

¿Qué es un Nutricionista?

El Nutricionista Dietista es un profesional con formación universitaria, actitud científica, crítica y analítica, compromiso social y capacidad de liderazgo que: Estudia, investiga y aplica la ciencia de los alimentos y la nutrición en la alimentación del ser humano Desarrolla, evalúa y participa en programas y servicios de alimentación y nutrición, con base en el análisis de los factores condicionantes de la problemática alimentaria y nutricional.

Contribuye al logro de una mejor calidad de vida de la población mediante la promoción de un adecuado estado de salud y nutrición, así como la prevención y tratamiento de las enfermedades relacionadas con alimentación y nutrición (ACODIN, 1996).

¿Cuál es la función de un Nutricionista?

-Brinda orientación nutricional a individuos sanos o enfermos, y a colectividades mediante el diagnóstico del estado nutricional, la elaboración, planeación y evaluación del plan dietario, teniendo en cuenta los requerimientos y recomendaciones nutricionales y sus características fisiológicas, socioculturales y económicas.

-Orienta al individuo y a la familia sobre el plan dietario y formas de preparación de los alimentos

- Planea, desarrolla y evalúa contenidos de educación alimentaria para individuos y colectividades, diseña, elabora y evalúa material educativo.

¿Cuándo acudir al Nutricionista?

Cuando se necesita de la asistencia del profesional en salud y acompañamiento para las siguientes situaciones:

-Manejo nutricional de patologías crónicas como enfermedad renal, hipertensión, diabetes.

-Pérdida de peso o ganancia, ya sea por hábitos alimentarios o enfermedades asociadas

-Situaciones de embarazo, lactancia o crecimiento y desarrollo donde los requerimientos nutricionales están elevados

-Para mejorar el rendimiento deportivo si se realiza actividad física de alta demanda

-Refuerzo y cambios de hábitos alimentarios para mejorar la salud.

¿Qué es una orientación nutricional?

Es la asistencia profesional donde el nutricionista ofrece conocimientos, consejos, dirección, guía y gestión en temas relacionados con nutrición a personas y comunidades, mediante el uso de técnicas y herramientas que fomenten la educación nutricional.

¿Qué información puedo recibir en una orientación nutricional?

Información a nivel nutricional como estructura del plato saludable, lectura de etiquetado nutricional, técnicas de conservación y preparación de alimentos, consejería en lactancia materna, recomendaciones nutricionales para una alimentación saludable y para optimización del rendimiento deportivo, mejoras en la composición corporal, introducción de los alimentos en los niños, etc. Toda esta información bajo la finalidad de generar cambios y refuerzos de hábitos alimentarios para mejoras en nuestra salud.

¿Cuánto tiempo dura la orientación nutricional?

Aproximadamente 30 minutos dependiendo del motivo de la asesoría, dudas e inquietudes que se generan en el desarrollo del mismo.

¿Cuántas orientaciones nutricionales puede recibir el paciente?

Todo depende del motivo de la orientación nutricional, y de sus evoluciones que impliquen avances a nivel de indicadores antropométricos, bioquímicos, clínicos y del consumo de alimentos.

6. Glosario de términos que se usa en la entidad:

ALIMENTACIÓN: Es el conjunto de acciones mediante las cuales se proporcionan alimentos al organismo. Abarca la selección de alimentos, su cocinado y su ingestión. Depende de las necesidades individuales, disponibilidad de alimentos, cultura, religión, situación socioeconómica, aspectos psicológicos, publicidad, moda, etc.

CARBOHIDRATOS: Constituyen la principal fuente de energía de nuestra alimentación, son el combustible para desarrollar las actividades diarias, mantener la temperatura corporal y el buen funcionamiento de órganos vitales del cuerpo. Pueden ser simples y complejos.

DESNUTRICIÓN: Definida como la ingesta de calorías y nutrientes inferior a la necesaria.

