

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

- LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN: SALUD, ENFERMEDAD, Y PATOLOGÍA.

-AUTOR: Prof. Dr. Enrique Barmaimon.

-

Doctor en Medicina.
Cátedras de Anestesiología
Cuidados Intensivos
Neuroanatomía
Neurofisiología
Psicofisiología
Neuropsicología.

- TOMO I -

-AÑO 2017- 1ª Edición Virtual: 15.01.2017.

- MONTEVIDEO, URUGUAY.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

-Queda terminantemente prohibido reproducir este libro en forma escrita y virtual, total o parcialmente, por cualquier medio, sin la autorización previa del autor. Derechos reservados.

1ª Edición. Año 2017. Impresión virtual-.www.svb.smu.org.uy.

- email: henribar1@multi.com.uy; henribar204@gmail.com; henribar@multi.com.uy.

-Montevideo, 15 de enero de 2017. - TOMO I -

- Biblioteca Virtual de Salud del S. M.U. .(<http://www.bvssmu.org.uy/>). (libros);
(barmaimon).(OR).(buscar);(Elegir libro entre 37 : texto completo); y (esperar tiempo necesario que abra).

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

-ÍNDICE.

-ÍNDICE.

-INTRODUCCIÓN.

-RÉGIMEN ALIMENTICIO.

-HÁBITOS ALIMENTARIOS.

- [-1\)- La Dieta en el Ser Humano.](#)
- [-2\)- Condicionantes de la Dieta.](#)
- [-3\)- Variedad de la Dieta.](#)
- [-4 \)-La Dieta Mundial.](#)
- [-5 \)-Cantidad y Calidad de la Dieta.](#)
- [-6\)- Selección Dietética Cultural.](#)
- [-7\)- Selección de Dietética Individual.](#)
- [-8\)- Dietas .](#)
 - [-8.1\)- Dieta Para el Control de Peso.](#)
 - [-8.2\)- Dieta para el Tratamiento de Patologías.](#)
 - [-8.3\)- Dieta y Salud.](#)
- [-9\)- Absorción de la Dieta..](#)
- [-10\)- Dieta Atkins.](#)
- [-11\)- Véase También.](#)
- [-12\)- Referencias.](#)
- [-13\)- Enlaces Externos.](#)

-PARTE I-TIPO DE DIETAS.

-1)-GENERALIDADES.

-2)-VEGETERIANISMO.

- [-2.1\)- Historia.](#)
- [-2.2\)- Tendencias Vegetarianas .](#)
 - [-2.2.1\)- Otras Tendencias Relacionadas.](#)
- [-2.3\)- Motivaciones .](#)
 - [-2.3.1\)- Ética.](#)
 - [-2.3.2\)- Salud.](#)
 - [-2.3.3\)- Ecológica.](#)
 - [-2.3.4\)- Religiosa.](#)
- [-2.4\)- Sondeos.](#)

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

- [-2.5\)- Véase También.](#)
 - [-2.6 \)-Referencias.](#)
 - [-2.7\)- Enlaces Externos.](#)
 - 3)-OMNIVORISMO.
 - [-3.1\)- Grupos.](#)
 - [-3.2 \)- El ser humano.](#)
 - [-3.3\)- Véase También.](#)
 - [-3.4 \)-Referencias.](#)
 - [-3.5 \)- Enlaces Externos.](#)
 - 4)- CARNIVORISMO.
 - [-4.1\)- Clasificación .](#)
 - [-4.1.1\)- Carnívoros Estrictos.](#)
 - [-4.2\)- Características.](#)
 - [-4.3\)- Carnívoros Prehistóricos.](#)
 - [-4.4\)- Ejemplos de Algunos Carnívoros.](#)
 - [-4.5\)- Véase También.](#)
 - [-4.6 \)- Referencias.](#)
 - [-4.7\)- Enlaces Externos.](#)
 - 5)- DIETA MEDITERRÁNEA.
 - [-5.1\)- Historia.](#)
 - [-5.2 \)- Crítica.](#)
 - [-5.3 \)- Referencias.](#)
 - [-5.4 \)-Enlaces Externos.](#)
 - 6)- RUEDA ALIMENTARIA.
 - 7)- PIRÁMIDE ALIMENTARIA.
 - [-7.1\)- Las Pirámides Alimentarias .](#)
 - [-7.1.1\)- La Pirámide en EE.UU.](#)
 - [-7.1.2\)- Otros Países.](#)
 - [-7.1.3\)- Otras Propuestas.](#)
 - [-7.2 \)-Referencias.](#)
 - [-7.3\)- Enlaces Externos.](#)
- PARTE II- ALIMENTOS.**
- 1-ALIMENTOS.**
- [-1.1\)- Nutrientes .](#)
 - [-1.1.1 Micronutrientes .](#)
 - [-1.1.1.1\)- Sales Minerales.](#)
 - [-1.1.1.2\)- Vitaminas.](#)
 - [-1.1.1.3 \)- Compuestos Inorgánicos.](#)
 - [-1.1.1.4\)- Minerales,](#)
 - [-1.2\)- Fuentes de Alimentos .](#)
 - [-1.2.1\)- Plantas.](#)
 - [-1.2.2\)- Animales.](#)
 - [-1.3\)- Alimentos Ecológicos.](#)
 - [-1.4\)- Aditivos .](#)

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

- [1.4.1.1\)- Historia.](#)
- [-1.4.1.2\)- Razones Para su Uso.](#)
 - [-1.4.1.2.1\)- Razones Psicológicas y Tecnológicas.](#)
 - [-1.4.1.2.2\)- Razones Nutricionales y de Seguridad.](#)
- [-1.4.1.3\)- Tipos de Aditivos](#)
- [-1.4.1.4 \)- Alimentos Garantizados Que No Llevan Aditivos por Ley en España. \)](#)
- [-1.4.1.5\)- Procedencia Animal de Algunos Aditivos Alimentarios .](#)
 - [-1.4.1.5.1\)- Aditivos Derivados de Animales.](#)
 - [-1.4.1.5.2\)- Aditivos de Posible Origen Animal.](#)
- [-1.4.1.6\)- Clasificación.](#)
 - [-1.4.1\)- Grupo 1: Colorantes.](#)
 - [-1.4.2\)- Grupo 2: Conservantes.](#)
 - [-1.4.3\)- Grupo 3: Antioxidantes.](#)
 - [-1.4.4\)- Grupo 4: Reguladores de Acidez.](#)
 - [-1.4.5\)- Grupo 5: Estabilizantes y Emulgentes.](#)
 - [-1.4.6\)- Grupo 6: Antiapelmazantes.](#)
 - [1.-4.7\)- Grupo 7: Edulcorantes.](#)
- [-1.5\)- Contaminantes.](#)
- [-1.6\)- Perecibilidad.](#)
- [-1.7\)- Las Comidas .](#)
 - [-1.7.1\)- La Cocina.](#)
 - [-1.7.2\)- Gastronomía del Uruguay.](#)
- [-1.7.2.1\)- La Carne y la Leche.](#)
- [-1.7.2.1.1\)- Morcilla.](#)
- [1.7.2.1.1.1 \)- Historia.](#)
- [-1.7.2.1.1.2\)- La Morcilla en Europa .](#)
 - [-1.7.2.1.1.2.1\)- Alemania y Austria.](#)
 - [-1.7.2.1.1.2.2\) - España.](#)
 - [-1.7.2.1.1.2.3\)- Francia.](#)
 - [-1.7.2.1.1.2.4\)- Irlanda.](#)
 - [-1.7.2.1.1.2.5\)- Italia](#)
 - [-1.7.2.1.1.2.6\)- Portugal.](#)
 - [-1.7.2.1.1.2.7\)- Reino Unido.](#)
- [-1.7.2.1.1.3\)- La Morcilla en América Latina .](#)
 - [-1.7.2.1.1.3.1\)- América del Sur.](#)
 - [-1.7.2.1.1.3.2\)- América Central.](#)
 - [-1.7.2.1.1.3.3\)- América del Norte.](#)
- [-1.7.2.1.1.4\)- La Morcilla en Otros Continentes.](#)
- [-1.7.2.1.1.5\)- Platos en los que Participa.](#)
- [-1.7.2.1.1.6\)- Véase También.](#)
- [-1.7.2.1.1.7\)- Referencias.](#)
- [-1.7.2.1.1.8\)- Enlaces Externos.](#)
- [-1.7.2.1.2\)- Chorizo.](#)
- [1.7.2.1.2.1\)- Variedades Europeas .](#)
 - [-1.7.2.1.2.1.1\)- Chorizo en España .](#)

