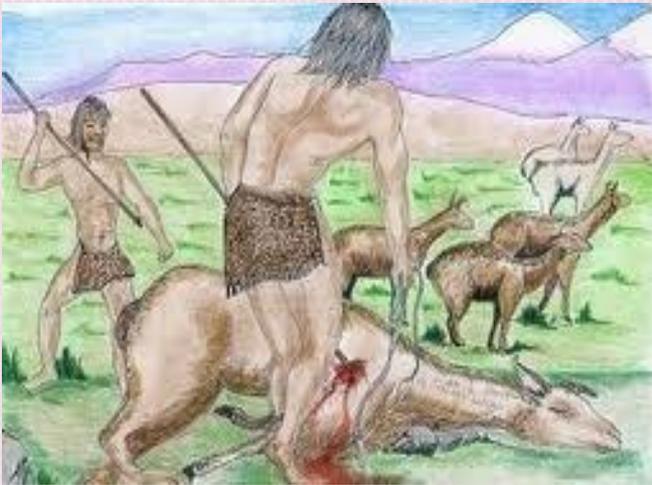
---

- ¿QUÉ ES?
- ¿QUÉ ASPECTOS LA COMPONEN O INFLUYEN?
- ¿A QUÉ SE VINCULA?

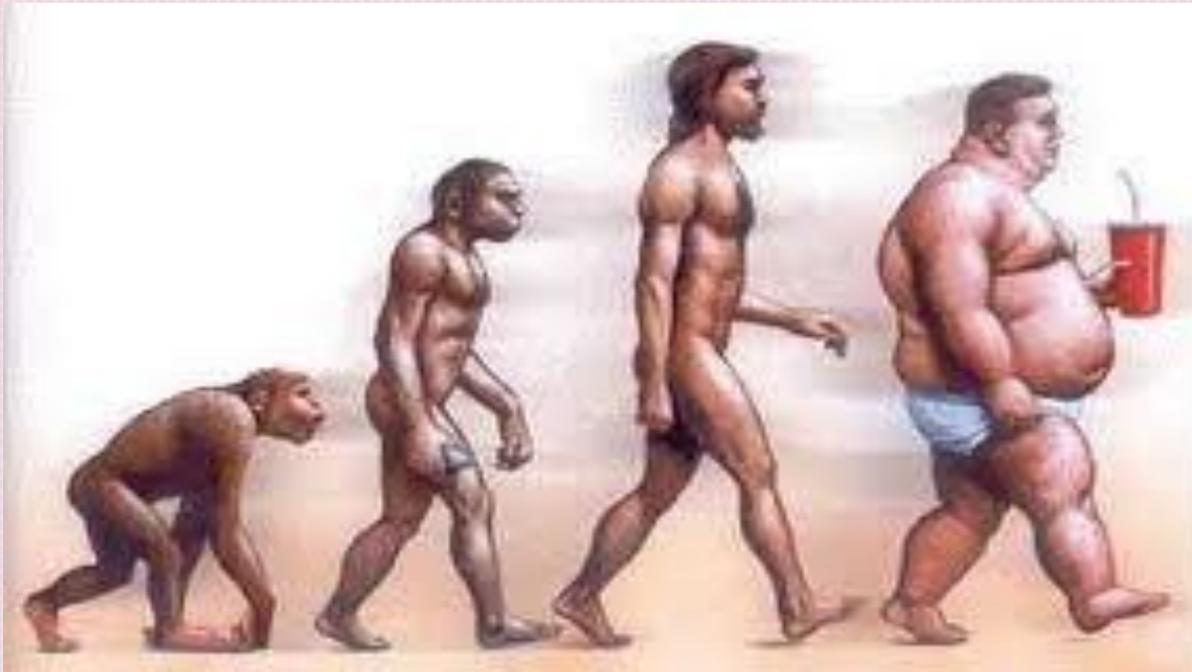
# QUE ES PARA USTEDES ??

---

- Dieta del ser humano:  
“patrón habitual de consumo de comida y bebida”.



# EVOLUCION DE LA ALIMENTACION



---

- Elección de alimentos: depende de cada uno

❖ ¿Qué?

❖ ¿Cuánto?

❖ ¿Donde?

# FACTORES A TENER EN CUENTA:

---

- **HABITOS - GUSTOS**
- **EDUCACIÓN**
- **DISPONIBILIDAD**
- **ACCESO FÍSICO Y ECONÓMICO**
- **PATOLOGÍAS**

- 
- **HÁBITOS**: costumbres, actitudes, formas de comportamiento para la alimentación de la persona. Conforman y consolidan pautas de conductas y aprendizajes que se mantienen en el tiempo y repercuten (favorable o desfavorablemente) en el estado de salud, nutrición y bienestar.
  - **Inciden en los hábitos**: creencias, tradiciones culturales, publicidad, tecnologías, conocimientos, entre otros.

