

PRINCIPIOS DE CUIDADO: FUNDAMENTOS

CAPÍTULO 8 – NUTRICIÓN Y PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

CONTENIDO

- A. Nutrición Básica
 - 1. Función e Importancia de la Nutrición
 - 2. Nutrientes Esenciales
 - 3. Hidratación
- B. Planificación del Menú
 - 1. Derechos del Consumidor
 - 2. Grupos de Alimentos
 - 3. Etiquetas de Comida
 - 4. Porciones y Raciones
 - 5. Etiqueta de Alimento y Actividad de Porción
- C. Seguridad de Alimentos
 - 1. Enfermedades Transmitidas por Medio de los Alimentos
 - 2. Preparación de los Alimentos
 - 3. Almacenamiento (guardarlos)
- D. Necesidades Especiales en la Dieta y Dietas
- E. Menú y Sugerencias al Comprar
- F. Actividad para Planear el Menú

OBJETIVOS

1. Describa y explique los conceptos básicos de la nutrición y la hidratación.
2. Explique la importancia de observar los derechos del consumidor en cuanto a las preferencias de los alimentos.
3. Describa los principios básicos al planear el menú y explique cómo leer las etiquetas de alimentos.
4. Identifique y explique las técnicas de seguridad de alimentos para prepararlos y guardarlos.
5. Describa dietas especiales.

TÉRMINOS CLAVE

Caloría	Nutrientes
Consumo de líquidos	Porción
Enfermedades contraídas por medio del alimento	Ración
Etiqueta de comida	Sodio
Hidratación	Regla para descongelar

A. NUTRICIÓN BÁSICA

1. Función e Importancia de la Nutrición

Si usted tiene buenos hábitos y se encuentra bien nutrido, usted tendrá todos los nutrientes que necesita para energía y buena salud. Los hábitos de toda una vida pueden tener un gran efecto en una persona mayor. Muchos de los problemas de salud comunes en la gente mayor se deben a los patrones de dietas durante sus vidas. Estos incluyen la enfermedad del corazón, el diabetes, embolia, alta presión de la sangre, osteoporosis (adelgazamiento de los huesos), aterosclerosis (depósitos de grasa en los vasos sanguíneos), y problemas de la digestión. Buena nutrición es importante en el cuidado de personas frágiles y enfermas. **Esto acelera que sanen y se recuperen y se mantengan sanos.**

Todas las personas tienen preferencias individuales para ciertas comidas. Pueden necesitar cierta dieta. Algunas tienen alergia a alimentos, y otros tal vez necesiten más tiempo para masticar la comida. Sea observante. Haga preguntas y respete los deseos de la persona. Se hablará de dietas especiales más adelante en este capítulo.

2. Nutrientes Esenciales

Nutrientes	Fuente de Alimentos	Como los Usa el Cuerpo:
Proteínas	Carne, ave, pez, huevos, queso, leche, chicharos, nueces	Desarrollo, fuerza, reparación de células, desarrolla el hueso y los tejidos del cuerpo
Carbohidratos	Panes, cereales, arroz, pasta, papas, maíz, frutas, azúcares, harina	Energía
Grasas	Mantequilla, margarina, aceite, nieve, aderezos, carnes, nueces, mayonesa	Energía, proteína para los órganos del cuerpo, nervios, células
Vitaminas	Frutas y vegetales, leche, hígado, cereales, panes	Desarrollo, recuperación, Resistencia a enfermedad, piel sana, ojos, dientes, encillas, cabello y huesos
Minerales	Leche, queso, yogurt, vegetales de hojas verdes, carne, huevos, panes y cereales	Huesos, dientes, sangre, nervios, músculos
Agua	Agua y otros líquidos	Más de la mitad del cuerpo humano está compuesto de agua. El cuerpo usa agua para llevar nutrientes a las células, elimina los desechos de las células y ayuda a controlar la temperatura del cuerpo.
Fibra	Frutas y verduras crudas, cereales de grano entero	Digestión, elimina desechos

3. Hidratar

El agua es importante porque evita la hidratación reduce a los riñones el estrés, y ayuda a mantener regularidad la función del intestino. Una cantidad adecuada de agua diariamente es de seguro lo más importante de todos los requisitos de dieta para el cuerpo y es esencial para vivir. Una persona puede vivir varias semanas sin alimentos, pero sobrevive solo unos cuantos días sin agua. Eso es porque nuestros cuerpos son de 55% a 75% agua, y cada día perdemos un por medio de 10 tazas de agua por medio de sudor, cuando vamos al baño y resollando.

La cantidad de agua que perdemos cada día incrementa cuando la temperatura está muy alta.

Se requiere un consumo elevado de líquido para las personas que:

- Sudan demasiado /transpiran.
- Usan tranquilizadores, medicinas para ataque o alguna medicina de salud conductual.
- Se babean excesivamente.
- Les dan infecciones de la vía urinaria (riñón y vaso).

Señales y síntomas de deshidratación:

- Piel reseca, especialmente alrededor de la boca/labios y las membranas mucosas.
- Menos flexibilidad o elasticidad en la piel.
- Orín oscuro y concentrado y orina con menos frecuencia.
- Menos sudor o no sudan.
- Nos lleva a desbalance de electrolitos, desorientación y hasta la muerte si no se le da tratamiento.