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

- [-1.7.2.1.2.1.1.1\)- Historia.](#)
 - [-1.7.2.1.2.1.1.2\)- Usos Culinarios.](#)
 - [-1.7.2.1.2.1.2\)- Chorizo en Portugal.](#)
- [-1.7.2.1.2.2\)- Variedades iberoamericanas .](#)
 - [-1.7.2.1.2.2.1\)- Chorizo en Argentina y Uruguay.](#)
 - [-1.7.2.1.2.2.2\)- Chorizo en Bolivia.](#)
 - [-1.7.2.1.2.2.3\)- Chorizo en Brasil.](#)
 - [-1.7.2.1.2.2.4\)- Chorizo en Chile.](#)
 - [-1.7.2.1.2.2.5\)- Chorizo en Colombia.](#)
 - [-1.7.2.1.2.2.6\)- Chorizo en México.](#)
 - [-1.7.2.1.2.2.7\)- Chorizo en Paraguay.](#)
 - [-1.7.2.1.2.2.8\)- Chorizo en Venezuela.](#)
- [-1.7.2.1.2.3\)- Véase También.](#)
- [-1.7.2.1.2.4\)- Referencias.](#)
- [-1.7.2.1.2.5\)- Bibliografía.](#)
- [-1.7.2.1.2.6\)- Enlaces Externos.](#)
- [-1.7.2.1.3\)- Jamón.](#)
- [-1.7.2.1.3.1\)- Historia.](#)
- [-1.7.2.1.3.2\)- Por Países .](#)
 - [-1.7.2.1.3.2.1\)- España.](#)
 - [-1.7.2.1.3.2.2\)- Italia.](#)
 - [-1.7.2.1.3.2.3\)- Portugal.](#)
- [-1.7.2.1.3.3\)- Jamón Curado en Otras Partes del Mundo.](#)
- [-1.7.2.1.4\)- Otros Productos del Cerdo.](#)
- [-1.7.2.1.5\)- Véase También.](#)
- [-1.7.2.1.6\)- Referencias.](#)
- [-1.7.2.1.7\)- Enlaces Externos.](#)
- [-1.7.2.1.4\)- Salchichón.](#)
- [-1.7.2.1.4.1\)- Usos y Costumbres.](#)
- [-1.7.2.1.4.2\)- Variedades.](#)
 - [-1.7.2.1.4.2.1\)- Salchichón de Vich.](#)
 - [-1.7.2.1.4.2.2\)- Salchichón de Aragón.](#)
 - [2.3 Salchichón cular](#)
- [-1.7.2.1.4.3\)- Variantes.](#)
- [-1.7.2.1.4.4\)- Véase También.](#)
- [-1.7.2.1.4.5\)- Referencias](#)
- [-1.7.2.1.4.6\)- Enlaces Externos.](#)
- [-1.7.2.1.5\)- Producción Industria Lechera.](#)
- [-1.7.2.2\)- Parrillada.](#)
 - [-1.7.2.2.1\)- Asado con Cuero.](#)
 - [-1.7.2.2.2\)- Asado en Latinoamérica.](#)
- [-1.7.2.3\)- Chivito.](#)
- [-1.7.2.4\)- Choripán.](#)
- [-1.7.2.5\)- Sándwich Olímpico.](#)
- [-1.7.2.6\)- Pancho.](#)

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

- [-1.7.2.7\)- Milanesa.](#)
- [-1.7.2.8\)- Empanada.](#)
- [-1.7.2.9\)- Pizza y fainá.](#) Mozzarella.
- [-1.7.2.9.1\)- Pizza.](#)
- [-1.7.2.9.1.1\)- Historia.](#)
- [-1.7.2.9.1.2\)- Etimología.](#)
- [-1.7.2.9.1.3\)- Características .](#)
 - [-1.7.2.9.1.3.1\)- Selección de Ingredientes.](#)
 - [-1.7.2.9.1.3.2\)- Preparación.](#)
 - [-1.7.2.9.1.3.3 \)- Horneado.](#)
 - [-1.7.2.9.1.3.4\)- Cortar, Servir y Comer.](#)
- [-1.7.2.9.1.4\)- Gastronomía.](#)
- [-1.7.2.9.1.5\)- Multinacionales de pizza.](#)
- [-1.7.2.9.1.6\)- Véase También.](#)
- [-1.7.2.9.1.7\)- Referencias.](#)
- [-1.7.2.9.1.8\)- Enlaces Externos.](#)
- [-1.7.2.10\)- Pasta](#)
- [-1.7.2.11\)- Torta Frita.](#)
- [-1.7.2.12\)- Revuelto Gramajo.](#)
- [-1.7.2.13\)- Quesos .](#)
 - [-1.7.2.13.1\)- Queso Colonia.](#)
 - [-1.7.2.13.2\)- Queso Termal.](#)
 - [-1.7.2.13.3\)- Queso Yamandú.](#)
 - [-1.7.2.13.4\)- Queso Zapicán](#)
 - [-1.7.2.13.5\)- Características Tipo de Queso.](#)
 - [-1.7.2.13.6\)- Historia .](#)
- [-1.7.2.13.7\)- Producción y Consumo en el Mundo.](#)
- [-1.7.2.13.8\)- Aspectos Culturales.](#)
- [-1.7.2.13.9\)- Tipos de Queso](#)
 - [.1 Denominaciones de origen](#)
 - [.2 Tipos de leche usada.](#)
 - [.3 Quesos frescos.](#)
 - [.4 Quesos curados.](#)
 - [.5 Quesos cremosos.](#)
 - [.6 Quesos verdes o azules.](#)
 - [.7 Quesos de hoja.](#)
- [-1.7.2.13.10\)- Propiedades Nutricionales.](#)
- [-1.7.2.13.11\)- Elaboración .](#)
 - [..1 Cuajado.](#)
 - [..2 Procesamiento de la cuajada.](#)
 - [..3 Añejamiento.](#)
 - [..4 Cocinado.](#)
- [-1.7.2.13.12\)- El Queso en la Cultura Popular .](#)
 - [8.1 Otros usos del término](#)
- [-1.7.2.13.13\)- Véase También.](#)

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

- [-1.7.2.14\)- Postres .](#)
 - [-1.7.2.14.1\)- Alfajor.](#)
 - [-1.7.2.14.2\)- Postre Chajá.](#)
 - [-1.7.2.14.3\)- Massini.](#)
 - [-1.7.2.14.4\)- Pasteles Criollos.](#)
 - [-1.7.2.14.5\)- Martín Fierro.](#)
 - [-1.7.2.14.6\)- Pasta Frola.](#)
 - [-1.7.2.14.7\)- Ricardito.](#)
 - [-1.7.2.14.8\)- Garrapiñada.](#)
 - [-1.7.2.14.9\)- Otros Postres.](#)
- [-1.7.2.15\)- Bebidas Analcohólicas.](#)
- [-1.7.2.16\)- Bebidas Alcohólicas .](#)
 - [-1.7.2.16.1\)- Vino.](#)
 - [-1.7.2.16.2\)- Medio y Medio.](#)
 - [-1.7.2.16.3\)- Uvita.](#)
 - [-1.7.2.16.4\)- Grappa.](#)
 - [-1.7.2.16.5\)- Caña.](#)
 - [-1.7.2.16.6\)- Espinillar.](#)
- [-1.7.2.17\)- Referencias.](#)
- [-1.7.2.18\)- Enlaces Externos](#)

- [-1.8\)- Producción y Adquisición de los Alimentos .](#)
 - [-1.8.1\)- Sacrificio Animal.](#)
 - [-1.8.2 \)-Restaurantes y Cafeterías.](#)
 - [-1.8.3\)- Alimentos Empaquetados.](#)
- [-1.9\)- Intercambio Comercial .](#)
 - [-1.9.1\)- Exportaciones e Importaciones.](#)
 - [-1.9.2\)- Mercadeo y Ventas al Detalle.](#)
- [-1.10\)- Hambruna y Hambre](#)
 - [-1.10.1\)- Ayuda Alimentaria.](#)
- [-1.11\)- Higiene de los Alimentos.](#)
- [-1.11.1\)- Generalidades.](#)
- [-1.11.2\)- Prion.](#)
- [-1.11.2.1\)- Función de los Priones en Estado No Patógeno \(PRPC\).](#)
- [-1.11.2.2\)- Historia.](#)
- [-1.11.2.3\)- Características de los Priones.](#)
- [-1.11.2.4\)- Contagio de la Estructura en Lámina Beta y Formación de Placas Amiloides.](#)
- [-1.11.2.5\)- Mecanismo de Contagio.](#)
- [-1.11.2.6\)- Transporte Hacia el Cerebro.](#)
- [-1.11.2.7\)- Enfermedades Prionicas .](#)
 - [-1.11.2.7.1\)- En los Animales.](#)
 - [-1.11.2.7.2\)- En el Ser Humano.](#)
 - [-1.11.2.7.3\)- En especies Animales.](#)
 - [-1.11.2.7.4\)- En los Microorganismos.](#)

