

Tecnicatura Operador de Alimentos

Alimentación en Colectividades Sanas y Enfermas



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY

UNIDAD 3

DIETOTERAPIA

TECNICA DIETOTERAPICA

Trata de las modificaciones de la alimentación normal que exige el tratamiento de distintas enfermedades

La dietoterapia es el componente del tratamiento de un individuo afectado por una enfermedad aguda o crónica que exige modificar la alimentación.

Técnica Dietoterápica

El objeto de estudio son los alimentos y los productos alimenticios, su selección y sus preparaciones, en la cocina normal o dietética, en función de las diferentes patologías, a los fines de lograr a través de una alimentación apropiada, un efecto positivo en el mantenimiento del estado nutricional normal y en la recuperación del individuo enfermo.

MODIFICACIONES

1)NUTRIENTES

2)ENERGÍA

3)CARACTERÍSTICAS FÍSICAS Y

QUÍMICAS: modificaciones en la textura,
el sabor, la cantidad de
residuos,volumen,temperatura,

Fraccionamiento.

Dieta terapéutica

Es la que tiene una modificación cuantitativa o cualitativa con respecto a la dieta normal.

La dieta cualitativa es una dieta adecuada en cuanto al tipo de alimentos permitidos.

La dieta cuantitativa están calculadas con un aumento o una disminución de los alimentos y/o nutrientes.

Adaptación individual

- 1) Componente cultural
- 2) componente psicológico
- 3) estado físico
- 4) capacidad para aprender y comprender

Dieta líquida

Es la dieta constituida por alimentos o preparaciones fluidas o de escasa viscosidad a la temperatura ambiente, que posee hidratos de carbono, proteínas y grasas y en razón a sus propiedades físicas debe ser líquida.

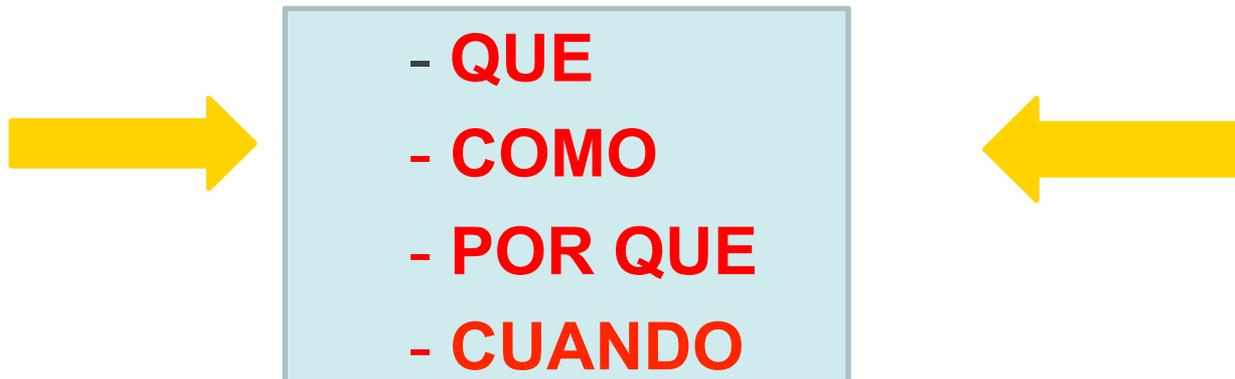
Clasificación

- 1) completas: aportan valores normales de todos los nutrientes y cubren las recomendaciones nutricionales del paciente
- 2) restringidas: solo aportan agua y electrolitos.
- 3) modificadas: no cubren los valores de nutrientes ni calorías.

PLAN DE ALIMENTACION

Un plan de alimentación es una herramienta educativa que tiene el Lic. en Nutrición para informar al usuario de manera práctica y sencilla sobre la alimentación que debe realizar su situación particular.

Comprende diferentes partes que tienen una secuencia lógica, dando respuesta a:



VALORAR PLANES

-PLAN DE MENU:

a nivel colectivo – institucional –
sesgo Poblacional - colectivo

-PLAN DE ALIMENTACION:

a nivel individual – dieta –
sesgo Clínico - individual

PRESENTACIÓN DE UN PLAN DE ALIMENTACIÓN

- La presentación de un plan de alimentación colabora en la transmisión escrita de las indicaciones nutricionales más oportunas para un individuo.
- Sirve como ayuda memoria para promover el cumplimiento de ciertas medidas dietéticas, jerarquizando los aspectos más importantes y detallando las características de la alimentación propuesta.
- Es un instrumento educativo y como tal, refuerza la educación nutricional

PARTES QUE INTEGRAN UN PLAN DE ALIMENTACIÓN:

- **Nombre del destinatario, de quien prescribe y elabora el plan:**

Ej.: “Plan de alimentación dirigido al Sr / a... indicado por el Dr /aelaborado por Lic. en Nutrición....”

- **Introducción con la información del tipo de dieta y del objetivo de la misma:**

En este apartado se abordan aspectos generales que orientan sobre la alimentación o situación nutricional del individuo.

Selección de alimentos

- Existen planes que sólo indican calidad (**cuantitativos**) y otros que pueden expresar las cantidades indicadas (**cuantitativos**), aclarando en forma precisa las medidas de peso y volumen o medidas estándar. También pueden realizarse planes que combinen ambos métodos o sea controlando algunas cantidades y la calidad con la selección de alimentos. La forma clásica y más utilizada es la lista de alimentos de consumo diario,

La lista de alimentos de consumo incluye:

- Cada alimento o grupo y las cantidades diarias indicadas.
- La calidad y frecuencia de consumo para los grupos que corresponda

Debiendo acompañarse de:

Lista de alimentos que integra cada grupo

- Esta información básica se acompaña co

Ejemplo de distribución de alimentos para un día

- Se distribuyen **todos los alimentos incluidos en la lista de consumo**, especificando o no cantidades para cada tiempo de comida y colaciones.
- Puede aclararse cuando sea necesario horario y lugar.

Formas de preparación

- Se presentará la mayor diversidad de preparaciones en las que puedan ser utilizados los alimentos indicados.

Por ejemplo: horno, hervido, asado, plancha, vapor, .

Plan de menú

- Ejemplos para uno o más días, de preparaciones y combinaciones para cada tiempo de comida.

Alimentos y formas de preparación no aconsejados

- Reúne los alimentos o formas de preparación que por su composición no se
- incluyen en forma diaria o en cantidades libres. En el caso de personas con
- patologías, puede distinguirse entre alimentos restringidos y no permitidos.

Recomendaciones

- Son como las conclusiones de un trabajo. Deben formularse en un lenguaje
- claro y directo y reflejar lo indicado en los apartados anteriores. Puede ser el
- corolario del plan o estar integradas a la introducción.

Recetario

- Se presentan recetas de preparaciones del plan de menú, jerarquizando aquellas que incluyan alimentos que se desean incorporar con el objetivo de fomentar, o reforzar los hábitos.
- El recetario reafirma las recomendaciones, otorgando facilidades para la preparación de los alimentos y las formas de preparación sugeridas.

Sustituciones

- Constituyen grupos de alimentos de similar aporte de calorías y/o nutrientes, diseñados de acuerdo a las cantidades y porciones de alimentos indicadas en el plan de alimentación.

Bibliografía

- Longo, E. Técnica Dietoterápica. Editorial El Ateneo.
- López, M. Fundamentos de la nutrición normal. Editorial El Ateneo.
- Krause. Dietoterapia. Editorial Masson. 12a. Edición.