

PLANES ALIMENTARIOS



PLAN ALIMENTARIO EQUILIBRADO

Un plan alimentario equilibrado es aquel que aporta a cada persona todos los alimentos para cubrir sus necesidades, mantener la salud y prevenir la aparición de enfermedades.

Para mantenernos saludable, no sólo importa lo que se come, sino cómo se come y cómo se distribuyen los alimentos a lo largo del día



¿Qué es el balance energético?

Son todas las reacciones por las cuales el organismo obtiene y gasta la energía de los alimentos o de los depósitos corporales



FINALIDAD: mantenimiento constante del peso corporal

¿Cómo satisfacer las necesidades de energía?

Depende de un adecuado balance energético, es decir la relación entre:



ES LA ENERGÍA APORTADA POR LOS ALIMENTOS:

- HIDRATOS DE CARBONO
 - PROTEÍNAS
 - GRASAS



ES LA ENERGÍA GASTADA PARA REALIZAR LAS FUNCIONES DEL CUERPO:

- Cumplimiento del trabajo muscular
- Mantenimiento de la T° corporal
- Transmisión del impulso nervioso

El balance energético puede ser:

- **POSITIVO** cuando el ingreso es mayor que el gasto (favorece sobrepeso y obesidad)
- **NEGATIVO** cuando el ingreso es menor que el gasto (pérdida de peso)
- **NEUTRO** cuando el ingreso es IGUAL que el gasto (mantiene un peso saludable)



Un plan alimentario normal debe cumplir con:

LAS 4 LEYES DE LA ALIMENTACIÓN

PLAN
ALIMENTARIO
EQUILIBRADO

LEY DE LA CANTIDAD
LEY DE LA CALIDAD
LEY DE LA ARMONÍA
LEY DE LA ADECUACIÓN

Consejos para alimentarse saludablemente

- Realizar una dieta variada que contenga todos los grupos de alimentos
- Realizar 4 comidas principales + 2 colaciones
 - No saltarse comidas principales
 - Respetar el horario de las comidas
 - Evitar el picoteo entre comidas
 - Realizar actividad física

PLANES ALIMENTARIOS ESPECIALES

Son aquellos que se deben adaptar a diferentes patologías que presenten las personas.

Pueden ser suficientes o insuficientes en cantidad y calidad de alimentos o puede ser necesario que se adapten las técnicas culinarias.

¿Cuáles son?

PLANES ALIMENTARIOS PARA:

DIABETES

GASTRITIS

BAJAR DE
PESO

SUBIR DE
PESO

CONSTIPACIÓN

DIARREA

CELIAQUÍA

ENFERMEDADES
RENALES

PLAN ALIMENTARIO PARA GASTRITIS

¿QUÉ ES LA GASTRITIS?

Es la inflamación o hinchazón de la mucosa del estómago



¿Qué alimentos evitar?

Vegetales de hoja verde



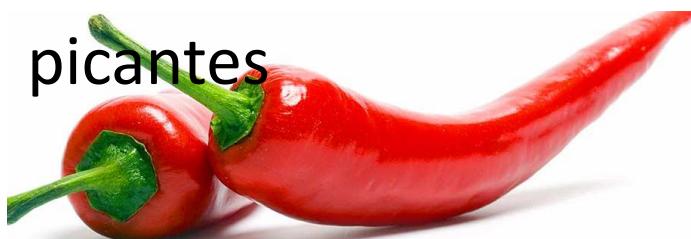
chocolate



Bebidas alcohólicas



Condimentos
picantes



Vegetales crudos



menta



Arroz integral y
productos integrales



Alimentos con
grasas y
azúcar



¿Qué alimentos seleccionar?

- **Leche, yogur y quesos:** descremados. Quesos blancos (untables) y cremoso. Evitar quesos de rallar y condimentados.
- **Carnes:** de pollo preferentemente y SIN COSTRA TOSTADA.
- **Vegetales:** cocidos (zanahoria, calabaza, remolacha, espárrago, zapallitos verdes sin semillas)
- **Frutas:** cocidas (manzana al horno sin piel ni semillas, compota de manzana y pera), durazno, banana. Evitar cítricos.
- **Cereales:** arroz blanco, fideos, polenta, pan francés, vainillas. Evitar cereales integrales.

