



Casa abierta al tiempo

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA

Unidad Xochimilco

Cortés Ramos Berenice (No. Matrícula. 2142034751)

Hernández Leal María Fernanda (No. Matrícula. 2143060308)

Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán
Fecha de inicio: 29/10/2018 Fecha de término: 29/09/2019

Unidad Xochimilco

División de Ciencias Biológicas y de la Salud

Licenciatura en Nutrición Humana



“ESTANDARIZACIÓN DE PESOS Y MEDIDAS CASERAS
DE ALIMENTOS DE MAYOR CONSUMO EN MÉXICO”



Asesor Interno: M.S.P Leticia Arcelia Cervantes Turrubiates

Docente de la Lic. Nutrición Humana: No. Económico: 22835

Asesor externo: Dr. Adolfo Chávez Villasana

Jefe del Departamento de Nutrición Aplicada y Educación Nutricional

CDMX

Octubre del 2019

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN

“SALVADOR ZUBIRÁN”

Dr. Adolfo Chávez Villasana

Asesor Externo

Jefe del Departamento de Nutrición Aplicada y Educación Nutricional

M.S.P: Leticia A. Cervantes Turrubiates

Asesor Interno

Docente de la Licenciatura en Nutrición Humana

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	4
2. OBJETIVOS.....	5
2.1 Objetivo General	5
2.2 Objetivos específicos	5
3. METODOLOGÍA.....	6
4. ACTIVIDADES DIVERSAS REALIZADAS	8
5. OBJETIVOS Y METAS ALCANZADAS	22
6. RESULTADOS Y CONCLUSIONES.....	23
7. RECOMENDACIONES.....	24
8. BIBLIOGRAFÍA	25

1. INTRODUCCIÓN

En el presente trabajo de investigación se llevará a cabo una amplia revisión de las medidas caseras de los alimentos que son más consumidos en la población mexicana; debido a que no se cuenta con una herramienta o instrumento de orientación alimentaria que facilite la tarea profesional y cotidiana en atención primaria que contribuya a disminuir el error en la estimación de las cantidades que complican y dificultan una correcta implementación dietética.

Cuidar la cantidad y calidad de los alimentos de la dieta diaria para que con la elaboración de los menús se tenga en cuenta la frecuencia de consumo de los distintos alimentos, considerando los grupos de alimentos que den variedad (pescados, mariscos, carnes magras, huevos, legumbres, frutos secos, leche, yogur, queso, aceite de oliva, verduras, hortalizas, frutas y cereales) y otros de consumo ocasional (grasas, bollería, pasteles, bebidas refrescantes, carnes grasas y embutidos). Debido a esto se revisarán las raciones y el tamaño de éstas en medidas caseras que puede servir como apoyo al cálculo de los menús de la población mexicana para ayudar a mantener una alimentación saludable.

Es importante destacar que uno de los principales problemas es cómo hacer llegar a la población esta información que resulte comprensible y pueda ser aplicada de forma general, en forma sencilla y práctica.

Nos referimos a tamaño de ración de alimentos como un peso dado en gramos, resultará complejo llegar a las distintas personas de la sociedad, difícilmente cada persona pesará los alimentos antes de cocinarlos o comerlos, ya sea por falta de medios o falta de tiempo y para intentar darle una solución encontramos las denominadas medidas caseras para transformar datos numéricos difíciles de interpretar en una alternativa que sea fácilmente medible. Por comodidad del consumidor, serán expresadas las cantidades en tazas, cucharadas; considerando una taza de 240 mL, una cucharada de 15mL, una cucharadita 5 mL; esto con el fin de fomentar el consumo de dietas saludables, he implementar estrategias para la

disminución de casos de sobrepeso y obesidad, así como otras enfermedades crónicas degenerativas relacionadas con la alimentación.

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo General

Diseño y elaboración de un manual de medidas caseras, que sirva como una herramienta o instrumento de educación alimentaria y que facilite la tarea profesional cotidiana en atención primaria, consulta externa, servicios de alimentos, escuelas e instituciones públicas, universidades y general (pacientes, amas de casa, escolares, entre otros).