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

- [-1.11.2.8\)- Los Priones en la Vida Normal de los Organismos.](#)
- [-1.11.2.9\)- Experimentos en el Laboratorio.](#)
- [-1.11.2.10\)- Detección de la PrpSc.](#)
- [-1.11.2.11\)- Tratamientos Preventivos.](#)
- [-1.11.2.12\)- Referencias.](#)
- [-1.11.2.13\)- Véase También.](#)
- [-1.11.2.14\)- Enlaces Externos.](#)
- -ENVENENAMIENTO ALIMENTARIO.
- [-1.12\)- Alergias.](#)
- [-1.13\)- Dieta .](#)
 - [-1.13.1\)- Dietas Culturales y Religiosas.](#)
 - [-1.13.2\)- Deficiencias Dietéticas.](#)
 - [-1.13.3\)- Dieta Saludable, Moral y Ética.](#)
- [-1.14\)- Nutrición.](#)
- [-1.15\)- Definición Legal.](#)
- [-1.15.1\)- Derecho Alimentario.](#)
- [-1.15.1.2\)- Historia.](#)
- [-1.15.1.3\)- Derecho a la Alimentación.](#)
- [-1.15.1.3.1\)- Declaración Universal de los Derechos Humanos.](#)
- [-1.15.1.3.2\)- Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales.](#)
- [-1.15.1.4\)- Regulación .](#)
- [-1.15.1.4.1\)- Europa .](#)
- [-1.15.1.4.1.1\)- España.](#)
- [-1.15.1.5\)- Véase También.](#)
- [-1.15.1.6\)- Referencias.](#)
- [-1.15.1.7\)- Enlaces Externos](#)
- [-1.16\)- Véase También.](#)
- [-1.17\)- Referencias.](#)
- [-1.18\)- Enlaces Externos.](#)

-PARTE III-ALIMENTOS SEGÚN NUESTRAS NECESIDADES BÁSICAS.

-PARTE IV- LA DIETA SALUDABLE Y EQUILIBRADA.

-PARTE V -ANIMALES POR DIETA.

-PARTE VI-ALIMENTOS COMUNES Y ENERGÍA.

-TOMO II -

-PARTE VII- DIETISTA -NUTRICIONISTA.

- [-1\)- Funciones.](#)
- [-2 \)-Los Profesionales de la Nutrición y Dietética por Regiones y Países .](#)

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

- [-2.1\)- En Canadá.](#)
- [-2.2\)- En España .](#)
 - [-2.2.1\)- Dietista-nutricionista .](#)
 - [-2.2.1.1\)- Formación y Requisitos del Dietista-nutricionista.](#)
 - [-2.2.2\)- Técnico en Dietética .](#)
 - [-2.2.2.1\)- Formación y Requisitos del Técnico en Dietética.](#)
- [-2.3\)- En los Estados Unidos.](#)
- [-2.4\)- En México.](#)
- [-2.5\)- En el Reino Unido.](#)
- -2.6)- En Uruguay.
- -2.6.1)- Rol del nutricionista en prevención y promoción de salud materno-infantil
- -2.6.2)- Escuela Nutrición y Dietética UDELAR.
- -2.7)- En Perú.
- -3)- Salud.
- -3.1)- [1 Definiciones.](#)
- -3.)- [2 Ejercicio físico.](#)
- -3.3)- [El Descanso.](#)
- -3.4)- [Nutrición.](#)
- -3.5)- [Higiene.](#)
- -3.6)- [Salud mental.](#)
- -3.7)- [La personalidad Saludable.](#)
- -3.8)- [Hábitos Perjudiciales Para La Salud.](#)
- -3.9)- [Factores Que Influyen En La Salud .](#)
- -3.9.1)- [Biología Humana.](#)
- -3.9.2)- [Ambiente.](#)
- -3.9.3)- [Ambiente Doméstico.](#)
- -3.9.4)- [Forma De Vida Saludable.](#)
- -3.10)- [Promoción De La Salud.](#)
- -3.11)- [Véase También.](#)
- -3.12)- [Referencias.](#)
- -3.13)- [Enlaces Externos.](#)
- -3.14)- [Véase También.](#)
- -3.15)-[Referencias .](#)
- -3.16)- [Enlaces Externos.](#)
- -4)- Ciencias de la Salud.
- [-4.1\)- Clasificación .](#)
 - [-4.1.1\)- Medicina.](#)
 - -4.1.2)- [Psicología.](#)
 - --4.1.3)- [Logopedia.](#) Terapia del Lenguaje.
 - -4.1.3.1)- [Definición .](#)
 - -4.1.3.1.1)- [Etimología.](#)
 - -4.1.3.1.2)- [Concepto.](#)
 - -4.1.3.1.3)- [Denominaciones.](#)
- [-4.1.3.2\)- Funciones y Cmpetencias Profesionales .](#)

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

- -4.1.3.2.1)- [Ámbitos de Actuación.](#)
- -4.1.3.2.2)- [Área de Audiología.](#)
- -4.1.3.2.3)- [Área de Lenguaje Infantil.](#)
- -4.1.3.2.4)- [Área de Lenguaje Adulto o Neurogénico.](#)
- -4.1.3.2.5)- [Área de Voz.](#)
- -4.1.3.2.6)- [Área de Habla y Deglución.](#)
- -4.1.3.2.7)- [Fonoaudiología y Otras Disciplinas.](#)
- -4.1.3.2.8)- [Maestro Especialista en Audición y Lenguaje.](#)
- 4.1.3.3)- [Revistas Especializadas.](#)
- 4.1.3.4)- [Evolución de la Comunicación Durante el Primer Año de Vida.](#)
- 4.1.3.5)- [Representaciones en la Ficción.](#)
- 4.1.3.6)- [Véase También.](#)
- 4.1.3.6.1)- [Notas.](#)
- 4.1.3.7)- [Referencias](#)
 - -4.3.1.8)- [Bibliografía.](#)
 - -4.3.1.9)- [Enlaces externos.](#)
- 4.1.4)- [Obstetricia : Matronería.](#)
- 4.1.4.1)- [Profesionales de Obstetricia : matronería.](#)
- 4.1.4.2)- [Áreas de la obstetricia : matronería.](#)
 - -4.1.4.2.1)- [Embarazo](#)
 - -4.1.4.2.1.1)- [Atención Preconcepcional.](#)
 - -4.1.4.2.1.2)- [Atención Prenatal.](#)
 - -4.1.4.2.2)- [Parto .](#)
 - -4.1.4.2.2.1)- [Inducción del Parto.](#)
 - -4.1.4.2.2.2)- [Parto.](#)
 - -4.1.4.2.3)- [Puerperio.](#)
 - -4.1.4.2.4)- [Atención del Recién Nacido.](#)
 - -4.1.4.2.5)- [Salud Sexual y Reproductiva.](#)
- -4.1.4.3)- [Ámbito de Práctica de la Obstetricia : matronería.](#)
- -4.1.4.4)- [Modelo de Atención Obstétrica Dirigido por Matronas.](#)
- -4.1.4.5)- [Historia de la Obstetricia \(matronería\)](#)
- -4.1.4.5.1)- [Cultura Hebrea.](#)
- -4.1.4.5.2)- [Antiguo Egipto.](#)
- -4.1.4.5.3)- [Cultura Greco-romana.](#)
- -4.1.4.5.4)- [Edad Media.](#)
- -4.1.4.5.5)- [Renacimiento.](#)
- -4.1.4.5.6)- [Edad Contemporánea.](#)
- -4.1.4.5.7)- [Siglo XX.](#)
- -4.1.4.6)- [Definiciones y Términos Obstétricos.](#)
- -4.1.4.7)- [Véase También.](#)
- -4.1.4.8)- [Referencias](#)
- -4.1.4.9)- [Enlaces Externos.](#)
 - -4.1.5)- [Optometría.](#)
 - -4.1.6)- [Fisioterapia.](#)
 - -4.1.7)- [Enfermería.](#)