Para animar a una persona a tomar líquidos:

- Tenga agua a la mano, anime a que beban.
- Use otros líquidos también, tal como malteadas, aguas de fruta, sopas, pudin y gelatinas.
- Si es posible, evite la cafeína y el azúcar en los líquidos, si es posible, puesto que la cafeína y la azúcar son deshidratantes para el cuerpo. Si usted toma mucho café, cola (aunque sea coca cola de dieta) y otros líquidos parecidos, usted necesita beber más agua que cualquier otra persona.

Muy seguido, a las personas que toman diuréticos (pastillas para el agua) no les gusta tomar agua. Piensan que los obliga a ir al baño con más frecuencia. Sin embargo, el no tomar suficiente líquido manda un mensaje al cerebro para que retenga los líquidos. Esto empeora aun más la condición por la cual lo están tratando. Los diuréticos los usan para el tratamiento del corazón o problemas de circulación.

B. PLANIFICACIÓN DEL MENU

1. Derechos al Consumidor

El Derecho al Consumidor dice que cada persona puede escoger qué alimentos comer y las horas de comida. Sin embargo, ¿qué sucede si la persona quiere comer algo que no está en la dieta que le han recetado?

El DCW debe de intentar llegar a un acuerdo con la persona para poder seguir la diete. Por ejemplo, si la persona es diabética y está exigiendo pastel de chocolate, tal vez la persona puede comer un pedazo pequeño y congelar el resto. Si usted no puede resolver las diferencias o si tiene alguna duda, comuníquese con su supervisor.

Pautas generales

- **Reconozca cualquier alergia a los alimentos.** Algunos alimentos pueden causar una reacción alérgica severa, la cual puede llevarlo a la muerte rápidamente.
- **Reconozca cualquier orden en la diete especial.** Planee y prepare la comida según las restricciones en la diete.
- Este seguro que el cliente usa buena higiene oral. Ayúdele, si es necesario, con el cuidado oral. Mala higiene oral puede causar inflamación de las encías y sensibilidad en los dientes, causando dolor y dificultad al mascar. También puede disminuir el apetito de la persona.
- Este seguro que los aparatos dentales, tales como las placas o los puentes, quedan a la medida y se usan apropiadamente.

Asuntos culturales y religiosos

La mayoría de la gente tiene alimentos que les gustan y otros que no les gustan. Algunas de las preferencias de alimentos están relacionados con lo que se crio comiendo la persona. Las tradiciones culturales y religiosas también pueden influir en las comidas que la gente prefiere comer o evitar. Por ejemplo, la gente de fe musulmana no come puerco. El arroz se incluye en la mayoría de las comidas en muchas de las culturas asiáticas. **Es mejor preguntar y no asumir nada de lo que quiere comer alguien.** Típicamente, el DCW puede corresponder con sensibilidad a las preferencias, al menos de que se quieran evitar toda una clase de alimentos importantes. Si usted tiene alguna duda, hable con su supervisor.