- **Aceites:** en crudo. No realizar preparaciones fritas.
- **Azúcar:** evitar. En su reemplazo pueden utilizarse edulcorantes.
- **Bebidas:** agua, mate cocido, té claro o de hierbas, mate lavado, café descafeinado. Evitar gaseosas, jugos cítricos
- **Condimentos:** evitar fuertes y picantes. Elegir: hierbas aromáticas suaves.

Métodos de cocción: hervido, al vapor, al horno sin formación de costra tostada. Evitar frituras.

Las temperaturas de los alimentos deben ser templadas o cálidas. Evitar las temperaturas extremas porque irritan el estómago.

PLAN ALIMENTARIO PARA CONSTIPACIÓN

¿QUÉ ES LA CONSTIPACIÓN O ESTREÑIMIENTO?

Consiste en la dificultad para eliminar las heces. Es la retención de materia fecal más allá del tiempo normal de evacuación.



Cuidados nutricionales:

- Aumentar el volumen de líquidos y el volumen de las comidas
- Los líquidos fríos estimulan el movimiento intestinal
- Fraccionar la dieta en 6 o 7 comidas al día (desayuno, almuerzo, merienda, cena y colaciones)
- Consumir salvado de trigo (funciona como arrastre del contenido intestinal) con yogur, compotas, sopas, amasados caseros.
- Consumir vegetales de hoja verde
- Evitar: coliflor, brócoli, col de bruselas (porque generan distención abdominal) gelatina, pera, manzana (porque son alimentos astringentes)

¿Qué alimentos seleccionar?

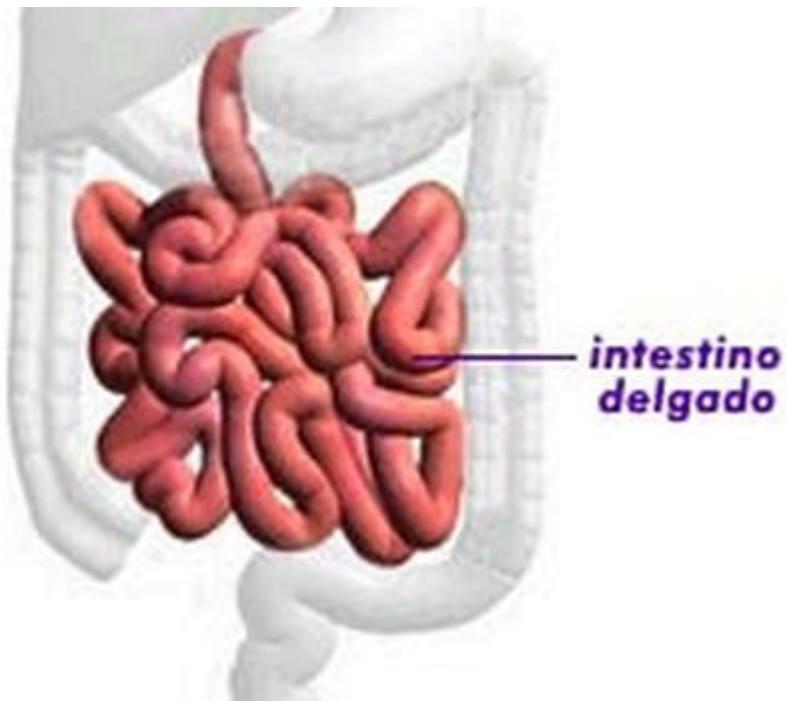
- **Leche:** preferentemente fría y entera
- **Yogur:** preferentemente con frutas
- **Quesos:** únicamente cremosos y en poca cantidad. Evitar los de pasta firme.
- **Carnes:** todas, sin inconvenientes.
- **Vegetales:** se recomienda que sean crudos (aunque también pueden consumirse cocidos). Elegir de todo tipo y color.
- **Frutas:** crudas, enteras y con su cáscara. Buena opción: jugos de frutas fríos y con pulpa.
- **Cereales:** integrales. Evitar féculas, harinas blancas, polenta y arroz blanco.

- Legumbres:** cocidas.
- Aceites:** deben estar presentes en todas las comidas para potenciar su efecto lubricante y estimulante.
- Azúcar:** sin inconvenientes. También edulcorante.
- Bebidas:** consumir de 2 a 3 L/día. A las bebidas gaseosas retirarle el gas. Consumir jugos de frutas, jugo de ciruelas remojadas, mate cebado, mate cocido. Evitar el té.
- Condimentos:** todos son aptos.

PLAN ALIMENTARIO PARA DIARREA

¿QUÉ ES LA DIARREA?

Se define como el aumento del volumen, fluidez o frecuencia en las deposiciones.



Cuidados nutricionales:

- Evitar el consumo de líquidos fríos ya que son potentes estimulantes.
- Evitar las bebidas alcohólicas, los condimentos ácidos y picantes y el café y mate ya que estimulan el peristaltismo y agrede la mucosa intestinal.

¿Qué alimentos evitar?



¿Qué alimentos seleccionar?

- **Leche:** sin lactosa o evitarla.
- **Yogur:** no suele ser tolerado, por la T° fría
- **Quesos:** cremosos (son astringentes)
- **Carnes:** deben ser magras. En un principio carnes blancas, luego carnes rojas.
- **Vegetales:** zanahoria, zapallo, batata, papa.
- **Frutas:** manzana rallada, manzana al horno sin piel ni semillas, banana madura sin centro ni hilos, membrillo
- **Cereales:** féculas y harinas blancas, pastas de laminado fino, pan (fresco o desecado), galletitas de agua, vainillas, baibiscuits, polenta, sémola. Nunca se indican cereales integrales.

- **Legumbres:** evitar.
- **Aceites:** moderar.
- **Azúcar:** moderar.
- **Bebidas:** té (astringente) y malta. Agua sin gas, jugos. Evitar alcohol y gaseosas.
- **Condimentos:** suaves, aromáticos.

**Objetivo de la alimentación: que sea
astringente.**

PLAN ALIMENTARIO PARA DIABETES

¿QUÉ ES LA DIABETES?

Es una enfermedad metabólica, caracterizada por un aumento de azúcar (glucosa) en la sangre (hiperglucemia). La glucosa proviene de los alimentos ricos en Hidratos de Carbono.

La insulina es una hormona que ayuda a que la glucosa entre a la célula para suministrarle energía



LA DIABETES

SÍGNOS Y SÍNTOMAS



necesidad de orinar
con frecuencia



pérdida
de peso



falta
de energía



sed
excesiva

Consideraciones particulares

- No se utilizarán gaseosas comunes, azúcar, jugos comunes, mermeladas comunes.
- Se recomienda mezclar en un mismo plato: vegetales con cereales y con carne o huevo.
- Las cocciones de pastas y cereales siempre serán al dente.
- Se evitará: jugo de naranja, puré de papas, banana madura, galletas de agua, arroz blanco.
- Se recomienda reemplazar el azúcar por el edulcorante (para endulzar infusiones o preparaciones) y consumir cereales integrales.

¿Qué alimentos seleccionar?

- **Leche:** descremada.
- **Yogur:** descremado, sin azúcar agregado.
Saborizado con frutas frescas, copos sin azúcar, semillas, salvado de avena, etc.
- **Quesos:** cremosos, untables, ricota.
- **Carnes:** de vaca, pollo o pescado.
- **Huevo:** sin problema.
- **Vegetales:** se recomiendan crudos y cocidos. En caso de papa moderar porción (2/3 veces por semana)
- **Frutas:** mejor enteras y con su cáscara. No exceder 2 o 3 frutas por día.
- **Cereales:** preferir los integrales.

- Legumbres:** sin problema (retarda la absorción de la glucosa).
- Aceites:** todos. Preferir crudos.
- Azúcar:** reemplazar por edulcorante.
- Bebidas:** todas sin azúcar.
- Alcohol:** recomendación normal. Sólo evitar aquellas ricas en CHO como vinos dulces, cerveza, licores.
- Condimentos:** todos.

