



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 30 MAYO 2010

“OFERTAS GASTRONOMICAS”

| |
|---|
| AUTORÍA VICENTE DELGADO MILLAN |
| TEMÁTICA NUTRICION |
| ETAPA C.F.G.M. de COCINA Y GASTRONOMIA, |

Resumen

Para conseguir desarrollar las competencias profesionales del alumnado en materia de confección de ofertas gastronómicas, se hace preciso el que dispongan de los conocimientos básicos e indispensables sobre la composición de nutrientes en los diferentes alimentos. Estos serán la materia prima con la que el alumnado tendrá que trabajar, y en las que basarán sus ofertas, como integrantes de las mismas. Además la clasificación de estos géneros según sus contenidos en nutrientes permitirá realizar ofertas ajustadas a necesidades específicas de las personas que precisen una determinada dieta terapéutica.

Palabras clave

Alimentación.

Nutrición.

Dietética.

Nutrientes.

Principios inmediatos.

Rueda de alimentos.

Dieta.

Estados fisiológicos.

Estados patológicos.

1. CONCEPTOS.

El primer paso que habrá de dar el alumnado en el proceso de aprendizaje de la materia que se trata, será el de distinguir claramente los conceptos que se proponen como palabras clave relacionadas en la cabecera de este artículo:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 30 MAYO 2010

Nutrición: Conjunto de procesos a través de los cuales el organismo transforma, utiliza e incorpora a sus estructuras las sustancias obtenidas en los alimentos. Es un proceso complejo, muy bien regulado sobre el que no participa la voluntad, y, en consecuencia, no es un acto modificable.

Alimentación: Es la forma de aportar al organismo los elementos nutritivos contenidos en los alimentos. Es la parte externa y voluntaria de la nutrición y, por tanto, es modificable y puede ser educada.

Dietética: ciencia íntimamente relacionada con ellas, se ocupa de evaluar la idoneidad de las dietas, formular recomendaciones para mejorarlas, o modificarlas con fines terapéuticos.

La llamada dieta terapéutica o, también régimen dietético llevan implícito el concepto de una determinada disciplina a la que deberá someterse el sujeto a quien va dirigida. Se llama dietoterapia a la parte de la dietética que estudia las dietas terapéuticas.

Nutrientes: Son los compuestos orgánicos e inorgánicos contenidos en los alimentos y que, de acuerdo con su naturaleza química, se clasifican en los siguientes tipos de sustancias:

- Proteínas.
- Glúcidos.
- Lípidos.
- Vitaminas.
- Sales minerales.
- Agua.

Cada uno de estos nutrientes tiene una finalidad principal dentro del funcionamiento del organismo, estableciéndose comúnmente esta clasificación:

- ↻ Plásticos o formadores; son los encargados de formar las células de los diferentes tejidos orgánicos. Proteínas y minerales, cumplen esta función.
- ↻ Energéticos, estos nutrientes serán quemados a fin de obtener la energía necesaria para el funcionamiento normal del organismo. Los hidratos de carbono o glúcidos, y las grasas o lípidos, se encargan de proporcionar la energía suficiente.
- ↻ Reguladores, como indica su nombre, su misión es la de regular y ordenar las diferentes funciones orgánicas, facilitando que se utilicen las demás sustancias.

Principios inmediatos: toman el nombre porque pueden extraerse de la materia viva por medios físicos, pueden ser inorgánicos como el H₂O y las sales minerales y pueden ser orgánicos como los glúcidos, lípidos y proteínas. Tienen en común su capacidad para liberar energía quemándose en el llamado “Ciclo oxidativo de Krebs” Conocido asimismo como vía común de los principios inmediatos. Comparten también sus componentes químicos (carbono, oxígeno e hidrógeno).