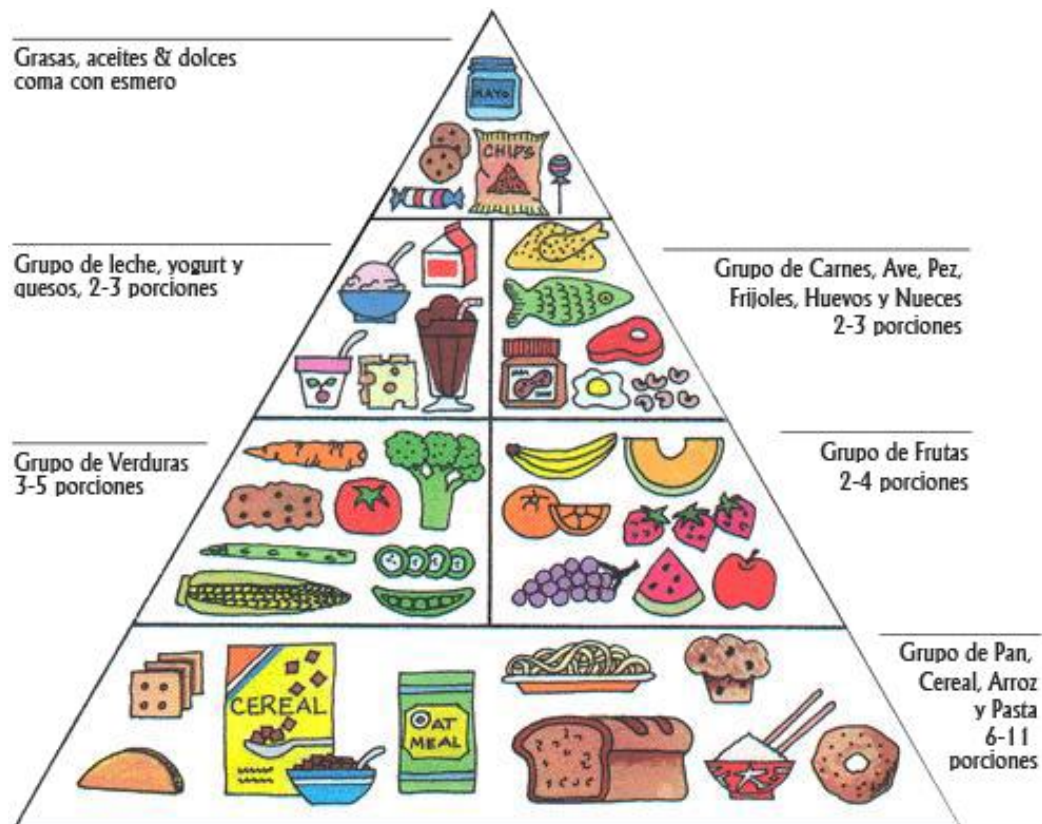
2. Grupos de Alimentos

- **Panes y cereales** son buena fuente de fibra, vitaminas y minerales. Los productos de grano entero son muy buena elección, tales como pan de trigo entero, avena y arroz integral. Para el desayuno procure cereal seco y bajo de azúcar.
- **Frutas y verduras** son buena fuente de fibra y generalmente son bajos en grasa. En su dieta diaria incluya las hortalizas de hoja verde oscura, las amarillas o anaranjadas porque estas son ricas en vitaminas, minerales y químicas que ayudan a combatir el cáncer. Los cítricos, frutas y jugos como las naranjas, las toronjas y las tangerinas son buena fuente de vitamina C.

- **Proteínas**, se necesitan incluir en dieta diaria, las fuentes son de animal (carne, Puerco, ave, pez y huevos) y /o legumbres (frijol, lentejas, nueces y semillas). Busque carnes sin grasa y córtelos la grasa a la vista.
- **Productos lácteos**, son buena fuente de cólico y proteína. Escoja la leche sin grasa y el queso bajo en grasa, al menos que este bajo peso, siendo esto un problema. Si la leche le da diarrea o gases, pueda ser que el yogurt o el queso si se acepta o pruebe la leche con tratamiento de encimas (Lactaid es una marca).
- **Grasas y dulces**, se deben de limitar a pequeñas cantidades.

La Guía de alimentos en pirámide

- La guía de alimentos en pirámide es un resumen de lo que se debe de consumir cada día basándonos en las pautas de dieta.
- Ningún grupo de alimentos es más importante que el otro – usted los necesita todos para una buena nutrición y salud.
- Comience con bastante pan, cereales, arroz, pastas, verduras y frutas.
- Agregue de 2 – 3 porciones del grupo lácteo y 2 – 3 porciones del grupo de carnes...
- Mídase en las grasas, aceites y dulces y otros alimentos que se encuentran en la punta de la pirámide.



3. Etiquetas de Alimentos

La mayoría de la comida empaquetada tiene etiquetas de comida. En ella se señalan las calorías por porción y nutrientes específicos. En la próxima página hay un ejemplo de una etiqueta de comida. Vea las etiquetas de ejemplo al leer las siguientes explicaciones:

- Los ingredientes están en la lista del más alto al más bajo por volumen o peso (de máximo a menos).
- Se encuentran anotadas la cantidad de calorías en una porción y las calorías en grasa.
- Las vitaminas y los minerales se encuentran en la lista solo si la cantidad es significativa.
- El Porcentaje Diario de Valor (DV por sus siglas en inglés) se basan en una dieta de 2,000 calorías. Basándose en el nivel de actividad, la gente mayor usualmente necesita de 1600 a 2000 calorías (Los hombres usualmente necesitan una cantidad más elevada de calorías).
- La grasa total, el colesterol, sodio, total en carbohidratos y fibra dietética están anotados en ambos, peso en gramos y porcentaje del valor diario.
- Tal vez quiera usted comparar las etiquetas para ver cuales alimentos son altos en grasa, buenas Fuentes de vitamina C. ¿Alguno es alto en colesterol? ¿Alto en grasa? ¿Cuál tiene menos azúcar?

Las recomendaciones para el consumo diario de grasa total, grasa saturada, colesterol y sodio son:

- Grasa total: menos de 65 gramos o 30% del consumo en calorías
- Grasa saturada: menos de 20 gramos
- Colesterol: menos de 300 mg
- Sodio: menos de 2,400 mg

Estas dos etiquetas son muy parecidas. La de la izquierda es para leche reducida en grasa; la de la derecha es la de la leche sin grasa. Estudie las cantidades señaladas en círculo para ver la diferencia.

Leche Reducida en Grasa (2%)

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (236ml)	
Servings Per Container 1	
Amount Per Serving	
Calories 120	Calories from Fat 45
% Daily Value*	
Total Fat 5g	8%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 20mg	7%
Sodium 120mg	5%
Total Carbohydrate 11g	4%
Dietary Fiber 0g 0%	
Sugars 11g	
Protein 9g	17%
Vitamin A 10% • Vitamin C 4%	
Calcium 30% • Iron 0% • Vitamin D 25%	
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	

Leche sin Grasa

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (236ml)	
Servings Per Container 1	
Amount Per Serving	
Calories 80	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol Less than 5mg	0%
Sodium 120mg	5%
Total Carbohydrate 11g	4%
Dietary Fiber 0g 0%	
Sugars 11g	
Protein 9g	17%
Vitamin A 10% • Vitamin C 4%	
Calcium 30% • Iron 0% • Vitamin D 25%	
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	

Note: La cantidad de nutrientes y proteínas por porción es la misma, pero las calorías, el porcentaje de grasa y colesterol disminuyen debido a la Leche sin Grasa.

