

Paraninfo

4ª EDICIÓN

Intervención en la atención higiénico-alimentaria en instituciones

Coordinadora
Ruth García-Moya Sánchez

MF1017_2



FE DE ERRATAS

FE DE ERRATAS

A continuación se indican las actualizaciones realizadas en el libro *MF1017_2 - Intervención en la atención higiénico alimentaria en instituciones* (9788428318549).

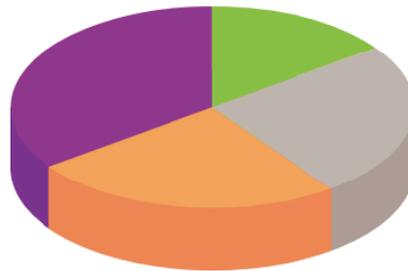
Unidad 3

Pág. 117

Se ha incorporado una nueva pastilla de glosario definiendo el término AECOSAN, tal como vemos a continuación:

Proporción de comidas diarias (AECOSAN)

- Comida 30-40 %
- Merienda 10-15 %
- Cena 20-30 %
- Desayuno y almuerzo 20-25 %



Glosario

AECOSAN
Agencia Española de
Consumo, Seguridad
Alimentaria y
Nutrición.

Págs. 118-119

Se han incorporado nuevos contenidos, que han quedado tal como se muestra a continuación:



Glosario

AESAN
Agencia Española de
Seguridad Alimentaria
y Nutrición.

El Comité Científico de la AESAN en su último *informe sobre recomendaciones dietéticas sostenibles y recomendaciones de actividad física para la población española* de 2022, propone un **patrón de dieta equilibrada**, con un mayor predominio de alimentos de origen vegetal y una menor presencia de alimentos de origen animal. También incluye en el informe una actualización de las recomendaciones de actividad física publicadas anteriormente por AESAN en el año 2015 (AECOSAN 2015).

Los objetivos de este patrón dietético son:

- Mejorar el estado de salud y el bienestar.
- Reducir el impacto medioambiental.

Recomendaciones de consumo diario y semanal de la AESAN

| | |
|----------------------------|---|
| Hortalizas | Consumo diario de, al menos, 3 raciones. |
| Frutas | 2-3 raciones diarias. |
| Patatas y otros tubérculos | Consumo moderado. |
| Cereales | 3-6 raciones, dependiendo de las necesidades energéticas de cada persona, y no más de 4 raciones si se necesita restringir la ingesta calórica, priorizando en todo caso los cereales de grano entero y productos integrales. |
| Lácteos | Máximo de 3 raciones (evitando aquellos con azúcares añadidos y alto contenido en sal), aunque, debido a su elevado impacto ambiental se sugiere reducir el número de raciones diarias si se consumen otros alimentos de origen animal. |
| Legumbres | Consumir semanalmente al menos 4 raciones. |
| Frutos secos | 3 o más raciones semanales de frutos secos sin sal ni grasas ni azúcares añadidos. |
| Pescado | 3 o más raciones, priorizando el pescado azul y las especies con menor impacto ambiental. |
| Huevos | Hasta 4 huevos semanales. |
| Carne | 3 raciones semanales, priorizando el consumo de carne de aves y conejo y minimizando la carne procesada. |
| Aceite de oliva | Se recomienda como grasa de elección para la preparación culinaria de los alimentos. |
| Agua | Beber tanta agua como sea necesaria, considerándose la bebida principal de una dieta saludable. |

La dieta mediterránea se elige frecuentemente para la prevención de enfermedades cardiovasculares por sus características:

- La dieta es baja en colesterol y en grasas saturadas.
- Los alimentos se cocinan con poca sal.
- Las técnicas culinarias que más se utilizan son: hervido, plancha, brasa, microondas y horno. Siempre con poca cantidad de aceite.



Miguel vive en España y sabe que los productos que le aporta su país son los adecuados para realizar una dieta equilibrada. Siempre animará a Alejandra a escoger los productos de temporada que se adapten a sus gustos cuando vaya a comer a casa de sus hijas.



Actividades

11. Une con flechas los alimentos con las recomendaciones de consumo.

- | | |
|--------------------------------|---|
| 1. Hortalizas. | a. Al menos, 3 raciones diarias. |
| 2. Frutas. | b. 2-3 raciones diarias. |
| 3. Patatas y otros tubérculos. | c. Consumo moderado. |
| 4. Cereales. | d. 3-6 raciones. |
| 5. Lácteos. | e. Máximo de 3 raciones. |
| 6. Legumbres. | f. Consumir semanalmente al menos 4 raciones. |
| 7. Frutos secos. | g. 3 o más raciones semanales. |
| 8. Pescado. | h. 3 o más raciones. |
| 9. Huevos. | i. Hasta 4 semanales. |
| 10. Carne. | j. 3 raciones semanales. |

Las dietas terapéuticas

Las dietas terapéuticas se pueden clasificar en función de distintas características: según los tipos y la cantidad de **nutrientes**, según el **contenido calórico** y según la **consistencia**.

Comparten las siguientes características comunes:

- Son el único tratamiento ante una enfermedad o forman parte de un tratamiento farmacológico.
- Modifican o excluyen algunos alimentos.
- Preparan al usuario para determinadas exploraciones o cirugía.
- Se utilizan para poder ser ingeridas: dietas líquidas, por túrmix, etc.



Idea clave

Las dietas terapéuticas están dirigidas a subsanar un desequilibrio metabólico, por ello es muy importante que se desarrollen siempre bajo la supervisión de un médico.

Dietas según los tipos y la cantidad de nutrientes

| Dietas | Descripción |
|---------------|---|
| Hipoproteica | Se reducen o eliminan las proteínas de la dieta. Indicada en caso de patología renal. |
| Hiperproteica | Se aumenta el porcentaje en proteínas. Indicada en caso de enfermedades como quemaduras, infecciones, fracturas y desnutrición. |