2.2 Objetivos específicos

- Colaborar en la toma de peso (g) y medidas caseras g y mL de diferentes alimentos de cinco grupos en los que están congregados.
- Apoyar en la elaboración de un manual didáctico y validación de medidas caseras de alimentos de mayor consumo en México.
- Servir de guía práctica al público y a pacientes, ayudándole en la preparación de sus planes de alimentación con mayor precisión.
- Evitar errores en la estimación de las cantidades que complican y dificultan una correcta implementación dietética.

3. METODOLOGÍA

Paso 1: Una vez limpios los alimentos se contarán las piezas o manojos, se clasificarán por tamaños (chico, mediano y grande).

Paso 2: Se establecerán normas básicas de higiene en la manipulación de los alimentos, llevando a cabo un procedimiento a seguir de la limpieza del área de trabajo, higiene personal y clasificación por tamaños, e higiene en el manejo de los alimentos crudos y cocidos.

Paso 3: Se seleccionarán los alimentos para pesar con cáscara y semillas (bruto), con apoyo de una báscula limpia, la cual deberá estar calibrada que debe estar en una superficie plana, firme y nivelada, colocando el alimento en el centro de la báscula para proceder a realizar la medición y anotarla, repitiendo la medición 10 veces con cada uno de los tamaños del alimento.

Paso 4: Para la medición del peso neto se aplicará la técnica de higiene y lavado, quitando la parte no comestible del alimento (cáscara, vaina, hueso, hojas, tallo). Después se colocará la báscula limpia y calibrada deberá estar una superficie plana, firme y nivelada, colocando el alimento en el centro de la báscula para proceder a realizar la medición y anotarla, repitiendo la medición 10 veces con cada uno de los tamaños del alimento.

Paso 5: Después de la medición del peso de los alimentos se cortarán, picarán, rallarán y trocearán de acuerdo al tipo de alimento (fruta, verdura, cereales y carnes).

Paso 6: Se realizará la cocción de alimentos con la técnica de escaldado o blanqueado, verduras de hojas a excepción de la lechuga, perejil, epazote,

yerbabuena y cilantro. La técnica de cocción se aplicará de acuerdo al alimento que lo requiera.

Paso 7: Posteriormente se repetirá la técnica de medición de alimentos crudos y cocidos en tazas (paso 4) y la técnica de picar o rebanar según paso 5. Y en alimentos que lo requieran (según el formato) escaldar o cocer de acuerdo con el paso 6. Repetir la medición 10 veces.

Paso 8: Finalmente se repetirá la técnica de medición de alimentos crudos y cocidos del paso 4 y de la técnica de picar o rebanar según paso 5. En alimentos que lo requieran (según el formato) escaldar o cocer de acuerdo con el paso 6. Repetir la medición 10 veces.

Se elaborará un archivo fotográfico.

Lugar	Actividad	Diciembre															
		3	4	5	6	7	10	11	12	13	14	17	18	19	20	21	24
INCMNSZ	Protocolo de Servicio Social	X	X														
	Revisión de menús para el Manual de Menús de Adultos Mayores				X	X	X	X	X		X						
	Elaboración de tablas de menús para el Manual de menús de Adultos Mayores										X						
Casa	Captura de alimentos industrializados en Excel del libro: Tablas de Uso Práctico de los Alimentos de Mayor Consumo											X	X	X	X	X	

V A C A C I O N E S

Lugar	Actividad	Febrero														
		1	4	5	6	7	8	11	12	13	14	15	18	19	20	21
Casa	Búsqueda de Videos: actividad física para adultos mayores		X													
INCMNSZ	Elaboración de lista de alimentos utilizados para los menús del proyecto SECITI-INCMNSZ			X	X	X			X	X						
Campo	Visita a asilos para del proyecto SECITI-INCMNSZ												X	X	X	X

	Cálculo nutrimental de los menús para el proyecto de la cafetería del INCMNSZ																		
	Elaboración de cuadro de instrumentos de valoración para adultos mayores (MNA y Pfeiffer)						X	X											

