

Crítica de libros

Listas de intercambios de alimentos para la confección de dietas y planificación de menús

Food exchange lists for preparing diets and planning menus

Giuseppe Russolillo Femenías
e Iva Marques Lopes*



Figura 1. Imagen de la primera publicación.

Características:

Año: 2008
Edición: primera
N.º de publicaciones de la colección: 3
ISBN: 978-84-936109-5-1; 978-84-936109-6-8
Editorial: Imagen y Comunicación Multimedia

Estructura y contenidos

El presente trabajo científico es fruto de la dedicación a la búsqueda de herramientas prácticas para dietistas-nutricionistas en la confección de dietas y planificación de menús, así como en la educación alimentaria y nutricional.

Las listas de intercambio son una herramienta de trabajo frecuentemente utilizadas en Estados Unidos, Canadá, Sudamérica e incluso en Europa. En España, no se ha podido utilizarlas lo suficiente al no disponer de unas listas científicamente validadas y diseñadas con alimentos propios de la gastronomía española.

Además, actualmente hay una dificultad importante tanto en la descripción, por parte de los profesionales sanitarios, de las cantidades que el paciente/cliente debe ingerir durante su tratamiento dietético como de las cantidades ingeridas por los entrevistados durante la cuantificación del consumo alimentario.

Los autores presentan, en este trabajo, las primeras listas de intercambio de alimentos españoles validadas científicamente en el uso de la confección de dietas y planificación de menús, unas listas de alimentos que permiten el intercambio de diferentes cantidades en gramos sin repercutir en la ingesta total diaria de los pacientes tratados con dietas confeccionadas por este sistema. Asimismo, se ha creado y perfeccionado un sistema de confección de dietas, basado en una asignación lógica y matemática de intercambio de alimentos, que permite al profesional diseñar dietas personalizadas y planificar menús con precisión nutricional, con un método rápido y sencillo de aplicar.

La obra está compuesta por tres publicaciones:

1. *Sistema de Intercambios® para la Confección de Dietas y Planificación de Menús* dirigida a explicar cómo diseñar y crear dietas por sistema de intercambios. Los autores presentan en este primer libro un nuevo sistema de confección de dietas patentado y basado en una asignación lógica y matemática de intercambio de alimentos, que permite al profesional diseñar dietas personalizadas, así como planificar menús con precisión nutricional, con un método rápido y sencillo de aplicar; 75 páginas en blanco y negro; tamaño A4.
2. *Álbum fotográfico de porciones de alimentos*. Primer álbum de porciones de alimentos españoles validado científicamente y en tamaño DIN3 dirigido a consolidarse como una herramienta básica que permitirá personalizar la dieta al paciente, así como cuantificar, de una forma fiable y precisa, el consumo de alimentos en la historia dietética. Con más de 500 fotografías a color. Tamaño A3.

* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: imarques@unizar.es



Figura 2. Imágenes de la segunda publicación.

3. *Láminas de porciones de alimentos a tamaño real.* La obra presenta, como novedad, un maletín con 80 láminas plastificadas de porciones de alimentos a tamaño natural. Esta herramienta permitirá al dietista-nutricionista mostrar, a tamaño real, fotografías de porciones de alimentos, realizar educación alimentaria y nutricional en personas sanas y enfermas (especialmente pacientes diabéticos, con afección renal y obesos) y adquirir destreza en el manejo de medidas culinarias y porciones de alimentos; 80 láminas a color; tamaño A3.

Destinatarios de la obra

Esta obra pretende ser una herramienta de trabajo indispensable en la consulta del dietista-nutricionista, cuyo objeto es facilitar la confección de dietas y la planificación de menús, así como presentar al paciente dietas fáciles de realizar, abiertas al gusto y costumbres alimentarias y de mayor libertad en la elección de alimentos prescritos en la dieta.

La confección de dietas por intercambios es un sistema fascinante que, una vez adquiridas las habilidades para su utilización y aplicación práctica, se convierte en una herramienta valiosa en el desarrollo diario de los profesionales de la nutrición. Esta publicación presenta un nuevo método que rentabilizará el tiempo y hará más eficiente los tratamientos dietéticos de cualquier índole, y con ello contribuye al ejercicio diario de la profesión con mejor calidad y mayores prestaciones sociosanitarias.

Opinión del experto

Por la Dra. Nancy Babio. Dietista-nutricionista. Vocal de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas (AEDN).

“El verdadero poder estimulante del conocimiento radica en el instante en que se recibe por vez primera, cuando nos llena de asombro y alegría, alegría para la cual es tan necesaria la ignorancia anterior como el conocimiento presente.”

J.H. Newman

¡Cuánta falta hacía la publicación de un libro práctico de confección de dietas y, sobre todo, realizado por dietistas-nutricionistas!