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 30 MAYO 2010

Rueda de alimentos: señala la importancia relativa en nuestra dieta de los alimentos pertenecientes a los diferentes Grupos. Asimismo, señala los alimentos que deben de consumirse en ocasiones esporádicas representándolas con un tamaño más reducido respecto de los de consumo frecuente. Responde a la siguiente agrupación:

- **Grupo I**
Leche y derivados. Son alimentos plásticos. En ellos predominan las proteínas.
- **Grupo II**
Carnes pescados y huevos. Alimentos plásticos. En ellos predominan las proteínas.
- **Grupo III**
Legumbres, frutos secos y patatas. Alimentos energéticos, plásticos y reguladores. En ellos predominan los Glúcidos pero también poseen cantidades importantes de Proteínas, Vitaminas y Minerales.
- **Grupo IV**
Hortalizas. Alimentos reguladores. En ellos predominan las Vitaminas y Minerales
- **Grupo V**
Frutas. Alimentos reguladores. En ellos predominan las Vitaminas y Minerales.
- **Grupo VI**
Cereales. Alimentos energéticos. En ellos predominan los Glúcidos.
- **Grupo VII**
Mantecas y aceites. Alimentos energéticos. En ellos predominan los Lípidos.

La rueda de los alimentos es un recurso didáctico promovido en España por el Ministerio de Sanidad que implica a profesionales de la salud y educación. El papel de la rueda de los alimentos es útil en las siguientes situaciones:

- Como **herramienta didáctica** para docentes.
- Como recurso para el personal de hostelería (especialmente de colectividades) que les ayuda a confeccionar menús equilibrados en comedores para personas con diferentes situaciones vitales (escolares, ancianos, hospitalizados, etc.).
- Como elemento favorecedor de la comprensión de los conceptos básicos de la dieta saludable, incluyendo el papel de los distintos grupos de alimentos y de los elementos plásticos, energéticos y catalizadores presentes en los mismos.
- Cuando es necesario hacer comprender la importancia del conjunto de la **dieta** para una alimentación saludable.
- Cuando queremos enseñar 'visualmente' que hay diferentes tipos de alimentos según sus funciones en nuestro organismo.
- Cuando necesitamos un recurso sencillo para enseñar a elaborar **menús sanos** válidos para las diferentes edades y circunstancias.

Nueva rueda de los alimentos: señala la importancia relativa en nuestra dieta de los alimentos pertenecientes a los diferentes Grupos mediante el distinto tamaño de los correspondientes sectores. Asimismo, señala los **alimentos** que deben de consumirse en ocasiones esporádicas representándolas con un tamaño más reducido respecto de los de consumo frecuente. La nueva **rueda de los alimentos** responde a la siguiente clasificación,

- **Grupo I Energético**
Composición predominante en hidratos de carbono: productos derivados de los cereales, patatas, azúcar.
- **Grupo II Energético**
Composición predominante en lípidos: mantequilla, aceites y grasas en general.
- **Grupo III Plásticos**
Composición predominante en proteínas: productos de origen lácteo
- **Grupo IV Plásticos**
Composición predominante en proteínas: cárnicos, huevos y pescados, legumbres y frutos secos.
- **Grupo V Reguladores**
Hortalizas y verduras.
- **Grupo VI Reguladores**
Frutas.



Dieta: es el modo de regirse un individuo en la comida y en la bebida, el modelo de alimentarse seguido por una persona. Se elabora al incorporar al sustento diario diferentes alimentos y bebidas en determinadas proporciones.

Estados fisiológicos: son aquellos causados por la edad o el embarazo. Se definen diferentes necesidades nutricionales para aquellas personas que están en diferentes momentos de su vida:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 30 MAYO 2010

lactancia, infancia y adolescencia, madurez, vejez. También para mujeres embarazadas y maternidad lactante.

Estados patológicos: estos vienen derivados a consecuencia de una enfermedad o patología, determinándose una dieta específica, paliativa o preventiva, como único tratamiento o como tratamiento complementario de los medicamentos.

2. ELABORACIÓN DE DIETAS.

Una dieta equilibrada es aquella que está constituida por alimentos que aportan nutrientes de forma equilibrada, manteniendo una óptima salud y aumentando la esperanza de vida del individuo. A pesar de lo simple de la afirmación, el establecerla es difícil, dada la variabilidad de las necesidades energéticas y de nutrientes, así como la dificultad para conocer el contenido exacto de nutrientes que contiene un alimento.