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

- -4.1.8)- [Podología](#).
- -4.1.8.1)- [Campos](#)
- -4.1.8.2)- [Grupos](#)
 - -4.1.8.2.1)- [Grado Universitario en Podología](#)
 - -4.1.8.2.2)- [Tecnatura en Podología y Otros Estudios No Universitarios](#).
- -4.1.8.3)- [Evolución Histórica](#) .
 - -4.1.8.3.1)- [Egipto](#).
 - -4.1.8.3.2)- [Grecia](#).
 - -4.1.8.3.3)- [Imperio Romano](#).
 - -4.1.8.3.4)- [Edad Media](#).
 - -4.1.8.3.5)- [Siglos XVI y XVII](#).
 - -4.1.8.3.6)- [En Inglaterra en el Siglo XVII](#).
 - -4.1.8.3.7)- [En Francia en los Reinados de Luis XIV, Luis XV y Luis XVI](#).
 - -4.1.8.3.8)- [Entre los Siglos XIX y XX](#).
 - -4.1.8.3.9)- [España en el Siglo XIX](#).
 - -4.1.8.3.10)- [En Estados Unidos a finales del siglo XIX y principios del XX](#).
 - -4.1.8.3.11)- [Antecedentes Próximos y Actualidad Podológica en España](#).
- -4.1.8.4)- [La Podología y su Realidad Actual](#) .
 - -4.1.8.4.1)- [Chile](#).
 - -4.1.8.4.2)- [España](#).
 - -4.1.8.4.3)- [México](#).
 - -4.1.8.4.4)- [Uruguay](#).
 - -4.1.8.4.4.1)- [Ejercicio de la Profesión](#).
 - -4.1.8.4.4.2)- [Funciones](#).
 - -4.1.8.4.4.3)- [Actividad Diagnóstica](#).
 - -4.1.8.4-4-4)- [Aplicación de Tratamientos](#).
 - -4.1.8.4-4.5)- [Tecnatura Podología de UDELAR](#).
 - -4.1.8.4.4.6)- [Véase También](#).
 - -4.1.8.4.4.7)- [Referencias](#).
 - -4.1.8.4.4.8)- [Enlaces Externos](#).
- -4.1.8.5)- [Véase También](#).
- 4.1.8.6)- [Referencias](#).
- 4.1.8.7)- [Enlaces Externos](#).
- -4.1.9)- [Ciencias de la Nutrición](#).
- -4.1.10)- [Farmacia](#).
- -4.1.10.1)- [Historia de la Farmacia](#).
- -4.1.10.2)- [Disciplinas de la Farmacia](#).
- -4.1.10.3)- [Botica](#) ..
- -4.1.10.3.1)- [Personal de Oficina de Farmacia](#).
- -4.1.10.3.2)- [Labor de Concienciación Sanitaria y Medioambiental del Farmacéutico](#).
- -4.1.10.3.3)- [Simbología Farmacéutica](#).
- -4.1.10.4)- [Servicios de Farmacia Hospitalaria](#) .
- -4.1.10.4.1)- [Personal de los Servicios de Farmacia Hospitalaria](#).
- -4.1.10.5)- [Clasificación de Medicamentos](#).

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

- -4.1.10.6)- Tipos de Farmacia.
- -4.1.10.7)- [Véase También](#).
- -4.1.10.8)- [Referencias](#).
- -4.1.10.9)- [Enlaces Externos](#).
- -4.1.11)- Laboratorio [Clínico](#).
- -4.1.11.1)- Áreas de Servicio.
- -4.1.11.2)- Riesgos Específicos .
- -4.1.11.3)- Licenciatura en Laboratorio Clínico UDELAR, Uruguay.
- -4.1.11.4)- Enlaces Externos.
- -4.1.12)- [Veterinaria](#).
- -4.2)- [Véase También](#).
- -4.3)- [Referencias](#).
- -5)- Organización Panamericana de la Salud.
- -5.1)- [La Institución en Síntesis](#).
- -5.2)- [Oficinas Especializadas](#).
- -5.3)- [Directores de la Oficina Sanitaria Panamericana](#).
- -5.4)- [Véase También](#).
- -5.5)- [Referencias](#).
- -5.6)- [6 Enlaces Externos](#).
- -6)- Véase También.
- -7)- Referencias.
- -8)- Enlaces Externos.

-PARTE VIII- NUTRICIÓN.

- -1)- [Diferencias Entre Alimentación, Nutrición, Diurética y Dieta](#).
- -2)- [Características](#).
- -3)- [Tipos de Nutrición en los Seres Vivos](#).
- -4)- [Historia de la Nutrición](#) .
 - -4.1)- [Desde la Antigüedad hasta 1800](#)
 - -4.2)- [Comienzos de 1800](#).
 - -4.3)- [Comienzos de 1880](#).
 - -4.4)- [Desde 1900 hasta 1941](#).
 - -4.5)- [1990 en adelante](#).
- -5)- [Nutrición y Salud](#).
- -6)- [Controversias de la Nutrición en los Países Occidentales](#).
- -7)- [Pirámide de Alimentos](#).
- -8)- [Balance Energético](#)
- -9)- [Véase También](#).
- -10)- [Referencias](#).
- -11)- [Enlaces Externos](#).

-PARTE IX- TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA.

- -1)- [Historia](#) .
 - -1.1)- [TCA en México](#).
 - -1.2)- [TCA en Uruguay](#).

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

- -2)- Fisiopatología .
 - -2.1 Síntomas Para Detectar un Trastorno Alimentario.
- -3)- Clasificación .
 - -3.1)- Trastorno por Atracón.
 - -3.2)- Bulimia.
 - -3.3)- Anorexia Nerviosa.
 - -3.4)- Vigorexia.
 - -3.5)- Megarexia.
 - -3.6)- Permarexia.
 - -3.7)- Ebriorexia.
 - -3.8)- Otros Trastornos.
- -4)- Concepto de Trastorno Alimenticio o Psicopatología Alimentaria.
- -5)- Factores Predisponentes .
 - -5.1)- Factores Personales.
 - -5.1.1)- Enfermedades Gastrointestinales.
 - -5.1.2)- Pubertad Temprana.
 - -5.1.3)- Problemas de Obesidad Previos.
 - -5.1.4)- Carácter.
 - -5.1.5)- Personalidad, Tendencias Depresivas y Trastornos de Ansiedad.
 - -5.1.6)- Elección de Aficiones y Carreras.
 - -5.1.7)- Cumplimiento de la “Hipótesis de Dependencia Externa”
 - -5.2)- Factores Familiares .
 - -5.2.1)- Antecedentes de Obesidad o Desórdenes Alimentarios.
 - -5.2.2)- Abuso Sexual.
 - -5.2.3)- Sobrevaloración de la Imagen Corporal.
 - -5.2.4)-Prejuicios y Valores Distorsionados.
 - -5.3)- Factores Socioculturales .
 - -5.3.1)- El “Mito de la Belleza”.
 - -5.3.2)- Discriminación y Rechazo Social .
 - -5.3.2.1)- Discriminación en General.
 - -5.3.2.2)- Discriminación Laboral.
 - -5.3.2.3)-Discriminación y Moda.
 - -5.3.3)- Medios de Comunicación y Manipulación .
 - -5.3.3.1)- Coacción Publicitaria.
 - -5.3.3.2)- Mercado del Adelgazamiento.
 - -5.3.3.3)- Difusión del Estereotipo de Delgadez.
 - -5.3.3.4)-Difusión de Páginas Pro–anorexia a Través de Internet.
- -6)-Prevención o Detección Precoz.
- -7)-Ayuda Hacia el Enfermo.
- -8)-Tratamientos.
 - -8.1)- Objetivos del Tratamiento.
- -9)-Véase También.
- -10)- Referencias.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

- [-11\)- Bibliografía.](#)

-PARTE X - VÉASE TAMBIÉN.

-PARTE XI- REFERENCIAS.

-PARTE XII-BIBLIOGRAFÍA.

-PARTE XIII- CURRICULA PROF. DR. ENRIQUE BARMAIMON.

-PARTE XIV -ENLACES EXTERNOS.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

-INTRODUCCIÓN.

-Una dieta es la cantidad de alimento que se le proporciona a un organismo en un periodo de 24 horas, sin importar si cubre o no sus necesidades de mantenimiento, en resumen es el conjunto de nutrientes, que se absorben luego del consumo habitual de alimentos.