Lugar	Actividad	Mayo																			
		1	2	3	6	7	8	9	10	13	14	15	16	17	20	21	22	23	24		
INCMNSZ	Revisión bibliográfica (programas de nutrición para escolares, plataformas nutricionales para escolares, alimentación en escolares y soya)	D Í A F E S T I V O					X	X			X	X	X								
	Elaboración de infografías (úlceras por presión, alimentación saludable y															X	X	X			

	trastorno del sueño)																			
	Revisión de formato y ortografía del Manual de Menús para Adultos Mayores					X														
Casa	Elaboración de cuadro de programas nutricionales vigentes para escolares (OMS, UNICEF, SSA, DIF, SEP, INCMSZ y FAO)	X	X																	
	Revisión bibliográfica (recomendaciones dietarias para la población vulnerable)											X								
	Elaboración de presentación de recomendaciones dietarias para la población vulnerable													X						

Lugar	Actividad	Junio															
		3	4	5	6	7	10	11	12	13	14	17	18	19	20	21	
INCMNSZ	Revisión del formato y ortografía del Manual de Menús para Adultos Mayores			X													
	Revisión de contenido de los menús cíclicos del Manual de Menús para Adultos Mayores				X												
	Revisión de lista de alimentos de mayor consumo en México				X												
	Captura de la cantidad de alimentos utilizados para el proyecto SECITI-INCMNSZ							X									
	Elaboración de gráficas de indicadores para proyecto de Adultos Mayores (edad, peso, talla, hemoglobina, circunferencia de cintura, pantorrilla,												X	X			

Lugar	Actividad	Julio																			
		1	2	3	4	5	8	9	10	11	12	15	16	17	18	19	22	23	24		
INCMNSZ	Corrección del formato y ortografía del Manual de Menús para Adultos Mayores		X																		
	Elaboración de propuesta para temas del departamento de nutrición aplicada y educación nutricional (ciclo de vida, dieta correcta, enfermedades crónicas degenerativas no trasmisibles, dieta DASH, Mediterránea y trastornos de la alimentación)							X					X								
	Búsqueda del Manual de Ciclo de Vida elaborado por: Mtra. Leticia												X	X							

	Cervantes Turrubiates																		
Casa	Revisión de formato y ortografía de menús cíclicos del Manual de Menús para Adultos Mayores	X																	
	Corrección del formato y ortografía del Manual de Menús para Adultos Mayores			X	X														
	Elaboración de propuesta para temas del departamento de nutrición aplicada y educación nutricional (ciclo de vida, dieta correcta, enfermedades crónicas degenerativas no trasmisibles, dieta DASH, Mediterránea y								X					X					

	trastornos de la alimentación)																		
	Análisis de videos relacionados con temas nutricionales del INCMNSZ														X	X			

Lugar	Actividad	Agosto																	
		1	2	5	6	7	8	9	12	13	14	15	16	19	20	21	22	23	
INCMNSZ	Cálculo nutrimental de menús DIF para desayunos escolares			X	X	X	X	X		X					X				X
Casa	Elaboración De cápsulas para Twitter (desayunos escolares, ciclo de vida, agua, dieta correcta y actividad física)									X				X					

5. OBJETIVOS Y METAS ALCANZADAS

El objetivo de este trabajo fue diseñar y elaborar un manual de medidas caseras, que sirvan como herramienta o instrumento de educación alimentaria que facilitara la tarea profesional y público en general, desafortunadamente no se pudo llevar a cabo éste proyecto, debido a que no se logró obtener los insumos requeridos para su realización; colaborando en diferentes proyectos y actividades dentro del Departamento de Nutrición Aplicada y Educación Nutricional. Se realizó la recopilación de información de diversos temas durante el servicio social enfocado en el área de investigación y se colaboró con visitas a las casas de reposo de adultos mayores junto con los nutriólogos en el proyecto “Diagnostico del Estado de Nutrición, Salud y Estilo de Vida de Adultos Mayores Institucionalizados de la Ciudad de México”. Por otra parte, se colaboró con la Nutrióloga Guadalupe Ramírez en la revisión en general del “Manual de Menús para Adultos Mayores” realizando diferentes actividades en las que se obtuvo el peso de alimentos, cotejándolos con los menús sintéticos y desarrollados, así como la revisión, modificación de formatos a menús y tablas.

6. RESULTADOS Y CONCLUSIONES

No se obtuvieron los resultados esperados, como se mencionó anteriormente no se obtuvieron los insumos requeridos para su realización por falta de presupuesto; por tal motivo se colaboró en diferentes proyectos que se realizan en el Departamento de Nutrición Aplicada y Educación Nutricional como la estandarización de recetas del “Manual de Menús para Adultos Mayores”, así como la participación en el proyecto “Diagnostico del Estado de Nutrición, Salud y Estilo de Vida de Adultos Mayores.