2.1. Equilibrio nutritivo.

Habrà que seguir tres normas básicas para conseguir un equilibrio nutritivo:

- La cantidad de energía aportada por los alimentos, debe ser la necesaria para compensar el gasto energético, sin excesos ni carencias. Hay que establecer las necesidades energéticas, según el biotipo y mantener el peso corporal constante.
- La dieta será variada, incluyendo alimentos de todos los grupos, para poder satisfacer las necesidades de todos los nutrientes.
- Los principios inmediatos han de cumplir un cierto equilibrio.
 - Energía glucídica: 55% - 60% de la energía total.
 - Energía lipídica: 30% de la energía total.
 - Energía proteica: 10% de la energía total.

2.2. Equilibrio cualitativo.

Para este equilibrio habrá que desarrollar la definición de ración alimentaria. Para esto se establece como ración, la cantidad de alimento que habitualmente suele consumirse de un determinado alimento.

El equilibrio cualitativo de la dieta se consigue a través de la ingesta de un determinado número de raciones (descritas en la nueva rueda de alimentos y en la pirámide nutricional) de cada grupo de alimentos.

Equivalencias entre raciones para cada grupo de alimentos:

- Una ración del grupo de la leche y derivados lácteos equivaldrá a: 200 ml de leche, 2 unidades de yogur, 40-50 gramos de queso curado, 125 gramos de queso fresco. Se tomarán diariamente entre 2 y 4 raciones.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 30 MAYO 2010

- Una ración del grupo de cereales, tubérculos y legumbres equivale a: 50-60 gramos de pan, un plato de arroz, fideos, macarrones (70 gramos de peso en crudo), 200 gramos de patata, un plato de legumbres (60 gramos en crudo). Se tomarán entre 4 y 6 raciones diariamente.
- Una ración del grupo de verduras es igual a: un plato de ensalada de 250 gramos, un plato de verdura fresca o congelada de 250 gramos, 2 piezas de zanahoria, 2 piezas de tomate. Se tomarán 2 raciones diarias, procurando que una de ellas sea cruda.
- Una ración del grupo de frutas estará compuesta por: una pieza de naranja, manzana, plátano de 130 gramos de peso, 2 a 3 mandarinas, 3 a 4 albaricoques, media taza de fresas o cerezas, 2 tajadas de melón. Se tomarán dos raciones a diario, procurando que una de ellas sea de cítricos.
- Una ración de grupo de carnes, pescados y huevos, estará constituida por: 80 a 110 gramos de carne, 130 gramos de pescado, $\frac{1}{4}$ de pollo, 2 huevos. Se recomienda una ingesta de dos raciones.
- Una ración del grupo de grasas equivale a: una cucharada de aceite de oliva de 10 ml.

Los adultos tomarán 2 raciones, niños y ancianos 3 raciones y adolescentes embarazadas y durante la lactancia materna 4 raciones.

Se tomarán 50 ml de aceite para cocinar.

2.3. Equilibrio cuantitativo.

Para poder conseguir este, habrá que recurrir a las tablas de composición de alimentos. En ellas se expresa la cantidad de energía y sus nutrientes, contenidos en 100 gramos del alimento en cuestión, considerándolo como alimento crudo y limpio, contemplando el peso neto.

En este caso hay variables que habría que considerar puesto que influyen en los valores nutritivos de los alimentos:

- Razones climáticas o de suelo.
- Respecto a los animales de granja, cabe considerar las condiciones de cría como factor influyente en su contenido en grasa, llegándose a observar diferencias en contenido graso de hasta un 25%, en función de la alimentación y estabulación.
- En cuanto a las frutas, señalar el punto de maduración como influyente en la cantidad de azúcares que contienen así como los de vitamina A, aumentando las cantidades de estas con el proceso de maduración.