.Popularmente, y en el caso de los humanos, la dieta se asocia erróneamente a la práctica de restringir la ingesta de [comida](#), para obtener solo los [nutrientes](#) y la energía necesarios, y así conseguir o mantener cierto [peso corporal](#).

.La dieta humana se considera equilibrada, si aporta los nutrientes y energía en cantidades tales, que permitan mantener las funciones del organismo, en un contexto de salud física y mental.¹.

.Esta dieta equilibrada será particular de cada individuo, y se adaptará a su sexo, su edad, su peso y su situación de salud. No obstante, existirán diversos factores : geográficos, sociales, económicos, patológicos, etc., que influirán en el equilibrio de la dieta.

-Las dietas : cantidades y variedades de alimentos a consumir, también son utilizadas para el tratamiento y la prevención de diversas patologías : [dietoterapia](#); y para adaptar la alimentación a las diversas situaciones fisiológicas

-La dieta correcta, es la que cumple con las siguientes características: completa, equilibrada, inocua, suficiente, variada y adecuada.

- **Completa:** Se refiere a que debe contener todos los nutrimentos que se requieren; por lo que se recomienda combinar los tres grupos de alimentos, en cada tiempo de comida: 1.Leguminosas y alimentos de origen animal; 2. Cereales; y 3.Verduras y frutas.
- **Variada:** Cuando los alimentos del mismo grupo, se intercambian en las diferentes comidas del día.
- **Suficiente:** Se considera suficiente cuando se debe comer la cantidad apta para cubrir las necesidades energéticas del organismo, con la finalidad de lograr el crecimiento y el mantenimiento adecuado.
- **Equilibrada:** Es cuando para una mejor digestión y metabolismo, se debe mantener la proporción recomendada de alimentos, que a la vez, proporcionarán sus nutrientes.
- **Adecuada:** Se refiere a que debe estar de acuerdo con la edad de la persona, con su actividad física, sus costumbres, etcétera.
- **Inocua:** Se refiere a que su consumo diario no implique riesgos a la salud.²

-Generalmente, nos referimos a la “dieta” como a un sinónimo de una privación parcial o casi total de comer. Sin embargo, el significado correcto de Dieta, según la NORMA Oficial

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

Mexicana NOM-043-SSA2-2012, y la de otros países, es el conjunto de alimentos y platillos, que se consumen cada día, y constituye la unidad de la alimentación.

-A diferencia de la dieta correcta, una alimentación correcta se refiere a los hábitos alimentarios, que cumplen con las necesidades específicas en las diferentes etapas de la vida, que promueve en los niños y las niñas, el crecimiento y el desarrollo adecuados, y que en los adultos, permite conservar o alcanzar, el peso esperado para la talla y que previene el desarrollo de las enfermedades⁸.

-Dieta equilibrada: Un aspecto que hay que señalar respecto a la dieta, es que esta es colectiva, es decir, adaptada a las necesidades y a las características de las personas. Pero en cada etnia, se sigue un patrón regular que es común a casi todos los individuos, de tal manera, que se configura una *dieta típica* de una sociedad o cultura.

.Un ejemplo, sería la que se conoce popularmente como [dieta mediterránea](#), que es atribuida al estilo de vida seguido en algunos países de la costa mediterránea.

.No obstante, para que cualquier dieta se considere saludable y equilibrada, se debe basar en el consumo irregular de una amplia variedad de alimentos. La razón es que no existe un único alimento, que contenga todos los nutrientes necesarios.

.Es importante tener en cuenta, que para llevar a cabo una dieta saludable no se debe de excluir ningún tipo de nutriente, y debe de ir acompañada de un régimen de actividad física, para poder obtener óptimos resultados y ser saludables cada día.

.Para que la población tenga una referencia sobre las pautas dietéticas más apropiadas, con el fin de alcanzar y mantener un adecuado estado de salud, ciertos organismos o instituciones públicas, proponen unas guías y objetivos dietéticos.

.En tales guías, se suele recoger unos recursos gráficos, basados en la clasificación de los alimentos, según sus características nutricionales predominantes, que facilitan la elaboración de una dieta equilibrada. Ejemplos de estos recursos gráficos, son la [pirámide alimentaria](#) o la [rueda alimentaria](#).

-Tipos de dietas: Desde el punto de vista cultural, y en función del origen biológico de los alimentos, las dietas humanas contemporáneas pueden ser:



-Una dieta basada en [frutas](#) y [verduras](#) es la base para una buena alimentación.

- [Dieta vegetariana](#): Cuando no se consume carne ni pescado. Los motivos por los que se sigue una dieta vegetariana pueden ser económicos, religiosos, ideológicos,

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

éticos: [veganismo](#), ecológicos y de salud. Hay diferentes tipos de vegetarianismo, donde entre ellos: en unos, no se consume ningún producto procedente de un animal : vegetarianismo estricto; y en otros, donde no se consumen productos procedentes de animales, excepto la leche : lactovegetarianismo; huevos : ovovegetarianismo; o miel : apivegetarianismo.

- Dieta [omnívora](#): Cuando se consumen alimentos de origen animal y vegetal. Es el tipo de dieta más frecuente en la especie humana.
- Dieta [carnívora](#): Cuando los alimentos de procedencia animal son los predominantes. Siendo común en la especie humana.

-Clasificación de los alimentos:

.Alimentos por necesidad básica.

.Alimentos que ayudan al crecimiento: carne, pescado, legumbres y huevos : proteínas .

.Alimentos con gran aporte energético: pasta, pan, arroz y dulces: hidratos de carbono.

.Alimentos ricos en vitaminas: frutas y verduras.

-Principales vitaminas:

.Vitamina A: Relacionada con la vista. Leche, zanahorias, tomate.

.Vitamina B: Interviene en muchas reacciones químicas. Carne, pescado, plátanos.

.Vitamina C: Esencial para el crecimiento de muchos tejidos. Frutas, coliflor, patatas.

.Vitamina D: Interviene en el crecimiento. Huevos, pescados.

.Vitamina E: Necesaria para la fertilidad. Huevos, aceites vegetales.

.Vitamina K: Interviene en la coagulación de la sangre. Hígado, espinacas, lechuga.

-Este último grupo, lo forman aquellas sustancias que permitirán a nuestro organismo utilizar correctamente las otras ya citadas, y desarrollar por tanto sus funciones de modo adecuado. Se trata de sustancias sin valor energético a las cuales denominamos reguladoras: son las vitaminas y determinados minerales, que son necesarios en cantidades muy pequeñas, pero imprescindibles para el correcto funcionamiento del metabolismo en general.

-Desde el punto de vista nutricional, las actuales dietas humanas pueden ser:¹⁰:

1. Dietas basales o dietas básicas: Son las dietas en las que no se realizan modificaciones en cuanto a su composición en nutrientes o en energía. Estas son las dietas que siguen las personas sanas y enfermas.
 2. Dietas terapéuticas: Son las dietas en las que se altera la composición en nutrientes o en energía, cuando existe una enfermedad o situación patológica. Estas dietas se subdividen a su vez en:
 - .2.1. Dietas modificadas en energía: Normalmente se realiza una distribución en la cantidad de energía aportada en la dieta : dietas hipocalóricas; que son las dietas que se aplican en situaciones de sobrepeso y [obesidad](#).
 - .2.2. Dietas modificadas en proteínas: Pueden aportar mayor cantidad de proteínas que las recomendadas para las personas sanas : *dietas hiperprotéicas*; que estarán indicadas en situaciones de malnutrición : bajo peso, anorexia, etc.,; o para aportar menos cantidad : *dietas hipoprotéicas*, que están destinadas a ciertas enfermedades renales.
- .Un tipo especial de estas dietas, es la *dieta sin [gluten](#)*, que es específica para la enfermedad [celíaca](#).

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

.2.3. Dietas modificadas en [carbohidratos](#): Cuando se restringe la cantidad de carbohidratos, donde se genera una situación de cetosis, como en las [dietas cetogénicas](#); que están señaladas en ciertos casos de epilepsia o de [obesidad](#) mórbida.

.En otros casos se incluyen alimentos, atendiendo al tipo de carbohidrato, de manera que se obtengan [dietas de bajo índice glucémico](#).

.2.4. Dietas modificadas en [fibra alimentaria](#): Pueden ser con altos contenidos en fibra: [dieta alta en fibra](#), que son indicadas en aquellos casos en los que hay reducción de la motilidad intestinal; o pueden ser con bajos contenidos de fibra : [dieta sin residuos](#)),¹¹ que son señaladas para situaciones previas a una intervención quirúrgica o a una prueba de exploración.