GRASAS: Son una de las principales fuentes de energía para el organismo, que al consumirlas en las cantidades adecuadas se convierten en un elemento primordial que ayuda al crecimiento, al desarrollo y a mantener una buena salud. Se debe tener en cuenta que las grasas se pueden encontrar en tres presentaciones: sólida (manteca), semisólidas (mantequillas o margarinas) o líquidas (aceites); cada una de ellas tiene efectos diferentes en el metabolismo.

IMC (Índice de Masa Corporal): Es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos

INDICADORES CLÍNICOS: Son datos cuantitativos u cualitativos que demuestran los cambios físicos que responden a una mala nutrición, y permiten identificar signos y síntomas de las deficiencias o exceso de nutrientes y aquellos relacionados con una enfermedad.

MEDIDAS O INDICADORES ANTROPOMETRICAS: Son las medidas de talla, el peso y los perímetros corporales. Estas medidas son imprescindibles para una asesoría nutricional. Cuando hablamos de dietas más específicas y exhaustivas como las que podemos realizar para nutrición deportiva, nutrición clínica, etc., utilizaremos la medida de pliegues cutáneos.

MALNUTRICIÓN: Significa alteración en las etapas de la nutrición, tanto por defecto/déficit que conlleva a la desnutrición; como por exceso o hipernutrición que trae consigo la obesidad. Es el resultado de un desequilibrio entre las necesidades corporales y la ingesta de nutrientes

NUTRICION: Según la OMS, la nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo.

OBESIDAD: Se define como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud, con un índice de masa corporal (IMC) mayor a 30 kg/m²

PROTEÍNAS: Son las responsables de la formación de células, los tejidos y órganos, así como de construir los músculos, parte de las hormonas, de las enzimas que transportan ciertas moléculas (como la grasa) y transmitir señales. También están presentes en una gran cantidad de funciones del organismo. Durante los periodos de crecimiento, embarazo, lactancia y recuperación de enfermedades es necesario el consumo de alimentos fuentes de proteína en mayor cantidad. Las fuentes de proteína pueden ser de origen animal como huevos, pescados, leche, carnes magras, pavo, y pollo; o de origen vegetal como las leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo, alverja), nueces y frutos secos, quinua, entre otros.

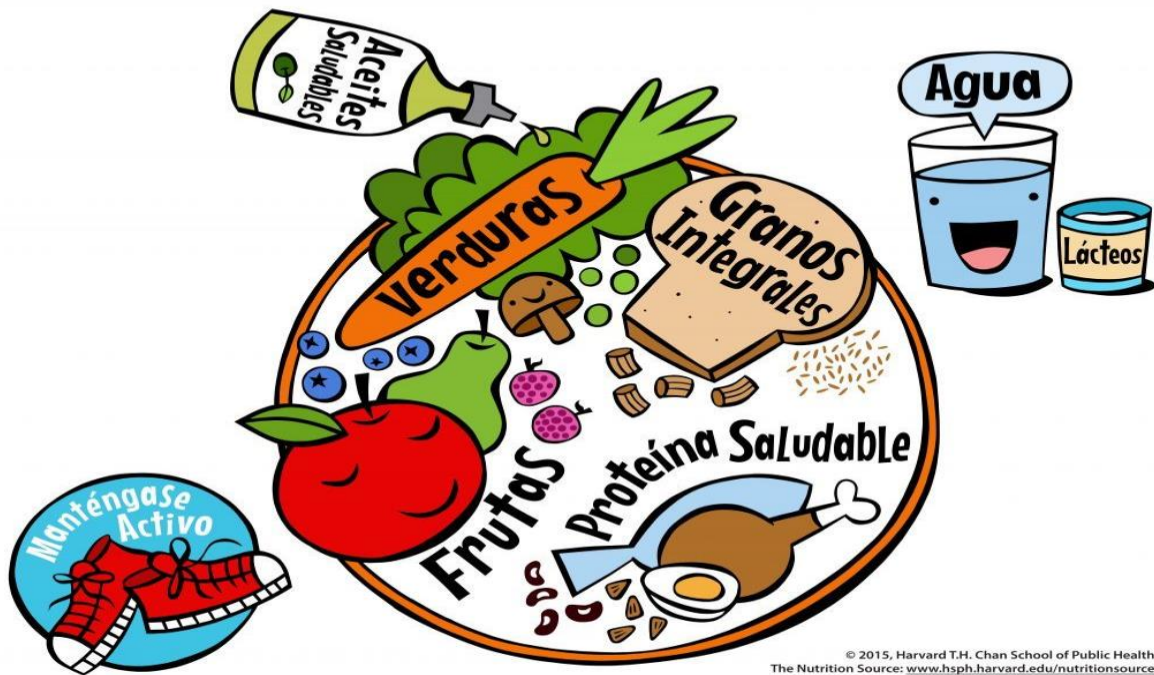
SOBREPESO: Se define como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud, con un índice de masa corporal (IMC) mayor o igual 25 kg/m² y menor o igual a 29.9 kg/m²

