



Licenciatura En Enfermería.

3° cuatrimestre

NUTRICIÓN CLÍNICA

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

E.L.E.: Allyn Gabriela Farfan Córdova.

Catedrático: Nefi Alejandro Sánchez Gordillo.

Tapachula, Chiapas de Córdova y Ordoñez.

05/06/20

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

son utilizadas, sobre todo, para valorar las ingestas de energía y nutrientes y planificar la alimentación individual y colectiva de personas sanas y enfermas

La composición de alimentos varía ampliamente. Depende, entre otros factores, de la variedad de las plantas y animales, del tipo de cultivo y fertilización, de las condiciones de alimentación animal y, en algunos alimentos, varía según su frescura, el tiempo y características de almacenamiento, etc.

METODOLOGÍA

Porción comestible: Los datos sobre nutrientes en la tabla corresponden a 100 g de la parte comestible de los alimentos. Dado que el cálculo se realiza habitualmente a partir del "peso en bruto", o sea, a partir del peso de la parte comestible (pulpa, carne, etc.) y la parte no comestible (piel, huesos, etc.), se incluye en la tabla el factor "porción comestible" para ser aplicado en caso necesario y obtener así el peso bruto a partir del peso de la parte comestible.

- Para calcular la porción comestible de una cantidad determinada de alimento se multiplica el peso en bruto por el factor "porción comestible"

- Todos los valores de composición se refieren a alimentos crudos, a menos que se indique lo contrario. Los alimentos precocinados, tal y como el nombre del grupo indica, han sufrido algún tratamiento durante su procesado pero no se ha completado su cocción.

- **Pérdidas por cocciones:** Todos los alimentos se contemplan en crudo a excepción de alguno que es cocido y se especifica. Los procesos de cocción pueden causar pérdidas en la cantidad de nutrientes de los alimentos. Esto depende del nutriente y del tipo de cocción.

- **Ácidos grasos (en gramos):** Los valores de ácidos grasos saturados, monoinsaturados y poliinsaturados corresponden a la suma total de cada tipo de ácido graso que ha sido posible identificar y cuantificar en cada alimento

Valores desconocidos, traza y cero

- **Valores desconocidos (código "N"):** el nutriente se encuentra en cantidades significativas pero no se dispone de información fiable al respecto.

- **Valores traza (código "TR"):** el nutriente se encuentra en cantidades detectables pero nutricionalmente no significativas o no suficientemente importantes para poderlas cuantificar.

- **Valores cero ("0"):** el nutriente no se encuentra o se encuentra en cantidades no detectables.

PARÁMETROS NUTRICIONALES

Energía: Los valores energéticos de los nutrientes se expresan en kilocalorías (kcal) por ser los valores que se utilizan más frecuentemente en la práctica diaria. Sin embargo, si se desean obtener datos en unidades del Sistema Internacional (kilojulios, kJ) se pueden convertir de la manera siguiente: 1 kcal = 4,184 kJ).

- Estos valores energéticos han sido obtenidos a partir de las cantidades de proteínas, grasas, carbohidratos y alcohol, usándose en general, los valores de ATWATER (proteínas, 4 kcal/g; grasas, 9 kcal/g y carbohidratos, 4 kcal/g). Al alcohol se le adjudica un valor energético de 7 kcal/g.

- **Nutrientes:** Se incluyen los siguientes: Proteínas, lípidos y carbohidratos en gramos.

- **Minerales:** P, Mg, Ca, Fe, Zn, Na, K (en miligramos), I, F, Cu Se (en microgramos).

- **Vitaminas:** C, B1, B2, B6, Niacina (en miligramos), D, B12, Ácido fólico (en microgramos), A (en microgramos equivalentes de retinol), E (en miligramos equivalentes de α -tocoferol).

- **Equivalencia de vitaminas** 1 U.I. de vitamina A=0,00033 mg de retinol 1 U.I. de vitamina D=0,000025 mg de ergosterol=0,000025 mg de colecalciferol (D3) 1 U.I. de vitamina E=0,67 mg de d- α -tocoferol

- **Colesterol** (en mg) y ácidos grasos (en gramos).

- **Alcohol** (en gramos)

- **Fibra** (en gramos): La fibra es la suma de celulosa, hemicelulosa y pectina (carbohidratos no disponibles) así como de lignina y gomas

- **ANEXO I:** Tabla de alimentos según el contenido en ácido eicosapentaenoico (EPA) y ácido docosahexaenoico (DHA).

- **ANEXO II:** Pérdidas según tipo de cocción. En este anexo se presenta el porcentaje de las pérdidas del valor nutritivo de los alimentos sometidos a diversas formas de cocción.

- Para determinar el valor energético y nutricional de una cantidad de alimento o bebida (cifras expresadas en gramos para sólidos y en mililitros para los líquidos) se multiplica la cantidad de alimento por el valor del nutriente que figura en la Tabla de Composición de Alimentos y se divide por 100. Véase el ejemplo:

- **LENTEJAS (crudo):** La tabla da el valor para las legumbres en crudo. Si se trata del mismo alimento cocido las cifras serán de 3 a 4 veces superiores, debido a que con la cocción, aumenta su contenido en agua y, por lo tanto, su peso

- **LECHUGA Y PATATAS:** Las cantidades de alimento anotadas corresponden a la porción comestible del alimento. Es decir, peso neto, sin desperdicio.

- **POLLO:** Este alimento se ha tomado a partir de su peso en bruto, por tanto su factor de porción comestible es 0,7. Los cálculos se deben hacer de acuerdo al alimento código (215) que ya tiene aplicado el factor. De esta manera se obtienen los valores de la porción comestible del pollo.