.2.5. Dietas modificadas en elementos minerales: En el caso de que se reduzca de forma importante la cantidad aportada de sodio : bien eliminando la sal común o bien aportando alimentos pobres en sodio), donde se tiene la *dieta hiposódica*; que se prescribe en algunas enfermedades renales y en ciertas cardiopatías : [hipertensión arterial](#).

-Una dieta no necesariamente significa comer poco, sino que es un régimen alimenticio. - Existen dietas para bajar o subir de peso, y también las hay para mantener un peso adecuado

-Nutrición : La nutrición es principalmente el aprovechamiento de los nutrientes,¹ manteniendo el equilibrio [hemostático](#) del [organismo](#), a nivel molecular y microscopista.

.La nutrición es el proceso biológico en el que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales.

.La nutrición también es el estudio de la relación que existe entre los alimentos, la salud y especialmente en la determinación de una dieta.

.Los procesos microscopistas están relacionados a: la absorción, la [digestión](#), el [metabolismo](#) y la [eliminación](#).

.Los procesos moleculares o microscopistas están relacionados al equilibrio de elementos como: [enzimas](#), [vitaminas](#), minerales, [aminoácidos](#), [glucosa](#), transportadores químicos, mediadores bioquímicos, [hormonas](#), etc.

-Como ciencia, la nutrición estudia todos los procesos bioquímicos y fisiológicos, que suceden en el organismo, para la asimilación del alimento y su transformación en energía y diversas sustancias.² . Lo que también implica el estudio sobre el efecto de los nutrientes sobre la salud y enfermedad de las personas

-Diferencias entre alimentación, nutrición, diurética y dieta: Aunque [alimentación](#) y nutrición se utilizan frecuentemente como sinónimos, son en realidad términos diferentes, ya que:

- La nutrición hace referencia a los [nutrientes](#) que componen los alimentos y comprende un conjunto de fenómenos involuntarios, que suceden tras la ingesta de los alimentos; es decir: la digestión, la absorción o paso a la sangre desde el [tubo digestivo](#) de sus componentes o nutrientes, y su asimilación en las células del organismo.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

.Los [nutricionistas](#) son profesionales de la salud, que se especializan en esta área de estudio, estando entrenados para el tratamiento nutricional de enfermedades o la adecuación de la alimentación a diversas situaciones fisiológicas.

.Por ello, al tratarse de un acto orgánico involuntario, es incorrecto hablar de una buena o mala nutrición, cuando se habla de una ingesta (ingesta) adecuada o inadecuada de alimentos. El término correcto sería, una buena o mala alimentación.

- La alimentación comprende un conjunto de actos voluntarios y conscientes, que van dirigidos a la elección, preparación e ingesta de los alimentos, fenómenos muy relacionados con el medio sociocultural y económico : [medio ambiente](#), y determinan, al menos en gran parte, los hábitos dietéticos y [estilos de vida](#).

-Los términos dieta y dietética también son confundidos frecuentemente y tampoco son lo mismo:

- La [dieta](#): Son los hábitos alimenticios de un individuo, donde esta no tiene por qué estar enfocada al tratamiento de ninguna patología, como la obesidad o ni siquiera a la reducción de peso. Simplemente es lo que come el individuo. Por lo tanto, todas las personas llevan a cabo una dieta. La dieta se puede modificar para conseguir diversos objetivos, como por ejemplo el tratamiento de enfermedades, como la obesidad, que es el caso más común, en que se utiliza la expresión «estar a dieta», aunque no el único.
- La [dietética](#) es la ciencia que utiliza los conocimientos de la nutrición para proporcionar una alimentación saludable, que se adapte al individuo y a las diversas situaciones de su vida, como: embarazo, lactancia y ejercicio físico; previniendo así, posibles patologías y mejorando su calidad de vida y su rendimiento.
- Alimentación: Es la ingestión de [alimento](#) por parte de los [organismos](#), para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse. No se debe confundir alimentación con [nutrición](#), ya que esta última se da a nivel celular, y la primera es la acción de ingerir un alimento. La nutrición puede ser [autótrofa](#) o [heterótrofa](#).

-Enfoque Biológico:

- Los [animales](#) y otros [heterótrofos](#) deben comer para poder sobrevivir, como los [carnívoros](#), que comen a otros animales; los [herbívoros](#) que comen [plantas](#); los [omnívoros](#), que consumen tanto plantas como animales; o los [detritívoros](#), que se alimentan de [detritos](#).
.Los [hongos](#) realizan una digestión externa de sus alimentos, secretando [enzimas](#), y que absorben luego las moléculas disueltas resultantes de la digestión, a diferencia de los animales, que realizan una digestión interna.
- Las reacciones químicas necesarias para la vida dependen de la aportación de [nutrientes](#).
.En los organismos superiores éstos nutrientes son sintetizados por [fotosíntesis](#): vegetales; o elaborados a partir de compuestos orgánicos : animales y setas.
.Existen otras fuentes energéticas para los microorganismos: por ejemplo, algunas

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

[arqueas](#), obtienen su energía produciendo [metano](#), o por oxidación de [ácido sulfhídrico](#) o [azufre](#).

- Dieta Sana:



-Verduras.

.Se entiende por dieta sana aquella ingesta de [alimentos](#) que ayuda a mantener, recuperar o mejorar la [salud](#).

.Es un proceso automático, producto de la [cultura](#), y a la vez un acto voluntario, que está condicionado por diversos tipos de factores que determinan una buena o mala alimentación.

.La correcta [nutrición](#) es uno de los pilares de la salud y el desarrollo, permite reforzar el sistema inmunitario, contraer menos enfermedades y gozar de una mejor salud. La gente sana es más fuerte, más productiva y está en mejores condiciones de desarrollar al máximo su potencial.

.Se puede llevar una dieta sana mediante varios alimentos ya sean de origen vegetal o animal. Una dieta equilibrada se considera, junto al ejercicio, una manera importante de reducir los riesgos para la salud asociados a la obesidad o la hipertensión entre otras enfermedades.¹

.Durante los primeros años la buena alimentación y nutrición, son fundamentales para la salud y el bienestar a lo largo de toda la vida. La [lactancia materna](#) es uno de los factores más importantes, pese a lo cual apenas un tercio de los lactantes, reciben lactancia exclusivamente materna durante los primeros 6 meses.

-Recomendaciones para una dieta sana: Existen gran variedad de posturas y planteamientos que pretenden definir una dieta sana, así como guías alimentarias diversas, y la cantidad de agua por individuo. La [Organización Mundial de la Salud](#), da cinco recomendaciones, aplicables tanto a individuos como colectivos:²:

- Ingerir un número igual de calorías que el cuerpo está consumiendo.
- Aumentar el consumo de alimentos vegetales, en especial [frutas](#), [verduras](#), [legumbres](#), [cereales](#) y [nueces o similares](#).
- Reducir el consumo de grasas y consumir preferiblemente [ácidos grasos insaturados](#), en lugar de [grasas saturadas](#) o [ácidos grasos trans](#).

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

- Reducir el consumo de [azúcar](#): Un informe de 2003, recomendaba que se debía consumir menos de un 10 % de azúcares simples.³
- Reducir el consumo de [sal](#) y de [sodio](#), cualquiera que sea su origen, y consumir [sal yodada](#).

