ELSEVIER DOYMA

Actividad Dietética

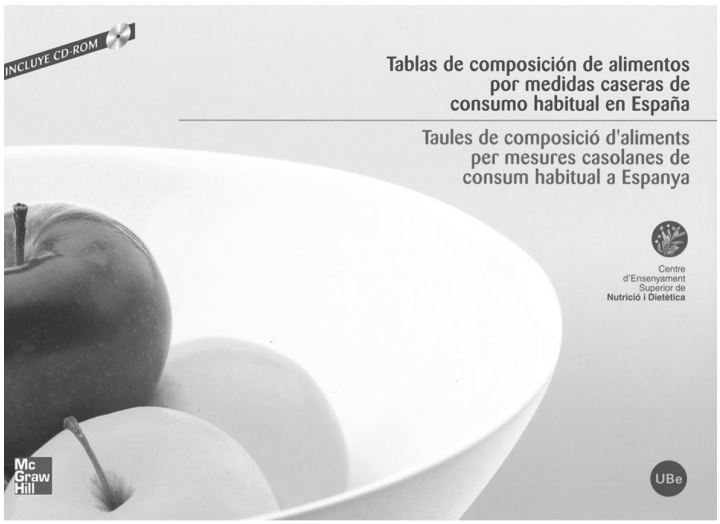
Act Diet. 2008;12(2):85-6

www.elsevier.es/dietetica

Crítica de libros

Tablas de composición de alimentos por medidas caseras de consumo habitual en España

Autores: Dra. Imma Palma, Dr. Andreu Farran y Sra. Pilar Cervera



Características:
Año: 2008
Edición: Primera
N.º de páginas: 288 págs.
Encuadernación: rústica 30 × 21 cm
ISBN: 978-84-481-6090-6
Editoral: McGraw-Hill

Presentación

Estas tablas de composición de alimentos recogen información nutricional de 478 alimentos clasificados en grupos y subgrupos, expresada por 100 g de porción comestible del alimento y por medidas caseras de consumo habitual. Los datos incluidos como medidas de consumo habitual se han obtenido de información recopilada en:

— Talleres y seminarios realizados durante sus 12 años de experiencia en el Laboratorio de Técnicas Culinarias del Centre d'Ensenyament Superior de Nutrició i Dietètica (CESNID).

— Talleres realizados por el Programa d'Alimentació i Nutrició del Departament de Sanitat i Seguretat Social de la Generalitat de Catalunya, en el proceso de formación de encuestadores que participaron en la encuesta nutricional realizada durante los años 1992-1993 dirigida a la población catalana.

— Datos recogidos en sesiones prácticas desarrollados en una gran diversidad de cursos de reciclaje y de fromación de posgrado.

— Datos obtenidos mediante búsqueda bibliográfica.

Una de las tareas a las que se enfrentan los profesionales de la nutrición aplicada es saber determinar los tamaños de las porciones de consumo habitual, ya sea para identificar los hábitos alimentarios del individuo en las entrevistas personales, o para valorar hábitos alimentarios de colectivos diversos mediante la realización de encuestas alimentarias. Para el profesional también es importante poder comparar los contenidos de nutrientes de 100 g de producto (alimento o bebida) con el aporte de nutrientes de una ración o porción considerada como la habitual en la población española. Estas tablas pueden facilitar también la propuesta de equivalencias nutricionales entre alimentos y, a su vez, ayudar a realizar intercambios entre alimentos, con la finalidad de cubrir los objetivos nutricionales adecuadamente preestablecidos.

Opinión de los expertos

La presidenta honoraria de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas y ex directora del CESNID, Pilar Cervera Ral, explica que «este documento es una herramienta complementaria [...] de las tablas de composición de alimentos editadas en 2003 (Farran et al), [...] de gran utilidad para los profesionales del ámbito de la nutrición y la dietética [...] que necesitan ajustarse tanto a las necesidades individuales como colectivas».