3. CARACTERÍSTICAS QUE DEBEN REUNIR LAS DIETAS RECOMENDADAS.

El éxito de la planificación de una dieta debe de radicar en la observación de las siguientes características, reconocidas como elementales:

- Una dieta no debe ser perjudicial.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 30 MAYO 2010

- Las modificaciones en los hábitos habrán de ser prudentes, nunca significar una revolución alimenticia para el individuo.
- La dieta tendrá que ser positiva, recomendando una ingesta adecuada, procurando evitar en lo posible una lista de prohibiciones.
- Cocinar puede considerarse como un arte, es imprescindible dominar las posibilidades culinarias de los alimentos para decidir unas buenas normas dietéticas.
- Se deben contemplar alimentos pertenecientes a todos los grupos alimenticios, moderando las cantidades a ingerir.
- Potenciar la toma de alimentos hidrocarbonatados complejos (pan, pasta, legumbres) y limitar los azúcares simples (azúcar, miel). Tener presente que las frutas y la leche ya tienen contenidos glúcidos en su composición.
- Restringir debidamente el consumo de grasa animal (hay que recordar que las carnes contienen grasa intramuscular que es insoluble de esta), potenciando la toma de grasa vegetal, especialmente la proveniente de la oliva.

4. TIPOS DE DIETAS.

La definición de dieta ha quedado descrita en el apartado de conceptos. A continuación se enumerarán los distintos tipos de dieta en función de sus objetivos:

4.1. Terapéuticas.

Características.

El objetivo de estas dietas puede ser diverso y se concreta en cinco posibilidades:

- La dieta es el único tratamiento de la enfermedad, como por ejemplo en algunos diabéticos de tipo 11 o en muchos casos de exceso de colesterol en sangre.
- La dieta forma parte del tratamiento junto a los fármacos. Es el caso de la diabetes tratada con insulina.
- La dieta tiene por objeto prevenir la aparición de síntomas, como el dolor en la úlcera gastroduodenal.
- En algunas enfermedades deben excluirse de la dieta algunos alimentos o nutrientes. Esto sucede en la intolerancia a la lactosa o en las alergias alimentarias.
- Presentarse de tal forma o con tal textura que pueda ser ingerida por el paciente. Así sucede en las dietas líquidas o en las trituradas que por lo demás son normales en cuanto a las recomendaciones dietéticas para una persona sana. La dieta administrada por sonda de alimentación (enteral por sonda) o por vía endovenosa (nutrición parenteral) serían los ejemplos extremos de administración de una dieta a un paciente que no ingiere los alimentos de forma convencional.

En realidad toda dieta terapéutica lo que hace es modificar uno o más aspectos de una alimentación equilibrada, ya sean de tipo nutricional, alimentario, tipos de cocción o de texturas.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 30 MAYO 2010

Clasificación de las dietas terapéuticas.

- Dieta progresiva. Comprende diferentes fases de aplicación. Normalmente estas fases se corresponden con las denominaciones de:
 - Líquida, semilíquida, blanda y basal. Su implantación es paulatina, empezando por alimentos en estado líquido (zumos, caldos y similares), posteriormente incluyendo alimentos de textura semilíquida (yogures, flanes, frutas asadas), continuando con alimentos de textura y digestión blandas (jamón cocido, purés, tortillas) y por último el régimen dietético basal, que se corresponde con una dieta de características habituales donde se incluyen alimentos de todos los grupos.
- Astringente. Denominada también anti diarreica, está indicada para regular el exceso de movimiento peristáltico intestinal, trata la sintomatología de la diarrea pero no sus posibles causas. Se aplica de forma progresiva, como se ha indicado anteriormente.
- Controlada en hidratos. Habitual en el tratamiento de la diabetes. Su característica principal será el reparto de la ingesta de glúcidos a lo largo del día de manera controlada y equidistante en el tiempo.
- Dietas de protección gástrica. Tienen como objeto el reposo funcional del estómago. En general consisten en la administración de pequeñas cantidades de alimentos blandos y poco irritantes a intervalos muy frecuentes.
- Controladas en lípidos. Se prescriben para el control de las diferentes hiperlipoproteinemias. Estas pueden ser:
 - Hipercolesterolemia.
 - Hipertrigliceridemia.
 - Hiperlipidemia mixta.

Para llevarla a cabo hay que observar unas tablas de alimentos, donde unos son recomendados, otros han de consumirse moderada u ocasionalmente, y otros deben evitarse siempre que sea posible.