-La dieta y la reducción del riesgo de enfermedades:

- Existe una probable relación entre el estilo de vida, incluyendo la alimentación, y el descenso del riesgo potencial de padecer enfermedades, como el [cáncer](#) y otras [enfermedades crónicas](#). Una dieta sana puede consistir en el consumo de alimentos de origen vegetal, con un consumo limitado de alimentos de alto contenido energético, [bebidas alcohólicas](#) y [sal](#), a la vez que una reducción del consumo de bebidas carbonatadas y de [carnes procesadas](#).⁴
- El tomate cocinado con aceite, verduras de género [allium](#), y vegetales [crucíferos](#) como la [coliflor](#), parecen contener elementos, que se están estudiando por sus propiedades anticancerígenas.^{5 6}
- Algunas enfermedades crónicas presentes en occidente, están asociadas al incremento de los niveles de [IGF-1](#). Algunos hallazgos de la biología molecular y la epidemiología, sugieren que el consumo de [leche](#), favorece el desarrollo de enfermedades crónicas como: la arteroesclerosis, la carcinogénesis y algunas enfermedades degenerativas.⁷

-Cáncer y la Alimentación:

- La OMS, ha dictaminado que un 30 % de los factores relacionados con el cáncer tienen relación con la alimentación.⁸
- Algunos estudios a largo plazo, han mostrado relaciones más concluyentes entre el consumo de carnes rojas y el [cáncer de colon](#), así como su relación con otras enfermedades.⁹
- Igualmente, estudios desarrollados en Alemania e Inglaterra, han llegado a concluir que los [vegetarianos](#), tienen hasta un 40 % menos de posibilidades de sufrir cáncer.^{10 11}

-Dietas Poco Sanas:

- Las dietas poco saludables son un factor principal de riesgo, para el desarrollo de un buen número de enfermedades crónicas como: la [diabetes](#), la [hipertensión](#), el [sobrepeso](#) y la [obesidad](#), las [enfermedades cardiovasculares](#) o el [cáncer](#).^{12 13}
- La [OMS](#), estima que unos 2,7 millones de muertes, se producen cada año asociadas a dietas, con poco consumo de verduras y frutas.¹² Por ello, esta causa de muerte se considera como una de las causas de muerte evitables más extendidas.¹⁴

-Dieta Sana y el Medio Ambiente:

- Contrariamente a lo que se pensaba, las dietas vegetarianas tienden a contribuir al [cambio climático](#). El seguir las recomendaciones de entes como el [Departamento de Agricultura de los Estados Unidos](#), de aumentar el consumo de frutas, vegetales, lácteos y comida marina, es más dañino para el medio ambiente debido a la emisión de [gases de invernadero](#), producidas por caloría.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

.Por ejemplo, comer una [lechuga](#) es tres veces peor que comer [tocineta](#), en cuanto a emisiones de gases de invernadero producidas, contando las emisiones producidas durante todo el proceso de cultivo y comercialización de la legumbre, contra el producido en la cría y comercialización del animal; cada uno dividido por el número de calorías ingeridas al consumirlos. Se estima que consumir la dieta saludable recomendada, utiliza 38% más de energía, 10% más de agua y 6% más de emisiones de gases de invernadero

- Alimentación: Es la ingestión de [alimento](#) por parte de los [organismos](#), para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse.

.No se debe confundir alimentación con [nutrición](#), ya que esta última, se da a nivel celular, y la primera es la acción de ingerir un alimento. La nutrición puede ser [autótrofa](#) o [heterótrofa](#).

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

-RÉGIMEN ALIMENTICIO.

-De Wikipedia, la enciclopedia libre.

-El hábito alimentario: También conocido como régimen alimentario o alimenticio, y a veces como [dieta](#), es el conjunto de sustancias alimentarias, que se ingieren formando hábitos o comportamientos [nutricionales](#) de los seres humano, que forma parte de su [estilo de vida](#), que proviene del término griego *diáita*, que significa "modo de vida". En definitiva, todo ser vivo tiene su dieta.

-Estilo de vida o forma de vida¹: Son expresiones que se designan, de una manera general, al estilo, forma o manera, en que se entiende la [vida](#); no tanto en el sentido de una particular [cosmovisión](#) o concepción del mundo; siendo poco menos que una [ideología](#); aunque sea esa, a veces, la intención del que aplica la expresión, cuando se extiende a la totalidad de [la cultura y el arte](#),²; como en el de una [identidad](#), una [idiosincrasia](#), o un [carácter](#), particular o de grupo : [nacional](#), [regional](#), [local](#), [generacional](#), de [clase](#), [subcultural](#), etc.; expresado en todos o en cualquiera de los ámbitos del [comportamiento](#) : [trabajo](#), [ocio](#), [sexo](#), [alimentación](#), [ropa](#), etc..

-EPIDEMIOLOGÍA:



-La [comida rápida](#), un ejemplo sociológico de estilo de vida, basado en el *American way of life*, que ha sido generalizado con la globalización.

-1.- En epidemiología, el estilo de vida, hábito de vida o forma de vida, es un conjunto de comportamientos o actitudes, que desarrollan las personas, que a veces son saludables, y otras veces son nocivas para la salud. En los países desarrollados los estilos de vida poco saludables, causan numerosas enfermedades.³.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

.Dentro del triángulo epidemiológico causante de enfermedad, estaría incluido dentro del factor huésped:

- Consumo de sustancias tóxicas: [tabaco](#), [alcohol](#) y otras [drogas](#).
- [Ejercicio físico](#).
- [Sueño](#) nocturno.
- [Conducción de vehículos](#).
- [Estrés](#).
- [Dieta](#).
- [Higiene personal](#).
- Manipulación de los [alimentos](#).
- Actividades de [ocio](#) o [aficiones](#).
- Relaciones interpersonales.
- Medio ambiente.
- [Comportamiento sexual](#).

-2.- En los países desarrollados, existe la paradoja de que la mayoría de las enfermedades son producidas por los estilos de vida de su [población](#), y sin embargo los recursos sanitarios se desvían hacia el propio sistema social : [Sistemas de asistencia sanitaria](#); para intentar curar estas enfermedades, en lugar de destinar más recursos económicos, en la [promoción de la salud](#) y [prevención de las enfermedades](#).

-SOCIOLOGÍA:

-En [sociología](#), un estilo de vida, es la manera en que vive una persona o un grupo de personas. Esto incluye la forma: de las relaciones personales, del consumo, de la hospitalidad y la forma de vestir.

.Una forma de vida, típicamente también refleja, las actitudes, los valores o la visión del mundo de un individuo.

.El término hace referencia a una combinación de unos factores claves intangibles o tangibles.

.Los factores tangibles relacionan específicamente con las variables [demográficas](#), siendo esto un perfil demográfico individual ; mientras que los factores intangibles tratan de los aspectos psicológicos de uno individuo, como valores personales, preferencias y actitud.

.Tener una "forma de vida específica", implica una opción consciente o inconsciente, entre un sistema de comportamientos y de algunos otros sistemas de comportamientos.

.La primera vez que apareció el concepto de "estilo de vida" fue en 1939 ; las generaciones anteriores pudieron no haber necesitado este concepto, porque no era significativo al ser las sociedades relativamente homogéneas.

.[Alvin Toffler](#), predijo una explosión de los estilos de vida , denominados "[subculturas](#)", debido al incremento de la diversidad de las sociedades postindustriales.

.[Jeremy Rifkin](#), describe el estilo de vida y la [vida cotidiana](#) en Europa y Estados Unidos;⁴ en las épocas históricas, en las actuales y en la llegada de la era global, después del individualismo y el comunitarismo.

.[Pierre Bourdieu](#), centra su teoría en el concepto de [habitus](#), entendido como esquemas de obrar, pensar y sentir, asociados a la posición social. El *habitus* hace que personas de un

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

entorno social homogéneo, tiendan a compartir estilos de vida parecidos.⁵.

.Geográficamente un ambiente rural contra una [metrópoli](#) urbana, crearía resultados diferentes. Este factor es lo más importante, porque dentro del ámbito urbano, un barrio particular, se comporta como un factor decisivo, debido a variados niveles de afluencia y proximidad a espacios abiertos. Por ejemplo, en las regiones con proximidad al mar, una [cultura](#) o un estilo de vida de surfear, están presentes frecuentemente. El concepto de gestión de estilo de vida, ha crecido bastante en la última década, debido al enfoque en la manera en que vivimos.

.Si se lee muchos de los comentarios, donde cada cual tiene su punto de vista, de acuerdo a como le va o a su manera de vivir, se podría resumir la situación de Uruguay, como un país con una carga tributaria exorbitante, por tener un estado ineficiente y sobredimensionado; lo que por consiguiente eleva el costo de vida con respecto a España, que pasó de ser un país atrasado y pobre hasta los años ochenta, a ser un país insertado en la Comunidad Europea, que le inyectó millones de euros, para poder desarrollarse, y poder elevar el nivel de vida.

.Si se preguntan, si lo ha logrado, parecería que la respuesta sería no, porque en vez de generar recursos, el 90 % de los bienes viene de afuera, lo que lleva a desarrollarse en turismo y en bienes inmobiliarios básicos, lo que sería más o menos, como en Uruguay.

.Si ahora es difícil comparar cuánto cuestan las cosas en uno y otro lado, lo que se debería pensar, es que tipo de vida lógica se quisiera tener, y si se pudiera lograrlo con mis aptitudes y condiciones; no interesando si un litro de leche o un auto valen x pesos, y si con tu sueldo o ingresos se puede conseguir.