Adaptada de "How to Understand and Use the Nutrition Facts Label", (Como Entender y Usar la Etiqueta de Hechos de Nutrición), U.S. Food and Drug Administration, <http://www.cfsan.fda.gov/~dms/foodlab.html>.

4. Porciones y Raciones


Para mucha gente, la ración es la cantidad de comida que sirven en el plato. Con el tiempo, la gente se acostumbra a una ración de cierto tamaño. Algunos comen raciones grandes, otros comen raciones pequeñas. Cuando se habla de nutrición, es importante tener en mente que una ración es de tamaño estándar. A estas se les llama *porciones*. Si el plan para una comida sugiere 2 porciones de verduras, entonces eso puede ser 1 taza de verdura cruda de hojas mas ½ taza de otra verdura cortada. El tamaño de las porciones no está relacionado con el apetito o el hambre que tenga la persona. **Una porción es una cantidad de comida estándar.**

Abajo están anotados ejemplos de la cantidad en varias porciones de alimentos. Si usted come una ración más grande, cuéntela usted como más de una porción. Por ejemplo, el comerse usted todo un bagel de la panadería (usualmente un bagel grande), equivale a cuatro porciones de pan.

Grupo de Alimentos	Tamaño Común de Porciones
Leche, Yogurt y Queso	
1 taza de leche o yogurt	1-1/2 onzas de queso natural
2 onzas de queso procesado	1-1/2 tazas de nieve, crema helada
2 tazas de requesón	
Carne, Ave, Pez, Frijol, Huevos y Nueces	
2-3 onzas de carne cocida, sin grasa, ave o pez	1/2 taza de frijol cosido
2 cucharadas de mantequilla de cacahuete	1/3 taza de nueces
2 rebanadas de Bolonia (rebanadas de 1 onza)	1 huevo
Verduras	
1 taza de verduras de hoja	3/4 taza de jugo de verdura
1/2 taza de otra verdura, cosida o cruda	10 Papas a la Francés
Fruta	
1 manzana, naranja o plátano mediano	3/4 taza de jugo de fruta
½ taza de fruta picada, cosida o enlatada	1/4 de un aguacate entero
Pan, Cereal, Arroz y Pasta	
1 rebanada de pan	1/2 dona mediana
1 onza de cereal instantáneo	Panqueque de 4 pulgadas
4 galletitas	1/2 bagel chico
1/2 taza de cereal, arroz o pasta	

Aquí esta una tarjeta de referencia mostrando una semejanza a el tamaño de las porciones.

TARJETA PARA EL TAMAÑO DE LAS PORCIONES

Comparación de 1 Porción...	Comparación de 1 Porción...
<p>PRODUCTOS DE GRANO</p> <p>1 taza de cereal = un puño </p> <p>1 panqueque = un disco compacto </p> <p>½ taza de arroz, pasta o papas = ½ pelota de béisbol </p> <p>1 rebanada de pan = una cinta compacta </p> <p>1 pieza de pan de maíz = una teja de jabón </p>	<p>VERDURAS Y FRUTAS</p> <p>1 taza de ensalada verde = una pelota de béisbol </p> <p>1 papa asado = un puño </p> <p>1 fruta mediana = una pelota de béisbol</p> <p>½ taza de fruta fresca = ½ pelota de béisbol </p> <p>¼ taza de pasa = una huevo grande </p>
Comparación de 1 Porción...	Comparación de 1 Porción...
<p>LACTANTES Y QUESO</p> <p>1½ onza de queso = 4 dados empalmados o 2 rebanadas cuadrada de queso </p> <p>½ taza de nieve = ½ pelota de béisbol </p> <p>GRASAS</p> <p>1 cucharadita de margarina = un dado </p>	<p>CARNES Y ALTERNATIVAS</p> <p>3 onzas de carne, pez or ave = una caja de cartas </p> <p>3 onzas de pez a la parilla = un libro de cheques </p> <p>2 cucharadas de mantequilla de cacahuete = una pelota de ping pong </p>

Adaptada del Institute of Health: National Heart, Lungs and Blood Institute (Instituto de Salud: Instituto Nacional de Sangre y Pulmones) <http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/eat-right/distortion.htm>



5. Etiqueta de Alimentos y Actividad de Porción

Divida en grupos pequeños. A cada grupo se le dará una etiqueta de comida. Lea la etiqueta y responda a las siguientes preguntas. Este preparado para compartir información de la etiqueta de alimentos con los de la clase.

Nombre del Alimento: _____

a. ¿Cuántas porciones contiene su paquete?

¿Cuántas calorías por porción?

Al comer este alimento, ¿piensa usted que una persona come normalmente más o menos que la cantidad de la porción?

b. ¿Cuál es el ingrediente principal de su alimento?