- Controlada en sodio. Esta dieta restringe la ingesta de sal, para ello evita el adicionarla a las preparaciones, además huye de la utilización que han sufrido un proceso conservero puesto que se utiliza el sodio como elemento conservador y estabilizante, productos industriales por el mismo motivo (patatas fritas, snacks en general), embutidos, quesos y similares. El grado de prohibición de estos alimentos deberá estar prescrito médicamente.
- Hipocalórica. Utilizada principalmente en el tratamiento de la obesidad. Su constitución será equilibrada, limitando la ingesta total de alimentos energéticos. Procuran menos calorías de las que se necesitan para el funcionamiento orgánico habitual del individuo. De esta manera se conseguirá in perdiendo peso paulatinamente, al hacer uso el organismo de las reservas.

4.2. Fisiológicas.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 30 MAYO 2010

Se ocupan de diferentes necesidades nutricionales, según el estado fisiológico del individuo, procurando dar una respuesta precisa a estas situaciones.

- Lactancia. Período entre el nacimiento y los dos años de edad en el que la leche materna (o adaptada) pasa de ser alimento único a desaparecer, una vez desarrollado el sistema digestivo, sustituida por la leche de vaca y la introducción paulatina de los demás alimentos. Como el desarrollo de los lactantes es muy rápido, sobre todo durante los primeros cinco o seis meses, en los que doblan su peso y crecen unos 15 cm., sus necesidades nutritivas deben relacionarse con el peso del niño
- Infancia y adolescencia. Desde los tres años hasta la pubertad hay un crecimiento lento pero continuo (en comparación al que se produce hasta ese momento). Es a partir de la pubertad y adolescencia (12 años en las chicas y 14 años en los chicos), que vuelve a tomar un ritmo más rápido. Tanto los escolares como los adolescentes son muy sensibles a cualquier carencia o desequilibrio nutricional, pudiendo tener consecuencias negativas en el desarrollo, por ejemplo en el crecimiento. La alimentación ha de ser equilibrada, con algunas pequeñas variaciones para adaptarla a la situación concreta del desarrollo del niño o del joven. Hay que suministrar la energía necesaria para el crecimiento. Los requerimientos varían de un individuo a otro dependiendo de la edad, el ritmo de crecimiento, el sexo y la actividad física.
- Madurez. Período más largo de nuestras vidas en el cual un correcto estado nutricional viene dado por lo que se conoce como “dieta equilibrada”. Se considera una dieta equilibrada a aquella que con una cantidad adecuada y variada de alimentos proporciona los nutrientes cuantitativa y cualitativamente necesarios para el normal funcionamiento actual y futuro de nuestro organismo.
- Embarazo. Es un estado fisiológico o etapa de la vida en la que se debe cuidar especialmente la alimentación ya que esta constituye el único medio para suministrar todos los nutrientes necesarios a la madre y a su hijo.
- Edad avanzada. Estas dietas buscan inferir en dos aspectos. El primero la influencia que tiene la malnutrición provocada por problemas adyacentes (dentarios o de masticación, de digestión), el segundo aspecto será el de modificar la dieta para conseguir una mayor calidad de vida, así como longevidad.

4.3. Alergias alimentarias.

Este grupo de dietas previenen la reacción exagerada del organismo ante un alimento (alérgeno), que es bien tolerada por el resto de individuos. Esta reacción se produce por un mecanismo inmunológico llamada IgE (inmunoglobulinas tipo E). es una enfermedad que afecta a un 2,5% de la población en general y a un 8% de menores de tres años.

- A las proteínas de la leche (APLV). Se deben eliminar de la dieta no solo la leche de vaca sino también la leche de cabra, oveja y búfala, ya que sus proteínas producen reacción alérgica, además de todos los derivados de estas leches.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 30 MAYO 2010

