

Nutrición y dietética

Consulte nuestra página web: www.sintesis.com
En ella encontrará el catálogo completo y comentado



Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con autorización de los titulares de la propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y sigs. Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos (www.cedro.org) vela por el respeto de los citados derechos.

Nutrición y dietética

Javier Martínez Monzó

Instituto de Turismo Empresa y Sociedad



Diseño de cubierta: JV Diseño gráfico

© Instituto de Turismo Empresa y Sociedad

© EDITORIAL SÍNTESIS, S. A.

Vallehermoso, 34. 28015 Madrid

Tel.: 91 593 20 98

<http://www.sintesis.com>

ISBN: 84-9756-069-8

Depósito legal: M-28.601-2003

Impreso en España. Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Está prohibido, bajo las sanciones penales y el resarcimiento civil previstos en las leyes, reproducir, registrar o transmitir esta publicación, íntegra o parcialmente, por cualquier sistema de recuperación y por cualquier medio, sea mecánico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o por cualquier otro, sin la autorización previa por escrito de Editorial Síntesis, S. A.

Índice

Introducción.....	9
1. ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y DIETÉTICA	11
1.1. Breve introducción a los conceptos básicos	11
1.2. Concepto de alimentación, nutrición y dietética	13
1.2.1. Nutrición	13
1.2.2. Alimentación	14
1.2.3. Relación entre la alimentación y la nutrición	15
1.2.4. Dietética	15
1.3. Nutrientes y alimentos	16
1.4. La alimentación saludable	19
1.5. Hábitos alimenticios	24
1.6. Tipos especiales de alimentación	25
1.7. Breve historia de la alimentación	26
Conclusiones	31
Actividades	31
2. LOS NUTRIENTES	35
2.1. El contenido de los alimentos: los nutrientes	35
2.2. Clases de nutrientes	37
2.2.1. Hidratos de carbono	37
2.2.2. Proteínas	39
2.2.3. Grasas	42
2.2.4. Vitaminas	42
2.2.5. Agua	43
2.2.6. Minerales	47
2.3. Clasificación de los alimentos	48

2.4. Contenido energético de los alimentos	52
Conclusiones	55
Actividades	55
3. LOS GRUPOS DE ALIMENTOS	61
3.1. Clasificación de los grupos de alimentos	61
3.2. Los grupos de alimentos básicos	63
3.2.1. El grupo de la carne, el pescado y los huevos	64
3.2.2. El grupo de la leche y los derivados lácteos	65
3.2.3. El grupo del pan y las féculas	66
3.2.4. El grupo de las verduras y hortalizas	70
3.2.5. El grupo de las frutas	80
3.2.6. El grupo de las grasas	80
3.3. Los grupos complementarios	86
3.3.1. El grupo complementario del azúcar y los alimentos dulces	86
3.3.2. El grupo de las bebidas refrescantes, estimulantes y alcohólicas	87
Conclusiones	89
Actividades	90
4. EL CONTENIDO DEL MENÚ Y LAS CARTAS	97
4.1. Concepto y relación de los diferentes platos del menú	97
4.2. Concepto y relación de los diferentes platos de la carta	104
4.3. Tipos de menús	105
4.3.1. Menú de la casa	105
4.3.2. Menú fijo	106
4.3.3. Menú de banquetes y galas	106
4.3.4. Menú de pensión	107
4.3.5. Menú-carta	107
Conclusiones	107
Actividades	108
5. EL EQUILIBRIO ALIMENTARIO	111
5.1. Introducción	111
5.2. Concepto de ración	112
5.3. Cantidad de raciones necesarias para el organismo humano	116
5.4. La frecuencia de las comidas	117
5.5. Un ejemplo práctico de alimentación adecuada	118
5.6. Un ejemplo práctico de alimentación inadecuada	119
Conclusiones	123
Actividades	124

6. REQUERIMIENTOS Y RECOMENDACIONES DE ENERGÍA Y PROTEÍNAS	131
6.1. Necesidades de energía.....	131
6.2. Componentes del gasto energético.....	133
6.3. Estimación del requerimiento diario.....	135
6.4. Métodos que se utilizan para estimación del gasto energético	137
6.4.1. Métodos para medir el gasto energético por actividad	137
6.4.2. Métodos para medir el gasto energético diario.....	138
6.5. Necesidades de proteínas	140
6.6. Cómputo aminoacídico y ajustes por digestibilidad de las proteínas...	142
6.7. Relación calórico-proteica de la dieta.....	143
6.8. Requerimientos en condiciones de enfermedad.....	144
Actividades.....	146
Anexo	147
Bibliografía	159