Para este proyecto se apoyó en la aplicación de las casas que se visitaron (lista de los adultos mayores, consentimiento informado de cada casa de reposo, cuestionarios para evaluar: hábitos de alimentación, el estado de demencia, el Mini Nutritional Assessment) de cada residente. Se obtuvieron medidas antropométricas (peso, estatura, circunferencia de cintura, braquial y pantorrilla), así como otras mediciones para evaluar la funcionalidad (velocidad de la marcha) y estado nutricional de los adultos mayores residentes de los asilos. (para la realización de estas actividades fuimos estandarizadas por parte del equipo responsable de este proyecto SECITI-INCMSZ).

En las actividades anteriormente descritas, para la realización del “Manual de Menús para Adultos Mayores”, se acudió al Laboratorio de Evaluación Sensorial del INCMSZ para realizar la verificación de los menús que incluye el Manual de Adultos Mayores, se pesaron los alimentos en peso bruto y peso neto (de acuerdo a las características de los alimentos) para la elaboración de los platillos. Posteriormente se pesó el platillo final para observar si las cantidades calculadas anteriormente para estos platillos tenían un tamaño de ración considerable para consumo de los mismos, teniendo en cuenta también el sabor, la textura y las características organolépticas, así como atractivo visualmente.

Aunque anteriormente se ha comentado ya repetidas veces que no se pudo llevar a cabo el proyecto de diseñar el Manual de medidas caseras, en los proyectos antes descritos se pudo realizar dichas actividades de manera eficaz logrando así colaborar en estos proyectos con resultados satisfactorios, ya que en cada uno de ellos se lograron los objetivos planteados. La experiencia de colaborar en dichos proyectos se logró de manera personal un enriquecedor conocimiento, se aprendió distintas cosas acerca del estado nutricional del adulto mayor y principalmente ser empáticas con las diversas situaciones de cada casa de reposo y residente por lo que se logró poner en práctica valores como el respeto, la paciencia y tolerancia hacia este grupo etario.

7. RECOMENDACIONES

Consideramos que cada equipo dentro del Departamento de Nutrición Aplicada y Educación Nutricional trabaja de manera distinta, por lo que aporta cada quien conocimientos distintos, logrando que como Instituto se brinde una buena calidad de atención. Por lo que personalmente no encontramos alguna recomendación a considerar debido a que las personas que forman parte del departamento de nutrición son personas muy responsables, íntegras y estables proporcionando un buen trato al prestador del servicio social.

8. BIBLIOGRAFÍA

1. Álvarez, J., Bourgues, H., Erazo, B., Kaufer, M., Morles de León, J., Pardío, J., Ramos, V., Tavano, L. y Vargas, L. (2017). Glosario de términos para la orientación alimentaria. Fomento de Nutrición Y Salud A.C. 31 y 47.
2. Navarro, A. N., Marrero, S. C., Moya, S. P., Pérez, S. M., Blanes, M. D., & Moncada, R. O. (2013). Investigación sobre el uso de los términos ración, porción, equivalencia, intercambio y medidas caseras en Nutrición Humana y Dietética. In XI Jornadas de Redes de Investigación en Docencia Universitaria: Retos de futuro en la enseñanza superior: Docencia e investigación para alcanzar la excelencia académica, 7.
3. Bravo, F., Burga, J. e Inoñan, D. (2010). Guía: cálculo de la composición nutricional de preparaciones distribuidas en el programa nacional WAWA WASI. Instituto Nacional De Ministerio De Salud, Perú. 8.
4. Salas, F. (2015). Técnicas en cocina: Ejecución de técnicas culinarias. Editorial síntesis S.A. España. 45.
5. Nieto, C. (2014). Técnicas de cocción: sabor, color, textura y nutrientes a buen recaudo. Vol. 28(4), 18.
6. Organización Mundial de la Salud (2018). Obesidad y sobrepeso. Disponible en: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> Fecha de consulta: 02 de diciembre de 2018.
7. Organización Mundial de la Salud (s.f.). Enfermedades crónicas. Disponible en: https://www.who.int/topics/chronic_diseases/es/ Fecha de consulta: 2 de diciembre de 2018.