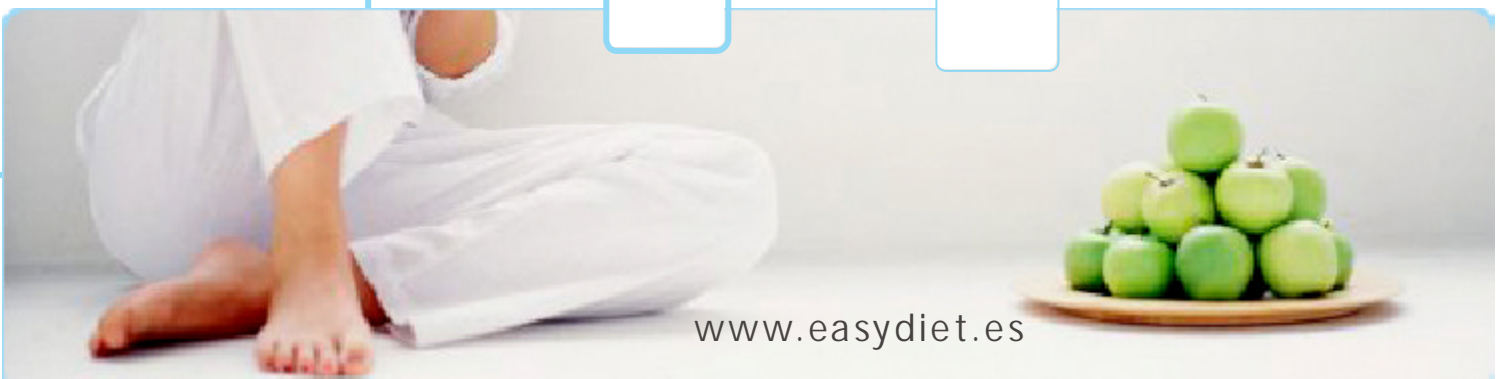


Elaboración de dietas y planificación
de menús por sistema de
intercambios: bases y herramientas.

Herramientas con validez científica
para la educación alimentaria y
nutricional: álbum fotográfico de
porciones de alimentos.

Presentación del software easydiet®



Presentación del curso

El curso pretende profundizar en tres nuevas herramientas de trabajo importantes para el profesional de la nutrición:

- 1.- Confección de dietas por sistema de intercambios. Presentación de las primeras Listas de Intercambio de Alimentos Españoles para la confección de Dietas y Planificación de Menús.
- 2.- Presentación del nuevo "Álbum fotográfico de porciones de alimentos" como una herramienta en la cuantificación alimentaria y la educación alimentaria y nutricional.
- 3.- Presentación del nuevo programa informático easyDiet® con el que se podrán gestionar bases de datos de pacientes, estudiar la composición corporal de pacientes, confeccionar y calibrar dietas, planificar menús y calibrar menús para restauración colectiva, etc.

Las herramientas de trabajo que se pretenden presentar en este curso constituyen una herramienta de trabajo indispensable en la supervisión y planificación de la alimentación en colectivos, confección de dietas y planificación de menús, así como presentar al paciente dietas fáciles de realizar, abiertas al gusto y costumbres alimentarias y de mayor libertad en la elección de alimentos prescritos en la dieta o en la planificación de menús.

Confección de dietas por sistema de intercambios

Las listas de intercambio son una herramienta de trabajo frecuentemente utilizadas en Estados Unidos, Canadá, Sudamérica e incluso en Europa. Sin embargo, son poco conocidas y han sido muy poco utilizadas por los profesionales de la nutrición en España como herramienta de trabajo en la confección de dietas y planificación de menús.

Los autores presentan en este curso las primeras listas de intercambio de alimentos españoles validadas científicamente en el uso de la confección de dietas y planificación de menús, unas listas de alimentos que permiten el intercambio de diferentes cantidades en gramos sin repercutir en la ingesta total diaria de los pacientes tratados con dietas confeccionadas por este sistema.

Asimismo, durante estos años se ha creado y perfeccionado un sistema de confección de dietas, basado en una asignación lógica y matemática de intercambio de alimentos, que permite al profesional diseñar dietas personalizadas y planificar menús con precisión nutricional, trabajando con un método rápido y sencillo de aplicar. Los autores del curso le invitan a adentrarse en un método que ayudará a la práctica dietética en situaciones de salud y enfermedad.