PLATO DEL DIABÉTICO



PLAN ALIMENTARIO PARA BAJAR DE PESO (HIPOCALÓRICO)

Suele utilizarse para patologías como SOBREPESO Y OBESIDAD. Las cuales se caracterizan por un aumento del peso corporal y una acumulación de grasa en el cuerpo.



Cuidados nutricionales:

- Se elegirán alimentos de consistencia firme, dura, que requieran mayor masticación.
- Preferir preparaciones de mayor volumen, ya que actúa psicológicamente dando la sensación de comer mucho.
- Consumir 4 comidas principales + 2 o 3 colaciones.
- Buen recurso: salsas dietéticas, gelatinas y postres dietéticos, queso blanco descremado en reemplazo de crema.

¿Qué alimentos seleccionar?

- **Leche:** descremada.
- **Yogur:** descremado, sin azúcar agregado. Saborizado con frutas frescas, copos sin azúcar, semillas, salvado de avena, etc.
- **Quesos:** cremosos descremados, untables descremados, ricota magra.
- **Carnes:** de vaca, pollo sin piel o pescado. SIEMPRE SIN GRASA VISIBLE. La carne de vaca da mayor saciedad que las demás.
- **Huevo:** Hasta 1 por día. Un buen recurso es utilizar las claras.

- **Vegetales:** gran recurso porque aportan fibra y dan saciedad. Se utilizan con mayor frecuencia las del grupo A y B. Los vegetales del grupo C consumirlos 2 veces por semana.
- **Frutas:** mejor enteras y con su cáscara.
- **Cereales:** preferir los integrales. Arroz integral, salvado de avena, pan integral, pastas de laminado grueso y al dente.
- **Legumbres:** gran recurso.
- **Aceites:** todos. Preferir crudos. Pero consumir hasta 2 cucharadas soperas por día.
- **Azúcar:** reemplazar por edulcorante. Mermeladas ligh.
- **Bebidas:** todas sin azúcar.
- **Alcohol:** evitar.
 - **Condimentos:** suaves para no estimular demasiado el apetito.

¿Qué alimentos evitar?



PLAN ALIMENTARIO PARA SUBIR DE PESO (HIPERCALÓRICO)

Se utilizan estos planes alimentarios para personas delgadas o desnutridas.

Delgadez: es un déficit constante de peso corporal, donde el estado de salud es normal, el apetito es armónico y equilibrado.

Desnutrición: pérdida de peso de una persona a expensas del consumo de sus propios tejidos, por encontrarse agotadas sus reservas.

Características del plan:

- Se indican 4 comidas principales + 2 colaciones. (los líquidos al final de las comidas)
- La dieta debe ser de volúmenes pequeños (para que el tiempo de evacuación y saciedad sean menores)
- Los alimentos deben ser de sabor agradable para estimular el apetito
- Las temperaturas deben ser templadas o frías ya que alimentos muy calientes disminuyen el apetito.

¿Qué alimentos seleccionar?

- **Leche:** entera. Se recomienda preparar las infusiones en la misma leche y enriquecerla con leche en polvo al 10%.
- **Yogur:** entero. Se puede enriquecer con leche en polvo, frutas, semillas.
- **Quesos:** cremosos, enteros, frescos. Se pueden enriquecer preparaciones con queso de rallar.
- **Carnes:** se prefieren las blancas porque tienen menor valor de saciedad. En caso de carne de vaca, elegir cortes magros.
- **Huevo:** sin problema.

■ **Vegetales:** cocidos. Se seleccionan preparaciones que no aumenten el volumen del plato por ej. tortillas, budines. Cuidar la papa, batata y choclo por su poder fermentativo.

■ **Frutas:** frescas en puré o picadas. En caso de que sean cocidas se pueden endulzar con azúcar. un buen recurso es utilizar sus jugos como bebida. Se recomienda el consumo de frutas secas.

■ **Cereales:** 1 porción diaria. Seleccionar pastas de laminado fino. Se recomienda: harina, fécula, sémola, arroz blanco, avena.

