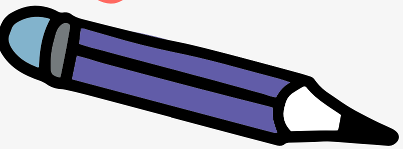
TRASTORNOS DE LA CULTURA ALIMENTARIA

ANGEL GABRIEL OJEDA ALTUZAR



DISEÑO Y PLANIFICACIÓN DE DIETAS SALUDABLES

DIETA SALUDABLE

Una dieta saludable es aquella que aporta la energía y nutrientes adecuados para mantener la salud, prevenir enfermedades y promover un crecimiento óptimo.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

Instituciones como la OMS y EFSA orientan a cubrir las necesidades de energía, proteínas, vitaminas y minerales mediante una dieta mayoritariamente vegetal, con variabilidad según edad, sexo, actividad física y cul

INGESTAS RECOMENDADA

- 3–6 raciones de cereales integrales/día, 2–3 de fruta, 3 de hortalizas, 3–7 de frutos secos/semana, leche/día, pescado 3/semana, carne limitada

NECESIDADES ENERGÉTICAS

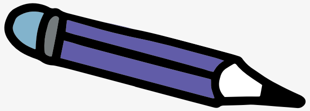
Las necesidades varían según edad, sexo, peso y actividad física. Se recomienda equilibrar ingesta y gasto energético para mantener un peso saluda

PROTEÍNAS

Necesarias para estructura, reparación y función; recomendación general de 10–35 % del total calórico; fuente de alto valor biológico tanto animal como combinaciones vegetales

CARBOHIDRATOS

Principal fuente de energía, especialmente complejos como cereales integrales y legumbres, recomendados en 45–65 % de las calorías totales, evitando azúcares simples (>10 %)



LÍPIDOS

Deben representar entre el 20–35 % (no más del 30 %) de las calorías; priorizar grasas insaturadas, limitar saturadas (<10 %) y trans (<1 %) ().

INGESTA EN EXCESO

Consumir más calorías de las que se gastan conduce al sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas (diabetes, cardiopatías). También genera deficiencias en micronutrientes pese al exceso energético

GUÍAS ALIMENTARIAS

Herramientas visuales y normativas como la pirámide alimentaria, el plato para comer saludable, y guías nacionales orientan sobre frecuencia y variedad alimentaria

CRITERIOS

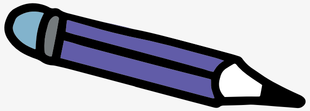
- Suficiente (cubrir todas las funciones vitales)
- Adaptado (según individuo y contexto)
- Variado (nutrientes distintos)
- Equilibrado entre macronutrientes
- Realista y sostenible (incluir actividad física y hábitos

RACIONES

- Cereales integrales: 3–6 raciones/día
- Verduras: ≥3 al día (~150–200 g por ración)
- Fruta: 2–3 raciones/día
- Legumbres: ≥4 raciones/semana
- Frutos secos: 20–30 g/día, 3–7 veces/s

EL PLAN DE DIETAS Y SU EXPRESIÓN GASTRONÓMICA

Un plan dietético debe reflejarse en la cocina: priorizar métodos saludables (vapor, horno), ingredientes locales y de temporada, evitar ultraprocesados y grasas perjudiciales ().



LÍPIDOS

Deben representar entre el 20–35 % (no más del 30 %) de las calorías; priorizar grasas insaturadas, limitar saturadas (<10 %) y trans (<1 %) ().

INGESTA EN EXCESO

Consumir más calorías de las que se gastan conduce al sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas (diabetes, cardiopatías). También genera deficiencias en micronutrientes pese al exceso energético

GUÍAS ALIMENTARIAS

Herramientas visuales y normativas como la pirámide alimentaria, el plato para comer saludable, y guías nacionales orientan sobre frecuencia y variedad alimentaria

CRITERIOS

- **Suficiente (cubrir todas las funciones vitales)**
- **Adaptado (según individuo y contexto)**
- **Variado (nutrientes distintos)**
- **Equilibrado entre macronutrientes**
- **Realista y sostenible (incluir actividad física y hábitos**

RACIONES

- **Cereales integrales: 3–6 raciones/día**
- **Verduras: ≥3 al día (~150–200 g por ración)**
- **Fruta: 2–3 raciones/día**
- **Legumbres: ≥4 raciones/semana**
- **Frutos secos: 20–30 g/día, 3–7 veces/s**

EL PLAN DE DIETAS Y SU EXPRESIÓN GASTRONÓMICA

Un plan dietético debe reflejarse en la cocina: priorizar métodos saludables (vapor, horno), ingredientes locales y de temporada, evitar ultraprocesados y grasas perjudiciales ().