- Al huevo. El único tratamiento actual de la alergia al huevo es evitar su ingestión y la de alimentos que la contienen, mediante una dieta de exclusión estricta.
- Al pescado. El tratamiento eficaz y contrastado consiste en evitar la ingesta, teniendo en cuenta que puede estar presente en multitud de preparados (bollería, pizzas, sopas, cremas). Además habrá que vigilar la visita a restaurantes de pescados debido al contacto que pudiera producirse entre la comida y las herramientas en contacto con pescados.
- A mariscos. Las mismas observaciones que para el pescado.
- A legumbres. Además de evitar su consumo, habrá que evitar el contacto con los vapores que se producen durante la cocción, ya que pueden generar la alergia. Se evitarán cacahuets, soja, algarroba, almorta, haba, fenogreco, alfalfa, tamarindo, además de los habituales garbanzos, lentejas y alubias.
- A frutas y hortalizas. Como norma general se pelará la fruta, ya que muchos de los alérgenos se encuentran en la piel (el caso más claro es el del melocotón).
- A cereales. Deberá llevarse una estricta dieta de exclusión tanto del cereal que la provoque como de los productos que los contengan. Los alérgicos a cereales, lo son a sus proteínas por lo que en teoría, toleran bien las grasas extraídas de ellos.

5. CONCLUSIÓN.

El desarrollo de este artículo so puede arañar superficialmente la inmensa magnitud de la importancia del conocimiento de los principios nutritivos que necesita el ser humano para disfrutar de una vida sana.

La principal idea que se pretende transmitir, es la necesidad de que el alumnado que se dedicará a labores de cocina en el mercado laboral, adquiera conocimientos o cuando menos nociones que pueda utilizar en situaciones reales de trabajo. Estas podrán ser puntuales (atender a un cliente que manifiesta un problema dietético, ofreciéndole una elaboración apropiada) estructurales (confección de una oferta gastronómica donde se contemplen varias posibilidades dietéticas: para celíacos, vegetarianos), las producidas por el establecimiento donde se realiza la producción culinaria (hospitales, residencias, guarderías).

Como se ve las salidas profesionales del alumnado puede dirigirse hacia centros o establecimientos donde el conocimiento de nutrición y dietética, sea sino imprescindible (porque haya un profesional médico que se encargue de su composición), cuando menos sea capaz de realizar sustituciones de los alimentos propuestos por otros de similares características nutricionales, siempre y cuando no interfieran con el desarrollo de la misma.

6. JUSTIFICACIÓN.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 30 MAYO 2010

Viene dada por lo establecido en la ORDEN de 9 de octubre de 2008, por la que se desarrolla el currículo correspondiente al título de Técnico en Cocina y Gastronomía. ANEXO I. Módulo profesional: Ofertas gastronómicas.

Código: 0045.

Resultados de aprendizaje y criterios de evaluación:

3. Interpreta propiedades dietéticas y nutricionales básicas de los alimentos relacionándolas con las posibilidades de ofertas.

Criterios de evaluación:

- a) Se han definido y diferenciado los conceptos de alimentos, alimentación y nutrición.
- b) Se han caracterizado los grupos de alimentos.
- c) Se han identificado los principios inmediatos y otros nutrientes.
- d) Se han reconocido las necesidades nutricionales y energéticas del organismo humano.
- e) Se han reconocido los valores para la salud de la dieta mediterránea.
- f) Se han descrito las dietas tipo.
- g) Se han caracterizado las dietas para posibles necesidades alimenticias específicas.

7. BIBLIOGRAFÍA

ORDEN de 9 de octubre de 2008 BOJA 236.

García Bermejo, A. (2005). *Ofertas gastronómicas y sistemas de aprovisionamiento*. Madrid: McGraw-Hill / Interamericana de España.

Grande Covián, F. (1988). *Nutrición y salud*. Ediciones Temas de Hoy.

M. Riba y otros. (1993) *Manual práctico de nutrición y dietética*. AMV ediciones.

P. Cervera y otros. (1993). *Alimentación y dietoterapia*. McGraw-Hill.

F. Vivanco y otros. (1976). *Alimentación y nutrición*. Ministerio de Sanidad.

D. Buss y otros. (1987). *Manual de nutrición*. Ed. Acribia.

<http://alimentacion.interbusca.com>

Autoría

- Nombre y Apellidos: Vicente Delgado Millán
- Centro, localidad, provincia: Vélez-Málaga, Málaga.
- E-mail: lexicando1@yahoo.es