Sistema de alimentos equivalentes

Autores

Gloria Vásquez de Plata, Elieth Gómez Almeyda

Sinopsis

La calidad de la alimentación que consume un individuo o colectividad se determina por el contenido de energía y nutrientes que suministran los alimentos y la habilidad del Nutricionista - Dietista en combinarlos, de manera que se asegure un régimen equilibrado. Tradicionalmente se han utilizado las tablas de composición de alimentos que permitan estimar el aporte de nutrientes de un menú, o evaluar la dieta de individuos y/o poblaciones, a partir de historias nutricionales o métodos directos utilizados en estudios de consumo. Debido a la extensa información condensada en ellas, su uso se convierte en un procedimiento innecesariamente prolongado, razón por la cual se pensó en simplificar usando métodos abreviados, dentro de los cuales aparecen las tablas promedio de calorías y nutrientes por grupos de alimentos y posteriormente las listas de intercambios o alimentos equivalentes. El sistema de alimentos equivalentes considera las características cualitativas: determinación de componentes nutricionales y cuantitativas: determinación de la medida equivalente, tamaño de las porciones y medidas caseras que en promedio aportan al consumidor cantidades similares de energía y nutrientes. Igualmente se adicionaron nutrientes (Selenio, vitamina E, vitamina K, fibra soluble e insoluble) que representan gran importancia en la actualidad debido a su efecto protector en los sistemas inmunológico, cardiovascular y óseo.



Impreso

Año de publicación: 2017

Presentación: Tapa blanda o Bolsillo

Tamaño: 17 x 23 cm

Número absoluto de páginas: 65 Páginas

ISBN13: 99999999992081

$24.000 COP

Palabras clave

La calidad de la alimentación; Alimentación balanceada; Alimentación y nutrición; Tablas de composición de alimentos; Planificación de la alimentación; La ingesta alimentaria

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen

GD

Sobre el autor

Gloria Vásquez de Plata

EG

Elieth Gómez Almeyda

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen