

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR

UNIB.E

ESCUELA DE GASTRONOMIA

Trabajo de titulación para la Obtención del título de Ingeniería en Administración
de Empresas Gastronómicas

**MENUS ADECUADOS PARA PACIENTES DE LA TERCERA EDAD CON
DIABETES MELLITUS TIPO II EN EL HOGAR DEL ADULTO MAYOR**

“SAN IGNACIO DE LOYOLA”

Director: Magister Bertha Nieto

Alumna: Diana Alexandra Zhunio Ortega

Quito – Ecuador, 2011

INFORME DE DIRECTOR

Yo Bertha Nieto certifico haber revisado el informe investigativo de la estudiante Diana Alexandra Zhunio, el cual que se ajusta a las normas institucionales y académicas establecidas por la UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR, de Quito, por tanto, se autoriza a su presentación para los fines legales pertinentes

C.I. No

Quito, 1 de agosto del 2011

Atentamente,

AUTORIA

Yo, Diana Zhunio autora del presente informe me responsabilizo por los conceptos, opiniones y propuestas contenidos en el mismo

Atentamente,

Diana Zhunio

C.I. 172134445-3

Quito, 1 de agosto del 2011

AGRADECIMIENTO

La vida quiso que la Universidad Iberoamericana de la que me siento parte orgullosamente, por ello, rindo un homenaje de gratitud a la institución en la persona de su Canciller Dr. Jaime Castro, su Rectora Dra. Noemí Oleas de sus directivos Ab. Diego Castro e Ingeniero David Castro.

Quiero decir gracias, a todos los profesionales que durante la carrera, me entregaron en las aulas y talleres, valores, conocimiento y profesionalismo.

Dejo constancia de mi agradecimiento profundo y especialísimo a la incansable actitud de mi Tutora, Doctora y Máster Bertha Nieto, por su paciencia, y dedicación responsable, porque me ha entregado todo su valioso tiempo durante el desarrollo del presente trabajo de investigación, conduciéndolo sin egoísmos y con acierto hacia la culminación positiva del mismo, porque sus consejos y constantes correcciones permitieron que despejara todas las dudas iniciales, impidiendo que me diera por vencida, Gracias por ser una maestra de vocación y de ética profesional para dirigir un trabajo tan complejo como el presente Proyecto.

Gracias

DEDICATORIA

En la culminación de esta etapa de mi vida, el presente trabajo, fruto del sacrificio de mis dos más grandes ejemplos y amigos inseparables en este largo camino de la vida, a quienes los llevo siempre en el alma y en el corazón, mis padres: Aníbal Zhunio y Carmen Ortega, guías de mi destino y mi esperanza, a ellos, porque son el principio y el fin de mi existencia y a quienes debo todo lo que soy.

Con el amor más profundo y verdadero.

Su hija Diana

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Lista de fotos

Foto No 1	Área de cocina del hogar de ancianos	139
Foto No 2	Área de distracción del hogar de ancianos	139
Foto No 3	Momento de lunch	140
Foto No 4	Momento de dinámicas	140
Foto No 5	Equipo de cocina	141
Foto No 6	Área de cocina y equipos	141
Foto No 7	Comedor del hogar de ancianos	142
Foto No 8	Área de atención médica	142
Foto No 9	Momento de distracción	143

Lista de cuadros

Distribución por edades de pacientes diabéticos	27
Distribución de alimentación adecuada	29
Distribución de estado de ánimo	30
Distribución de mantenimiento de los niveles de glucosa	31
Distribución del número de veces que se alimentan al día	33
Distribución de las alternativas de consumo de alimentos	34
Distribución del grupo de alimentos predominantes en la dieta	36
Distribución de consumo de una alimentación equilibrada.	37
Distribución de satisfacción de menús preparados	39
Distribución de satisfacción de su calidad de vida	40
Alimentos restringidos, permitidos y moderados	50
Plan de comidas calculadas	69
Desglose de menú 1	70
Pan integral	71
Sopa de quinua	72
Arroz integral	73

Carne salteada con verduras	74
Dorado a la plancha	75
Desglose de menú 2	76
Pasteles esponjosos de quinua	77
Sopa de mote	78
Tallarín con ternera estofada	79
Filete de pavo a la plancha	80
Desglose de menú 3	81
Puré de papa	82
Filete de cerdo	83
Albóndigas de res	84
Desglose de menú 4	85
Pan de yuca	86
Sopa de cebada	87
Hígado salteado con verduras	88
Patacones	89
Chuleta de res a la plancha	90

Desglose de menú 5	91
Mote esponjoso	92
Consomé de pollo	93
Ubre cocida	94
Lenguado con brócoli y melón	95
Desglose de menú 6	96
Crema de berros	97
Corvina a la plancha	98
Acelga rellena	99
Desglose de menú 7	101
Huevos revueltos	102
Crema de choclo	103
Camarones asados	104
Menestra de lenteja	105
Enrollado de pollo	106
Puré de zanahoria	107
Desglose de menú 8	108

Pasteles de mote con queso	109
Crema de tomate	110
Solomillo a la naranja	111
Sardina con papas	112
Desglose de menú 9	113
Sopa de cabello de ángel y verduras	114
Pechuga con guarnición de hinojos	115
Trucha al vapor	117
Desglose de menú 10	118
Sopa de zambo	119
Lomo con ensalada de dos coles	120
Mollejas asadas	122

Lista de gráficos

Distribución por edades de pacientes diabéticos	28
Distribución de alimentación adecuada	29
Distribución de estado de ánimo	30
Distribución de mantenimiento de los niveles de glucosa	32
Distribución del número de veces que se alimentan al día	33
Distribución de las alternativas de consumo de alimentos	35
Distribución del grupo de alimentos predominantes en la dieta	36
Distribución de consumo de una alimentación equilibrada.	38
Distribución de satisfacción de menús preparados	39
Distribución de satisfacción de su calidad de vida	41

CAPÍTULO I

Planteamiento del problema

1.1.	Diabetes mellitus tipo II como enfermedad degenerativa	1
1.2.	Factores externos que contribuyen en diabetes mellitus tipo II	4
1.3.	Sugerencias clínicas guiando al paciente diabético	6
1.3.1	El adulto mayor, la diabetes y su dignidad humana	10

CAPÍTULO II

Aspectos relevantes de la diabetes mellitus tipo II

2.1	Definición de diabetes mellitus	12
2.1.1	Concepto clínico nutricional de la diabetes	13
2.2	Clasificación de la diabetes mellitus	14
2.3.	Manifestaciones clínicas de la diabetes mellitus tipo II	15
2.3.1	Complicaciones de la diabetes mellitus	16
2.4	Prevención de la diabetes mellitus tipo II	19

CAPÍTULO III

Marco Metodológico

3.1	Tabulación de resultados	23
3.2	Presentación de resultados	24

CAPÍTULO IV

Alimentación adecuada para el paciente con diabetes mellitus tipo II

4.1 Normas para la instauración del tratamiento nutricional 41

4.2. Nutrientes necesarios para el paciente diabético 45

CAPITULO V

Propuesta para pacientes diabéticos par el hogar del adulto mayor

5.1 Método gastronómico 52

5.2 Dieta sana y apetecible para de los pacientes diabético 58

5.3 Propuesta de un ciclo de menús 63

5.3.1 Propuestas de menús que incluyen el valor calórico y costos 70

5.4 Condicionantes que modifican la dieta en el paciente diabético 123

5.4.1 Recomendaciones para pacientes diabéticos 125

Conclusiones

Recomendaciones

Glosario

Bibliografía

Anexos

INTRODUCCIÓN

Para pacientes de la tercera edad que han desarrollado Diabetes mellitus tipo II en el hogar del Adulto Mayor “San Ignacio de Loyola”, es primordial asumir que es una enfermedad en la cual la actividad reguladora de la insulina es defectuosa debido a una producción insuficiente de la misma o que el organismo hace un mal empleo de ella, por lo que, un aumento inapropiado de insulina o una acción ineficaz de dicha hormona en el cuerpo humano, puede alterar los niveles de glucosa.

Como este trabajo no abarca el campo de la medicina, sino el nutricional y gastronómico, del hogar del Adulto Mayor “San Ignacio de Loyola” se ha centrado sus esfuerzos en hacer notorio el problema de los excesos y las contraindicaciones, el establecimiento de dietas y formas de preparación de acuerdo al problema de la Diabetes mellitus tipo II y dedicado sobre todo, al hogar del Adulto Mayor “San Ignacio de Loyola”, lugar que no cuenta con suficientes recursos económicos, que su primordial actividad es el cuidado del adulto mayor y no una alimentación variada y equilibrada, a través de sugerencias de menús sencillos, propicios para la tercera edad, es decir, apropiadas para sus procesos naturales de envejecimiento, más aun para evitar o mejorar las complicaciones de algunas enfermedades crónicas, por ello, el lector encontrará un análisis sencillo de lo que debe ingerir el adulto mayor paciente con Diabetes mellitus tipo II del hogar del Adulto Mayor “San Ignacio de Loyola”, que padecen ciertas complicaciones y prohibiciones alimenticias recurrentes.

La diabetes mellitus es una enfermedad degenerativa que afecta a gran parte de la población mundial. Hasta el momento dicha enfermedad no tiene cura definitiva, por lo cual, se la debe combatir con tratamiento médico, nutricional y gastronómico.

Cabe resaltar que un paciente diabético de edad avanzada debe realizar grandes cambios en su estilo de vida como: actividad física, alimentación equilibrada y moderada y sobretodo acudir a su médico tratante constantemente.

Al realizarse la investigación en un centro de cuidados de debe educar en primer lugar a los encargados de su alimentación, ya que ser diabéticos no es sinónimo de restricciones ni mucho menos de mal gusto. En el centro de cuidado se debe preparar menús atractivos a la vista y al paladar que contengan los nutrientes necesarios y en la cantidad adecuada según las necesidades de los pacientes y que contribuyan a mantener los niveles de azúcar en la sangre dentro de los parámetros normales.

JUSTIFICACIÓN

La Diabetes, es una enfermedad que por historia, está presente entre los seres humanos minimizando su calidad de vida, y en la actualidad las dietas alimenticias de sano contenido, han cambiado notablemente por comida rápida con excesos de grasa e hidratos de carbono que afectan a la población, y más aun en un país como Ecuador, con grandes problemas económicos, en donde quizás lo más fácil de ingerir, harinas, fideos, papas, plátano, entre otros productos ricos en hidratos de carbono y en cantidades más allá de las aconsejables, de tal manera que este tipo de ingesta inadecuada, causa cada día un mayor número de pacientes, toda vez que va afectando directamente al páncreas y en personas de la tercera edad o adulto mayor, el cuadro se complica, por ello, el presente trabajo, se propone demostrar que si el paciente diabético del hogar de ancianos “San Ignacio de Loyola” tiene que soportar los delicados efectos de una enfermedad, esta será controlada mediante de una dieta propicia con menús adecuados, agradables a la vista y al paladar, que logren prolongar su vida en condiciones de dignidad humana, solo se requiere direccionar sus consumos diarios hacia la ingesta alimenticia de calidad y de acuerdo a las necesidades del paciente y a las restricciones prescritas por un médico tratante.

OBJETIVOS

Generales

- Elaborar menús adecuados para pacientes de la tercera edad con diabetes mellitus tipo II en el hogar del Adulto Mayor “San Ignacio de Loyola”.

Específicos

- Realizar una investigación teórica para tener una base de los conceptos científicos, geriátricos, endocrinológicos y nutricionales de la diabetes mellitus tipo II.
- Determinar los alimentos permitidos y el valor alimenticio de cada menú para conseguir un equilibrio nutricional en la alimentación de los pacientes del hogar del adulto mayor “San Ignacio de Loyola”

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. DIABETES MELLITUS TIPO II COMO ENFERMEDAD DEGENERATIVA

La tercera edad, es una etapa del comportamiento humano que representa el alcance de la madurez y por lo tanto, la respetabilidad, una estación de la vida en la que la serenidad frente a los problemas

Entre las patologías más comunes en personas de edad madura, un delicado cuadro, se presenta con la diabetes mellitus tipo II, enfermedad que requiere de disciplina alimentaria constante.

Para el año 2000, se estimó que alrededor de 171 millones de personas en el mundo, eran diabéticos y que en un futuro cercano se incrementara a una cifra equivalente a los 370 millones en el 2030. Por este alto índice de riesgo para la vida en cualquier tipo de diabetes, no se diga en diabetes mellitus tipo II que afecta a un grupo de población vulnerable por su edad y condiciones de envejecimiento,

En la actualidad, la tendencia a las diabetes y a la obesidad que involucra a toda la población independiente de la edad, sexo, raza, condición, valores culturales o morales, van de la mano debido al tipo de vida sedentaria, a la carencia de tiempo para cocinar en casa, a las distancias del hogar al trabajo y del trabajo al hogar que cada vez son más largas y porque el sistema neoliberal del consumismo, nos lleva y

atrae peligrosamente hacia enemigos silenciosos como las comidas rápidas que están cada vez más al alcance del pueblo.

En los Estados Unidos de América, existen más de 20.8 millones de personas con diabetes que en porcentajes, representan el 7% de la población que sufre de diabetes y desafortunadamente 6.2 millones equivalente a casi un tercio de la población total, no saben que padecen esta enfermedad catastrófica no solo por el tratamiento y la dieta específica, sino por los daños colaterales que la diabetes mellitus tipo II, causa en el adulto mayor, a más de acortar definitivamente su vida y convertirse actualmente, en una de las causas mayores del índice de mortalidad en este grupo de la edad adulta, en las que su proceso de envejecimiento natural, se suma a los efectos nocivos de este padecimiento que complican la vida y su calidad, de tal manera que el riesgo, no es solo a partir de los sesenta y cinco años de edad, sino que inicia muchas veces de manera silenciosa y solapada, siendo una de las manifestaciones más evidentes, la tendencia a la obesidad desde tempranas edades o en la juventud.

Para el presente trabajo se toma como objeto de estudio al Hogar del adulto mayor “San Ignacio de Loyola”, que es un centro de cuidado de ancianos ubicado en la provincia de Pichincha, al sur oriente de Quito, Sangolquí, sector de cashapamba vía a Pintag específicamente.

Este centro que alberga 30 adultos mayores de los cuales 50% padecen de diabetes mellitus tipo II, 10 son de sexo masculino y 5 son de sexo femenino en el cual se implementara la investigación realizada y los menús elaborados, tomando en cuenta

que son personas de la tercera edad que no realizan actividades físicas, ya que por general se dedican a realizar manualidades.

El centro les proporciona menús con poco atractivos a la vista, sin variedad y sin los nutrientes diarios que cada adulto mayor necesita.

Por qué presenta la enfermedad

Cuando el campo de la investigación científica se relacionó con medicina, toma con mayor seriedad a la Diabetes, van apareciendo respuestas que permitan encontrar y determinar las causas de su verdadera aparición, esto se debe a que cada día se realizan mayores descubrimientos, se debe considerar los avances del tratamiento nutricional y de la gastronomía moderna que juegan un rol importante en la prolongación y calidad de vida de la persona afectada con diabetes mellitus tipo II, de tal manera que en esta patología, el alimentarse de manera balanceada, es decisivo.

Respecto de esta enfermedad, en sus inicios, se pensaba que el factor determinante, se debía al alto consumo de hidratos de carbono los mismos que para el sistema metabólico, eran de rápida absorción, fue por ello que se le asoció directamente con la obesidad y aunque algo hay de cierto en las complicaciones de la salud del paciente por dietas híper carbonadas, no es la causa en sí, más bien, puede considerarse como un efecto de los avances y complejas consecuencias colaterales.

Obtenido de http://es.wikipedia.org/wiki/Diabetes_mellitus-PP. s/n

1.2. FACTORES EXTERNOS QUE CONTRIBUYEN EN EL DESARROLLO DE LA DIABETES MELLITUS TIPO II

Por las formas extremas de la situación en la que viven la mayor parte de adultos mayores la forma económica de alimentarse, es con la ingesta de hidratos de carbono, así, papas, toda clase de fideos para sopas, tallarines, pastas, canelones, empanadas, yuca, zanahoria blanca, mashua, mellocos, ocas, plátanos de toda especie y haciendo por ello ascendente el incremento de sus necesidades de atención médica, que al no acceder fácilmente, complica el status de la ciudadanía; sobre todo, de las familias que no tienen con quien dejar a su anciano, de tal manera que el índice de mortalidad debido a la falta de apoyo del Estado, el poco acceso a la medicina popular, no se diga a la privada, la carencia de recursos económicos, imposibilita el tratamiento preventivo y otra para atender las enfermedades crónicas que como la diabetes mellitus tipo II, requieren de tratamiento. A más de todo este panorama, la mala alimentación debido a los problemas económicos de los hogares ecuatorianos y también por los malos hábitos en el consumo, entre otros factores de tipo social y económico, son los mayores detonantes de la muerte provocada por esta enfermedad que se analiza en el trabajo investigativo de la tesis presente.

Analizada así la diabetes en general y diabetes mellitus tipo II en especial, agravada por la edad del adulto mayor, el panorama delicado y de peligro inminente, no solo es causado por la enfermedad, sino que acumula agentes orgánico-funcionales que coadyuvadas por la ausencia de políticas de salud pública, el medio social, económico, la pobreza de las familias ecuatorianas y la falta de desarrollo de una

conciencia familiar e individual sobre la prevención que permita la ayuda oportuna a estos grupos vulnerables en los que el gobierno invierte con cuenta gotas, la condición de los diabéticos estadísticamente, sería menor.

1.3. SUGERENCIAS CLINICAS GUIANDO AL PACIENTE DIABETICO HACIA UNA VIDA DE CALIDAD

En pacientes de diabetes mellitus tipo II del hogar del Adulto Mayor “San Ignacio de Loyola”, su cuerpo no produce la cantidad suficiente de insulina o de producirla, no la utiliza adecuadamente, de tal manera que el médico tratante prescribirá insulina a fin de mantener al paciente, en condiciones adecuadas de salud intentando prologar su vida con calidad.

Para obtener resultados de la prescripción médica y nutricional, es importante la participación que el entorno familiar pueda brindar al paciente en este caso a las personas que se encargan del cuidado integral dentro del hogar del Adulto Mayor “San Ignacio de Loyola” relacionándose en la vía del control a fin de que la enfermedad no avance. A veces se entiende que dieta significa administrar menús sin gusto e inaceptables a la vista o al paladar, por el contrario, deberá considerarse dentro de las sugerencias médicas y nutricionales, que generalmente, la tercera edad, es una etapa involutiva de la vida de los seres humanos y por lo mismo, se vuelven como niños en aspectos emocionales y psicológicos que deben ser aprovechados por quienes manejan las dietas de este tipo de pacientes con la enfermedad mencionada de diabetes mellitus tipo II.

Entre las sugerencias clínicas para guiar hacia una mejor calidad de vida al paciente diabético en el hogar del adulto mayor “San Ignacio de Loyola” con esta delicada y difícil enfermedad, se determinan las recomendaciones siguientes:

- Control de sus niveles de glucosa, ya sean muy elevados o demasiado bajos, en este segundo caso, se denomina hipoglucemia que médica y clínicamente, son considerados como estados de salud altamente peligrosos y que pueden requerir de atención urgente para que el médico tratante prescriba al paciente, los métodos modernos y no dolorosos que hoy existen para chequear los niveles de glucosa en la comodidad de su hogar.
- Como parte del tratamiento, el paciente debe realizar actividades físicas diarias, ya que contribuyen a mejorar los niveles de glucosa en las personas mayores que padecen de diabetes.
- Es conveniente dar seguimiento al tratamiento, compartiendo con el médico los resultados obtenidos y para que los dos, conozcan la frecuencia conveniente y el tipo de ejercicios más aconsejables al igual que los permanentes chequeos de los niveles de glucosa.
- Si al médico tratante se le pasa por alto, por iniciativa propia del paciente, de sus familiares o los colaboradores del hogar del Adulto Mayor “San Ignacio de Loyola”, es recomendable solicitar órdenes para interconsultas con otros especialistas como el cardiovascular, endocrinólogo, cardiólogo, gastroenterólogo, entre otras de importancia, quienes le facilitarán información sobre las pruebas a las que tal vez deba someterse.
- Aunque para los niveles de crisis económica que vive el Ecuador y las dificultades de una atención oportuna y eficiente tanto en los hospitales como en los centros de salud o casas asistenciales públicas, quien no dispone de seguros médicos, debe hacer gran esfuerzo económico para que se realice

exámenes de control anuales orina y sangre, de la vista, riñones y corazón fundamentalmente, problemas que son los más frecuentes en casos de pacientes diabéticos, ya que tratados a tiempo, son una complicación menos que atender.

- Aunque parezca simple e innecesario, es recomendable que el hogar del Adulto Mayor “San Ignacio de Loyola” provea de vacunas contra la gripe y la neumonía. Recibir la vacuna anual contra la gripe ayudará al adulto mayor diabético a mantenerse saludable, asunto que debe consultar con el médico tratante. Obtenido de BOLETIN TERAPEUTICO.- Pág. 3
- No está por demás, realizarse exámenes de química sanguínea para determinar los niveles de colesterol malo en la sangre por lo menos, una vez cada año a fin de que su médico recomiende lo necesario para disminuir los niveles elevados de triglicéridos, que pueden aumentar el riesgo de adquirir problemas cardiacos como infartos.
- La mayor importancia, radica en el cuidado de las piezas dentarias debiendo acudir el paciente a su dentista, sometiéndose inclusive, a una limpieza para evitar problemas graves en el futuro.
- Este trabajo recomienda al hogar del Adulto Mayor “San Ignacio de Loyola” proteger la piel, manteniéndola limpia y libre de impurezas, evitando cortes u otros problemas, ya que la cicatrización de heridas en el paciente, es muy lenta, lo que a quebranta la salud. Se recomienda el uso de cremas hidratantes para la piel seca.

- Los pies soportan todo el peso del individuo y trabajo corporal, por lo cual es necesario examinarlos de manera diaria para detectar zonas de enrojecimiento y evitar fungosidades, heridas leves, uñeros, infecciones y callosidades. El paciente debe examinarse los pies todos los días. En caso de llagas, es importante acudir de manera inmediata al médico sin descuidarse ni dejar pasar horas o días desde que éstas aparecen.
- Se recomienda que el paciente con diabetes mellitus tipo II del hogar del Adulto Mayor “San Ignacio de Loyola”, debe tomarse la presión arterial periódicamente. En general, para cualquier tipo de diabetes, no se diga en la diabetes mellitus tipo II, son válidas las indicaciones que preceden, pero aún más exigibles, para el que siendo adulto mayor, adolece de otras complicaciones funcionales que vulneran mucho más su salud porque a más de la complicación propia de un paciente de esta naturaleza, el proceso de envejecimiento natural, significa el desgaste orgánico y por lo tanto, la disminución de la capacidad operativa y de actividad de células, tejidos, órganos y sistemas que pueden ocasionar crisis en muchos sentidos, por ello, la nutrición y la gastronomía, juegan papel importante para impedir que la enfermedad avance a pasos acelerados, contribuyendo con la persona a mantener un estilo de vida que no le impida calidad desde ningún aspecto orgánico-funcional.

1.3.1 EL ADULTO MAYOR, LA DIABETES Y SU DIGNIDAD HUMANA DESDE LOS INDICADORES DE LA GASTRONOMÍA

Respecto a la aparición de la diabetes mellitus tipo II, el envejecimiento no es una enfermedad sintomática, o dicho en otra forma, no es una enfermedad en sí ya que proviene del efecto natural por el paso de los años y la destrucción lenta y típica provocada como un transcurso en los ciclos de la vida de todo ser humano.

Algunas personas con diabetes mellitus tipo II del hogar del Adulto Mayor "San Ignacio de Loyola", no saben que padecen de la enfermedad desde edades anteriores y porque se encuentran marginados del acceso a la salud, sus manifestaciones, aparecen más temprano que en aquellos que han podido recibir un tratamiento oportuno y adecuado, lo que complica el cuadro clínico y el tratamiento que debe darse de manera inmediata, siendo lo primero, la prescripción médica, nutricional y gastronómica, la medida inmediata más oportuna para que no se complique aún más el sistema funcional ya complejo de su organismo frente a las secuelas que la Diabetes mellitus tipo II, va dejando en la persona.

El cambio de "estilo de vida" del paciente diabético del hogar para el adulto mayor "San Ignacio de Loyola", comprende la instauración de determinadas recomendaciones dietéticas a las que el adulto mayor, debe someterse disciplinadamente, acompañando su correcta alimentación con la práctica de ejercicio físico, ya que éste ayuda a mantener el equilibrio de la salud previniendo la acumulación de grasa en los tejidos adiposos y alrededor del corazón, peor aún, en las arterias, no excediéndose en el consumo de azúcares, alcoholes en general,

“hidratos de carbono, de la ingesta de bebidas alcohólicas, aceites y grasas animales que son menos desdoblables y que se van acumulando en el organismo de la persona que presenta de esta irregularidad pancreática, provocando la detención de los procesos de transformación de los alimentos en nutrientes, como también las toxinas que se vuelven difíciles para su expulsión al exterior, las mismas que provocan envenenamientos orgánicos internos poniendo en riesgo la complicada salud del paciente diabetes mellitus tipo II” . Obtenido de VARIOS, Autores.. "La Dieta Final".

Dentro de la investigación del tema propuesto, dos clínicas de diabetes ubicadas en la ciudad de Quito, indican que de algunos trabajos realizados en pacientes obesos no diabéticos tratados con cirugía bariátrica, se comprueba que tras una reducción media de 20 Kg del peso y tras 8 años de seguimiento alimenticio, se ha reducido el riesgo de que el obeso, desarrolle diabetes mellitus y en un 81% de las personas que acudieron a sus centros desde el año 2000 hasta la presente fecha.

CAPÍTULO II

ASPECTOS RELEVANTES DE LA DIABETES MELLITUS TIPO II

1. DEFINICIÓN DE DIABETES MELLITUS

La Diabetes en general y específicamente la diabetes mellitus tipo II, es una enfermedad que se caracteriza porque el organismo no produce insulina o si la produce, es con irregularidad notoria o simplemente, no la utiliza de manera adecuada por lo que produce una serie de trastornos colaterales que impiden que la salud de la persona, sea óptima, considerando que la insulina es una hormona necesaria para transformar el azúcar, el almidón y otros alimentos que se encuentran diariamente en las dietas generales de las personas, las mismas que entregan en la energía necesaria para nuestra vida cotidiana y al no transformar el azúcar y la glucosa, impiden que se desdoblén los alimentos glucogénicos y esto, acarrea graves y delicados problemas a la salud.

Para los investigadores de la medicina científica, significa que:

CERVERA Pilar, Clapes Jaume, Rigolfas Rita .- manifiesta que: “La diabetes mellitus tipo II, es un trastorno metabólico que afecta a diferentes órganos y tejidos, dura toda la vida y se caracteriza por un aumento de los niveles de glucosa en la sangre: hiperglicemia. Es causada por varios trastornos, incluyendo la baja producción de la hormona insulina, secretada por las células β del páncreas, o por su

inadecuado uso por parte del cuerpo, que repercutirá en el metabolismo de los carbohidratos, lípidos y proteínas.

Para determinar si un paciente tiene diabetes latente o no, los médicos realizan una prueba de glucosa, más comúnmente conocida en los laboratorios como la prueba de GPA realizada en el plasma sanguíneo cuya efectividad de resultados se puede obtener siempre que la persona permanezca en ayunas.

Realizada la prueba de GPA en ayunas al posible paciente, se detecta un nivel de glucosa en la sangre entre 100 y 125 mg/dl, es decir que la persona padece de diabetes latente, lo que significa que está en su etapa inicial y aún es controlable solo con dieta adecuada, mientras que una persona cuyos resultados de examen demuestran tener un nivel de glucosa de 126 mg/dl o superior padece diabetes mellitus y por lo tanto, requiere de un severo tratamiento médico, dieta adecuada y cambio brusco de sus hábitos de vida para llevarla a un ejercicio físico racional induciendo su vida hacia la dignidad y la calidad que es lo más temible de perder con la enfermedad.

2.1.1 CONCEPTO CLINICO NUTRICIONAL DE LA DIABETES

Se define por la hiperglucemia y la tendencia a desarrollar complicaciones específicas, como resultado de defectos en la secreción y la acción de la insulina. La deficiencia de insulina provoca anormalidades en el metabolismo de hidratos de carbono, lípidos y proteínas.

Esta enfermedad a largo plazo provoca mal funcionamiento de órganos como; ojos, riñones, nervios, aparato circulatorio etc.

2.2 CLASIFICACION DE LA DIABETES MELLITUS

Según la Asociación Americana de Diabetes, se la clasifica en:

Diabetes tipo I

Caracterizada por la destrucción de células beta con déficit absoluto de la insulina, que a su vez se clasifica en autoinmune que se presenta con más frecuencia en las personas y la diabetes Idiopática cuando se desconocen las causas.

Diabetes tipo II

Este tipo de diabetes se presenta en pacientes resistentes a la insulina, en su mayoría se manifiestan en personas con sobrepeso.

Se presenta a partir de los 40 años, puede o no presentar sintomatología, por lo cual se la puede diagnosticar después de varios años.

Es frecuente en personas obesas, el exceso de grasa abdominal, provoca resistencia a la insulina que puede reducirse con la pérdida de peso y reaparece cuando el paciente empieza a engordar.

Otros tipos de diabetes

Se desarrollan por diversos factores como: defectos genéticos, enfermedades pancreáticas, inducción de medicamentos o endocrinopatías.

Diabetes Gestacional

La hormona placentaria que aparece en el embarazo, tiende a elevar la glucemia por lo cual el paciente debe tratarse adecuadamente.

2.3. MANIFESTACIONES CLINICAS DE LA DIABETES MELLITUS TIPO II

La sintomatología de la diabetes no siempre está presente sobre todo en la diabetes mellitus tipo II que en algunas ocasiones la elevación de azúcar es mínima por lo cual no presenta síntomas pero las manifestaciones más frecuentes son:

- **Poliuria**
- **Polidipsia**
- **Polifagia**
- **Astenia**
- **Adelgazamiento**

Poliuria (aumento de la cantidad de la orina)

La falta de insulina produce la elevación de la glucemia, cuando la cifra es mayor a 1.80 g/L, hay eliminación urinaria de glucosa, el riñón actúa de válvula de seguridad, para eliminar la glucosa necesita gran cantidad de agua.

Polidipsia (aumento de sed)

Es la reacción provocada por la poliuria como mecanismo de defensa del organismo a la deshidratación.

Polifagia (aumento de apetito)

Provocada por la falta de insulina, la glucosa no se aprovecha en el organismo y para equilibrar el la falta de energía aumenta la necesidad de comer desmesuradamente.

Astenia

Es el desgaste de electrolitos provocado por la pérdida de líquidos.

Adelgazamiento

Es producido por la falta de energía y deshidratación.

2.3.1 COMPLICACIONES DE LA DIABETES MELLITUS**Complicaciones agudas**

- **Cetoacidosis**
- **Hipoglucemia**

Complicaciones crónicas

- **Microangiopatía**

- **Microangiopatía**
- **Neuropatías**

Complicaciones agudas

Cetoacidosis

El organismo al no disponer de glucosa por el mal funcionamiento de la insulina, utiliza todas las reservas de energía, esta energía se obtiene del glucógeno hepático y muscular de la combustión de las reservas lipídicas, con aparición de cuerpos cetónicos y de la proteólisis para la formación de glucosa en el hígado que hará aumentar más la glucemia.

Al aumentar los niveles de ácido acético en la sangre, se rompe el equilibrio ácido-básico, como consecuencia la disminución del pH.

El organismo intenta eliminar cuerpos cetónicos mediante el aumento de la frecuencia y la profundidad de la respiración para equilibrar la acidosis metabólica.

En consecuencia se produce la obnubilación y el coma diabético.

Hipoglucemia

Es el descenso de la glucemia bajo su nivel normal debido a varias causas como:

- Sobredosis de insulina
- Errores en la dieta

- Consumo de alcohol
- Exceso de actividad física
- Vómitos y diarreas

Complicaciones crónicas

Microangiopatía

Afectan a pequeños vasos como la retinopatía que puede causar ceguera, o la nefropatía diabética que causa insuficiencia renal.

Microangiopatía

Afectan a grandes vasos, lesionan arterias (arterioesclerosis) sobretodo en las extremidades inferiores, que pueden causar gangrena diabética por lo cual el paciente debe tener mejor cuidado de sus pies.

Neuropatías

Alteraciones del sistema nervioso con repercusión en la sensibilidad en los nervios motores o en el sistema vegetativo.

2.4 PREVENCIÓN DE LA DIABETES MELLITUS TIPO II

Fases de la prevención en la diabetes mellitus tipo II

En la prevención de toda enfermedad crónica, entre las que se encuentra la diabetes mellitus tipo II, es importante establecer las siguientes fases:

- La prevención primaria que consiste en la aplicación de medidas necesarias para reducir su aparición, la misma que depende totalmente de la calidad y la cantidad de alimentos que ingiere el organismo, es decir, sin excesos de grasas, azúcares e hidratos de carbono, como también la constante actividad física porque el ejercicio, va ligado a la eliminación de los excedentes.
- Para justificar el establecimiento de un programa de prevención primaria de la diabetes mellitus tipo II Hogar del Adulto Mayor “San Ignacio de Loyola”, se requiere contar con la existencia de determinadas condiciones, que parecen ser asumibles en el caso de la diabetes con el conocimiento suficientemente las características de su fase inicial y su historia natural, con objeto de identificar aquellos parámetros que miden la progresión clínica.
- La prevención secundaria que se encuentra ligada al diagnóstico y tratamiento precoz en caso de haberse detectado la enfermedad a tiempo. Este tipo de prevención, es más apropiado para sociedades con alta susceptibilidad genética a padecer la enfermedad o como en el Ecuador, por el mal hábito de una ingesta contraria de alimentos a la prevención, es decir, alta en carbohidratos, grasas saturadas y poli saturadas y en azúcares que hacen que todas las personas corran el riesgo de desarrollar la enfermedad o adquirirla a más del camino a la obesidad como ahora se nota en los niños por la ingesta de comida chatarra y en familias de cualquier alcance económico.
- La prevención terciaria que consiste en evitar el desarrollo de complicaciones específicas de la enfermedad, efecto que se puede prevenir una vez

diagnosticada. En esta fase, es importante considerar a la población de alto riesgo, este abordaje, a consideración del presente trabajo de Tesis, se le ha considerado como el sistema idóneo para la prevención de la diabetes mellitus tipo II hogar del adulto mayor “San Ignacio de Loyola”, en aquellas comunidades con baja o moderada susceptibilidad genética para desarrollar la enfermedad.

Factores importantes en la aparición de la diabetes mellitus tipo II

Actualmente se opina bajo datos más precisos, que los factores de más importantes en la aparición de una diabetes mellitus tipo II, provienen de cuatro factores:

- a.- De la posible resistencia a la insulina,
- b.- A causa de la intolerancia a la glucosa,
- c.- Por exceso de peso, y,
- d.- Debido a la falta de ejercicio.

Por los mismos riesgos que conlleva la diabetes, actualmente se recomienda para todas las personas, en general y sobre todo para los pacientes de diabetes mellitus tipo II, llevar una vida activa, es decir, realizar deportes, caminatas, baile, entre otras formas de mantener activo todo el sistema orgánico-funcional humano, ya que la actividad física, mejora la administración de las reservas de azúcares del cuerpo,

contribuyendo a que éstas se quemen, actuando además el ejercicio y el azúcar juntos como reguladores de las glucemias.

Las diversas complicaciones de la diabetes mellitus tipo II, exigen un tratamiento multidisciplinario con el médico especializado, el nutricionista y el gastrónomo quienes contribuyen con una alimentación equilibrada y que ayude a detener los peligrosos avances de la destrucción orgánica a través de ingestas apropiadas y bajo estricto control del médico tratante, luchando siempre contra el sedentarismo que es uno de los mayores enemigos para este tipo de enfermedad, toda vez que si no se alerta al paciente del hogar del Adulto Mayor “San Ignacio de Loyola” sobre las complicaciones agudas y crónicas de esta patología, el cuadro clínico y humano, puede derivar en el coma diabético e inclusive hasta en la muerte.

Este trabajo ha creído necesario que se determinen algunos elementos patológicos que contribuyen a agravar o mejorar la salud de los pacientes y que se presenta con mayor frecuencia en la diabetes mellitus tipo II y que de acuerdo a la obra “Guía de Diagnóstico y Manejo de la diabetes en el Adulto Mayor, obedecen a:

Edad superior a 45 años.

Antecedentes familiares de diabetes.

La forma clínica de presentarse.

Predisposición genética.

Mayor prevalencia de obesidad.

Disminución de la actividad física.

Farmacoterapias no acertadas.

Decremento en la secreción de insulina.

Aumento de la resistencia a la insulina.

La diabetes mellitus tipo II, no se debe en gran parte al envejecimiento, sino que es una patología que se suma a otras pre-existentes como la herencia genética, pero también, es la consecuencia de una serie de complicaciones, abusos y descuidos relacionadas con la edad, tipo de dieta y el estilo de vida que van generando en un gran número de población adulta, la obesidad por consumo inapropiado de hidratos de carbono, azúcares y alcoholes sobre todo, y por la falta de ejercicio debido a que ahora es común, el sedentarismo de los oficinistas o de las amas de casa, siendo el mayor enemigo, la televisión.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

El presente trabajo se fundamenta en los siguientes métodos los cuales son:

Deductivo: Comprende los principios de las personas adultas con diabetes mellitus tipo II, su comportamiento, sus cambios en la alimentación y buscar un mejor menú.

Objetivo: Permitted verificar con que universo contaba para determinar la muestra en el trabajo investigativo.

Histórico: Determina el tipo de alimentación de los adultos mayores con diabetes mellitus tipo II en tiempos pasados y poder mejorarlas.

Descriptivo: Detallar las sugerencias de menús apetecibles basados a lo requerido de los adultos mayores el cambio en las menús.

Analítico: Análisis coherente del como asimilar los nuevos menús.

Comparativo: Verificar el cambio en los adultos mayores con diabetes mellitus tipo II que consumieron los menús propuestos.

Inductivo: Comprende los porcentajes universales de adultos mayores con diabetes mellitus tipo II y la muestra que se ha tomado para realizar el estudio.

Se realizó una entrevista con la Dra. Bertha Nieto, nutricionista del Hospital Enrique Garcés y la Dra. Susana Jiménez, nutricionista del Hogar del adulto mayor “San Ignacio de Loyola”, para comparar los menús que estas instituciones ofrecen a los

adultos mayores con diabetes mellitus tipo II, encontrando un déficit de nutrientes en estas preparaciones, esta información sirvió de guía para elaborar menús que contengan los nutrientes necesarios, los cuales fueron aplicados en el Hogar del adulto mayor, comprobando la normalización de la glucosa y que los menús a utilizar sean económicos.

PROCEDIMIENTO

Para la recolección de la información se utilizó un conjunto de procedimientos, reglas específicas que guiaron la construcción del instrumento, entrevista, encuesta y análisis de datos permitieron operacional del método. (Ver en anexos modelo de la encuesta)

La recolección de información se la utilizó en el Hogar del adulto mayor “San Ignacio De Loyola” durante los meses de enero, febrero y marzo.

El muestreo se fundamentó en el principio de que las partes representan el todo por lo tanto se tomó una muestra representativa de la población para la investigación.

TRABAJO DE CAMPO

Técnicas de observación e instrumento

Técnicas de observación

Para el trabajo de campo se realizó:

- Entrevista a los adultos mayores diabéticos para identificar el tipo de educación sobre los alimentos que debe ingerir, además de su situación socio-económica que influyen directamente en su alimentación.
- Entrevista con la Dra. Bertha Nieto nutricionista del Hospital Enrique Garcés para ver el menú ofrecido por la institución y comparar con el menú ofrecido por el Hogar “San Ignacio De Loyola”.

Instrumentos

Encuesta

PRESENTACION DE RESULTADOS

Los resultados se presentan a modo de cuadros estadísticos unidireccionales.

Esta información de los cuadros estadísticos se verá reflejada en diferentes gráficos en parámetros porcentuales que será de fácil visualización.

3.1 TABULACION DE RESULTADOS

ANTECEDENTES DE LA ENCUESTA Y PARAMETROS DEL ESTUDIO

Durante los meses de enero, febrero y marzo se aplicó la encuesta en el hospital Enrique Garcés, el cual se tiene una muestra anual de 72 adultos mayores diabéticos, de este total se sacó una muestra, la que representaba a 19 adultos mayores diabéticos.

Para calcular la muestra poblacional se utilizó la siguiente fórmula:

$$N \times PQ$$

$$n = \frac{\quad}{\quad}$$

$$(N-1)E/Q + PQ$$

Simbología

n = tamaño de la muestra

PQ = varianza poblacional. Constante equivalente a 0,25

K = valor de significación con el que se va a realizar el tratamiento de las estimaciones, (coeficiente de correlación del error) constante equivalente a 2.

(N - 1) = Corrección que se usa para poblaciones mayores de 30.

N = población

E = límite aceptable de error muestra, varía 0,01 (1%) y 0,09 (9%).

$$100 \times 0,25$$

$$n = \frac{\quad}{\quad}$$

$$(100-1) 0,02/2 + 0,25$$

$$100 \times 0,25$$

$$n = \frac{\quad}{\quad}$$

$$(99) 0,01 + 0,25$$

25

n= _____

1,24

n = 20,1

Muestra poblacional de 20 adultos mayores diabéticos.

3.2 PRESENTACIÓN DE LA TABULACIÓN

La encuesta se realizó a personas mayores diabéticas de nivel social bajo a las cuales se les propone el menú a bajo costo.

Los resultados presentados a continuación en las tablas y gráficos, son obtenidos a través de la encuesta realizada a los adultos mayores diabéticos.

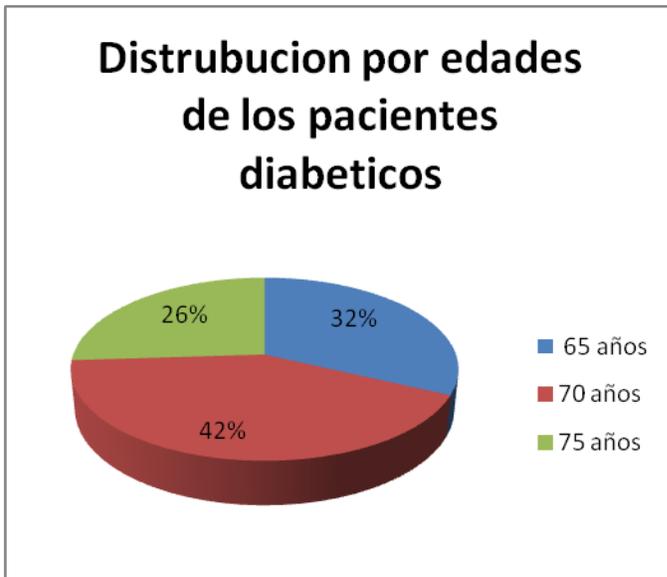
Pregunta No 1 ¿Edad del paciente diabético?

Distribución de las edades de los pacientes diabéticos

Cuadro 1

EDAD	NUMERO	PORCENTAJE
65	6	32
70	8	42
75	5	26

Grafico 1



Fuente: encuesta a pacientes adultos mayores diabéticos

Autora: Diana Zhunio

Del 100 % de los adultos mayores pacientes diabéticos el 32 % corresponde a los de 65 años, el 42% son de 70 años siendo el mayor porcentaje, 26% es de 75 años.

Conclusión

El mayor porcentaje de pacientes diabéticos es de 42%, esto se debe al desconocimiento que existe acerca de la enfermedad y sus consecuencias.

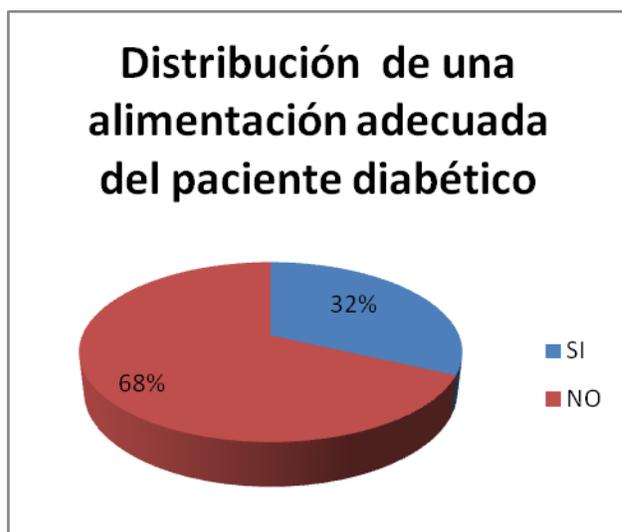
Pregunta No 2 ¿Cree usted que consume una alimentación adecuada para su enfermedad?

Distribución de una alimentación adecuada del paciente diabético

Cuadro 2

RESP	NUMERO	PORCENTAJE
SI	6	32
NO	13	68

Grafico 2



Fuente: encuesta a pacientes adultos mayores diabéticos

Autora: Diana Zhunio

Del 100 % de los adultos mayores pacientes diabéticos el 32 % respondieron que si se alimentaban bien, el 68% dijo no, por no tener los recursos necesarios.

Conclusión

Los adultos mayores no se alimentan de la manera adecuada, debido al desconocimiento y a la falta de recursos económicos.

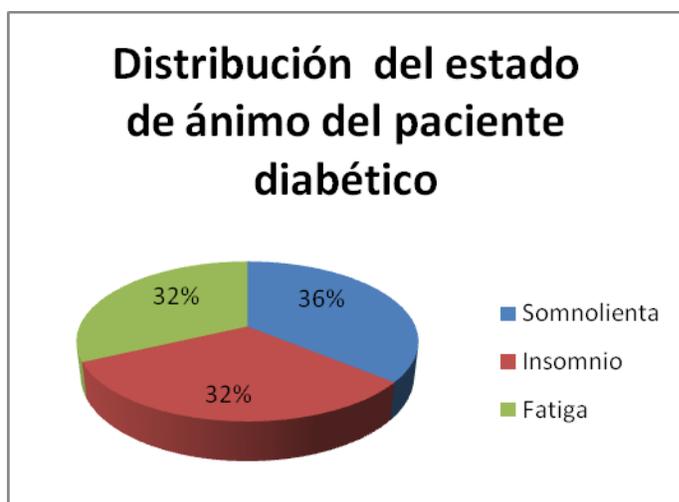
Pregunta No 3 ¿durante el transcurso del día como se siente?

Distribución del estado de ánimo del paciente diabético.

Cuadro 3

RESP	NUMERO	PORCENTAJE
Somnolencia	7	36
Insomnio	6	32
Fatiga	6	32

Grafico 3



Fuente: encuesta a pacientes adultos mayores diabéticos

Autora: Diana Zhunio

Del 100 % de los adultos mayores pacientes diabéticos el 36 % respondieron somnolientos y el 32 % cansados y 32 % fatigados.

Conclusión

Los adultos mayores dado por su avanzada edad y la falta de actividad física se sienten somnolientos.

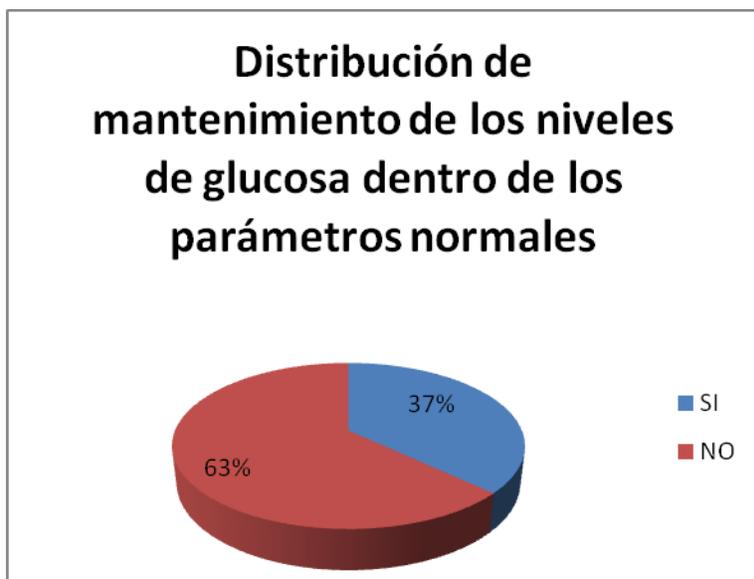
Pregunta No 4 ¿Si usted se alimenta 3 veces puede mantener sus niveles de glucosa dentro de parámetros normales?

Distribución de mantenimiento de los niveles de glucosa dentro de los parámetros normales.

Cuadro 4

RESP	NUMERO	PORCENTAJE
SI	7	37
NO	12	63

Grafico 4



Fuente: encuesta a pacientes adultos mayores diabéticos

Autora: Diana Zhunio

Del 100 % de los adultos mayores pacientes diabéticos el 37 % respondieron que los alimentos que con lo que consumen mantienen sus niveles de glucosa dentro de los parámetros normales y el 63% respondieron que no.

Conclusión

Un adulto mayor diabético en un 63 % no consume los alimentos necesarios para 3 veces diarias y no las 5 veces que se necesitan a diario.

Pregunta No 5 ¿Cuántas veces se alimenta al día?

Distribución del número de veces que se alimenta al día los adultos mayores diabéticos

Cuadro 5

RESP	NUMERO	PORCENTAJE
2 veces al día	2	11
3 veces al día	13	68
5 veces al día	4	21

Grafico 5



Fuente: encuesta a pacientes adultos mayores diabéticos

Autora: Diana Zhunio

Del 100 % de los adultos mayores pacientes diabéticos el 11 % respondieron que los alimentos que se alimentan 2 veces al día, 68 % 3 veces y el 21 % 5 veces al día.

Conclusión

Existe falta de información de cómo es la alimentación por esta razón consumen solo las 3 comidas diarias.

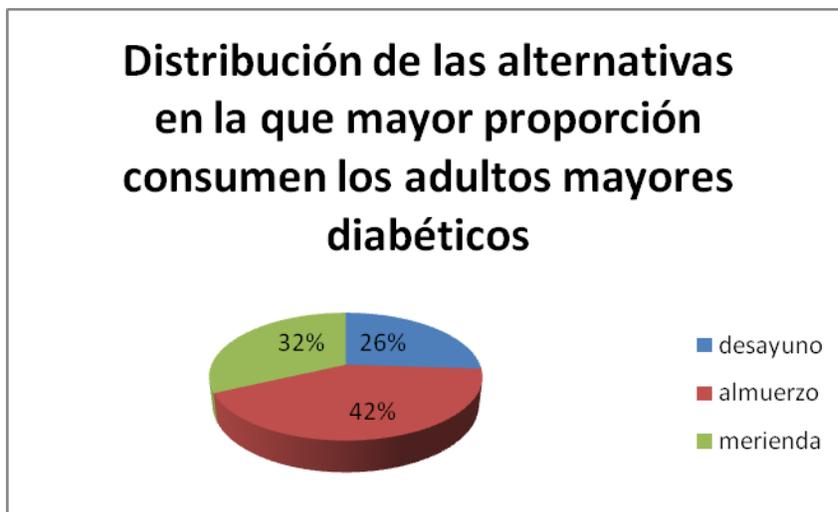
Pregunta No 6 ¿De las siguientes alternativas cual es la que consume en mayor ración?

Distribución de las alternativas en la que mayor proporción consumen los adultos mayores diabéticos

Cuadro 6

RESP	NUMERO	PORCENTAJE
Desayuno	5	26
Almuerzo	8	42
Merienda	6	32

Grafico 6



Fuente: encuesta a pacientes adultos mayores diabéticos

Autora: Diana Zhunio

Del 100 % de los adultos mayores pacientes diabéticos el 26 % tiene prioridad en consumir en mayor proporción el desayuno, 42 % el almuerzo y el 32 % la merienda.

Conclusión

Existe gran desconocimiento debido a que se debería más prioridad en el desayuno y no en el almuerzo como realmente se lo hace.

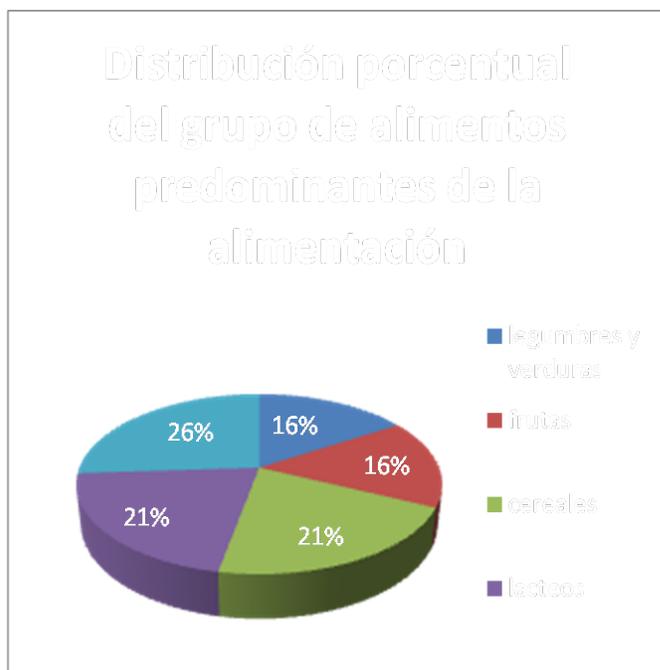
Pregunta No 7 ¿En su alimentación que predomina?

Distribución porcentual del grupo de alimentos predominantes de la alimentación de adultos mayores diabéticos

Cuadro 7

RESP	PACIENTES	PORCENTAJE
Legumbres y verduras	3	16
Frutas	3	16
Cereales	4	21
Proteínas	5	26
Lácteos	4	21

Grafico 7



Fuente: encuesta a pacientes adultos mayores diabéticos

Autora: Diana Zhunio

Del 100 % de los adultos mayores pacientes diabéticos el 16 % consume legumbres y verduras, el 16 % frutas, 21 % cereales, 26 % proteínas y 21 % lácteos.

Conclusión

El consumo de verduras, frutas es muy escaso, dando prioridad a los cereales que son carbohidratos y de igual manera se resta importancia a los lácteos.

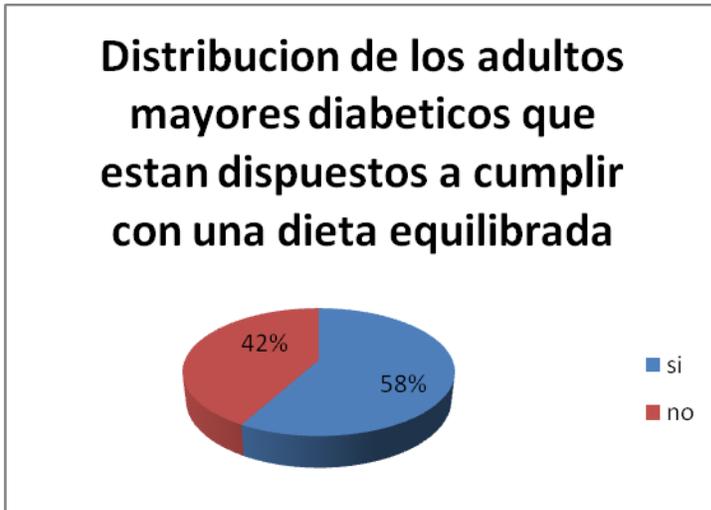
Pregunta No 8 ¿Estaría dispuesta a seguir una dieta que le ayude a obtener los nutrientes necesarios para combatir su enfermedad?

Distribución porcentual de los adultos mayores diabéticos a consumir una alimentación equilibrada.

Cuadro 8

RESP	NUMERO	PORCENTAJE
Si	11	58
No	8	42

Grafico 8



Fuente: encuesta a pacientes adultos mayores diabéticos

Autora: Diana Zhunio

Del 100 % de los adultos mayores pacientes diabéticos el 58 % desea consumir una dieta equilibrada y como 42 % no le interesa.

Conclusión

El consumir una dieta equilibrada para los pacientes diabéticos es sinónimo de altos costos, por lo tanto en gran cantidad no están dispuestos a consumirlos.

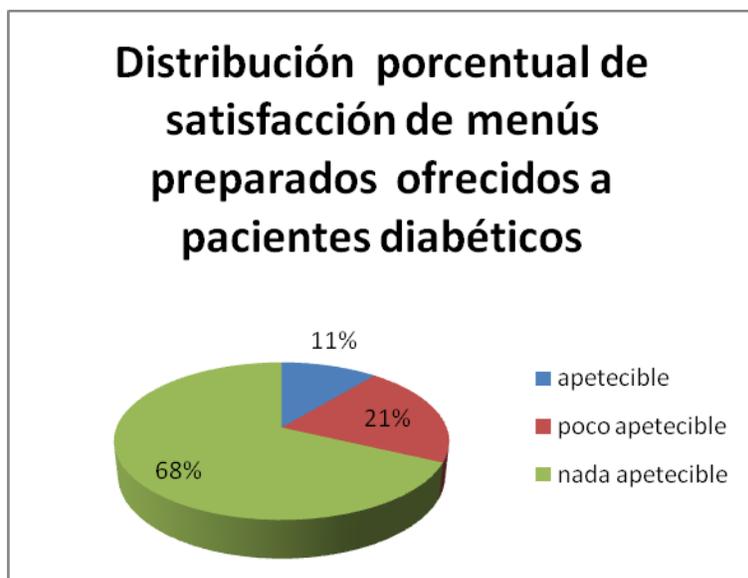
Pregunta No 9 ¿los menús preparados para persona de la tercera edad diabética que le parecen?

Distribución porcentual de satisfacción de menús preparados ofrecidos a pacientes diabéticos.

Cuadro 9

RESP	NUMERO	PORCENTAJE
Apetecible	2	11
Poco apetecible	13	21
Nada apetecible	4	68

Grafico 9



Fuente: encuesta a pacientes adultos mayores diabéticos

Autora: Diana Zhunio

Del 100 % de los adultos mayores pacientes diabéticos el 68 % respondieron que los menús que le ofrecen son nada apetecibles, el 21 % poco apetecible y 11 % apetecible.

Conclusión

Los adultos mayores consideran que los alimentos que consumen no son apetecibles ya que tienen muchas restricciones y no gozan de las libertades que una persona normal.

Pregunta No 10 ¿considera usted que su calidad de vida está siendo afectada por la diabetes?

Distribución porcentual de satisfacción con la calidad de vida en relación a su enfermedad.

Cuadro 10

RESP	NUMERO	PORCENTAJE
Si	12	63
No	7	37

Grafico 10



Fuente: encuesta a pacientes adultos mayores diabéticos

Autora: Diana Zhunio

Del 100 % de los adultos mayores pacientes diabéticos el 63 % cree que su calidad de vida está siendo afectada por la diabetes mientras que el 38 % considera que no.

Conclusión

Las personas mayores diabéticas consideran en su mayoría que su enfermedad les afecta en el desempeño de su vida diaria.

Análisis

La encuesta permitió verificar los bajos conocimientos nutricionales que tienen los pacientes mayores diabéticos por lo cual se creó un plan de menús que cumple con las necesidades nutricionales y de bajo costo.

CAPÍTULO IV

ALIMENTACIÓN ADECUADA PARA EL PACIENTE CON DIABETES MELLITUS

TIPO II

4.1 NORMAS PARA LA INSTAURACIÓN DEL TRATAMIENTO NUTRICIONAL

Estado Nutricional

- a) Si el paciente es delgado, la dieta se calculará de acuerdo a su peso óptimo. En este caso, la insulinización se hará en función de la necesidad energética del paciente delgado y nunca al revés como se hacía y se sigue haciendo aún en algunos centros en los que para poder disminuir la dosis de insulina se proporciona al paciente dietas restrictivas provocando descompensaciones y estados de nutrición deficitarios.
- b) Cuando la persona diabética es obesa. La reducción energética con la consecuente pérdida de peso mejora la glucemia y atenúan la resistencia a la insulina, por lo que en caso de obesidad la dieta debe ser hipocalórica lo más equilibrada posible, y adaptada a las características de la persona, potenciando el ejercicio físico regular.
- c) Si la persona diabética presenta el peso normal se hará una dieta adecuada a sus necesidades a partir de su ingesta espontánea.

Tratamiento dietético

Si bien las bases de las dietas deben ser iguales en cualquier tipo de diabetes, ya sea tratada con insulina, hipoglucemiantes orales o dieta sola hay ciertos aspectos diferentes entre ellas se debería tener en cuenta:

- a) Diabetes tratada con insulina. En general el consumo de glúcidos debe ser siempre igual y la distribución de los mismos durante el día debe ser fija. Esto es muy importante ya que de otra forma se podría provocar accidentes de hiperglucemia o hipoglucemia. Suponiendo que un diabético insulino dependiente se toma una dosis de insulina antes del desayuno, haciendo su complemento glucídico a media mañana deja éste suplemento y lo añade a la comida de medio día. Las consecuencias será una hipoglucemia antes de la comida (por no haber ingerido los glúcidos a media mañana) y una hiperglucemia después de la comida (consecuencia del aumento del glúcidos, al medio día).

Es necesario, por otra parte, que la alimentación sea muy fraccionada, es decir, que los glúcidos de la dieta estén repartidos en varias tomas y con porcentajes determinados a fin de evitar picos de glucemia demasiado altos.

Sin embargo, es indispensable que su dieta cumpla todos los requisitos de la alimentación saludable y que evite el aumento de peso que sería contra productivo tanto para su perfil glucídico como lipídico.

- b) Los diabéticos tratados con antidiabéticos orales deben tener también una pauta fija, aunque no es fundamental que la distribución de glúcidos durante el día sea siempre igual.

c) La Diabetes tratada con dieta exclusivamente que corresponde en gran parte de la diabetes mellitus tipo II del obeso deberá ser orientada con dietas fijas, aunque tampoco sea indispensable la distribución de glúcidos como en la diabetes insulino dependiente.

4.2. NUTRIENTES NECESARIOS PARA EL PACIENTE DIABÉTICO

Energía

El aporte energético se establecerá según las necesidades del paciente, la edad, el sexo, la talla, actividad física o el clima, así como la ingesta habitual.

Glúcidos

Lo más importante es el tipo de glúcidos que se deben tolerar, aconsejar o desaconsejar al paciente diabético. En general, deben controlar los azúcares de absorción rápida, especialmente, a los pacientes que siguen pautas fijas de insulina.

Los azúcares complejos o de absorción lenta, es decir, féculas fundamentalmente, son los de elección en la mayoría de los casos.

Los glúcidos provenientes de la leche y de la fruta, que se absorben más deprisa, se limitaran a un 15 % de la ración glucídica total.

Es importante tener en cuenta la velocidad de absorción de los glúcidos, que no depende tan solo de su estructura, ya que existen otros factores implicados, como el contenido de proteínas y de grasas.

Proteínas

El aporte proteico debe ser similar al de la alimentación normal, manteniendo un equilibrio entre proteínas animales y vegetales.

Es preciso recordar que los alimentos ricos en proteínas animales suelen serlo asimismo en grasas saturadas y que el exceso de este nutriente no es conveniente

para el diabético. Se aconsejan con preferencia, dentro del grupo de las proteínas animales, los pescados blancos por su alto contenido en ácidos grasos conocidos como los omegas de cadena muy larga, con efectos beneficiosos en la arteriosclerosis.

Las carnes deben escogerse magras, sin piel y la leche descremada, para evitar una sobrecarga en grasas saturadas y colesterol. Evitar el exceso de proteínas ya que, al parecer favorece la microalbumina y el deterioro de la función renal. Cuando en el transcurso de la diabetes aparecen microalbuminurias una reducción en el aporte de proteínas de 0.8 –1 g/kg/día, puede retrasar la evolución hacia la nefropatía.

Grasas

El control de las grasas es fundamental en el tratamiento nutricional de la diabetes, en tanto para evitar la aparición de la obesidad por sobrecarga así para prevenir y mediante la modificación de lípidos, las complicaciones vasculares tan frecuentes en estos pacientes se aconseja:

Grasas saturadas: < 10 % del aporte calórico de la dieta.

Si las LDL colesterol >100 mg/dL, es aconsejable reducir el aporte a <7%.

Colesterol:< 300 mg/día-

Si las LDL colesterol >100 reducir el aporte de colesterol a < 200 mg/día.

Deben incluirse AGPI omega-3

Cuando hay alteraciones del perfil lipídico u otros factores del riesgo cardiovascular añadidos, se recomienda la inclusión en la dieta de alimentos enriquecidos con fitoesteroles en la cantidad de 2 g/día.

En la práctica se desaconsejan los lácteos enteros, las carnes grasas y los embutidos. Se recomienda aumentar los ácidos grasos insaturados aportados por los aceites de oliva y de semillas, así como, un incremento en el consumo del pescado azul por su contenido en ácidos grasos omega -3.

Vitaminas y sales minerales

Las necesidades son las mismas que el individuo normal y en el individuo diabético.

Agua

El aporte hídrico debe ser normal, excepto en casos de poliuria en que hay una gran pérdida de agua que se debe reponer.

Fibra

El consumo de fibra en el diabético será abundante ya que producen una disminución en la velocidad de absorción de los glúcidos, con la consiguiente reducción de la hiperglucemia después de la comidas, a la vez que tiene un efecto beneficioso sobre los lípidos sanguíneos, con disminución del colesterol.

La fibra es fundamental para mantener una buena digestión y sano metabolismo, ya que ayuda al arrastre de las impurezas tóxicas que los alimentos contienen. Los alimentos ricos en fibra, fundamentalmente constituyen las verduras y las frutas frescas de toda especie, pero además, la fibra se encuentra en el pan que para el diabético es recomendable o centeno o integral, en las galletas y las pastas integrales, las leguminosas como los porotos, habas y arvejas tiernas.

El centro de cuidado debe adquirir los productos de excelente calidad manejarlos con las normas de sanitación y higiene y proveer el paciente diabético un plato terminado que tenga los nutrientes necesarios que debe cubrir en el día.

“El etiquetado de los alimentos, no lo dice todo. A menos que usted consuma productos orgánicos, la mayoría de los alimentos contienen restos de pesticidas. De hecho, la cantidad de fruta y verdura que consume una persona corriente, no se diga un paciente y más si es con diabetes de cualquier clase, en un año tiene el equivalente de cuatro litros de pesticidas rociados encima” obtenido de Fuente:

<http://www.hacerdieta.com/2005/10/29/tabla-de-alimentos>

De la cita se desprende que mientras un diabético adulto mayor no conozca todos los ingredientes que componen un producto, es mejor no consumirlos.

Alcohol

Para el paciente de diabetes mellitus tipo II en el Hogar del adulto mayor “San Ignacio de Loyola” consumo de alcohol no está permitido. En caso de tomar alcohol es muy importante que sea en cantidad moderada y acompañado siempre de otros alimentos.

Productos dietéticos

Existen en el mercado gran variedad de productos de régimen destinados a los diabéticos en general, estos productos deben contener una cantidad de glúcidos

asimilables que no sobrepase el 50 % de la que tienen los alimentos corrientes de la misma naturaleza.

Algunos alimentos para diabéticos contienen sorbitol que es una azúcar de absorción muy lenta cuyo metabolismo es independiente de la insulina y que se transforma en fructosa en el hígado. El exceso de sorbitol puede ocasionar diarreas osmóticas.

Los edulcorantes sintéticos a base de sacarina ciclamatos y aspartame utilizados moderadamente no ofrecen ningún peligro pero deben desaconsejarse en el embarazo.

De todas formas es bueno acostumbrar al diabético al sabor natural de los alimentos, de manera que no tenga ninguna necesidad del sabor dulce. En tal caso se puede prescindir de todos los edulcorantes.

Recomendables

Dextrosa, fructosa, galactosa, glucosa, lactosa, levulosa, maltosa, sacarosa, de mieles naturales como de maple y palma y de estevia.

No recomendables:

Azúcar de remolacha, azúcar morena, azúcar de caña, glaseado, sorgo, turbinado o azúcar blanca de mesa, melaza, jarabe de almidón, de fécula de maíz, miel de abeja, y remolacha azucarera.

Esta tabla ayudará a elegir que es más beneficioso comer y que debe evitarse teniendo en cuenta que la diabetes es una cuestión de equilibrio entre lo que come el paciente, la ingesta calórica adecuada y el desgaste físico, de ahí que el sedentarismo no es aconsejable cuando se padece de esta enfermedad.

Cuadro 11 ALIMENTOS

<p>ALIMENTOS NO PERMITIDOS</p> 	<p>Azúcar refinado: por lo que debe sustituirse por edulcorante, mieles y caramelos recomendables.</p> <p>Dulces y chocolate, pero existen unos para diabéticos, de preferencia amargos. Postres endulzados con las azúcares para diabéticos comunes.</p> <p>Grasas, mantequillas, margarinas y aceites animales no digeribles y saturados.</p> <p>Bebidas: alcohólicas o refrescos azucarados inapropiadamente.</p> <p>Estimulantes como el café, té, y algunas especias secas, chocolate refinado.</p>
<p>ALIMENTOS CON MODERACIÓN</p> 	<p>Hidratos de carbono, pan, harinas refinadas y cereales en grandes cantidades, papas calabazas, zapallo, zambo.</p>

	<p>Lácteos: son aconsejables los descremados en cantidades menores y no todos los días. De preferencia, como elemento de preparaciones.</p> <p>Frutas se pueden comer tres porciones al día.</p>
<p>ALIMENTOS PERMITIDOS</p> 	<p>Verduras y hortalizas.</p> <p>Carnes y pescados: incluye pavo, pollo, salmón.</p>

CAPITULO V

PROPUESTA PARA PACIENTES DIABETICOS DEL HOGAR DEL ADULTO MAYOR “SAN IGNACIO DE LOYOLA”

5.1 MÉTODO GASTRONÓMICO

Método Gastronómico.- Es la guía, camino, sendero, estilo, forma, adecuación, manera en la que el experto en arte culinario, adecúa sus conocimientos para lograr que las personas de la tercera edad, pacientes de diabetes mellitus tipo II en el Hogar para el Adulto Mayor “San Ignacio de Loyola”, puedan consumir alimentos garantizados, desde su preparación y conociendo que las prohibiciones afectan psicológicamente a un adulto mayor que padece esta enfermedad, no hay nada más simple y agradable que variar cuanto se pueda la forma de presentación o de cocción para no aburrirles y empeorar su estado anímico provocando el rechazo a la dieta, no ingieran los nutrientes adecuados a su patología, considerando que en esta edad, el paciente diabético vuelve a un estado de infancia y su comportamiento cambia totalmente.

Siendo la diabetes una enfermedad grave y complicada contraída cuando los niveles de glucosa o azúcar de la sangre están muy altos, cuando se desarrolla en la tercera edad, mucho más que en otra etapa de la vida, puede causar problemas de salud graves, como por ejemplo, un ataque al corazón o derrame cerebral, trombosis, paro cardíaco, paro respiratorio, gangrenas y por ende, mutilaciones, entre otras graves

complicaciones como la irritación constante de la vagina, micciones crónicas, problemas de visión, entre otras molestias que disminuyen la calidad de la vida de la persona.

Ahora que los modernos conceptos de ingestas brinda una inmensa gama de formas, estilos sugerencias, métodos o maneras de preparación, es importante estimar lo que debe y como se debe servir al paciente.

En primer lugar, se recomienda que la persona evite al máximo, las preparaciones fritas ya que el aceite se vuelve grasa saturada que deben evitarse, nada más sano que encontrar maneras de reducir su ingesta, por ello, el presente trabajo recomienda, los siguientes métodos de cocción, sobre todo para carnes y verduras:

A la plancha, ayuda a que se extraigan de los productos cárnicos e inclusive de verduras, las grasas que éstos contienen, como también, la utilización de condimentos o aderezos restringidos para las personas de la tercera edad porque su digestión, ya no se encuentra en perfectas condiciones, de tal manera que evita problemas digestivos, sobre todo, de desdoblamiento y transformación de las grasas.

Para cocinar a la plancha, no se requiere incorporar grasa o aceite, por lo que es muy adecuada para la confección de platos bajos en calorías y con mínimas cantidades de grasas como los que se requiere para el adulto mayor paciente de diabetes mellitus tipo II. El material utilizado es muy diverso y se puede encontrar desde planchas o parrillas hechas con hierro, a otras con distintas aleaciones y en la

actualidad se venden con materiales antiadherentes. Las planchas eléctricas tiene la ventaja de que suelen tener un termostato con lo cual mantienen la temperatura constante que más convenga. Las de hierro fundido tienen la desventaja de que son más pesadas y requieren mayores cuidados pero dan un sabor inigualable a los alimentos. Sin embargo, hay varias indicaciones para que no se complique la salud:

Se recomienda no cortar o pinchar el alimento puesto que ayuda a que se expulsen sus jugos naturales, cambiando el sabor, para el adulto mayor que adolece de diabetes mellitus tipo II, es preferible que se añada una o tres gotas de aceite si se nota que el alimento lo requiere, añadiendo pequeñas cantidades de sal, cuando ya se encuentra listo el preparado, y no antes.

Es muy importante cortar las verduras finas y lo más frescas posibles para que queden jugosas. Se recomienda usar para este tipo de patología de la tercera edad, alcachofas, espárragos, papas o patatas, zuquini, u hongos, pimientos, entre otros. Una de las mayores ventajas de este método, es que los alimentos toman un delicioso sabor similar a la parrilla o a la brasa pero con la ventaja de que no quedan trocitos de carbón y que no se queman como a la brasa, es un método de cocina rápida y fácil. Su mayor secreto es que provoca al paladar del paciente, un consumo mayor de verduras que ellos necesitan.¹

¹ BRESCANÉ Elvira.- <http://www.enbuenasmanos.com/articulos/muestra.asp?art=779>, s/np

Cocer a la brasa es quizá la forma más antigua de preparar alimentos que descubrió el ser humano ya que solo había que colocar los alimentos sobre las brasas.

A la brasa, es una de las metodologías más antiguas en la humanidad y sin embargo, pese a los adelantos investigativos de la nutrición y el arte culinario, sigue en pie.

Según el método, los alimentos requieren poca preparación, ya que con solo añadir sal o condimentos naturales según el paladar de las familias. Para cocinar a cualquier hortaliza troceada necesitamos solamente un poco de sal y aceite.

Las hortalizas enteras conservan su humedad natural cuándo se asan sobre las brasas. De igual manera, las papas u otros tubérculos como el camote, la yuca, la zanahoria blanca, entre muchos otros productos, son un buen ejemplo de hortalizas que pueden asarse sobre la parrilla.

También puede prepararse sin dificultad alguna, si se desea, recetas más elaboradas como verduras, champiñones o papas rellenos entre otros apetitosos platos, siempre que se escoja un relleno que precise poca cocción, poco aceite, nada de azúcares o con azúcar para diabéticos en general.²

Las hortalizas, al igual que la carne, pueden ensartarse en brochetas para darles la vuelta con más facilidad y cocinarlos de manera pareja. Cocinar a la brasa, es por lo tanto un tipo de cocina de fácil preparación, económica y muy saludable, pero

²DOMÉNECH, Lali- Especialista en estilismo y cocina.- Colaboradora de [enbuenasmanos.com](http://www.enbuenasmanos.com).
<http://www.enbuenasmanos.com/articulos/muestra.asp?art=2304>

sobre todo, apropiada para quienes padecen diabetes en general y diabetes mellitus tipo II, específicamente.

La bebida que debe acompañar una comida a la brasa debe ser ligera, sencilla y natural como jugos de frutas recomendados para el adulto mayor. Es muy aconsejable beber aromáticas para acompañar las comidas, siendo muy refrescantes sobre todo si se le ponen unas rodajas de limón o lima y unas ramas de menta fresca.

Al horno.- La cocción de alimentos, ya sea en hornos cerrados, semi cerrados, abiertos, improvisados con carbón arriba y abajo, de ladrillo, microondas y de los más variados modelos y tecnologías modernas, la respuesta a la calidad del cocimiento, es única, ya que son métodos universalmente aceptados y sanos siempre y cuando sean utilizados adecuadamente, respetando determinadas indicaciones.

Para cocinar bajo este método, se recomienda elegir un aceite que soporte temperaturas altas, ahora, los fabricantes de este producto, los han hecho resistentes a casi todos, excepto los de soya, oliva y maíz, que son aptos para freír, pero al horno, por el tiempo, pueden saturarse, en este caso, la temperatura ideal para freír con estos aceites es de 210°C.

Asada.- Como algunos métodos, esta forma, es tan antigua como el hombre, pudiera decirse que fue utilizada en cuanto la humanidad descubriera el fuego. La carne asada no requiere de ciencia alguna, solo de saber elegir los productos cárnicos, las

verduras y algunas frutas que se prestan a este método, lo único que este trabajo recomienda al tratarse de la tercera edad y personas con problemas de diabetes mellitus tipo II, en cualquier preparación de este tipo, debe utilizar sal con moderación y condimentada siempre, después de la cocción, es decir, ni antes ni durante, para evitar que la sal se concentre en el alimento.

Algunas formas de cocción, mal utilizadas son poco saludables para el organismo, como el cocer a altas temperaturas las carnes, el tostado excesivo, en los ahumados de carnes, pescados o fiambres, así como también las frituras con aceites inadecuados, reutilizados, mal conservados o a temperaturas excesivamente altas, desde luego, la fritura es restringida para el paciente con diabético.

La pérdida de las propiedades alimenticias, se da en relación a los métodos de cocción utilizados, pero según estas formas indicadas, la pérdida es mínima, por lo que asegura la entrega de nutrientes, además que ayuda a conservar los jugos naturales, sabores, aromas y calidad

Si desea que las comidas cocinadas a la plancha, a la brasa, horno o asado, no se sequen, debe voltearse apropiadamente, a temperaturas adecuadas y conservando las propiedades organolépticas del producto.

5.2 DIETA SANA Y APETECIBLE PARA EL TRATAMIENTO DEL ADULTO MAYOR QUE PADECE DE DIABETES MELLITUS TIPO II

Dieta sana.- Es aquella que proporciona niveles óptimos de nutrientes para el mantenimiento y regeneración del organismo, buscando como en todo buen sentido de alimentación positiva, equilibrar las necesidades de pacientes del hogar del adulto mayor “San Ignacio de Loyola” que ha desarrollado diabetes mellitus tipo II, bajando los niveles de consumo de alimentos perjudiciales para la salud, por lo que al definir una dieta correcta para el paciente que tiene como elemento negativo su tercera edad, tendrían que contemplarse todos los nutrientes de la pirámide alimenticia universal.³

Todo lo que se ingiere a lo largo del día representa una medicina o un tóxico en potencia para nuestro organismo. Una alimentación equilibrada tiene una amplia base de hidratos de carbono complejos, cereales integrales, pan, pasta, arroz integral, papas, legumbres, entre otros productos recomendables está la ingesta de frutas y verduras por su contenido de fibra, vitaminas y minerales, aceites vegetales no refinados y pescado azul de aguas frías, salmón, arenque, sardinas, boquerones, caballa, trucha de río que es una variedad del salmón, es decir, un alimento importante para evitar el avance de la osteoporosis en el adulto mayor y posible de encontrarse a más bajo precio en el mercado local ecuatoriano.

³ <http://www.accua.com/cocina/conten/Decalogo-para-una-dieta-sana-La-alimentacion-y-la-salud.asp>

Alimentos como los lácteos descremados, carne magra y huevos han de ser ingeridos de forma eventual. Otros, como azúcar o los alimentos procesados industrialmente y las grasas saturadas, deben ser evitados, como se verá más adelante.

Se recomiendan frutas completas y zumos naturales no ácidos, divididos en cuatro raciones diarias 1 en el desayuno, media mañana, almuerzo y media tarde que aportan 60 calorías por porción.

De igual manera, ingresa el consumo de verduras y hortalizas crudas o cocidas, al vapor, al horno, a la brasa, asadas al carbón o ralladas, solas o en preparaciones, de hoja verde y todo tipo de coles, tallos, raíces, tubérculos, entre otros, preparados en ensaladas, soufflés, entradas, en sopas, decoraciones o guarniciones en dos porciones diarias en almuerzo y merienda consumiéndolos crudos 1 taza o cocidos ½ taza, que aportan 25 calorías por porción.

Para este tipo de personas, se recomiendan los cereales integrales, al menos en un 70% de los totales ingeridos como pan, arroz, trigo, avena, centeno, mijo, pasta, fideo y tallarines, canelones, macarrones, entre otros.

También resulta positivo hacer que consuma los germinados o brotes de soja, trigo o cebada, de alfalfa, ente otros; por lo menos dos o tres veces a la semana. Se recomiendan 6 porciones diarias de carbohidratos, en el desayuno 2 porciones que es 1 pan entero, en el almuerzo deben ser consumidas 3 porciones y en la merienda 1 porción que aportan con 80 calorías cada una.

Se recomiendan como grasas aceptables y dentro del criterio de dieta sana, las semillas de zambo, zapallo, girasol, nueces, almendras, entre muchas disponibles en el mercado. De igual manera 10 cc de aceite de oliva es lo recomendado en la dieta diaria aportando con 45 calorías cada porción.



En cuanto a lácteos, el presente recomienda mejor olvidar la leche entera de vaca; la leche de cabra es más digestiva, pero si es imposible encontrarla, debe consumir lácteos en general descremados, aunque de preferencia, deben integrar la dieta los productos fermentados como yogur biológico, quesos frescos sin grasa, en todo caso, el consumo diario debe ser de 1 taza de leche descremada o yogurt dietético aportando 120 calorías a la ingesta diaria.

Los huevos deben ser frescos aportando 75 calorías por porción.

Según algunos tratadistas estiman que: “Todas las personas, ricos y pobres, famosas o anónimos, tienen algo en común: la necesidad de alcanzar y gozar de una buena salud y de tener calidad de vida. El concepto de dieta saludable ha ido cambiando en cuanto a los

componentes necesarios y su proporción, según el tipo de persona, más todavía si es de la tercera edad y sufre de alguna enfermedad crónica. En tiempos pasados, la preocupación fundamental iba encaminada a evitar déficits nutricionales. Hoy en día, se entiende por saludable una dieta variada, equilibrada y suficiente”.

En general, para que se convierta en una dieta sana, debe cumplir los requisitos siguientes:

- 1.- Ser variada, esto significa comer toda una amplia gama de productos alimenticios, sobre todo, naturales y que incluya todos los elementos de la pirámide nutricional.
- 2.- Que aporte las calorías suficientes que este tipo de individuos requiere para mantener su energía pero sin aumento innecesario de peso.
- 3.- Reducir las formas y métodos de cocción que representen una ingesta inapropiada de carnes rojas, grasas y colesterol, es decir, en lo posible, no consumir frituras y postres, pastas y dulces.
4. Propender a la ingesta de oligoelementos que proporcionen litio, silicio, magnesio, potasio y calcio fundamentalmente, los que se encuentran sobre todo en el zapallo, pescados, mariscos, verduras y frutas.

5.- Mantener una alimentación basada en cereales, frutas, verduras, junto con alimentos ricos en proteínas vitaminas, minerales, fibra y bajo contenido en azúcar refinado y sal todos los días.

7.- Evitar al máximo, es decir, una prohibición total de dos peligrosos hábitos: el alcoholismo y tabaquismo.⁴

Una dieta inadecuada puede perjudicar tanto el funcionamiento físico como mental, emocional, y las dietas restrictivas, son todavía mucho más peligrosas para la salud, ya que pueden provocar trastornos sico-emocionales muchas veces irreversibles y de la alimentación como son la anorexia o la bulimia.

Los científicos también subrayan que los beneficios de una alimentación equilibrada alcanzan a todos los órganos del cuerpo, incluyendo al cerebro. La facultad de aprendizaje, la concentración, la memoria, el rendimiento mental, la lucidez de la tercera edad sobre todo, y hasta los estados de ánimo, se encuentran ligados al consumo de ciertas sustancias contenidas en alimentos específicos, razón por la que aún con la complejidad de la diabetes mellitus tipo II, en el adulto mayor, nada es más sano y atinado que consumir la más variada dieta la misma que debe contener los siete grupos de alimentos recomendados por la pirámide alimenticia.

⁴FLORENSES,E.-<http://www.accua.com/cocina/conten/Decalogo-para-una-dieta-sana-La-alimentacion-y-la-salud.asp>

5.3 PROPUESTA DE UN CICLO DE MENUS ADECUADOS PARA PACIENTES DIABETICOS TIPO II DEL HOGAR DEL ADULTO MAYOR “SAN IGNACIO DE LOYOLA”

CICLO DE MENUS

Tomando en consideración que los requerimientos nutricionales se recomienda que para un adulto mayor es de 1300 a 1500 calorías, por la actividad física ligera que llevan los pacientes del hogar del adulto mayor “San Ignacio de Loyola”. La tabla indica las porciones diarias recomendadas de cada grupo de alimentos y las calorías que tienen cada uno de ellos, con ayuda de este plan de comidas y con la lista de intercambios se puede elaborar menús diarios y variados.

LISTA DE INTERCAMBIOS DE LOS DIFERENTES GRUPOS DE ALIMENTOS QUE SE UTILIZARON PARA LA ELABORACION DEL CICLO DE MENUS

GRUPO N 1 LECHE

Medida: 1 taza

Calorías: **120** proteínas: **8 gr.** Grasa: **8 gr.** H. De C: **12 gr.**

ALIMENTO	PORCIÓN
Leche	1 taza
Yogurt natural	1 taza
Leche evaporada	½ taza
Leche en polvo	1/3 taza 0 2 cucharadas

Formas de preparación: Leche sola en café sin azúcar. Yogurt natural o con fruta

GRUPO N 2 VERDURAS

Medida: 1 taza en crudo o ½ taza en cocido

Calorías **25**

proteínas **2 gr.**

H. De C : **5 gr.**

ALIMENTO

Acelga	Coliflor	Remolacha
Achochas (2 medianas)	Espárragos	Rábanos
Alcachofa (1 taza)	Espinaca	Tomate riñón
Apio	Hongos	Vainas
Berenjena	Mellocos	Zanahoria amarilla
Brócoli	Nabo	Zuquini
Cebollas	Palmito	Sambo tierno
Col blanca	Pimiento	Zapallo tierno
Col morada	Papaban	Lechuga
Col Bruselas	Pepinillos	

Formas de preparación: Ensaladas con limón o vinagre y gotas de aceite.

Guisos y sopas de verduras.

GRUPO N 3 FRUTAS

Medida: variadas

Calorías: 60

CHO 8

ALIMENTO	MEDIDA	ALIMENTO	MEDIDA
Babaco	1 taza	Maracuyá	2 unidades
Ciruelas pasas	3 medianas	Naranja	1 pequeña
Claudias	2 grandes	Naranjada	2 unidades
Chirimoya	½ pequeña	Ovos	5 unidades

Duraznos	1 mediano	Papaya picada	1 taza
Frutillas	1 taza	Pasas	2 cucharadas
Guayaba	1 mediana	Pera	1 pequeña
Guanábana	½ taza	Pina	1 rodaja 1cm
Grosellas	½ taza	Plátano de seda	½ pequeña
Guaba	6 pepitas	Plátano orito	1 pequeño
Granadilla	2 unidades	Sandía picada	¾ taza
Lima	1 grande	Tamarindo	2 cucharadas
Mamey *	½ pequeño	Toronja	½ grande
Mandarina	1 grande	Tomate árbol	1 grande
Mango	1 grande	Tunas	2 unidades
Manzana	1 pequeña	Taxo	2 unidades
Melón	½ pequeño	Uvas *	7 grandes
Mora	¾ taza	Zapote *	½ pequeño

Formas de preparación: de preferencia fruta natural fresca, ensaladas jugos sin azúcar.

* Mayor contenido de carbohidratos, limitar el consumo.

GRUPO N 4 CEREALES Y DERIVADOS

medida: variable

calorías : **80** proteínas: **3 gr.**

grasa: **1 gr.** H.de C:**15gr**

ALIMENTO	MEDIDA	ALIMENTO	MEDIDA
Pan blanco (su pan)	1 rebanada	Chochos *	4 cucharadas

Pan centeno *	1 rebanada	Choclo tierno	1 pequeño
Pan redondo	½ unidad	Granos tiernos	½ taza
Galletas de sal	6 unidades	Granos secos *	¼ taza
Arroz cocido	½ taza	Camote	1/3 taza
Fideos	½ taza	Yuca	1 rodaja peq.
Arroz de cebada *	2 cucharadas	Papa	1 pequeño
Avena *	2 cucharadas	Puré de papa	½ taza
Quinoa *	2 cucharadas	Canguil reventado	1 taza
Trigo *	2 cucharadas	Corn Flakes	¾ taza
Germen de trigo *	3 cucharadas	Maíz tostado	3 cucharadas
Harinas	2 cucharadas	Mote cocido	½ taza
Plátano verde o Maduro	¼ mediano		

* Alimentos ricos en fibra, deben incluirse en algunos de estos en la alimentación diaria. Aporta 3 gr o más de fibra por porción.

NOTA: Los alimentos de este grupo, pueden sustituirse unos a otros.

GRUPO N 5 CARNES

Medida: 1 onza

Calorías: 75

proteínas: **7 gr.**

Grasas: **5 gr.**

ALIMENTO	MEDIDA	ALIMENTO	MEDIDA
Borrego	1 onza	Atún en agua *	½ taza
Cerdo	1 onza	Bacalao seco *	1 onza
Pato	1 onza	Cangrejo	1 pequeño
Pavo	1 onza	Langosta	½ pequeño
Pescado o corvina	1 onza	Langostinos	3 unidades

Pollo sin piel	1 onza	Ostras o conchas	6 unidades
Res	1 onza	Sardinas	2 unidades
Hígado	1 onza	Librillo	2 onzas
Lengua	1 onza	Guatita	2 onzas
Riñón	1 onza	Jamón *	1 rodaja
Huevo	1 unidad	Mortadela *	2 rodajas
Queso	1 onza	Salami *	2 rodajas
Queso sin grasa	¼ taza	Salchicha	1 grande

* 400 mg de sodio por porción

1 porción mediana de carne (2 onzas) que proporciona 150 cal. equivalente a:

1 presa pequeña de pollo sin piel

1 ración mediana para hamburguesas

1 chuleta pequeña

Formas de preparación aconsejadas: Carnes a vapor, asadas, al horno, a la parrilla, estofadas, con verduras; evitar en lo posible carnes fritas o apanadas, huevo tibio o duro.

GRUPO N 6 GRASAS

Medida: 1 cucharadita

Calorías 45.

ALIMENTO	MEDIDA	ALIMENTO	MEDIDA
Aceite	1 cucharadita	Aceitunas*	10 unidades
Crema de leche	1 cucharadita	Aguacate	¼ mediano
Nata	1 cucharadita	Queso rallado	2 cucharadas
Manteca	1 cucharadita	Queso de crema	1 cucharadita
Mantequilla	1 cucharadita	Tocino *	1 tira

Margarina	1 cucharadita	Maní	20 pequeños
Mayonesa	1 cucharadita		

* Cada porción 200 mg de sodio.

**PLAN DE COMIDAS CALCULADAS DE 1300 A 1500 CALORIAS PARA LA
INGESTA DIARIA DE LOS PACIENTES DIABETICOS TIPO II**

Cuadro 12

COMIDAS GRUPO ALIMENTOS	RACION DIARIA	DESAYUNO	1/2 MAÑANA	ALMUERZO	1/2 TARDE	MERIENDA	CALORIAS
LACTEOS	1	1					120
VERDURAS	2			1		1	50
FRUTAS	3 – 4	1	1	1	1		240
CEREALES Y DERIVADOS	6	2		3		1	480
CARNES	6	1 HUEVO O QUESO		3 90 G DE CARNE		2 60 G DE CARNE	450
GRASAS	2 Cdta			1 5 CC DE ACEITE OLIVA		1 5 CC DE ACEITE DE OLIVA	95 =1435 CAL

5.3.1 PROPUESTAS DE MENUS QUE INCLUYEN EL VALOR CALORICO

DIARIO Y LOS COSTOS POR PERSONA

MENU 1		
DESAYUNO	CALORIAS	COSTOS DIARIOS
200 cc de leche descremada (1 taza)	120	0,17
50 g de pan integral (2 rebanadas)	160	0,17
50 g de huevo cocido (1u)	75	0,12
papaya picada (1 taza)	60	0,15
TOTAL	415	0,61
MEDIA MAÑANA		
1 mandarina grande	60	0,10
TOTAL	60	
ALMUERZO		
sopa de quinua	80	0,25
50 g papa(pequeña)	80	
60 g arroz integral (1/2 taza)	80	0,07
90 g de carne salteada	225	0,80
100 g de brócoli salteado (1/2 taza)	25	
con 5 cc de aceite de oliva	45	
limonada	60	0,2
TOTAL	595	1,32
MEDIA TARDE		
	CAL	
120 g manzana verde pequeña	60	
TOTAL CALORIAS	60	0,10
MERIENDA		
	CAL	
90 g de dorado a la plancha con 5 cc de aceite de oliva	225	
ensalada de arveja y choclo (1/2 taza)	45	
	13	
75 g de arveja cocinada	13	
75 g de choclo cocinado		
infusión de toronjil		
TOTAL	296	0,23
TOTAL DIARIOS	1426	2,26

RECETA ESTANDAR				
UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR				
Nombre del plato:		Numero de porciones		
Pan integral		10 pax		
No	INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDAS	COSTOS
1	Harina integral	150	gramos	0,20
2	Harina blanca	350	gramos	0,40
3	Edulcorante	15	gramos	0,30
4	Sal	20	gramos	0,10
5	Cebolla perla	125	gramos	0,10
6	Levadura	30	gramos	0,20
7	Tocino	175	gramos	0,40
				1,70
				=1,70/10
10 PAX =10PORCIONES CT= COSTOS TOTALES				CT= 0,17

Preparación

1. Cortar la cebolla y el tocino en brunoise, saltearlo y dejarlo enfriar.
2. Mezclar la harina blanca con la harina integral y el salteado anterior
3. Calentar la leche hasta 24 grados centígrados y disolver la levadura.
4. Agregar esta preparación a las harinas.
5. Amasar por 15 min, porcionar de 50 g.
6. Leudar por 20 min.
7. Dar forma al amasijo y leudar nuevamente por 40 min.
8. Hornear a 200 grados centígrados por 15 min.

RECETA ESTANDAR				
UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR				
Nombre del plato:			Numero de porciones	
Sopa de quinua			10 pax	
No	INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDAS	COSTOS
1	Quinua	200	gramos	0,40
2	Papa	500	gramos	0.40
3	Cebolla	150	gramos	0,10
4	Sal	20	gramos	0,10
5	Hueso de cerdo	200	Gramos	1,50
				2,50
				=2,5/10
				CT= 0,25

Preparación

1. Cocinar la quinua, papas y hueso de cerdo por 20 min.
2. Realizar un refrito con la cebolla y agregar a la preparación anterior.
3. Rectificar el sabor con sal y pimienta y servir.

RECETA ESTANDAR				
UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR				
Nombre del plato:		Numero de porciones		
Arroz integral		10 pax		
No	INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDAS	COSTOS
1	Arroz integral	300	gramos	0,50
2	Sal	350	gramos	0,10
3	Cebolla	15	gramos	0,10
				0,70
				=0,70/10
				CT= 0,07

Preparación

1. Hacer un refrito con cebolla y agregar arroz. Colocar en agua hirviendo con sal. Remover de vez en cuando, cocinar por 20 minutos.
2. Agregar aceite y tapar.

RECETA ESTANDAR				
UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR				
Nombre del plato:		Numero de porciones		
Carne salteada con verduras		10 pax		
No	INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDAS	COSTOS
1	Carne de res	1500	gramos	6.90
2	Sal y pimienta	15	gramos	0,10
3	Cebolla	200	gramos	0,10
4	Brócoli	1500	gramos	0,70
5	Aceite de oliva	60	gramos	0,20
				8,00
				=8/10
				CT= 0,80

Preparación

1. Cortar la carne en cubos y condimentarlos con sal y pimienta.
2. Saltear la carne con las verduras por 5 min, cocinar hasta que la carne este suave y servir con arroz.

RECETA ESTANDAR				
UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR				
Nombre del plato:		Numero de porciones		
Dorado a la plancha		10 pax		
No	INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDAS	COSTOS
1	Filetes de dorado	1500	gramos	7
2	Sal y pimienta	15	gramos	0,10
3	Arveja	800	gramos	1,00
4	Choclo	800	gramos	1,00
5	Aceite de oliva	60	gramos	0,20
				9,30
				=9,30/10
				CT=0,93

Preparación

1. Condimentar los filetes con sal y pimienta.
2. Calentar la plancha, agregar aceite y poner los filetes.
3. Cocinar los granos tiernos a presión durante 20 minutos.
4. Abrir los filetes y si sueltan jugos cocinarlos por unos minutos más.
5. Servir caliente con perejil picado y acompañado los granos tiernos.

MENU 2		
DESAYUNO	CALORIAS	COSTOS
200 cc café en leche descafeinado (1 taza)	120	0,20
50 g de pastelitos de quinua	160	0,12
30 g de queso	75	0,25
jugo de mora	60	
TOTAL CALORIAS	415	0,57
MEDIA MAÑANA		
100 g kiwi	60	
TOTAL CALORIAS	60	0,20
ALMUERZO		
sopa de mote	80	0,23
50 g papa pequeña	80	
70 g de tallarín (1/2 taza)	80	
90 g de ternera estofada con tomate y cebolla	225	0,92
con 5 cc de aceite de oliva	25	
naranjada	45	
	60	0,10
TOTAL CALORIAS	620	1,25
MEDIA TARDE		
	CAL	
1 chirimoya pequeña	60	
TOTAL CALORIAS	60	0,25
MERIENDA		
	CAL	
60 g de filete de pavo a la plancha	150	
con 5 cc de aceite de oliva	45	
150 g de vainas salteadas (1/2 taza)	25	
50 g maduro cocinado (1/2)	25	
TOTAL CALORIAS	220	0,89
TOTAL CALORIAS DIARIAS	1375	3,16

RECETA ESTANDAR				
UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR				
Nombre del plato:		Numero de porciones		
Pasteles esponjosos de quinua		10 pax		
No	INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDAS	COSTOS
1	Huevos	100	Gramos	0,24
2	Ajo	5	Gramos	0,10
3	Cebolla	100	Gramos	0,10
4	Harina de trigo	200	Gramos	0,2
5	Quinua cocida	300	Gramos	0,3
6	Sal y pimienta	15	Gramos	0,1
7	Aceite de oliva	60	Gramos	0,2
				1,24
				=1,24/10
				0,12

Preparación

1. Precalentar el horno a 200 grados centígrados
2. Dorar la cebolla, ajo y reservar.
3. Batir los huevos, agregar agua, sal pimienta, perejil, quinua, harina y el refrito de cebolla, colocar la mezcla en un molde, engrasado y hornear por 10 min.
4. Desmoldar y servir.

RECETA ESTANDAR				
UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR				
Nombre del plato:		Numero de porciones		
Sopa de mote		10 pax		
No	INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDAS	COSTOS
1	Mote	300	gramos	0,50
2	Papa	350	gramos	0,40
3	Cebolla	15	gramos	0,10
4	Sal	20	gramos	
5	Hueso de res	400	gramos	1,30
				2,30
				=2,30/10
				CT= 0,23

Preparación

1. Cocinar el mote a presión por 30 min y luego cocinar con las papas y el hueso de res.
2. Realizar el refrito con la cebolla.
3. Anadir a la preparación anterior, cuando esté listo rectificar el sabor con sal y pimienta.

RECETA ESTANDAR				
UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR				
Nombre del plato:		Numero de porciones		
Tallarín con ternera estofada		10 pax		
No	INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDAS	COSTOS
1	Tallarín	500	gramos	0,80
2	Sal y pimienta	15	gramos	0,10
3	Cebolla	200	gramos	0,10
4	Ternera	1500	gramos	8,00
5	Aceite de oliva	60	gramos	0,20
				9,20
				=9,20/10
				CT=0,92

Preparación

1. Cortar la ternera en cubos, condimentar con sal y pimienta.
2. Hacer un refrito con cebolla y ternera. Agregar agua hirviendo a la preparación anterior.
3. Agregar el tallarín y cocinar hasta la pasta al dente.

RECETA ESTANDAR				
UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR				
Nombre del plato:		Numero de porciones		
Filete de pavo a la plancha		10 pax		
No	INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDAS	COSTOS
1	Filete de pavo	1000	Gramos	7,00
2	Sal y pimienta	15	Gramos	0,10
3	Cebolla	200	Gramos	0,10
4	Vainas	1500	Gramos	1
5	Aceite de oliva	60	Gramos	0,20
				8,40
				=8,40/10
				CT= 0,84

Preparación

1. Condimentar con sal y pimienta los filetes de pavo.
2. Cocinar a la plancha los filetes. Saltear las vainitas y la cebolla en un sartén con aceite de oliva.
3. Servir caliente acompañado de verduras salteadas y ½ maduro cocinado.

MENU 3		
DESAYUNO	CALORIAS	COSTOS
200 cc batido de leche descremada (1 taza)	120	0,34
con 120 g de tomate de árbol	60	
50 g de tostadas (2 rebanadas)	160	0,10
15 g de jamón de pollo	75	0,15
TOTAL CALORIAS	415	0,59
MEDIA MAÑANA		
1 rodaja de piña	60	
TOTAL CALORIAS	60	0,20
ALMUERZO		
sopa de lenteja con queso	80	0,23
	80	
60 g de puré de papa (1/2 taza)	80	0,10
90 g de filete de cerdo	225	0,53
150 g de ensalada		0,13
Pepinillo	13	
Cebolla	13	
jugo de taxo	60	0,13
TOTAL CALORIAS	551	1,14
MEDIA TARDE	CAL	
120 g de sandia picada (2 tazas)	60	
TOTAL CALORIAS	60	0,25
MERIENDA	CAL	
60 g de albóndigas	150	0,64
con 5 cc de aceite de oliva	45	
120 g de zanahoria	25	
60 g de camote cocinado	80	0,25
infusión de linaza		
TOTAL CALORIAS	300	0,89
TOTAL CALORIAS DIARIAS	1386	3,07

RECETA ESTANDAR				
UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR				
Nombre del plato:		Numero de porciones		
Puré de papa		10 pax		
No	INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDAS	COSTOS
1	Papas	1000	gramos	0,50
2	Sal y pimienta	20	gramos	0,40
3	Leche descremada	100	gramos	0,10
				1,00
				=1,00/10
				CT= 0,10

Preparación

1. Cocinar en agua con sal las papas hasta que se deshaga.
2. Pasar las papas por la pasa puré y agregar la leche.
3. Servir caliente.

RECETA ESTANDAR				
UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR				
Nombre del plato:		Numero de porciones		
Filete de cerdo		10 pax		
No	INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDAS	COSTOS
1	Filete de cerdo	1200	gramos	5,00
2	Sal y pimienta	15	gramos	0,10
3	Aceite de oliva	60	gramos	0,20
				5,30
				=5,3010
				CT= 0,53

Preparación

1. Condimentar con sal, pimienta y mostaza.
2. Colocar los filetes de cerdo en la plancha con aceite de oliva.
3. Servir con ensalada.

RECETA ESTANDAR				
UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR				
Nombre del plato:		Numero de porciones		
Albóndigas de res		10 pax		
No	INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDAS	COSTOS
1	Carne molida	1000	gramos	5,00
2	Sal y pimienta	15	gramos	0,10
3	Cebolla, ajo	200	gramos	0,10
4	Zanahoria	1500	gramos	1
5	Aceite de oliva	60	gramos	0,20
				6,40
				=6,40/10
				CT= 0,64

Preparación

1. Condimentar con sal y pimienta la carne.
2. Realizar un refrito con cebolla y ajo.
3. Cocinar zanahoria cortada en juliana, porcionar la carne y bolear.
4. Cocinar la carne con el refrito y agregar fondo de carne.
5. Servir con zanahoria cocinada.

MENU 4		
DESAYUNO	CALORIAS	COSTOS
200 cc yogurt natural	120	0,25
120 g de frutilla picada	60	0,30
50 g de pan de yuca	160	0,45
15 g de mortadela	75	0,10
TOTAL CALORIAS	415	1,10
MEDIA MAÑANA		
120 g de pera	60	
TOTAL CALORIAS	60	0,15
ALMUERZO		
sopa de cebada	80	0,62
con 50 g de papa	80	0,25
90 g de hígado salteado	225	
con pimiento, tomate	25	
con 5 cc de aceite de oliva	45	
50 g de patacones	80	
jugo de guanábana	80	0,18
TOTAL CALORIAS	615	
MEDIA TARDE		
120 g de durazno	60	
TOTAL CALORIAS	60	0,25
MERIENDA		
90 g de chuleta de res	150	0,54
con 5 cc de aceite de oliva	45	
ensalada de zuquini	25	0,07
50 g de arroz integral	80	0,07
aromática de cedrón		
TOTAL CALORIAS	300	0,68
TOTAL CALORIAS DIARIAS	1450	3,23

RECETA ESTANDAR				
UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR				
Nombre del plato:		Numero de porciones		
Pan de yuca		10 pax		
No	INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDAS	COSTOS
1	Almidón de yuca	200	Gramos	0,6
2	Queso fresco	200	Gramos	1,50
3	Polvo de hornear	5	Gramos	0,05
4	Huevos	250	Gramos	0,60
5	Queso mozzarella	175	Gramos	1,50
6	Harina	50	Gramos	0,10
7	Leche	100	Cc	0,20
				4,55
				=4,55/10
				CT = 0,45

Preparación

1. Pesar todos los ingredientes, rayar los 2 tipos de queso.
2. Mezclar todos los ingredientes hasta dar forma de una masa compacta y bolear.
3. Hornear por 15 min a 180 grados centígrados.

RECETA ESTANDAR				
UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR				
Nombre del plato:		Numero de porciones		
Sopa de cebada		10 pax		
No	INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDAS	COSTOS
1	Cebada	200	gramos	0,40
2	Papa	500	gramos	0.40
3	Cebolla	150	gramos	0,10
4	Sal	20	gramos	0,10
5	Hueso de cerdo	200	gramos	1,50
				2,50
				=2,5/10
				CT = 0,25

Preparación

1. Cocinar la cebada, papas y el hueso de cerdo por 30 min.
2. Realizar un refrito con cebolla y añadir a la preparación anterior
3. Rectificar el sabor con sal y pimienta.

RECETA ESTANDAR				
UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR				
Nombre del plato:		Numero de porciones		
Hígado salteado con verduras		10 pax		
No	INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDAS	COSTOS
1	Hígado de res	1500	gramos	6,00
2	Sal y pimienta	200	gramos	0,10
3	Cebolla	300	gramos	0,10
4	Pimiento	300	gramos	0,10
5	Tomate	300	gramos	0,20
6	Leche	500	cc	0,70
				6,20
				=6,2/10
				CT = 0,62

Preparación

1. Filetear el hígado y dejar en remojo con leche por 30 min .
2. Sazonar con sal y pimienta.
3. En una sartén con aceite saltear las verduras y agregar el hígado durante 15 min.
4. servir acompañado de arroz.

RECETA ESTANDAR				
UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR				
Nombre del plato:		Numero de porciones		
Patacones		10 pax		
No	INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDAS	COSTOS
1	Plátano verde	500	gramos	0,45
2	Sal	15	gramos	0,10
3	Aceite	100	gramos	0,20
				0,75
				=0,75/10
				CT = 0,07

Preparación

1. Pelar los plátanos verdes y cortarlos de 4 cm de grosor.
2. Freír hasta que se doren y retirar del aceite.
3. Pasarlos por la pataconera mientras estén calientes, volver a freír y servir.

RECETA ESTANDAR				
UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR				
Nombre del plato:		Numero de porciones		
Chuleta de res a la plancha		10 pax		
No	INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDAS	COSTOS
1	Chuleta de res	1200	gramos	5,00
2	Sal y pimienta	15	gramos	0,10
3	Aceite	60	gramos	0,30
				5,40
				=5,40/10
				CT = 0,54

Preparación

1. Condimentar las chuletas con sal y pimienta.
2. Cocinarlas en la plancha y servir caliente.

MENU 5		
DESAYUNO	CALORIAS	COSTOS
200 cc de leche descremada	120	0,20
melón picado	60	0,25
Mote	160	0,17
con huevo	75	
TOTAL CALORIAS	415	62
MEDIA MAÑANA		
120 g mandarina	60	
TOTAL CALORIAS	60	0,15
ALMUERZO		
consomé de pollo con arrocillo	80	0,23
con 50 g de papa	80	
ubre cocinada	225	0,37
ensalada de col	25	0,09
con 5 cc de aceite de oliva	45	
jugo de mora	80	0,18
TOTAL CALORIAS	535	
MEDIA TARDE	CAL	0,87
25 g de galletas	80	
Integrales		
TOTAL CALORIAS	80	0,30
MERIENDA	CAL	
60 g de lenguado	150	0,69
5 cc de aceite de oliva	45	
con brócoli	25	
y melón	60	
60 g de yuca	80	0,10
infusión de violetas		
TOTAL CALORIAS	360	0,79
TOTAL CALORIAS DIARIAS	1450	3,45

RECETA ESTANDAR				
UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR				
Nombre del plato:		Numero de porciones		
Mote esponjoso		10 pax		
No	INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDAS	COSTOS
1	Mote cocinado	300	gramos	0,50
2	Huevo	500	gramos	1,20
3	Sal y pimienta	10	gramos	0,05
				1,75
				=1,75/10
				CT = 0,17

Preparación

1. Revolver los huevos, agregar sal y pimienta.
2. En un sartén colocar aceite, cuando esté caliente agregar el mote.
3. Revolver por 5 min y servir.

RECETA ESTANDAR				
UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR				
Nombre del plato:		Numero de porciones		
Consomé de pollo		10 pax		
No	INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDAS	COSTOS
1	Pollo	400	gramos	1,30
2	Arrocillo	250	gramos	0,30
3	Ajo	15	gramos	0,05
4	Sal	20	gramos	0,10
5	Apio	100	gramos	0,10
6	Zanahoria	20	gramos	0,10
7	Papa	500	gramos	0,40
				2.25
				=22.5/10
				CT = 0,23

Preparación

1. Cocinar en agua el pollo en agua, espumar el caldo.
2. Agregar arroccillo, ajo, zanahoria, apio y papa.
3. Rectificar el sabor y servir caliente.

RECETA ESTANDAR				
UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR				
Nombre del plato:		Numero de porciones		
Ubre cocida		10 pax		
No	INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDAS	COSTOS
1	Ubre	1500	gramos	3,50
2	Sal y pimienta	200	gramos	0,10
3	Cebolla blanca	300	gramos	0,10
				3,70
				=3,70/10
				CT = 0,37

Preparación

1. Lavar con sal y vinagre.
2. Cocinar a presión la ubre durante 20 min con sal, pimienta y cebolla blanca hasta que esté suave.
3. Filetear y servir.

RECETA ESTANDAR				
UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR				
Nombre del plato:		Numero de porciones		
Lenguado con brócoli y melón		10 pax		
No	INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDAS	COSTOS
1	Filetes de lenguado	1000	gramos	5,00
2	Brócoli	1000	gramos	0,70
3	Cebolla	100	gramos	0,30
4	Melón	200	gramos	0,40
5	Nuez moscada	5	gramos	0,10
6	Sal y pimienta	15	gramos	0,10
7	Aceite de oliva	30	gramos	0,30
				6,90
				=6,9/10
				CT = 0,69

Preparación

1. Calentar el wok a fuego alto. Agregar aceite, el pescado y brócoli.
2. Saltear, condimentar con sal y pimienta.
3. Verter el melón cordado en cubos pequeños.
4. Cocinar por 5 minutos, servir acompañado con limón y 1 rodaja de yuca cocida.

MENU 6		
DESAYUNO	CALORIAS	COSTOS
200 cc batido de leche descremada	120	0,34
con frutilla	60	
50 g de pan integral	160	0,17
15 g de jamón de pavo	75	0,15
TOTAL CALORIAS	415	0,66
MEDIA MAÑANA		
120 g de granadilla Mediana	60	
TOTAL CALORIAS	60	0,15
ALMUERZO		
crema de berros	80	0,14
con 50 g canguil	80	0,05
corvina a la plancha	225	0,75
ensalada de Remolacha	13	0,09
Cebolla	13	
verde cocinado	80	0,15
jugo de naranjilla	60	0,18
TOTAL CALORIAS	551	0,52
MEDIA TARDE		
120 g de mango	60	
TOTAL CALORIAS	60	0,20
MERIENDA		
150 g acelga rellena con 60 g arroz	25	
y 60 g carne molida	80	
5 cc de aceite de oliva	150	
aromática de horchata	45	
	80	
TOTAL CALORIAS	380	0,43
TOTAL CALORIAS DIARIAS	1466	13,61

RECETA ESTANDAR				
UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR				
Nombre del plato:		Numero de porciones		
Crema de berros		10 pax		
No	INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDAS	COSTOS
1	Berro	1000	gramos	0,5
2	Mantequilla	100	gramos	0,3
3	Harina	100	gramos	0,15
4	Leche	50	gramos	0,10
5	Yemas de huevo	40	gramos	0,20
6	Crema de leche	30	gramos	0,10
7	Sal y pimienta	15	gramos	0,10
				1,45
				=1,45/10
				CT = 0,14

Preparación

1. Dorar la harina en la mantequilla caliente y agregar lentamente la leche, revolver hasta que espese.
2. Agregar fondo oscuro y sazonar con sal, pimienta y nuez moscada.
3. Licuar la preparación con el berro y llevar al fuego nuevamente.
4. Batir las yemas de huevo con la crema de leche y en chorro fino agregar a la crema y sacar inmediatamente del fuego para evitar que se corte y servir.

RECETA ESTANDAR				
UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR				
Nombre del plato:		Numero de porciones		
Corvina a la plancha		10 pax		
No	INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDAS	COSTOS
1	Filetes de corvina	1200	gramos	6.0
2	Aceite	30	gramos	1,20
3	Sal y pimienta	10	gramos	0,05
				7,25
				=7,25/10
				CT = 0,75

Preparación

1. Sazonar los filetes con sal y pimienta.
2. Cocinar a la plancha los filetes.
3. Servir con ensalada y limón.

RECETA ESTANDAR				
UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR				
Nombre del plato:		Numero de porciones		
Acelga rellena		10 pax		
No	INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDAS	COSTOS
1	Hojas de acelga pequeñas	500	gramos	0,80
2	Mantequilla	50	gramos	0,10
3	Cebolla	30	gramos	0,10
4	Aceite	30	gramos	0,10
PARA EI RELLENO				
5	Arroz integral cocinado	100	gramos	0,20
6	Carne molida	500	gramos	2,00
7	Hojas de eneldo y menta	500	cc	0,70
8	Cebolla	1200	gramos	0,10
9	Tomate	200	gramos	0,10
10	Sal y pimienta	20	gramos	0,10
				4,30
				=4,3/10
				CT
				= 0,43

Preparación

1. Retirar los tallos de las acelgas, sumergir las hojas en agua hirviendo con sal. Retirar y pasar por agua fría, secar y estirar.
2. Derretir mantequilla en el aceite, refreír la cebolla. Agregar el arroz. Echar sal y verter una taza de agua. Tapar y cocinar a fuego bajo durante 10 min. Hasta que la preparación absorba el líquido. Retirar del fuego.
3. Extender las hojas y colocar una cantidad pequeño de relleno.
4. Cocinar los rollos con fondo y mantequilla por 45 min.

MENU 7		
DESAYUNO	CALORIAS	COSTOS
200 cc yogurt natural descremado	120	0,25
50 g de granola	160	0,30
50 g huevo revuelto	75	0,12
80 g de plátano (1/2)	60	0,05
TOTAL CALORIAS	415	0,72
MEDIA MAÑANA		
1 pitajaya	60	
TOTAL CALORIAS	60	0,25
ALMUERZO		
crema de choclo	80	0,14
camarones asados	225	0,70
menestra de lenteja	80	0,10
ensalada de tomate con 5 cc de aceite de oliva	25	0,13
60 g arroz integral	45	
jugo de guayaba	80	0,07
	60	0,18
TOTAL CALORIAS	595	1,32
MEDIA TARDE		
120 g de tuna	60	0,25
TOTAL CALORIAS	60	0,25
MERIENDA		
60 g enrollado de pollo con 5 cc de aceite de oliva	150	0,43
con espinaca	45	
ensalada de rábano	25	
puré de zanahoria blanca	25	0,09
aromática de hojas de naranja	80	
TOTAL CALORIAS	325	0,52
TOTAL CALORIAS DIARIAS	1455	3,06

RECETA ESTANDAR				
UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR				
Nombre del plato:		Numero de porciones		
Huevo revueltos		10 pax		
No	INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDAS	COSTOS
1	Huevos	500	gramos	1,10
2	Aceite de oliva	60	gramos	0,20
3	Sal y pimienta	10	gramos	0,10
				1,40
				=1,40/10
				CT = 0,14

Preparación

1. Batir los huevos en un bol, agregar sal y pimienta.
2. En aceite caliente agregar los huevos y batir.
3. Cocinar por 5 min y servir.

RECETA ESTANDAR				
UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR				
Nombre del plato:		Numero de porciones		
Crema de choclos		10 pax		
No	INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDAS	COSTOS
1	Choclo desgranado	400	gramos	0,5
2	Leche	200	gramos	0,3
3	Cebolla	20	gramos	0,15
4	Hueso de res	200	gramos	0,10
5	Sal y pimienta	10	gramos	0,20
6	Huevo	100	gramos	0,10
				1,45
				=1,45/10
				CT = 0,14

Preparación

1. Preparar un fondo con el hueso de res, cebolla, ajo sal y pimienta
2. Licuar el choclo con agua, cernir y agregar al fondo
3. En un tazón batir las yemas de huevo con la leche y verter suavemente en la sopa, revolver continuamente hasta que hierva y adornar con perejil picado.

RECETA ESTANDAR				
UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR				
Nombre del plato:		Numero de porciones		
Camarones asados		10 pax		
No	INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDAS	COSTOS
1	Camarones PYD	1000	gramos	6,50
2	Aceite	50	gramos	0,30
3	Sal y pimienta	10	gramos	0,20
				7,00
				=7,00/10
				0,70

Preparación

1. Condimentar los camarones pelados y desvenados con sal y pimienta.
2. Colocar los camarones en un chuzo.
3. Cocinar a la parrilla y servir.

RECETA ESTANDAR				
UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR				
Nombre del plato:		Numero de porciones		
Menestra de lenteja		10 pax		
No	INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDAS	COSTOS
1	Lenteja	200	gramos	0,40
2	Sal y pimienta	20	gramos	0.10
3	Tomate	150	gramos	0,20
4	Cebolla	150	gramos	0,20
5	Plátano verde	100	gramos	0,10
				1
				=1/10
				CT = 0,10

Preparación

1. Cocinar la lenteja a presión por 20 minutos.
2. Hacer un refrito en aceite con cebolla y tomate, licuar el plátano verde
3. Anadir a la preparación anterior.
4. Cocinar por 10 min y servir.

RECETA ESTANDAR				
UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR				
Nombre del plato:		Numero de porciones		
Enrollado de pollo		10 pax		
No	INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDAS	COSTOS
1	Pechugas de pollo	700	gramos	6,00
2	Sal y pimienta	20	gramos	0,10
PARA EL RELLENO				
3	Espinaca	100	gramos	0,20
4	Queso	150	gramos	2,00
				4,30
				=4,3/10
				CT = 0,43

Preparación

1. Abrir las pechugas en filetes largos, condimentar con sal y pimienta.
2. Lavar la espinaca, desvenarla y colocar sobre la pechuga, al igual que el queso.
3. Enrollar fuerte en papel aluminio bien cerrado.
4. Llevar al horno en fuego alto por 25 minutos, dejar entibiar cortar y servir.

RECETA ESTANDAR				
UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR				
Nombre del plato:		Numero de porciones		
Puré de zanahoria		10 pax		
No	INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDAS	COSTOS
1	Zanahoria	1000	gramos	0,50
2	Sal y pimienta	200	gramos	0,40
3	Leche	100	gramos	0,10
				1,00
				=1,00/10
				CT = 0,10

Preparación

1. Cocinar en agua con sal la zanahoria hasta que se deshagan.
2. Pasar la zanahoria por el pasa puré.
3. Agregar la leche, hervir la preparación y servir.

MENU 8		
DESAYUNO	CALORIAS	COSTOS
200 cc de café descafeinado	120	0,18
50 g de pasteles de mote	160	0,10
30 g de queso	75	
100 g de capulí	60	0,25
TOTAL CALORIAS	415	0,53
MEDIA MAÑANA		
100 g de uvas	60	
TOTAL CALORIAS	60	0,30
ALMUERZO		
crema de tomate	105	0,24
maíz tostado	80	0,10
solomillo a la naranja	225	0,94
60 g de arroz integral	45	
Limonada	60	0,08
TOTAL CALORIAS	540	1,36
MEDIA TARDE	CAL	
60 g de chochos	80	0,50
TOTAL CALORIAS	80	
MERIENDA	CAL	
60 g sardina	150	0,20
con 5 cc de aceite de oliva	45	
papas cocinadas	80	
Cebolla	25	
infusión de tilo		
TOTAL CALORIAS	300	0,20
TOTAL CALORIAS DIARIAS	1395	2.39

RECETA ESTANDAR				
UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR				
Nombre del plato:		Numero de porciones		
Pasteles de mote con queso		20 pax		
No	INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDAS	COSTOS
1	Mote cocido	500	gramos	0,5
2	Queso sin sal	120	gramos	0,80
3	Huevos	250	gramos	0,60
4	Sal	10	gramos	0,10
5	Aceite de girasol	50	gramos	0,20
				2,00
				=2,00/20
				CT = 0,10

Preparación

1. Moler el mote, añadir a la masa el queso rallado y la sal.
2. Batir las claras de huevo a punto de nieve, agregar las yemas y seguir batiendo.
3. Unir las preparaciones mezclando suavemente con la paleta.
4. Porcionar la masa, freír y servir caliente.

RECETA ESTANDAR				
UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR				
Nombre del plato:			Numero de porciones	
Crema de tomate			10 pax	
No	INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDAS	COSTOS
1	Tomate	800	gramos	0,5
2	Cebolla perla	100	gramos	0,3
3	Apio y perejil	20	gramos	0,15
4	Zanahoria rallada	100	gramos	0,10
5	Mantequilla	90	gramos	0,20
6	Harina de trigo tostada	60	gramos	0,10
7	Sal y pimienta	10	gramos	0,10
8	Hueso de res	250	gramos	1,00
				2,45
				=2,45/10
				CT = 0,24

Preparación

1. Cocinar el hueso de res, cuando esté suave agregar los tomates, cebolla, apio zanahoria y perejil. Cuando todo esté bien cocido, añadir la harina tostada disuelta en 200 cc de agua.
2. Hervir diez minutos, revolviendo algunas veces, sacar del fuego, licuar y cernir.
3. Regresar la sopa al fuego y agregar la mantequilla, dejar hervir por 5 minutos y servir acompañado de maíz tostado.

RECETA ESTANDAR				
UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR				
Nombre del plato:			Numero de porciones	
Solomillo a la naranja			10 pax	
No	INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDAS	COSTOS
1	Solomillo de cerdo	1500	gramos	8,00
2	Naranjas	150	gramos	0,30
3	Salsa de soja	15	gramos	0,20
4	Cebolla perla	100	gramos	0,20
PARA LA GUARNICION				
5	Arroz integral cocido	300	gramos	0,40
6	Perejil picado	20	gramos	0,10
7	Aceite de oliva	20	gramos	0,20
8	Sal y pimienta	15	gramos	0,10
				9,50
				=9,50/10
				CT = 0,95

Preparación

1. Cortar la cebolla en juliana. Quitar la grasa visible del solomillo.
2. Pelar las naranjas, cortar la cascara en juliana y exprimir el jugo reservar.
3. Cocinar la cebolla en una sartén sin grasa hasta que se ablande
acomodar encima los solomillos y cocinarlos hasta que se doren.
4. Agregar la cascara y el jugo de naranja y la salsa de soja, cocinar a fuego
bajo durante 20 minutos hasta que los solomillos estén a punto.
5. Para la guarnición servir con arroz.

RECETA ESTANDAR				
UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR				
Nombre del plato:		Numero de porciones		
Sardina con papas		10 pax		
No	INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDAS	COSTOS
1	Sardina enlatada	500	Gramos	1,40
2	Papa	500	gramos	0,30
3	cebolla perla	20	gramos	0,20
4	sal y pimienta	10	gramos	0,10
				2,00
				=2,00/10
				CT = 0,20

Preparación

1. Cocinar las papas en agua hirviendo con sal, cuando estén suaves sacar y dejar enfriar. Abrir la lata de sardina y desmenuzar la sardina.
2. Cortar la cebolla perla y curtirla con limón y sal.
3. Unir las preparaciones anteriores y servir.

MENU 9		
DESAYUNO	CALORIAS	COSTOS
200 de leche descremada	120	0,17
120 g de cerezas	60	0,25
50 g de cereal sin azúcar	160	0,50
50 g de huevo cocido	75	0,15
TOTAL CALORIAS	415	1,07
MEDIA MAÑANA		
25 g de galletas integrales	80	
TOTAL CALORIAS	80	0,50
ALMUERZO		
sopa de cabello de ángel y verduras	80	0,16
pechugas con guarnición de hinojos	275	0,79
y frejol tierno	80	
jugo de maracuyá	25	0,14
TOTAL CALORIAS	540	1,09
MEDIA TARDE	CAL	
120 g de lima	60	
TOTAL CALORIAS	60	0,25
MERIENDA	CAL	
60 g trucha al vapor	150	
con 5 cc de aceite de oliva	45	
50 g de garbanzo	80	
y tomate	25	
aromática de hierba luisa		
TOTAL CALORIAS	300	0,83
TOTAL CALORIAS DIARIAS	1395	3,74

RECETA ESTANDAR				
UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR				
Nombre del plato:		Numero de porciones		
Sopa de cabello de ángel y verduras		10 pax		
No	INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDAS	COSTOS
1	Aceite de oliva	40	gramos	0,4
2	Ajo	5	gramos	0,05
3	Pimiento rojo	100	gramos	0,10
4	Cebolla blanca	100	gramos	0,10
5	Zanahoria	150	gramos	0,20
6	Calabacín	100	gramos	0,10
7	Caldo de verduras	2000	gramos	0,10
8	Sal y pimienta	250	gramos	0,10
9	Fideo fino	300	gramos	0,50
				1,65
				=1,65/10
				CT = 0,16

Preparación

1. Calentar el aceite en una olla, cocinar los dientes de ajo el pimiento rojo y las cebollas largas y finamente picadas, las zanahorias y el calabacín cortado en juliana.
2. Vaciar el caldo de verduras, salpimentar al gusto y cocinar a fuego moderado durante 3 minutos o hasta que los fideos estén bien cocidos.

RECETA ESTANDAR				
UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR				
Nombre del plato:		Numero de porciones		
Pechugas con guarnición de hinojos		10 pax		
No	INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDAS	COSTOS
1	Pechugas de pollo deshuesadas	1200	gramos	5,
2	Sal	10	gramos	0,10
3	Pimienta	5	gramos	0,10
4	Zanahoria	100	gramos	0,10
5	Vainas	100	gramos	0,10
6	Tallos de apio	100	gramos	0,10
7	Hinojos	100	gramos	0,10
8	Caldo de verduras	15	gramos	
9	Berros	100	gramos	0,10
10	Naranjas	150	gramos	0,10
11	Toronjas	150	gramos	0,10
12	Fréjol tierno cocido	1500	gramos	2,00
				7,90
				=7,90/10
				CT = 0,79

Preparación

1. Desgrasar las pechugas, y cortarlas en sentido horizontal, sin separar del todo las mitades. Abrir como un libro, espalmar y salpimentar.
2. Cortar en juliana la zanahoria, las vainas y el apio, cocinar los tres vegetales a vapor por 4 minutos,

3. Distribuir sobre las pechugas la mezcla de vegetales y cubrirla doblando la carne.
4. Cocinar al vapor por 20 minutos hasta que las pechugas estén a punto.
5. Para la guarnición, cortar los hinojos en láminas, con el caldo revolviendo solo hasta cuando pierdan la rigidez.
6. Repartir en los platos el hinojo, los berros, la naranja y toronja en gajos, el Fréjol cocido y las pechugas cortadas en diagonal rociar vinagreta hecha con aceite de oliva limón y sal.

RECETA ESTANDAR				
UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR				
Nombre del plato:		Numero de porciones		
Trucha al vapor		10 pax		
No	INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDAS	COSTOS
1	Filetes de trucha	1200	gramos	7,00
2	Sal y pimienta	10	gramos	0,10
3	Cebolla perla	100	gramos	0,10
4	Ajo	10	gramos	0,10
5	Aceite de girasol	30	gramos	0,30
6	Caldo de verduras	30	gramos	
7	Garbanzo cocido	500	gramos	0,80
8	Culantro picado	20	gramos	0,10
9	Tomate	100	gramos	0,25
				8,03
				=8,03/10
				CT = 0,83

Preparación

1. Salpimentar y cocinar los filetes de trucha al vapor de 12 a 15 minutos.
2. Picar las cebollas y el ajo, cocinarlos en un wok, con el aceite y el caldo hasta que las cebollas estén translúcidas y agregar el tomate.
3. Incorporar el garbanzo y cocinar por 5 minutos hasta que esté bien caliente, añadir el culantro, salpimentar y mezclar.
4. Colocar en cada plato una porción de garbanzo y ubicar encima la trucha
5. Servir.

MENU 10		
DESAYUNO	CALORIAS	COSTOS
200 cc de batido de leche descremada	120	0,.20
120 g de taxo	60	
50 g de pan integral	160	0,17
10 g de queso de chanco	75	0,15
TOTAL CALORIAS	415	0,52
MEDIA MAÑANA		
120 g de manzana verde Mediana	60	
TOTAL CALORIAS	60	0,25
ALMUERZO		
crema de sambo	25	0,58
con 50 g de papa	80	
y 50 g de choclo cocinado	80	
5 cc de aceite de oliva	45	
90 g de lomo con	225	0,83
120 g de ensalada de dos coles	25	
jugo de lima	25	
TOTAL CALORIAS	505	1,41
MEDIA TARDE		
120 g de durazno	60	
TOTAL CALORIAS	60	0,30
MERIENDA		
90 g de mollejas asadas	225	0,38
con 5 cc de aceite de oliva	45	0,83
120 g de espárragos asados	25	
80 g de ensalada de mellocos	80	
aromática de llantén		
TOTAL CALORIAS	375	1,21
TOTAL CALORIAS DIARIAS	1415	3,69

RECETA ESTANDAR				
UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR				
Nombre del plato:			Numero de porciones	
Sopa de sambo			10 pax	
No	INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDAS	COSTOS
1	Sambo tierno picado	1500	gramos	3,00
2	Agua	2000	cc	
3	Cebolla blanca	100	gramos	0,10
5	Leche	400	gramos	0,40
6	Choclo	200	gramos	0,30
7	Papa	500	Gramos	0,40
8	Hueso de pollo	250	Gramos	1,20
9	Sal y pimienta	20	Gramos	0,25
				5,80
				=5,80/10
				CT = 0,58

Preparación

1. Cocinar en una olla el hueso de pollo, el sambo picado, choclo, papa, cebolla, sal y pimienta. Hervir hasta que el sambo este cocinado, añadir perejil y servir.

RECETA ESTANDAR				
UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR				
Nombre del plato:		Numero de porciones		
Lomo con ensalada de dos coles		10 pax		
No	INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDAS	COSTOS
1	Medallones de res	1500	gramos	7,00
2	Pimienta en grano	20	gramos	0,10
3	Sal	10	gramos	0,10
GUARNICION				
4	Col blanca	300	gramos	0,30
5	Col morada	300	gramos	0,30
6	Peras	150	gramos	0,20
7	Aceite de oliva	10	gramos	0,10
8	Limón	10	gramos	0,10
9	Sal y pimienta	10	gramos	0,10
				8,30
				=8,30/10
				CT = 0,83

Preparación

1. Machacar la pimienta con un mortero, disponerla en una fuente, salar los medallones y apoyarlos sobre la pimienta y presionar para que esta se adhiera por cada lado.
2. Cocinarlos en una plancha de hierro caliente de 8 a 10 min de cada lado hasta alcanzar el punto que desee.

3. Para la ensalada descartar los centros duros, cortar en juliana fina, agregar la vinagreta elaborada con aceite de oliva, sal y limón. Agregar la pera picada en cubos pequeños.
4. Mezclar ambas coles y distribuir las en el plato intercalando con las peras. Y servirlos con los medallones.

RECETA ESTANDAR				
UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR				
Nombre del plato:		Numero de porciones		
Mollejas asadas		10 pax		
No	INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDAS	COSTOS
1	Mollejas de pollo	1500	gramos	3,10
2	Espárragos	2000	Cc	0,20
3	Mellocos	100	gramos	0,50
				3,80
				=3,80/10
				CT = 0,38

Preparación

1. Lavar bien las mollejas, salpimentarlas y cocerlas a la parrilla acompañado de los espárragos, cocinar los mellocos cortados en láminas y agregar sal y limón.
2. Cuando las mollejas y los espárragos estén a punto servirlos acompañados de los mellocos cocido.

5.4 CONDICIONANTES QUE MODIFICAN LA DIETA EN EL PACIENTE DIABETICO DEL HOGAR DEL ADULTO MAYOR “SAN IGNACIO DE LOYOLA”

Por cuestiones de edad en casi en todos los ancianos existen problemas de movilidad del tracto digestivo, hay dificultades al tragar, se producen mayor cantidad de gases y un aumento del estreñimiento. Las secreciones del estómago disminuyen y por ello la acidez es menor lo que retrasa la digestión y disminuye la absorción de vitaminas (B12).

Los problemas de las piezas dentarias y la disminución de la salivación condicionan una boca seca que obliga a modificar el tipo de alimentos para que se puedan ingerir y tragar fácilmente. Es frecuente que existan condicionantes en la alimentación por la disminución en la agudeza visual, el gusto y el olfato. Esto puede condicionar una alimentación variada y equilibrada.

Las incapacidades físicas de hacer la compra o de cocinar es un factor muy importante a considerar en esta alimentación, ya que la cantidad se puede ver influenciada tan solo por esta variable. La disminución de los ingresos económicos produce una alteración en la compra de alimentos tanto en su calidad como en la cantidad de los mismos. Los problemas psicológicos tal como el aislamiento social y la existencia de una depresión, condicionan frecuentemente una anorexia o falta de ganas de comer.

Otros problemas son orgánicos tal como puede ser la presencia de una diabetes, la hipertensión, los problemas cardiacos, reumatismos, alteraciones hepáticas, el cáncer, o sin más la asociación de pequeños problemas todos ellos asociados

producen desequilibrios alimentarios que en parte se debe a consejos médicos no bien elaborados.

Sin olvidar que los medicamentos que se utilizan para estas enfermedades dan problemas gástricos o intestinales además de interferir en ocasiones con la absorción de ciertos alimentos, vitaminas o proteínas. La alimentación en el anciano debe de tener un contenido calórico suficiente entre 1300 y 1500 calorías al día. De estas debe haber un equilibrio entre proteínas, grasas e hidratos de carbono habituales en la alimentación. Además de contener suficiente aporte de vitaminas y calcio. Controlar una suficiente cantidad de fibra, líquidos y como apoyo la exposición solar que produce la formación de vitamina D necesaria para la utilización del calcio de la dieta.

5.4.1 RECOMENDACIONES PARA PACIENTES DIABETICOS DEL HOGAR DEL ADULTO MAYOR “SAN IGNACIO DE LOYOLA”

Controlar los niveles de glucosa. Los niveles de glucosa muy elevados o demasiado bajos (hipoglucemia) son considerados como estados de salud peligrosos y que podrían requerir de atención urgente. Consulte con el médico tratante que métodos existen para chequear los niveles de glucosa en casa.

Mantener una alimentación sana. Informar de la manera que distintos alimentos afectan los niveles de glucosa. Considerar los alimentos que le gustan pero que también le ayudarán a perder peso.

Realizar actividades físicas. La actividad física diaria contribuye a mejorar los niveles de glucosa en las personas mayores que padecen de diabetes mellitus tipo II. El médico tratante puede ayudar a elaborar un programa de ejercicios físicos.

Dar seguimiento al tratamiento. Compartir con el médico los resultados que está obteniendo del tratamiento para la diabetes. Es importante conocer la debida frecuencia con que debe chequear los niveles de su glucosa.

Es posible que el médico tratante le aconseje acudir a otros especialistas de la salud para atender otros problemas que surgen como consecuencia de la diabetes. También le facilitará información sobre las pruebas a las que tal vez el paciente debe someterse. Las siguientes son sugerencias para tener en mente y considerar:

Realizar exámenes anuales de la vista. Detectar y tratar los problemas a tiempo puede ayudar a mantener la vista saludable. Realizar exámenes anuales de los riñones. Pues la diabetes puede afectar severamente a los riñones. Exámenes de orina y sangre detectan si los riñones se encuentran en buen estado. Recibir la vacuna anual contra la gripe y contra la neumonía lo mantendrán saludable.

Revisar los niveles del colesterol. Realizar análisis de sangre una vez al año, como mínimo, para determinar los niveles de colesterol, así como el nivel de los triglicéridos. Pues los niveles elevados pueden aumentar el riesgo de tener problemas cardíacos. Cuidar de las piezas dentarias, es recomendable acudir al dentista dos veces al año y someter a limpieza de dientes y encías para así evitar problemas graves en el futuro.

Conocer cuál es el nivel promedio de glucosa en la sangre, por lo que es importante dos veces al año, como mínimo, hacer exámenes de sangre denominado prueba A1C. El resultado de la prueba le informará sus niveles promedios de glucosa durante los últimos dos o tres meses.

Proteger la piel. Mantener limpia la piel y utilizar cremas hidratantes. Prestar atención a las cortaduras menores y a los moretones a fin de evitar infecciones.

Examinarse los pies. Tomar tiempo para examinarlos todos los días así detectar zonas de enrojecimiento. El paciente debe acudir al médico tratante si tiene llagas, cortes en la piel, infecciones o callos. Puede ser que el doctor aconseje ver a un médico especialista de los pies llamado podólogo.

CONCLUSIONES

Los pacientes con diabetes mellitus tipo II pueden mantener los niveles de glucosa (azúcar en la sangre) dentro de los niveles normales, siguiendo una dieta equilibrada y moderada, siendo disciplinado en la prescripción médica, exámenes rigurosos y periódicos.

El adulto mayor del hogar del adulto mayor "San Ignacio de Loyola" para el ideal tratamiento gastronómico, nutricional y médico, debe tener en cuenta que la patología que padece no le obliga a llevar una vida de restricciones sino con equilibrio y moderación. Por lo que necesita cambios urgentes, ya que si este paciente lleva una vida sedentaria, sumada a una mala alimentación rica en grasas y carbohidratos, complica aún más la enfermedad.

A lo largo de la investigación se cumplen con los objetivos planteados en sus inicios.

Con los menús planteados se logra normalizar los niveles de glucosa y colesterol dentro de los parámetros normales, mantener un buen estado nutricional, prevenir complicaciones propias de la enfermedad y prioritariamente ayuda al paciente diabético mejorar la calidad de vida.

RECOMENDACIONES

Tanto la medicina como el tratamiento nutricional y la gastronomía, deben caminar hacia adelante en permanente actualización sobre los grandes descubrimientos que la ciencia investigativa alcanza en el campo de la salud humana, a fin de brindar al paciente de diabetes mellitus tipo II, soluciones a los grandes conflictos disfuncionales orgánicos con fines de alimentar adecuadamente a estas personas, logrando detener la enfermedad que es irreversible y manteniendo una prolongación de su vida con calidad.

Que mucho antes de llegar a la tercera edad, ya debe existir una preocupación de las personas sobre su estado de salud, ya que la mayoría de la población ecuatoriana, no desarrolla una responsabilidad frente a sus ingesta alimenticia, responsabilidad que debe duplicarse si padece de diabetes en general y de diabetes mellitus tipo II, en especial a fin de iniciar un programa de prevención que permita detener el avance de esta enfermedad.

El hogar del adulto mayor "San Ignacio de Loyola", No se debe olvidar la cadena de valor de los alimentos que van desde la producción de la materia prima y los procesos que esta sufre hasta llegar a ser un producto elaborado, las normas de higiene y sanitación, la forma de conservación de los alimentos, tiempos de cocción, sobretodo los riesgos que existen cuando hay contaminación y las enfermedades que estos descuidos provocan y pueden ser fatales para las personas en general en especial para pacientes diabéticos de edad avanzada.

GLOSARIO

Bariátrica.- Consiste en la cirugía practicada en el obeso para la pérdida de peso a través de la restricción de la ingesta de alimentos y, en ciertas intervenciones, interrumpiendo el proceso digestivo normal mediante la aplicación de un by-pass gástrico.

Beta-pancreática.- Se refiere a la reposición de las células beta pancreáticas, que son destruidas en la diabetes tipo I, proceso que se realiza a través de la duplicación de las ya existentes y no por diferenciación de células troncales adultas, según indica un estudio realizado por especialistas del Howard Hughes del Medical Institute, de la Universidad de Harvard, Estados Unidos.

Citosis.- Referido al origen, estructura y reproducción de las células eucariotas, por ello, es indispensable tener en cuenta este contenido de la medicina científica en todo tratamiento de un diabético diabetes mellitus tipo II.

Disfagia.- Sensación indolora de no poder tragar, de que los alimentos no llegan hasta el estómago porque no pueden pasar. Puede ser algo psicológico o bien, algún problema colateral de irritabilidad diabética.

Fisiología.- funciones de los seres orgánicos que ocurren en el organismo como la digestión, respiración, circulación, etc.

Fungosidades.- Formación de hongos debido a la humedad y otros agentes virales que pueden ser altamente nocivos para el paciente de diabetes mellitus tipo II

Glicemia.- Se define como el valor de los niveles de azúcar presentes en un litro de sangre. La azúcar que se mide proviene de los alimentos que son ingeridos por el propio organismo, particularmente, por los carbohidratos.

Glucógeno.- Sustancia glúcida que al desdoblarse metabólicamente, produce los azúcares de la sangre, se encuentra presente en los hidratos de carbono, almidones y en algunas frutas y verduras, por ello, es recomendable para todo diabético, controlar su ingesta mediante dieta sana y equilibrada.

Glucemia.- Es la medida de concentración de la glucosa libre en sangre, suero o plasma sanguíneo. En ayunas, los niveles normales de glucosa oscilan entre los 70 mg/dl y los 100 mg/dL. Cuando la glucemia es inferior a este umbral, se habla de "hipoglucemia"; cuando se encuentra entre los 100 y 125 mg/dL se habla de "glucosa alterada en ayuno.

Hiperglicemia.- Aumento exagerado de los niveles de azúcar presentes en un litro de sangre, cuadro que se presenta en algunos diabéticos diabetes mellitus tipo II.

Insulinorresistencia.- Resistencia a la insulina, problema que se presenta muy a menudo en pacientes que adolecen de diabetes mellitus tipo II, creando verdaderos problemas clínicos o de salud, por ello, lo más recomendable frente al problema, es buscar la dieta adecuada y los métodos gastronómicos para la preparación más propicia.

Isquemia.- Es una enfermedad en la que se produce una disminución del flujo de sangre rica en oxígeno a una parte del organismo. La isquemia cardíaca es un aporte deficiente de sangre y oxígeno al músculo del corazón que puede complicarse a la presencia de diabetes mellitus tipo II.

Microangiopatía.- La angiopatía tanto como la Microangiopatía, es un término médico que se refiere a una enfermedad de los vasos sanguíneos, tales como una arteria, una vena o en los capilares. La más prevalente y conocida es la angiopatía diabética, una de las complicaciones potencialmente fatales de la diabetes crónica, tal el caso de la mellitus.

Nefropatía.- Es una enfermedad renal, es decir, de los riñones o de uno de ellos provocada por una complicación diabética. Pueden padecerla las personas con diabetes de tipo II, el tipo de diabetes que es más común y cuya causa es la vida sedentaria y la mala alimentación a más de otras irregularidades congénitas

Neuropatía o enfermedad coronaria.- Patología o irregularidad del sistema nerviosos, cuadro que puede presentarse en el diabético si no se somete al tratamiento apropiado, a la nutrición correcta y a los métodos de preparación de las dietas que la Gastronomía entrega.

Pancreatitis.- Problema agudo del páncreas que puede acarrear la muerte, es un equivalente de la peritonitis en cuanto al riesgo innecesario de llegar al cuadro clínico.

Patología.- Parte de la medicina que trata el estudio de las enfermedades.

Polifagia.- Aumento desmedido en el deseo de comer, razón por la que los pacientes de este tipo de diabetes, van muchas veces y de manera irremediable, a la obesidad, porque además, la dieta general de los ecuatorianos, está basada en híper cantidad de hidratos de carbono.

Poliuria.- Aumento excesivo del volumen de la orina de tal manera que quien padece como consecuencia de la diabetes mellitus de tipo II, tiene que ir continuamente al baño

BIBLIOGRAFÍA

ALPIZAR, Salazar Melchor (2001), Guía para el Manejo Integral del Paciente Diabético. México D.F.-México. Editorial el Manual Moderno S. A.

American Diabetes Association (1997), Diabetes de la A la Z. Bogotá-Colombia, Grupo Editorial Norma.

HOLFORD, Patrick (1999), La Biblia de la Nutrición Óptima. Barcelona-España. Ediciones Robinbook.

KRAUSE, Marie V., Hunscher Martha A (s/f), Nutrición y Dietética en Clínica. México D.F.-México. Editorial Nueva Editorial Interamericana, S.A.

PRIMO, Yúfera Eduardo (s/f), Química de los Alimentos. Proyecto Editorial Ciencias Químicas.- Colección Tecnología Bioquímica.

ROMERO, Raúl (2006), Guía de Moderna Medicina Natural. Editorial Asdimor.

M. A., Bernard, D. O. Jacobs, Y J. L. Rombeau (1989), Manual de Nutrición y Atención Metabólica en el Paciente Hospitalario. México D.F.-México. Editorial Nueva Editorial Interamericana, S.A.

SMITH, Tony y Otros (s/f), Guía Completa de la Salud Familiar. Manuales Prácticos Planeta. Barcelona-España. Editorial Planeta.

SAGRERA, Ferrandiz J (s/f), Enciclopedia de Medicina Natural. Bogotá-Colombia. Ediciones Lerner Ltda. Osiris Editores S.A.

TALLIS, Raymond C (2007), Geriatría. Madrid-España. Editorial Marbán Libros S.L.

VARIOS, Autores (2007), Madrid-España. Las Mejores Recetas de la Cocina Saludable.- Lerux Editores.

VARIOS, Autores (s/f), Guía Completa de la Salud Familiar. Barcelona-España. Editorial Planeta.

VARIOS, Autores (s/f)- Obesidad Mal del Siglo.

DICCIONARIOS

Diccionario Enciclopédico Océano Uno (1990), Barcelona-España. Grupo Editorial Océano.

Diccionario Médico Zamora (2005), Bogotá-Colombia. Zamora Editores. Ltda.

Diccionario de Medicina. Océano Mosby (2006), Barcelona-España. MMVII Editorial. Océano.

Diccionario Nueva Espasa Ilustrado (2006), Lima Perú, Editorial Espasa Calpé, S.A.

VARIOS, Autores (2003), Madrid-España. Diccionario de Medicina.- Editorial Cultural, S. A..-

VIVANCOS, Ginés (s/f), “Diccionario de Alimentación, Gastronomía y Enología Latinoamericana” Gastronomía, Dieta y Nutrición.- Más de 7000 Definiciones de Alimentos, Bebidas, Técnicas y Preparaciones Culinarias. León-España. Editorial Everest, S.A..-

PAIES, Xercavins J. (s/f), Diccionario de los Alimentos.- Barcelona-España Editorial Marcombo.

Diapositivas

<http://www.semer.es/cong/cong06/arch/enferm/Diabetes.pdf?PHPSESSID=38b519ee4dfbaa29e8e02fe45c7c727e>

Diabetes en el anciano

<http://www.nexusmedica.com/web/articulos/r663/a16955/g-18-4-002.pdf>

ANEXOS

A continuación se presentan fotos del HOGAR DEL ADULTO MAYOR “SAN IGNACIO DE LOYOLA”, sus pacientes y las diversas áreas que ofrece.

1. Fotografía tomada en el área de cocina con una persona de la tercera edad y la persona encargada de la cocina.



2. Fotografía tomada en el área de distracción donde realizan manualidades.



3. Fotografía tomada al momento que se están sirviendo el lunch.



4. Fotografía tomada en el momento que se encuentran realizando dinámicas.



5. Equipo de cocina del hogar del adulto mayor.



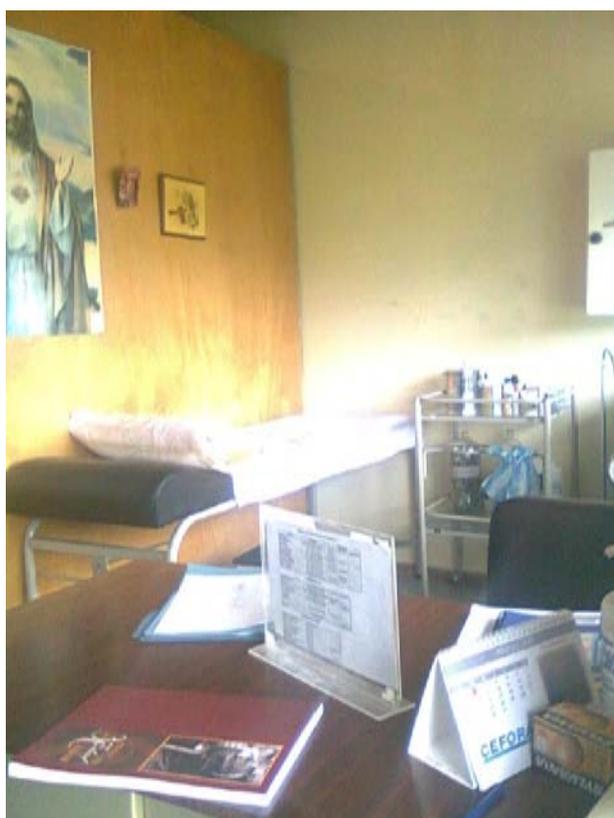
6. Fotografía del área de cocina.



7. Fotografía del comedor del hogar de ancianos.



8. Fotografía tomada del area de atencion medica.



9. Fotografía de momentos de distracción de los adultos mayores.



ENCUESTA

La presente encuesta tiene la finalidad de diagnosticar el estado nutricional de los adultos mayores con diabetes mellitus tipo II, que realizan su control en el hospital Enrique Garcés de la ciudad de Quito.

La siguiente es de carácter anónimo, se le solicita por favor conteste las preguntas que a continuación se le va a realizar, escogiendo solo una de las respuestas a las preguntas a realizar.

Instructivo

Marque con una X las respuestas de opción múltiple.

1. ¿Edad del paciente diabético?

65.....

70.....

75.....

2. ¿Cree usted que consume una alimentación adecuada para su enfermedad?

SI..... NO.....

3. ¿Durante el transcurso del día como se siente?

SOMNOLENCIA..... INSOMNIO..... FATIGA.....

4. ¿Si usted se alimenta 3 veces puede mantener sus niveles de glucosa dentro de parámetros normales?

SI..... NO.....

5. ¿Cuántas veces se alimenta al día?

2 VECES..... 3 VECES..... 5 VECES.....

6. ¿De las siguientes alternativas cual es la que consume en mayor ración?

DESAYUNO..... ALMUERZO..... MERIENDA.....

7. ¿En su alimentación que predomina?

LEGUMBRES Y VERDURAS.....

FRUTAS.....

CEREALES.....

PROTEÍNAS.....

LÁCTEOS.....

8. ¿Estaría dispuesta a seguir una dieta que le ayude a obtener los nutrientes necesarios para combatir su enfermedad?

SI..... NO.....

9. ¿Los menús preparados para persona de la tercera edad diabética que le parecen?

APETECIBLES..... POCO APETECIBLE..... NADA APETECIBLE.....

10. **¿considera usted que su calidad de vida está siendo afectada por la diabetes?**

SI.....

NO.....