9.Publicacion de información para niños de temas didácticos.

ARMA TU PLATO SALUDABLE

Aprende a estructurar tu plato de una forma ¡divertida!, solo sustituye cada uno de los grupos con los alimentos saludables para tus almuerzos.

EL PLATO para Comer Saludable para Niños



RECUERDA LO QUE DEBES DE TENER EN CADA GRUPO:

- $\frac{1}{4}$ de plato con granos integrales, cereales, pan, pasta, leguminosas como los frijoles, arepa, plátano, tostadas, avena, tubérculos como la papa.
- $\frac{1}{4}$ de plato con proteína como el queso, jamón, huevos, pollo, carne o pescado
- $\frac{1}{2}$ plato de vegetales o verduras: Cebolla cabezona, coliflor, repollo, zanahoria, remolacha, berenjena, espárragos, espinaca, brócoli, etc. Además de frutas: Manzana, papaya, banano, melón, uvas, granadilla, guanábana, pera, sandía, etc.
- Grasas buenas: aceite de oliva o aguacate o frutos secos como maní, almendras, pistacho o nueves.
- Bebida agua o lácteos como leche, yogurt o kumis.

CRUCIGRAMA SALUDABLE

Recuerda llenar cada uno de los espacios de forma correcta para ir reforzando nuestros hábitos alimentarios.

1			2			

	3								
		4	5					6	
		8							

1. Fruta que tiene el mismo nombre que un color
2. Segunda comida del día que nunca debes de omitir
3. Para estar siempre activo nunca olvides de...
4. Verdura de color morado
5. Si juntamos tomate, lechuga, zanahoria y aceitunas, preparamos una ...
6. Lugar en casa donde se preparan los alimentos
7. Recuerda siempre tomar mucha ...
8. Bebida que siempre debes de evitar ...

NUTRICIENTOS
EL CAPITÁN BARBALECHUGA

Había una vez un capitán pirata al que todos llamaban Barbalechuga. En realidad, no tenía ninguna lechuga en la barba, ni tampoco tenía la barba de color verde. A este pirata le llamaban Barbalechuga porque era vegetariano y no había día que no comiera una o dos veces ensalada de lechuga.



Barbalechuga comía todo tipo de verduras y frutas, legumbres y tofu. Y siempre había muchos alimentos de estos en el barco, aunque los otros piratas preferían comer otras cosas como carne y pescado. Además, Barbalechuga también comía cereales, huevos y leche.

Los piratas de vez en cuando se burlaban de su capitán y le escondían el tofu y las legumbres para hacerlo rabiar. Pero le respetaban, porque aunque estaba un poco más flacucho de lo normal en un pirata, era un pirata valiente y fuerte.

Un día, sin saber cómo, la carne y el pescado en salazón de las despensas del barco desaparecieron, y no había manera de que los peces picaran el anzuelo.