- 
- **DISPONIBILIDAD**: contar con suficientes alimentos en cantidad y calidad, en forma estable (suministro constante), aprovechando los recursos de la región y la estacionalidad.
  - **ACCESO FÍSICO Y ECONÓMICO**: posibilidad de acceder al alimento según distancias (acceso físico) y recursos con los que contamos (ingresos familiares, precios de los alimentos y sus fluctuaciones, programas alimentarios que apoyan económicamente al núcleo familiar).

- **EDUCACIÓN O NIVEL DE CONOCIMIENTOS**: este influye en la selección de alimentos y el comportamiento alimentario - hábitos. Se transmite desde el núcleo familiar, el ámbito educativo.
- **PATOLOGÍAS O ENFERMEDADES PREVALENTES**: estas enfermedades determinan o inciden en los alimentos a seleccionar. Ej. el hipertenso debe seleccionar alimentos sin sal o con bajo contenido de sodio.

# QUE ES ENTONCES ALIMENTACION SALUDABLE ??

---

- Aquella que se relaciona con alimentos “seguros” y con una cantidad equilibrada de energía y nutrientes.



*Consumers-Eroski*

Seguridad en la industria alimentaria:

- Reducción de grasas trans, azúcares
- Esmero en la rotulación
- Vigilancia desde políticas sanitarias

# QUE ES ENTONCES ALIMENTACION SALUDABLE ??

---

- Aquella que contiene una amplia variedad de alimentos, seleccionando los 6 grupos básicos, en función de los requerimientos nutricionales individuales o poblacionales .

# LEYES DE LA ALIMENTACION

---

- **Cantidad** - suficiente
- **Calidad** - completa - requerimientos
- **Armonía** - proporciones de aportes
- **Adecuación** - adaptada a hábitos, gustos

Dr. Pedro Escudero - Argentina

# SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN

---

DONDE APLICAR MI ALIMENTACIÓN  
SALUDABLE?

# OBJETIVOS BASICOS DEL SAN

- 1) SATISFACER LAS NECESIDADES, GUSTOS Y EXPECTATIVAS DEL USUARIO - atención nutricional.
- 2) FUNCIONAR ADECUADAMENTE EN CUALQUIER MEDIO SOCIO-ECONÓMICO - conservar calidad.
- 3) ADAPTARSE A LOS CAMBIOS DE NECESIDADES, GUSTOS Y CONDICIONES SOCIO-ECONÓMICAS.

# TIPOS DE SAN

---

□ SOCIALES

□ COMERCIALES

---

## SOCIALES

- HOSPITALES
- COMEDORES ESCOLARES
- COMEDORES FABRILES
- HOGARES INFANTILES
- HOGARES DE ANCIANOS

## COMERCIALES

- RESTAURANTES
- COMIDAS RAPIDAS
- HOTELES
- INDUSTRIA
- CATERING
- CARROS AMBULANTES



# USUARIOS DE LOS SAN



- ❖ Niños sanos
- ❖ Adultos sanos
- ❖ Adultos y niños enfermos

# USUARIOS - CARACTERÍSTICAS Y SAN



## ● NIÑOS SANOS:

- Comedores escolares
- Comedores populares
- Guarderías
- Campamentos
- Instituciones de internación

# USUARIOS - CARACTERISTICAS Y SAN



## ● ADULTOS SANOS:

- Comedores estudiantiles
- Comedores industriales
- Campamentos
- Clubes

# USUARIOS - CARACTERÍSTICAS Y SAN



## ● ADULTOS Y NIÑOS ENFERMOS:

- Hospitales generales y especiales
- Sanatorios o instituciones de salud
- Clínicas privadas
- Casas de salud

# RETOS DE LOS SAN

---

- Conocimiento del usuario: necesidades, gustos - encuesta, anamnesis.
- Capacitación del personal del SAN: continua o específica.
- Necesidad de interdisciplina de las actividades de nutrición y alimentación: apoyo desde el rol de c/u hacia un fin común - el usuario.
- Necesidad de unificación de criterios - coherencia.
- Dejar de lado la rutina: CREATIVIDAD.
- Conocer el impacto de mi servicio - encuesta.

# BIBLIOGRAFIA

---

- Manual GABAS
- Ciencia de los Alimentos y la Nutrición. Fox-Cameron
- Nutrición y Dietoterapia. Krause
- Consumers-Eroski.