¿Usted como lo sabe?

c. ¿Serviría usted esta comida a alguien que está intentando:

- ¿Reducir el colesterol? ¿Por qué, por qué no?
- ¿Incrementar la fibra? ¿Por qué, por qué no?
- ¿Limitar la sal (el sodio)? ¿Por qué, por qué no?

d. ¿A cuál grupo, o grupos de alimentos pertenece este alimento en la Pirámide de la Guía de Alimentos?

e. ¿Esta comida es buena fuente de cualquier vitamina y mineral? Si la respuesta es que si, haga una lista:

Utilizada con la autorización de California Department of Developmental Services-
Direct Care Worker Training. (Servicios del Departamento de Desarrollo de California
– Capacitación para Trabajadores de Cuidado Directo)

¿Sabía usted?

- | | | |
|---|--------|-------|
| 1. Una buena nutrición es importante para una buena salud..... | Cierto | Falso |
| 2. Los productos de carne y productos lácteos son una fuente de fibra | Cierto | Falso |
| 3. Una porción es lo mismo que una ración | Cierto | Falso |
| 4. La etiqueta de alimentos dice que tanta sal tiene la comida | Cierto | Falso |
| 5. El agua es una parte importante de la nutrición | Cierto | Falso |

C. SEGURIDAD ALIMENTICIA

1. Enfermedades Transmitidas por los Alimentos

A las enfermedades que se transmiten a la gente por medio de alimentos o bebidas a veces se les llama *intoxicación alimenticia*. Los muy jóvenes y los muy mayores están a un riesgo más elevado para las enfermedades transmitidas por los alimentos y por diferentes razones:

- El sistema inmune no es tan eficiente.
- El ácido estomacal disminuye con la edad.
- Aumenta el riesgo de alguna enfermedad el antecedente de trasplante de órgano, la diabetes, tratamientos contra el cáncer, enfermedad de los riñones y el VIH/CIDA.

Para reducir el riesgo a una enfermedad por microbios en los alimentos, se les aconseja a aquellas personas que corren un gran riesgo no comer:

- Pescado crudo de aleta, marisco, incluyendo ostra, almeja, mejillón y callo de hacha (vieira).
- Leche o queso crudo o no pasteurizado y queso Roquefort o queso Brie (azul, blando).
- Huevos crudos o tibios o productos de huevo incluyendo aderezos para ensaladas, galleta o mezcla para pasteles, salsas y bebidas tales como ponche de huevo. No corre riesgo si come los alimentos preparados con huevos de comercio pasteurizados.
- Carne cruda o ave.
- Brotes crudos (alfalfa, clavo y rábanos).
- Fruta no pasteurizado o sin tratamiento o jugo de verdura (estos jugos llevan advertencia).



Reconociendo las enfermedades transmitidas por los alimentos

- Los microbios en comidas peligrosas son difícil de detectar. Muy seguido que la persona no puede ver, oler o probar la bacteria.
- El microbio transmitido por los alimentos puede tardar de 20 minutos a seis semanas para enfermarlo, depende del tipo de microbio.

- Síntomas de enfermedades transmitidas por los alimentos pueden ser confundidos con otros tipos de enfermedades, pero usualmente son náusea, vómito, diarrea o fiebre y dolores del cuerpo.

2. Preparación de los Alimentos

Lavarse las manos

Es muy importante el lavarse las manos siguiendo el proceso correcto antes de preparar los alimentos. Un DCW puede ver varios clientes y /o hacer varias tareas tales como limpieza, bañar, y preparar la comida. Al preparar la comida para el cliente, el DCW necesita limpiarse las uñas (uñas postizas) y recogerse el cabello (hacia atrás o usar una red). Use guantes desechables para reducir la contaminación y cubra cualquier raspón (primero con un vendaje). Recuerde lavarse las manos antes de ponerse los guantes y después de quitárselos. Refiérase a las destrezas para lavarse las manos en el Capítulo 7, Control de Infección.

Desinfectar la superficie, los trastes y el equipo

- Use solo utensilios limpios para probar la comida.
- Desinfecte completamente todos los trastes, los utensilios y la superficie de trabajo con cloro (1:10, 1 parte de cloro con 10 partes de agua) después de cada uso.
- Use una solución de cloro (1:10) para limpiar las tablas de picar, cuchillos, superficie de las cómodas, lavaplatos, moledores de carne, licuadoras y abrelatas.
- Para desinfectar trastes y utensilios el agua debe de estar a una temperatura de **por lo menos 170°F**, o agregar cloro al agua al lavarlos.
- Si se usa una maquina lavaplatos, no abra la puerta para parar el ciclo de secar al aire. El ciclo donde los platos se secan al aire es un desinfectante efectivo.
- Las esponjas que se usan para la limpieza en la cocina NO se deben de usar con derrames de ningún tipo del baño. Las esponjas que se ven sucias no se deben de usar para lavar los trastes ni para limpiar las áreas donde se prepara la comida.
- Las esponjas se pueden desinfectar dejándolas en remojo en una solución de cloro (1:10) durante cinco minutos (si las deja más las esponjas se pueden deshacer).
- Limpie el refrigerador por dentro con agua y jabón para controlar el moho.