Alguien había robado la comida a los piratas del Capitán Barbalechuga y había asustado a los peces. Y estaban en alta mar, sin viento para navegar.

-¿Qué haremos ahora?-se lamentaban los piratas.

Estaban muy lejos de cualquier puerto, y sin viento, el barco no podía avanzar. Barbalechuga les ofreció compartir su comida, pero los piratas dijeron que preferían seguir esperando a que algún pez picara. Mientras tanto, fueron comiendo cereales, huevos y leche, pero pronto se acabó.

Viendo a sus hombres cada vez más débiles, Barbalechuga decidió preparar él mismo algo de comer para todos usando sus verduras y legumbres. Cuando los piratas se encontraron con aquel festín, ni se lo pensaron. En un abrir y cerrar de ojos se lo comieron todo.

- ¡Uhm, ¿qué bueno está esto! -decían mientras devoraban la comida.

Al día siguiente, Barbalechuga volvió a preparar la comida, y los piratas volvieron a comer con apetito, y enseguida recuperaron las fuerzas.

A los pocos días volvió el viento y pudieron navegar, por lo que emprendieron viaje al puerto más cercano para reponer víveres.

Entonces, a alguien se le ocurrió preguntar:

- ¿Qué hemos estado comiendo estos días?

- La comida del Barbalechuga -respondió el capitán.

- ¿En serio? -dijeron los piratas, todos a la vez?

- Vaya, no era tan mala ¿verdad? -preguntó Barbalechuga.

- Carguemos más legumbres, frutas y verduras entonces! -dijeron los piratas.

- Un momento, ¿No os gustaron las hamburguesas? -dijo el capitán.

- ¡Nos encantaron! -dijeron los piratas.

- Pues vais a tener que cargar más tofu entonces -dijo el capitán.

Los piratas se miraron los unos a los otros, extrañados. Después de unos segundos, se echaron a reír y dijeron:

- ¡Más tofu!

Y así fue como los piratas del capitán Barbalechuga empezaron a comer de todo. Y, aunque no le quitaron el mote a su capitán, dejaron de burlarse de él.

De la comida robada nunca se supo nada, aunque hay quien piensa que fue el propio capitán quien la escondió, cansado de burlas sobre su forma de comer, para darles una lección. Pero eso, solo son rumores.

AUTOR: Eva María Rodríguez. Link: <http://www.cuentoscortos.com/cuentos-originales/el-capitan-barbalechuga>

IDENTIFICA LOS ALIEMENTOS NO SALUDABLES



10. Información adicional para grupos de intereses y ciudadanos.

TIPS NUTRICIONALES PARA UNA ALIMENTACION SALUDABLE

- ✓ Comer porciones de forma equilibrada donde: $\frac{1}{2}$ plato debe estar compuesto por verduras en forma de ensaladas, o cremas sin leche, $\frac{1}{4}$ de plato con carbohidratos integrales como leguminosas (granos), cereales (arroz, pasta, pan) y tubérculos; preferiblemente eligiendo una sola opción y por último $\frac{1}{4}$ de plato de proteína (de origen animal como carnes, pollo o pescado) sin piel.



- ✓ Integrar 5 porciones de frutas y verduras durante el día, en las comidas principales (desayuno, almuerzo y cena) y onces y nueves.
- ✓ Evitar los jugos, comer preferiblemente frutas enteras o en trozos.
- ✓ Tomar abundante agua alrededor de 2 litros al día (8-10 vasos)
- ✓ Preferir los métodos de cocción a la plancha, horneado, hervido o guisado en salsas naturales; evitando al máximo agregarles aceite o mantequilla a las preparaciones.
- ✓ Comer en horarios fijos
- ✓ Restringir el consumo de azúcar (refinada o morena), miel, panela, mermelada a 3 cucharadas/día, o utilizar edulcorante artificial (como Splenda o Stevia).

