

Tecnicatura Operador de Alimentos

Alimentación en Colectividades Sanas y Enfermas



TECNICATURA OPERADOR DE ALIMENTOS

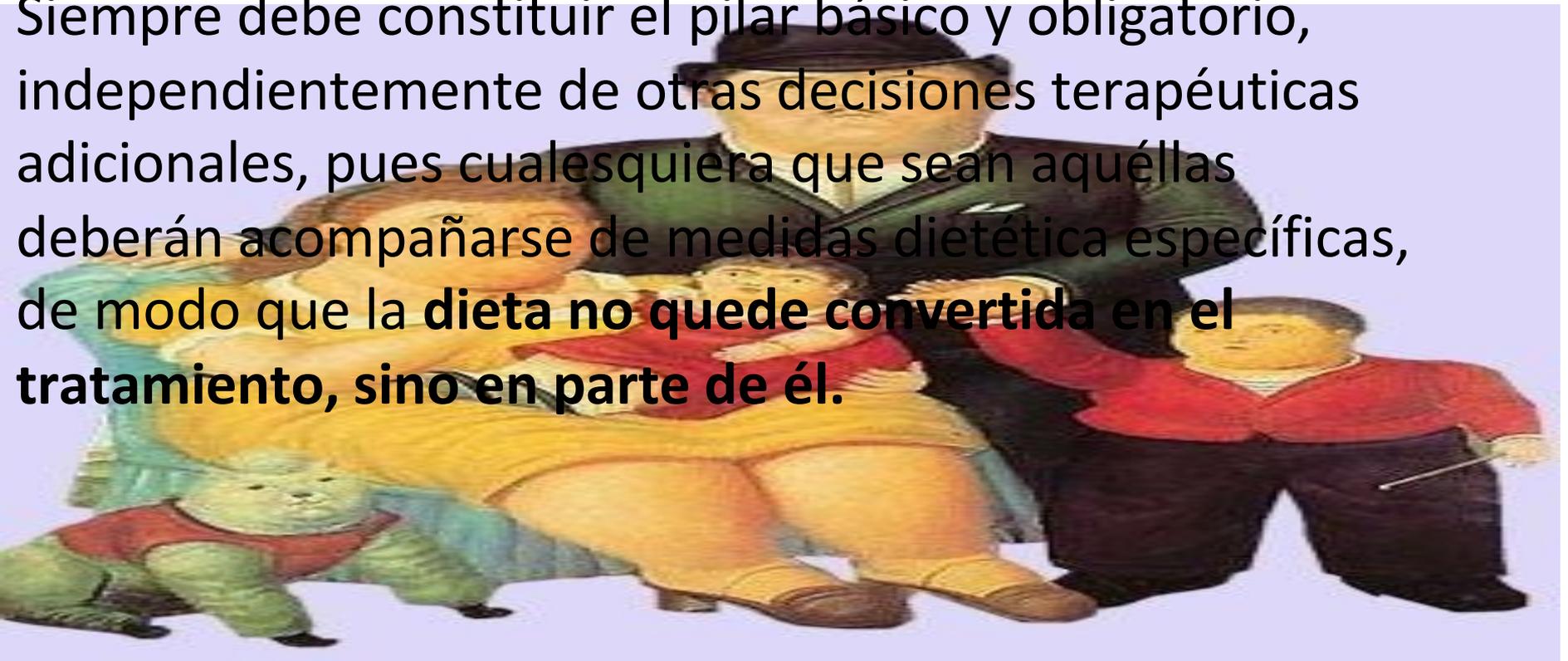
UNIDAD 3:

PLAN DE ALIMENTACION EN ENFERMEDADES CRONICAS

OBESIDAD

Tratamiento dietético obesidad

Siempre debe constituir el pilar básico y obligatorio, independientemente de otras decisiones terapéuticas adicionales, pues cualesquiera que sean aquéllas deberán acompañarse de medidas dietéticas específicas, de modo que la **dieta no quede convertida en el tratamiento, sino en parte de él.**



Una premisa esencial es plantear el éxito del tratamiento como un **objetivo a largo plazo**, de a veces años, lo que a menudo supone una ruptura de los esquemas preconcebidos por el paciente, que deposita sus esperanzas cuando acude a una consulta en perder peso muy rápidamente, con la idea ilusoria de, a partir de ahí, mantenerlo.

An illustration of a man with a large, muscular build running on a treadmill. He is wearing a blue long-sleeved shirt and dark pants. The treadmill is a simple wooden frame with a dark running surface. The background is plain white.

Un objetivo razonable puede ser la pérdida del 10% del peso en seis meses y a partir de aquí replantearse nuevas metas, con especial énfasis en la no recuperación.

Dietas hipocalóricas equilibradas

La dieta ideal debe ser: hipocalórica, “equilibrada”,
variada, prolongada, individualizada y distribuida en
cuatro o cinco tomas.

Dieta prolongada e individualizada: el éxito o el fracaso de la dieta hipocalórica balanceada se basa en su mantenimiento durante un periodo de tiempo prolongado, incluso “para siempre”, ya que la obesidad es una enfermedad crónica.

Características físicos y químicos

- Consistencia: alimentos de consistencia dura, que requieren mayor masticación.

Volumen: alimentos de gran volumen y baja densidad calórica.

- Temperatura: calientes
- Residuos vegetales: normales o aumentados
- Fraccionamiento: aumentado

Composición química

- Sabor y aroma de las comidas debe ser agradable

Selección de alimentos

- Leche:descremada,o yogures
- Quesos : magros
- Aceites:bajas proporciones y crudos, agregados a las comidas sólo para condimentar.
- Huevos:se los utilizará en numerosas preparaciones

Selección alimentos

- Carnes: alternando carnes rojas y blancas sin grasa.
- Fiambres: se tratan evitar por su alto contenido en grasa.
- Embutidos: por la cantidad y calidad de las grasas, como las sustancias conservantes(nitritos y nitratos).
- Vísceras: contraindicadas por grasas y colesterol.

Verduras

- Son un gran recurso por aportar fibra y baja densidad calórica.
- Se utilizan las del grupo A(hoja verde) y B.
- Incluir vegetales crudos.
- Vegetales C con cautela

Fruta

- Frutas pequeñas, consistencia firme, siempre crudas, no cocidas ni licuadas, pues disminuye el valor de la saciedad.
- No se indican frutas secas ni desecadas.

Pan

- Limitado reemplazado por galletitas de fino espesor y bajo tenor graso.
- Evitar el empleo de pan, galletitas y grisines en las comidas principales.
- Deben estar solo en los desayunos y meriendas

Cereales

- En comidas principales, en pequeñas cantidades.
- Prohibidos los productos de panadería.

Azúcares y dulces

- No se indican , se sustituyen por edulcorantes no calóricos.
- Bebidas: permitidas aquellas que no aporten calorías(agua, refrescos sin azúcar, gaseosas).
- Infusiones todas están permitidas , sin azúcar.

Modificación de la conducta

- Previas al acto de comer:
- Planificar las comidas previamente.
- Postergar el horario de las comidas
- Llevar la comida servida en los platos a la mesa.
- Utilizar platos chicos.
- No cargar la heladera con alimentos no permitidos en la dieta

Bibliografía

- ⑩ “Manual práctico de la obesidad en el
- adulto”
- OMS. Dieta, nutrición y enfermedades
- crónicas no transmisibles. 2003.