Álbum fotográfico de porciones de alimentos

La aplicación práctica del sistema teórico de intercambios se ha testado en cocina, con el fin de comprobar que el sistema funciona y que las cantidades de alimentos con las que se han confeccionado las listas de intercambio están dotadas de sentido dietético y sobre todo culinario,

un aspecto ausente en la mayor parte de las publicaciones que, hasta el momento se han realizado en este en el ámbito mundial a éste respecto.

En este sentido, se presenta en este curso la publicación “Álbum fotográfico de porciones de alimentos” dirigida a consolidarse como una herramienta de trabajo para el dietista-nutricionista y profesionales de la nutrición humana, tanto para la cuantificación del consumo alimentario como la educación alimentaria y nutricional de las personas sanas y enfermas.

Presentación de EasyDiet®

Además, el curso ofrece la posibilidad de acceder a EasyDiet®, un nuevo programa informático dirigido a facilitar el trabajo diario de la consulta dietética. Sus principales ventajas son:

- Software on-line.
- Rápido acceso a las fichas personales de los pacientes.
- Fácil cálculo del gasto energético.
- Confección de dietas por gramaje o por intercambios.
- Planificar menús en distintas etapas de la vida y para diferentes colectivos.
- Utiliza la tabla de composición de alimentos del CESNID (Farran A, et al.2004).
- Utiliza el sistema de intercambios de alimentos (Russolillo G, Marques I, 2007)

La versión actual de EasyDiet® está pensada para poder trabajar con personas entre 18 y 55 años, sanos o enfermos, basada en un modelo bicompartimental desde el punto de vista antropométrico. Por otra parte, se han utilizado los percentiles de referencia para la población española.

EasyDiet® ya está trabajando en futuras versiones que podrán incluir adaptaciones para deportistas, niños y ancianos, así como ampliaciones del contenido existente, por ejemplo datos antropométricos o bioimpedancia.

Objetivos del curso

- Conocer las bases y manejar las Listas de Intercambios de Alimentos Españoles para la Confección de Dietas y Planificación de Menús.
- Utilizar las listas de Intercambios y el álbum de porciones de alimentos para la práctica dietética.
- Elaborar dietas en la salud y en la enfermedad utilizando las listas de Intercambios españoles y el álbum fotográfico de alimentos.
- Aprender a manejar el nuevo software EasyDiet®, en el ámbito de la consulta privada y la restauración colectiva social y comercial

PROGRAMA DOCENTE

09.45 – 10.00 – Entrega de documentación

10.00 – 10.30 – Herramientas informáticas para la gestión de pacientes, presentación del software easydiet®.

10.30 – 12.30 – Presentación de las listas de intercambios de alimentos. Aplicación y uso en la nutrición y dietética.

12.30 – 12.45 – Pausa-café.

12.45 – 14.00 – Confección de dietas y planificación de menús por sistema de intercambios: caso práctico parte I.

14.00 – 15.30 – Comida.

15.30 – 18.00 – Confección de dietas y planificación de menús por sistema de intercambios: caso práctico parte II.

18.00 – 18.30 – Discusión de la metodología. Conclusiones.

Duración: 8 horas

Profesorado

Doctora Iva Marques Lopes. Dietista-Nutricionista. Licenciada en Ciencias de la Nutrición por la Universidad de Oporto (Portugal). Doctora por la Universidad de Navarra. Profesora Titular de Nutrición en la Universidad de Zaragoza.

Don Giuseppe Russolillo. Dietista-Nutricionista. Diplomado en Nutrición Humana y Dietética. Máster Europeo en Nutrición Humana y Metabolismo. Presidente de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas (AEDN).

Participantes

Curso dirigido a dietistas-nutricionistas que ejercen su profesión en el ámbito clínico y hospitalario, la consulta dietética, la restauración colectiva y la nutrición comunitaria.

También se permitirá la inscripción a estudiantes de 2 y 3 de la Diplomatura de Nutrición Humana y Dietética de ciudades donde exista universidad que imparta la titulación.

Lugar

El lugar donde se vaya a impartir el curso en cada ciudad se notificará a las personas una vez inscritas en el curso.

Organiza

Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas



Colaboran



Asociación de Dietistas Diplomados de la Comunidad Valenciana

Asociación de Dietistas-Nutricionistas del Principado de Asturias

Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de Castilla la Mancha

Asociación Galega de Dietistas-Nutricionistas

Associació Catalana de Dietistes-Nutricionistes (ACDN)

Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de Navarra

Asociación de Dietistas-Nutricionistas de Castilla y León

Asociación de Diplomados en Dietética y Nutrición de Euskadi

Asociación de Diplomados Universitarios en Nutrición Humana y Dietética de Andalucía