Lavar y preparar los alimentos

Preparando las verduras

Ensaladas pre empaquetadas y otras verduras que no se cocinan antes de comerlas se consideran actualmente la fuente principal de microbios transmitidos por los alimentos en los Estados Unidos. No sirva las ensaladas verdes o crudas al menos que usted las haya lavado. También es aceptable que usted las deje reposar en una solución débil de cloro:

- Llene el lavamanos a la mitad con agua fresca. Agregue 2 onzas (4 cucharadas o ¼ de taza) de cloro. Deje reposar las verduras por no más de 5 minutos. Enjuague las verduras simplemente con agua fresca, déjelas escurrir, séquelas y guárdelas. Esto también ayuda a que las verduras se conserven por más tiempo en el refrigerador.

Otras guías

- Las verduras frescas se deben de comer lo más pronto posible después de comprarlas.
- A algunos vegetales, como las papas, se les debe de quitar la tierra antes de guardarlas. Es mejor no pelar estos vegetales porque se pierde valor nutritivo.
- Evite el hervir los vegetales porque se pierden los nutrientes en el agua. En vez, puede usted prepararlos en el microonda, a vapor o sofritos (stir-fry) en agua o un poquito de aceite.
- El freír los vegetales (o cualquier otra cosa) puede mejorar el sabor, pero el aceite en exceso agrega calorías.
- Si es posible, use dos tablas para picar: una para las carnes crudas, aves o pez y la otra para vegetales y alimentos cosidos. Una tabla de picar dura (acrílica) sin poros, es mejor que una de tabla para prevenir la propagación de microbios. Lave totalmente las tablas con jabón y agua y enjuáguelos con una solución de cloro diluida.

Descongelando la carne

Hay tres métodos seguros de descongelar la carne congelada (*Reglas para Descongelar*):

- Déjela en el refrigerador.
- Ponga la comida congelada en una bolsa de plástico que no le pase el agua y colóquela bajo el agua helada cambiando seguido el agua.
- Ponga la carne en la microonda siguiendo las instrucciones del fabricante.

Precaución: NO es una práctica segura el descongelar carnes, aves o pez encima de la cómoda de la cocina. Los microbios se multiplican rápidamente bajo la temperatura de la habitación.

3. Almacenamiento

- **Carne** — Guarde la carne, ave o pez cruda, fresca o descongelada, en el refrigerador. Guarde las carnes frías o productos de ave en el congelador si usted quiere guardarlos más de unos cuantos días.
- **Comidas enlatadas** – Tire la lata si es comida enlatada de comercio y ve usted señas de que este perdida – la lata esta esponjada, se gotea, escupe con presión liquido, huele mal o a moho. NO LA PRUEBE.

Regla de dos horas

Tire cualquier comida que percedera que ha dejado a temperatura de habitación más de 2 horas. Cuando la temperatura es más alta de los 90°F, ¡tire la comida después de 1 hora!

¿Sabía usted? A temperatura de la habitación, ¡la bacteria en la comida se puede multiplicar cada 20 minutos!

Guarde lo que sobró de la comida inmediatamente después de la comida en el refrigerador o en el congelador.

Precaución: No se atenga a recalentar las sobras para que estén seguras. La bacteria estafilococo produce una toxina que no se puede destruir con al calentarlo.



Las sobras refrigeradas se deben de tirar después de 3 días.

Temperaturas del refrigerador y del congelador

- La temperatura del refrigerador debe de permanecer entre los 40 a 32 grados.
- La temperatura del congelador debe de permanecer a 0 grados o menos.
- Revise la temperatura con un termostato. Nos e atenga al del refrigerador.

Recipientes abiertos

- Evite guardar alimentos en los gabinetes bajo los lavamanos o lavaplatos, pipas de agua o de drenaje.
- Lave con jabón la superficie de las latas y los frascos antes de abrirlos.
- Todos los recipientes ya abiertos deben de guardarse dentro de cuatro horas después de abrirlos, adentro de otro recipiente, sellarlo y anotar la fecha, a mínimo 4 pulgadas del piso.



1. Mantenga alimentos bajos en grasa
2. Mantenga la comida caliente, caliente
3. Mantenga la comida helada, helada
4. ¡Cuando no esté seguro, tírelo!

D. DIETAS Y NECESIDADES DIETETICAS ESPECIALES

1. Pautas Generales

LEA LAS ETIQUETAS. La mayoría de las dietas especiales requieren que se limiten o se eviten ciertas comidas o nutrientes. El DCW tiene que leer las etiquetas para estar seguro que el alimento no tiene ingredientes que no son permitidos, o más de la cantidad permitida.

Use alimentos frescos. Los alimentos frescos tienen más sabor, color y textura que los enlatados o congelados. Además, el alimento procesado, empaquetado seguido tiene más sal, azúcar y/o grasa y pueden tener cantidades disminuidas de vitaminas y minerales.

En general, una comida bien balanceada, como una dieta sana al corazón, puede servírsele a toda persona, incluyendo las que están en otras dietas parecidas especiales como la de diabetes, bajas en sal y grasa u otras..

2. Bajo en grasa / Bajo en sodio (sal) – Dieta para un Corazón Sano

Todos los días usted debe comer:

- Un total de 8 a 10 por ciento en calorías de grasa saturada.
- Un total de 30 por ciento o menos en calorías de grasa.
- Menos de 300 miligramos (mg) de colesterol dietético.
- No más de 2400 miligramos (mg) de sodio.