CONSEJOS PRACTICOS AL MOMENTO DE IR DE COMPRAS AL SUPERMERCADO

- ✓ **Ir siempre al mismo súper**

Cada vez más, los supermercados crean técnicas de fidelización de clientes. Si compras siempre en el mismo, podrás aprovechar al máximo estas ventajas. Aunque para notarlas tienes que ser constante.

✓ **Comprar por internet**

Te será práctico si te tienes que desplazar bastante para ir a comprar. A través de la página web de los supermercados suele haber ofertas que no encontrarás en la tienda. Pero, hay que ir con cuidado y no emocionarse a la hora de llenar la cesta.

✓ **Hacer lista de la compra**

El consejo clásico para ahorrar. Haz una lista... y cíñete a ella. Evita la tentación de comprar cosas que no has apuntado y cosas innecesarias que pueden intervenir con tu objetivo nutricional.

✓ **El momento adecuado para comprar**

Ve al súper con calma, sin prisas. Si haces la compra muy rápido a lo mejor no te fijas en ofertas y promociones que te podrían interesar. Tampoco vayas con hambre, ya que tenderás a comprar alimentos que no te hacen falta. Y, por último, organízate e intenta ir una vez a la semana cada 15 días, por ejemplo. Piensa que, si vas cada día, más comprarás.

RECOMENDACIONES PARA LONCHERAS SALUDABLES

1. La lonchera no reemplaza el desayuno: La lonchera complementa al desayuno porque distribuye mejor, durante el día, la asimilación de nutrientes necesarios para un correcto funcionamiento del cuerpo y el cerebro para un óptimo desempeño educativo.

2. Los alimentos deben ser de fácil digestión: Una lonchera saludable no se excede en cantidades y es fácil de digerir, pues la idea es que los escolares lleguen a la hora del almuerzo con apetito. Porciones equilibradas de frutas o frutos secos, proteínas como el huevo y pollo y carbohidratos como el pan integral, galletas integrales, tostadas, tortilla integral, entre otros, resultan ser una combinación nutritiva y efectiva. Por ejemplo: tortilla + mandarina + agua

3. Evitar las infusiones como el té y café: El consumo de infusiones como el té y café inhibe la absorción de hierro y calcio de los alimentos, provocando que los nutrientes no cumplan su función adecuadamente y sean desechados. Al n

4. Cuidar la higiene de la lonchera: Es importante que siempre se utilice una servilleta o tela limpia antes de poner los alimentos en el envase. Del mismo modo, es importante lavar diariamente la parte interna de la lonchera, pues podría tener algún contacto directo con frutas como manzanas.

5. Lo que no puede faltar en la lonchera: Una buena lonchera nutritiva se resume en 4 tipos de alimentos:

*Los alimentos constructores, ricos en proteínas como el pollo deshilachado, el huevo, etc.; alimentos de defensas y alimentos lácteos como la leche y el yogurt

*Con altos índices de vitaminas y minerales que se encuentran en las frutas; los alimentos energéticos

*Ricos en carbohidratos que actúan como combustible en el cuerpo y se encuentran en el pan, maíz tostado, quinua, trigo, etc.

* El agua, la cual puede ser pura o aromáticas como manzanilla baja en azúcar añadida

LO QUE DEBES DE TENER PRESENTE AL MOMENTO DE COMER FUERA DE CASA:

- ✓ Come con lentitud y saboree los alimentos.
- ✓ En un restaurante intenta no comer pan.

- ✓ Selecciona aquellos platos del menú con menor contenido en grasas (asados, plancha, cocido...)
- ✓ Consume preferentemente más pescado que carnes.
- ✓ Evita platos muy condimentados y con grasas.
- ✓ No elija comidas con sabores o aromas fuertes.
- ✓ Aprende las medidas de las raciones.
- ✓ Evita comer alimentos precocinados.
- ✓ Evita todo tipo de postres azucarados y sustitúyalos por fruta fresca.
- ✓ Toma abundante líquidos, evitando las bebidas de alcohol y las azucaradas
- ✓ No coma fuera de horas.