■ **Legumbres:** evitar porque son fermentativos.

■ **Aceites:** todos. Preferir crudos. Evitar las frituras. Se puede reemplazar por crema de leche que suele ser mejor tolerada.

- **Azúcar:** en cantidad moderada.
- **Mermeladas:** buen recurso
- **Bebidas:** elegir sin gas.
- **Infusiones:** mejor enriquecerlas con leche.
- **Alcohol:** recomendación normal.
- **Condimentos:** todos están permitidos para hacer mas apetitosas y agradables las preparaciones

Métodos de cocción: horno, vapor, microondas, hervidos, gratinados. Evitar frituras.

PLAN ALIMENTARIO PARA ENFERMEDADES RENALES O PARA HIPERTENSIÓN ARTERIAL

- Hipertensión arterial: La presión arterial es una medición de la fuerza ejercida contra las paredes de las arterias a medida que el corazón bombea sangre a su cuerpo. Hipertensión es el término que se utiliza para describir la presión arterial alta.



- Enfermedades renales: dentro de cada riñón hay un millón de estructuras pequeñas llamados nefrones. Ellos filtran los desechos y el exceso de agua de la sangre, lo que se vuelve orina. La orina fluye por tubos llamados uréteres, llegando a la vejiga, que almacena la orina. La mayoría de las enfermedades renales atacan los nefrones. Este daño causa que los riñones no puedan eliminar desechos.

Por ejemplo:

- Insuficiencia renal aguda y crónica
- Cáncer de riñón
- Quistes



Cuidados nutricionales

Evitar:



PLAN ALIMENTARIO PARA CELIAQUIA

La celiaquía es la intolerancia permanente a las proteínas contenidas en el **GLUTEN** de *trigo, avena, cebada y centeno* (cereales T.A.C.C) que producen atrofia de las vellosidades del intestino delgado. Esto conlleva a que se produzca una mala absorción de los nutrientes de los alimentos.

1 de cada 100 personas es celíaca en nuestro país y se puede presentar a cualquier edad.

Los alimentos industriales que no contienen gluten se identifican con este logo:



Clasificación de los alimentos según su contenido de gluten

- **ALIMENTOS QUE CONTIENEN GLUTEN:** pan, pan rallado, avena, cebada, centeno, tortas, harina de trigo, tartas, pastas, cucuruchos, ostia, whisky
- **ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN:** chorizo, morcilla, quesos, conservas, caramelos, golosinas, salsas comerciales, colorantes, salchichas, hamburguesas, cubitos de caldo, mermeladas, helados, pasta dental, embutidos, fiambres, conservas en lata

- **ALIMENTOS QUE NO CONTIENEN GLUTEN:** frutas naturales y en almíbar, frutas secas (nueces, almendras, maníes), verduras, legumbres (porotos, garbanzos, lentejas), huevos, cereales (arroz, maíz), azúcar, miel, carnes frescas (vaca, pollo y pescado), leche y derivados (primeras marcas), aceites, galletas de arroz, manteca.

Las harinas permitidas son: fécula de maíz, harina de mandioca, harina de maíz, harina de arroz, fécula de papa o mandioca.

Algunas recomendaciones...

- Tener un lugar especial en la cocina para guardar las harinas e ingredientes sin gluten para que no se contaminen.
- No utilizar los mismos utensilios para alimentos con y sin gluten.
- Consultar en los listados de alimentos actualizados en la A.N.M.A.T
- Evitar los productos a granel, los que no están etiquetados y los productos artesanales de dudosa procedencia.
- Ante la duda escoger siempre alimentos naturales

- No freír alimentos para celíacos en aceites que fueron utilizados para cocinar alimentos con gluten.
- Tener cuidado con los condimentos
- Al utilizar manteca, mermeladas, patés, cremas, fijarse que sea un envase nuevo. Pueden estar contaminadas con restos de migas de pan o galletas que fueron introducidas con un cuchillo usado para untar sobre alimento con gluten
- El microondas debe estar limpio
- No comprar hamburguesas (elegir prepararlas)
- Se debe tener cuidado con los productos de importación

Muchas Gracias!