Para reducir la sal en su dieta:

- Escoja cuando es posible, las versiones de alimentos o condimentos bajos en sodio, o sodio reducido o a los que no se les ha agregado sal.
- Escoja vegetales frescos, congelados o enlatados (bajos de sodio o sin sal agregada).
- Use ave, pez y carnes frescas, y sin grasa, en vez del tipo enlatadas o procesadas.
- Use especias en vez de sal. Al cocinar y a la mesa, de sabor a su comida con hierbas, especias, limón, lima, vinagre o mezclas de especias sin sal.

3. Dieta para la Diabetes

Recientemente ha habido muchos cambios en la dieta para la diabetes. El manejo actual de la diabetes incluye el contar los carbohidratos. El azúcar concentrado se puede comer mientras el tamaño de la porción y la frecuencia sean limitadas. Se deben de obtener pautas alimenticias específicas del médico del cliente. Pregunte a su supervisor si existen pautas alimenticias para el cliente.

4. Dieta Modificada

Puedes cambiar la textura, hacer puré con la comida o acomodar la dificultad de la persona al mascar o tragar. Intenta poner la comida regular en una licuadora o procesador de comidas en vez de usar comida para bebé. De esta manera, el cliente puede comer lo que come el resto de la familia y solo se ha cambiado la consistencia. A veces sirve el solo cortar los alimentos en pedacitos pequeños.

Para individuos que han tenido una embolia:

- A veces se le agrega un espesante a los líquidos para disminuir el ahogarse con ellos.
- Anime que mastiquen del lado de la boca que no ha sido afectado.

5. Otras Dietas

Enseguida están algunas de las dietas especiales que tal vez deba de conocer el DCW. Obtenga información de su supervisor o pregunte al cliente o la familia acerca de pautas específicas.

Alta fibra: Para mejorar la digestión, eliminación y la salud total. La fibra es la parte de la planta que no se puede digerir. La fibra se encuentra en granos enteros, frutas,

vegetales, nueces y frijoles. La cantidad recomendada de fibra al día es de 25 a 35 gramos.

Renal: Para las personas con función reducida del riñón. Generalmente la persona necesita limitar los alimentos altos en proteína, sal y potasio. Estos alimentos incluyen carnes, granos enteros, leche y queso. Las sustituciones de sal se usan con cautela porque generalmente son altos en potasio. Los clientes en diálisis también tendrán que limitar el consumo de líquidos.

Sin gluten: Para las personas que tienen enfermedad celiaca, un trastorno intestinal, o alergia al trigo. La persona no puede comer nada que tenga trigo, cebada o centeno. Es posible que puedan comer arroz, maíz (elote) o papas. Reconozca: Algunos alimentos usan trigo como espesante. Lea la lista de ingredientes en la etiqueta para evitar los que no son permitidos.

Intolerancia a la lactosa: Para las personas que tienen dificultad para digerir la lactosa, un azúcar encontrado en la leche y productos lácteos. La intolerancia a la lactosa puede incrementar con la edad. Los síntomas pueden incluir dolor de estomago, gas, náusea y diarrea. Las personas pueden evitar la leche y los productos lácteos, pero deben de incrementar el consumo alimenticio de comidas altas en calcio tal como el pez de hueso blando (salmón y sardinas) y los vegetales verde oscuro como la espinaca. También existen productos lácteos con lactosa reducida y pastillas que tomar para poder beber leche regular. Usualmente se tolera el queso procesado y el yogurt.

¿Sabía usted?

- | | | |
|--|--------|-------|
| 1. Que no debe de guardar las sobras de carne | Cierto | Falso |
| 2. La comida caliente se debe de enfriar completamente antes de ponerse en el refrigerador | Cierto | Falso |
| 3. Los vegetales de bolsa se deben de lavar | Cierto | Falso |
| 4. Se debe de ignorar la elección personal para las personas en dieta especial | Cierto | Falso |



¿Qué tan Importante es una Buena Nutrición y el Guardar su Dieta?

Durante 10 años de observar diferentes unidades de diálisis, hubo una cosa que parecía importar más y eso era como se sentía la gente con diabetes si seguían sus dietas recetadas. Desafortunadamente, las unidades tratamiento con diálisis del riñón era el lugar donde menos querían estar. La mayoría de las personas con las que platique, y le puedo decir a usted que fueron sienes, desean haber seguido sus dietas. Algunas estaban allí solo para el diálisis, otras habían perdido la vista, algunas, dedos de los pies y algunas hasta las piernas por las complicaciones del diabetes. Qué triste, pensé, cuando en muchos casos todo lo que habría tenido que hacer la persona era guardar la dieta y tomar sus medicinas. Vi algunos con diabetes que estaban allí solo en diálisis, pero que estaban tan agotados y enfermos que tenían que ir al hospital más seguido porque aun no estaban guardando la dieta.

Si, a mi me encanta mi chocolate tanto como a los demás, pero ¿vale la pena vivir este estilo de vida?

Yo conozco a una trabajadora de cuidados que era diabética y era una de las que tomaba en serio su diagnosis. La buena nutrición era muy importante para ella. Cuando a ella le dieron un puesto con un cliente quien también era diabético y dependía de la insulina, ella platicó con la familia acerca de su diabetes. La familia apoyo el 100% que la trabajadora cocinara lo de un plan de alimentación saludable contra la diabetes para su cliente. ¿Logró esto un cambio? Bueno, claro que sí. Ahora la diabetes del cliente está controlada solo por dieta y ejercicio ¡sin ninguna medicina! ¿Puede marcar la diferencia una trabajadora de cuidados y una buena nutrición? ¡Esta trabajadora lo hizo!

