

## 21. DISEÑO Y PROGRAMACIÓN DE DIETAS

 [Volver al índice](#)

 [Descargar capítulo](#)

- [Programación de dietas](#)
- [Dietas para grupos](#)
- [Programa tu menú](#)

### DISEÑO Y PROGRAMACIÓN DE DIETAS PARA INDIVIDUOS Y PERSONAS SANAS

La programación de dietas para individuos y [grupos](#) requiere conocer bien las características de la dieta equilibrada y prudente:

- Ser sana.
- Aportar la energía y los nutrientes necesarios para cubrir las necesidades nutricionales.
- Ser palatable, es decir agradable de comer. Hay que disfrutar con la comida.
- Deberá incluir los alimentos que la persona a la que va destinada esté acostumbrada a comer, pues incluso por motivos de salud, es muy difícil cambiar los hábitos alimentarios. La dieta tratará de potenciar los aspectos saludables y corregir los menos satisfactorios, sin realizar grandes cambios que puedan hacer fracasar la dieta. Inicialmente es mejor no introducir muchos alimentos nuevos ni eliminar drásticamente otros que se consuman habitualmente.
- Ayudar a prevenir las enfermedades crónico-degenerativas (obesidad, enfermedad cardiovascular, hipertensión arterial, osteoporosis, diabetes, etc.), adecuándose a las [recomendaciones dietéticas actuales](#).

Para programar una dieta, previamente hay que conocer:

- Las características de la persona o grupo para el que se va a diseñar la dieta (edad, sexo, peso, talla, actividad física, posible situación de gestación o lactancia) para poder estimar las [ingestas recomendadas](#) que serán el primer estándar de referencia.

Las ingestas recomendadas vienen expresadas por persona y día. Esto, sin embargo, no quiere decir que la dieta tenga que estar ajustada día a día a las recomendaciones, pues una persona bien alimentada, con un adecuado estado nutricional, tiene suficientes reservas corporales de nutrientes para cubrir las posibles variaciones diarias en la ingesta de dichos nutrientes. Es decir, no es imprescindible que cada día tomemos los 60 mg de vitamina C necesarios si, en el transcurso de una semana, la cantidad media consumida coincide con la recomendada. Esto simplifica enormemente la programación de dietas, pues es difícil ajustar diariamente la ingesta de cada nutriente a las necesidades.

- Los hábitos alimentarios y el modelo dietético. Para ello puede emplearse cualquiera de las encuestas alimentarias como el [Recuerdo de 24 horas](#) o la [Historia dietética](#):

- Número de comidas
- Horario de comidas
- Número y tipo de platos en cada comida
- Tipo de postre
- Recetas y menús más frecuentes
- Técnicas culinarias más frecuentes
- Quién prepara la comida
- Lugar en el que se realizan las comidas
- Qué se come fuera de casa
- Consumo de bebidas y de agua
- Periodicidad de la compra
- Tipos de alimentos que se compran (frescos, congelados, precocinados, etc.)
- Hábitos alimentarios los fines de semana
- Necesidades especiales (deportistas, gestantes, escolares, etc.)
- Preferencias y aversiones
- Aspectos prácticos relacionados con la economía y la con la organización del "comedor" individual, familiar o institucional.

[Modelos de encuestas en pdf](#)

Otros aspectos a tener en cuenta en el diseño de las dietas:

- Qué alimentos se van a usar para preparar las dietas
- En qué cantidades/raciones
- Qué reparto de comidas
- Qué distribución calórica

- Qué reparto de macronutrientes
- Para garantizar la variedad incluir entre 25 y 30 alimentos distintos por semana
- Dieta adecuada a los criterios de [calidad o recomendaciones dietéticas](#)

Los menús tienen que estar perfectamente descritos, relacionando todos los alimentos incluidos y detallando la calidad, cantidad (especificando si se trata del peso del alimento entero o de la parte comestible) y el proceso culinario.

Recuerde que el ajuste de los nutrientes a las ingestas recomendadas no es necesario hacerlo diariamente. Esto, además, complicaría extraordinariamente la programación de dietas.

[Volver arriba](#)

## DIETAS PARA GRUPOS

En grupos, como una familia, un comedor escolar, etc. la dieta programada teniendo en cuenta todas las características [para diseñar dietas individuales](#), tiene que cubrir las ingestas recomendadas de cada una de las personas que comen de la misma comida. Esto no es fácil pues el grupo puede ser muy heterogéneo, especialmente con respecto a las necesidades de energía.

Pongamos un ejemplo. Imaginemos que tenemos que programar una dieta para una familia de 5 miembros:

- 1 hombre de 42 años, sedentario
- 1 mujer de 40 años, con actividad moderada
- 1 chico de 18 años, deportista
- 1 chica de 16 años, con actividad moderada
- 1 mujer anciana de 79 años, con actividad moderada

Cada persona, según sus características, tiene unas necesidades diarias de energía muy distintas; sin embargo, las del resto de los nutrientes pueden ser muy similares:

	Energía (kcal)	Calcio (mg)	Cinc (mg)	Vit. C (mg)
Chico de 18 años	3600	1300	15	60
Hombre de 42 años	2565	1000	15	60
Chica de 16 años	2300	1300	12	60
Mujer de 40 años	2185	1200	12	60
Mujer de 79 años	1875	1300	12	60

Si la dieta se prepara teniendo en cuenta las necesidades nutricionales del chico deportista (que necesita 3600 kcal), puede no ser suficiente para el resto de los componentes de la familia, especialmente para la mujer mayor que necesita la mitad de energía, pero igual cantidad del resto de los nutrientes. En este caso, el consumo de una menor cantidad del mismo tipo de dieta, supone un menor aporte de nutrientes.

Si se extrapola teóricamente el contenido nutricional de la dieta que aporta 3600 kcal, a la cantidad de energía que necesitan los demás miembros de la familia, el aporte nutricional se reduce proporcionalmente como se ve en la tabla siguiente:

	Energía (kcal)	Calcio (mg)	Cinc (mg)	Vit. C (mg)
Chico de 18 años	3600	1300	15	60
Hombre de 42 años	2565	926	11	43
Chica de 16 años	2300	831	9.6	38
Mujer de 40 años	2185	789	9.1	36
Mujer de 79 años	1875	677	7.8	31

Sin embargo, si para diseñar la dieta se utilizan como referencia las ingestas recomendadas de la persona que necesita menor cantidad de energía, un consumo mayor de alimentos garantiza el aporte de todos los nutrientes. Evidentemente, algunas de las personas de la familia están consumiendo un poco más de la cantidad recomendada, pero es la única manera de garantizar que la dieta programada cubra las necesidades de un grupo tan heterogéneo. En este caso la dieta tiene que tener alimentos con una alta densidad de nutrientes.

Para la programación de dietas de grupos de población es muy útil el empleo de las ingestas recomendadas, expresadas por 1000 kcal. El valor de referencia será la densidad de nutrientes recomendada para la persona que menos energía necesita.

En el diseño de dietas para comedores colectivos hay que tener en cuenta el ciclo de menús y si se trata de la comida de todo el día (Pensión completa) o media pensión. En este caso la dieta programada deberá completar la realizada el resto del día.

[Calcula tu menú](#)

[Volver arriba](#)