Son escasos los libros que expliquen cómo confeccionar dietas dado que, en general, ha sido un conocimiento transmitido de generación en generación y que pocos se han atrevido a publicar. Es por ello que probablemente se haya transmitido conocimientos de “boca en boca” e incluso escrito en algún capítulo de libro, pero sin estar refrendados con literatura científica. Por ejemplo, ¿cuánto tiempo se

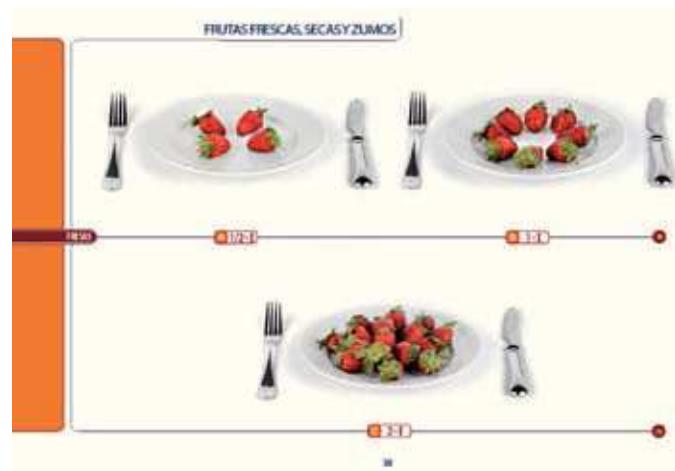


Figura 3. Imagen de la tercera publicación.

ha dicho que 1 taza de leche se puede reemplazar por 30 g de queso? o ¿de dónde se ha extraído la afirmación de que se puede permitir una tolerancia del $\pm 1\%$ del aporte calórico total para que la dieta esté ajustada a nuestros cálculos? Sin embargo, todos sabemos que dicha equivalencia no contiene la misma cantidad de kilocalorías ni de macronutrientes y que el $\pm 1\%$ es un número decidido arbitrariamente.

En mi opinión, creo que podemos decir que el *Sistema de Intercambios para la Confección de Dietas y Planificación de Menús* marcará, en España, un punto de inflexión en la manera en que los profesionales de la nutrición confeccionamos y enseñamos a confeccionar dietas.

Es un libro que une la pasión por la profesión y la rigurosidad científica por confeccionar dietas lo más ajustadas a la variabilidad intraindividual e interindividual.

Los diferentes alimentos están agrupados por grupos y subgrupos en función de la composición nutricional obtenida tras su calibración. A lo largo de las 75 páginas de la primera publicación, los autores describen la rigurosa metodología utilizada para la confección de las listas de intercambios. Estas listas de intercambios están diseñadas con cantidades lógicas de alimentos que permiten cuantificar fácilmente una porción de consumo habitual y facilita la interpretación al paciente. Esta clasificación facilita al profesional la rápida confección de menús y, al mismo tiempo, permite cuadricularlos rigurosamente con una diferencia no estadísticamente significativa. Así-

mismo, este sistema dota al paciente de una gran autonomía, al permitirle sustituir los alimentos por otros del mismo grupo, asegurando que dicha sustitución no modifica significativamente la composición final de la dieta.

Si bien el sistema de intercambios para la confección de dietas ha nacido hace más de tres décadas en Estados Unidos y se han publicado diferentes listas de intercambios, hasta el momento, ningún experto en nutrición se había aventurado a realizarlo en España, con alimentos propios de nuestra cultura. La utilización de las *Tablas de Composición de Alimentos* del CESNID (Farran et al, 2004) brinda a este trabajo un factor de calidad añadido al prestigio indiscutible del que ya gozan estas tablas.

Asimismo, lo más destacable del *Sistema de Intercambios para la Confección de Dietas y Planificación de Menús* es que se han validado las listas de intercambios mediante la confección del *Álbum fotográfico de porciones de alimentos*. Este álbum se compone de 160 alimentos, un total de 500 fotografías y más de 80 láminas a tamaño natural que facilitan la tarea del profesional tanto en el ámbito de la educa-

ción dietético nutricional como en la cuantificación del consumo alimentario durante la valoración del estado nutricional o durante la investigación clínica y/o comunitaria.

Si bien últimamente han surgido algunos álbumes que adolecen de validación o bien se ha utilizado durante mucho tiempo álbumes fotográficos validados pero no acordes con los alimentos de nuestra cultura, en ninguno de ellos se visualizan los alimentos a tamaño natural. Esta característica podrá ser, para algunos, poco práctica por el tamaño. Sin embargo, la facilidad y la comprensión que estas fotografías reales ofrecen al paciente para describir e interpretar adecuadamente las raciones de alimentos suplen sobremanera aquella consideración. Por lo que es de destacar que es un instrumento sumamente importante para obtener resultados fidedignos en la práctica diaria del dietista-nutricionista.

Por todo lo previamente expuesto, considero que estas tres publicaciones suponen una excelente herramienta para mejorar nuestra labor diaria, independientemente del ámbito donde ejerzamos nuestra profesión.