Cathie Martin, Supervisora de trabajadores de cuidado



E. SUGERENCIAS PARA IR DE COMPRAS Y EL MENU

La planificación de los alimentos durante la semana le ahorra tiempo al DCW y le ahorran dinero al cliente. No se compra tanto por impulso. El planear el menú con el cliente y la familia le ofrece al cliente el control de las preferencias en alimentos y fomenta el ser independiente.

- Organice la lista en grupos que se encuentran en la misma parte de la tienda, como la carne, los productos lácteos, etc.
- Revise los precios en el periódico y corte los cupones. Lea las etiquetas y compare las marcas de casa.
- No compre en cantidades grandes si no se pueden guardar, manejar o usar antes de la fecha de coeducación.
- No compre cosas que están en oferta si no las usa normalmente y no puede guardarlas.
Una ganga no es ganga si no se puede usar.

- Compre alimentos fáciles de preparar para cuando usted no esté allí para cocinarlos. Tome en cuenta las dietas especiales.
- Considere el comprar porciones más pequeñas en el “deli” en vez de preparar cantidades más grandes y tirarlas.
- Considere congelar el pan y el queso y sacar solo la cantidad que necesita.
- Los huevos tienen la misma nutrición sean jumbo o pequeños, café o blancos.
- Los cortes de carne más baratos tienen el mismo contenido de nutrición – carne molida, por ejemplo.
- Al comprar ave, compare los precios entre piezas o el pollo entero.
- Considere que tanto campo hay en el congelador de la persona y compre cantidades más grandes para congelar. Antes de congelarlos, envuelva individualmente los pedazos o las porciones en envoltura apropiada para congelador. Asegure que anotó el contenido del paquete y la fecha en que lo guardó.
- Este seguro que las carnes y el pez son frescos. Vea el color y huélalo.
- No compre artículos en latas dañadas.
- Al último compre las cosas que se pierden. No permita que se derrita la nieve mientras que hace las compras.



F. ACTIVIDAD PARA PLANEAR EL MENU

El comprar y preparar la comida es una parte muy importante del trabajo del DCW. La nutrición sana y la hidratación adecuada pueden ser de tanto beneficio como la medicina adecuada para mantener la salud apropiada. Una dieta apropiada puede ayudar a sanar más rápido, recuperarse de una enfermedad, incrementar el suministro de sangre y ayudar a conservar la salud. Un conocimiento básico de dietas restrictivas, al igual que el saber cómo leer las etiquetas y como planear y comprar para las comidas usando la pirámide de alimentos son destrezas necesarias para un DCW.

El planear y preparar los alimentos al mismo tiempo que se considera la economía limitada del cliente, las preferencias culturales y disminuyo del apetito pueden ser un reto, pero que debe de enfrentarlo uno cada día y todos los días. El permitirles a los miembros de la familia y al cliente que sugieran en cuanto a la elección de alimentos es una experiencia positiva a la hora de la comida.

Sugerencias prácticas

- Al planear y preparar los alimentos, pregúntele al cliente que es lo que le gustaría a él o a ella.
- No olvide incluir una variedad de líquidos cuando planea el menú.

- Recuerde preferir fresco a congelado o procesado.
- Este al tanto de las restricciones alimenticias al planear las comidas.
- El tamaño de las porciones generalmente es más pequeño de lo que la gente come (½ sándwich, ½ taza de vegetales, 4 galletitas).
- Recuerde a su cliente que se ponga las placas dentales si él o ella las tiene.
- La hora de la comida es una hora social, siéntese y platique con el cliente si ellos quieren. Haga placentera la hora de la comida.
- Pida recetas del cliente o la familia para que usted pueda prepararle los alimentos preferidos.

Errores comunes

- Preparando las comidas sin preguntarle al cliente que prefiere él o ella.
- El preparar en gran cantidad es desperdiciar, caro y malo para la salud.
- Preparar comidas y sopas procesadas las cuales tienen alta cantidad de grasa y sodio.
- El olvidar líquidos como integrantes esenciales en los alimentos y las botanas.

Escenario de práctica

El Sr. Wilson tiene 76 años y vive con su esposa en un apartamentito. El Sr. Wilson tiene demencia en estado mediano y no puede proveer el su propio cuidado. La Sra. Wilson es muy activa en su cuidado y le gusta involucrarse en las decisiones de la casa. Ambos, el Sr. Y la Sra. Wilson son muy conscientes en cuanto a la salud y prefieren frutas frescas, vegetales y carnes limitadas en grasa. Siempre comen el desayuno tarde y una cena ligera, la comida más pesada del día es el almuerzo al medio día. El médico del Sr. Wilson ha dicho que le gustaría que el Sr. Wilson aumentar unas cuantas libras. El doctor también ha sugerido que cuide el contenido de sodio para ayudar a mantener en regla la presión de la sangre.

Planee el almuerzo, la cena y una botana al anochecer para los Wilson.