



Planificar una dieta equilibrada

- Una dieta equilibrada debe aportar al organismo todos los nutrientes necesarios.
- A continuación podemos hacer un resumen de las necesidades que hemos ido señalando en las clases anteriores



Los nutrientes esenciales



- Hidratos de Carbono
 - Fibra dietética
- Aminoácidos
 - Isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptófano, vaslina e histidina
- Ácidos grasos
 - ácidos linoléico y
- Vitaminas:
 - Todas excepto D3, K y ácido nicotínico que pueden en parte ser sintetizados por el organismo
- Minerales:
 - todos

La dieta equilibrada



- Proteínas 1 g por kilo de peso
- Hidratos de Carbono 7 g por kilo de peso
- Lípidos 1 g por kilo de peso
- Vitamina C 80 mg Vitamina B1 0,8 mg
- Vitamina B2 2 mg Vitamina PP 12 a 18 mg
- Vitamina A 0,7 mg Vitamina D 0,10 mg
- Vitamina E 12 mg
- Hierro 12 mg hombre 15 mg mujer
- Calcio 800 mg Yodo 0,1 mg
- Calorías hombre 2.500 a 3000 mujer 2000 a 2500



Dieta variada



- Una regla fundamental de toda buena alimentación en el plano nutricional es que la dieta sea variada.
- Cuando un menú incluye alimentos de los diferentes grupos en que éstos se clasifican: carnes, pescados, huevos, leche y lácteos, cereales, leguminosas, verduras y hortalizas, frutas, grasas, etc. en cantidades adecuadas para cubrir las necesidades energéticas –al menos 2000 Kcal.-, la dieta en su conjunto cubrirá correctamente las necesidades de la totalidad de los nutrientes.

Confección de menús

Los menús tienen que ser:

- nutritivos
- gastronómicos
- económicos
- y sociales.



Nutritivos

- Que contengan todos los nutrientes que necesita el organismo



Gastronómicos

- Que estén adaptados al:
 - Clima: apetecen platos diferentes cuando hace frío o calor
 - Estación: son distintos los menús de invierno que los de verano
 - Edad: hay menús que se adaptan a todas las edades y otros sin embargo que son inadecuados para gente mayor o para los niños
 - Tradiciones: conviene tenerlas en cuenta tanto las de tipo familiar como regional etc.



Económicos

Al hacer los menús se debe tener en cuenta el presupuesto disponible: hay platos que son baratos y otros caros.



Sociales

Elegir menús que estén
ajustados a las fiestas





www.aulahogar.com