-Estilos de vida estadounidenses: Ese sería el sentido de las expresiones inglesas *lifestyle* y *way of life*, que se han hecho muy populares, sobre todo el concepto [American way of life](#) o *estilo de vida estadounidense*: referido al estadounidense, equivalente a grandes rasgos, a la forma de entender en los [Estados Unidos](#), el [sistema democrático](#), la [sociedad de consumo](#) y la [economía de mercado](#), que tienden a universalizarse con la [globalización](#).

.Véase También:

- [Civilización](#).
- [Enfermedades de la civilización](#).
- [Género de vida](#).
- [Occidente](#).

-En nutrición, la dieta es la suma de las comidas, que realiza una persona u otro organismo; mientras que los hábitos dietéticos, conforman el patrón de alimentación que sigue a diario, lo que incluye: las preferencias alimentarias, la influencia familiar y cultural sobre el individuo, en lo que respecta a los alimentos que ingiere.

.Aunque los humanos en general son omnívoros, cada cultura mantiene preferencias y mitos, sobre algunos alimentos. Por otra parte, tales preferencias alimentarias individuales puede ser o no saludables, desde el punto de vista nutricional.

.Una alimentación equilibrada requiere una ingestión variada de alimentos, con el fin de obtener las cantidades adecuada de energía y [nutrientes](#).

**-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-**

.Los hábitos alimentarios implican un rol significativo en la salud y enfermedad de un individuo, los cuales están condicionados por diversos factores : el estado de salud, la situación económica, la sociedad, la cultura y la religión.

-Las enfermedades del Sistema Cardiovascular constituyen el principal problema de salud en nuestro país, el Uruguay, tanto en la edad adulta, como en los ancianos; siendo la primera causa de muerte en nuestro país, representando una causa de morbilidad no despreciable, además de producir el aumento del gasto sanitario, y el deterioro de calidad de vida para los pacientes.

- Numerosos estudios en diversos países, han demostrado que estas enfermedades pueden ser prevenidas, si se modifica: nuestra alimentación, se deja de fumar, se hace más ejercicio físico y se pierde peso.

.Las enfermedades cardiovasculares se deben a la disminución, hasta llegar a la obstrucción total, del paso de la sangre por las arterias, que llevan el oxígeno y los nutrientes a diferentes órganos y tejidos como: el corazón, el riñón, el cerebro, el intestino o las piernas.

.La causa de ello, es el depósito progresivo de grasa en la pared de las arterias: aterosclerosis, sobre la que se puede producir un trombo : aterotrombosis; que produce manifestaciones poco evidentes en los momentos iniciales, pero que progresivamente, como: angina de pecho al hacer un esfuerzo no habitual; o claudicación de las piernas, al hacer una pequeña carrera para coger el autobús.

.La aterotrombosis: produce los mismos síntomas, pero de una forma inmediata y de gran intensidad: por ejemplo, la angina de pecho mientras se está durmiendo, o el infarto agudo de miocardio.

.Las grasas de la sangre, especialmente el llamado colesterol "malo" : colesterol de las LDL, es uno de los principales elementos en la aparición y el desarrollo de la aterosclerosis y la aterotrombosis.

.Existen otros factores no relacionados con las grasas, como la tensión arterial elevada, el monóxido de carbono del tabaco, el aumento de la homocisteína, el aumento del azúcar de la diabetes mellitus, etc. ; que aceleran el daño del colesterol sobre las arterias, que se conocen como factores de riesgo.

-El colesterol "bueno" : colesterol de las HDL, que invierte el efecto del colesterol "malo", al igual que las sustancias antioxidantes, que tenemos en nuestro organismo o que incorporamos de los alimentos, que se conocen como factores protectores.

-Las enfermedades cardiovasculares , y la aterosclerosis y ateromatosis subyacentes, tienen un origen multifactorial, donde los factores de riesgo y los factores protectores, interactúan y se potencian o se anulan. Es por ello que la prevención de la enfermedad cardiovascular a través de la alimentación, debe tener en cuenta todos los factores de riesgo y protectores implicados.

-En el informe de la Sociedad Española de Aterosclerosis, publicado en el 2007, se citan los siguientes datos:

.El 20% de los adultos españoles tiene el colesterol total por encima de 250 mg/dl; y más de la mitad de los adultos, lo tienen por encima de 200 mg/dl. Aunque el grado de tratamiento

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

con pastillas, para bajar el colesterol es moderadamente alto : tres de cada cuatro pacientes lo reciben; el control es bajo, pues sólo uno de cada tres individuos con alteraciones del colesterol diagnosticados y tratados, está en niveles de colesterol adecuados.

.El 35% de la población española mayor de 18 años es hipertensa; el 40-50% en edades medias; y al 68% en los mayores de 60 años.

.El 65% de los hipertensos sabe que lo es; de ellos, el 85% está en tratamiento con pastillas, pero sólo el 25% de ellos tiene la presión arterial en las cifras adecuadas.

- En general, las personas de alto riesgo cardiovascular, los diabéticos y los enfermos con enfermedad renal, presentan peor control de la tensión arterial, que el conjunto de la población.

.A finales del 2006, fumaba el 24% de los mayores de 18 años.

.En el año 2003, la prevalencia de obesidad en España : índice de masa corporal superior o igual a 30 kg/m², era casi del 14% en individuos por encima de 20 años, sin diferencias entre los dos sexos. Se incrementaba la prevalencia de la obesidad, con la edad tanto en mujeres como en hombres.

.El 60% de la población , incluyendo individuos desde los 16 años, no realizaba actividad física o deporte alguno, durante el tiempo libre.

-La frecuencia de diabetes mellitus tipo 2 en España , conocida e ignorada, está en torno al 10%.

.En cuanto, al grado de control de la diabetes en Atención Primaria, está en torno al 30-50%, cuando se considera una hemoglobina glicosilada (HbA1c) inferior a 7%, e inferior al 30%, cuando se considera la cifra de azúcar en sangre por debajo de 126 mg/dl.

.En la actualidad los españoles han pasado de tener una dieta mediterránea ,a una dieta menos cardiosaludable, propia de los países anglosajones, más industrializados y con mayor incidencia de enfermedades cardiovasculares.

.La dieta actual incluye todavía un aceptable consumo de frutas y verduras, siendo relativamente rica en cereales : en forma de pan, donde se mantiene el consumo de grasas vegetales, en forma de aceite de oliva, y hay un relativo alto consumo de pescado. Sin embargo, el consumo de carne, de platos preparados, bebidas no alcohólicas : zumos y refrescos, en su mayoría azucarados y de azúcar es alto; mientras que el consumo de legumbres es bajo.

.El consumo de leche y derivados es adecuado, pero demasiado rico en grasa.

-Esta dieta "de adultos" se prolonga y contagia a la dieta de los niños.

-En resumen, se tiene que potenciar las medidas de prevención de las enfermedades cardiovasculares, y de sus factores de riesgo, con modificaciones de nuestra alimentación y de nuestro estilo de vida.

-Es muy importante entender, que la alimentación es la base sobre la que se sustenta la buena salud de los individuos, previniendo la enfermedad aterotrombótica , y en muchos casos, permitiendo evitar un tratamiento farmacológico y mejorando la calidad de vida.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

-HÁBITOS ALIMENTARIOS.

-Índice.

- [1\)- La Dieta en el Ser Humano.](#)
- [2\)- Condicionantes de la Dieta.](#)
- [3\)- Variedad de la Dieta.](#)
- [4\)- La Dieta Mundial.](#)
- [5\)- Cantidad y Calidad de la Dieta.](#)
- [6\)- Selección Dietética Cultural.](#)
- [7\)- Selección de Dietética Individual.](#)
- [8\)- Dietas.](#)
 - [8.1\)- Dieta para el Control de Peso.](#)
 - [8.2\)- Dieta para el Tratamiento de Patologías.](#)
 - [8.3\)- Dieta y Salud.](#)
- [9\)- Absorción de la Dieta.](#)
- [10\)-Dieta Atkins.](#)
- [11\)- Véase También.](#)
- [12\)- Referencias.](#)
- [13\)- Enlaces Externos.](#)

-1)- La Dieta en el Ser Humano.

-Como elemento general de la [alimentación humana](#), la dieta tiene diferentes factores como son los: [sociales](#), [económicos](#), personales y [culturales](#). En ocasiones se confunde dieta, exclusivamente con régimen especial para bajar de peso, o para tratar ciertas enfermedades; siendo en este caso, una modificación personal del hábito de alimentación, es decir, una modificación de la dieta.

-2)- Condicionantes de la Dieta.

-La ingesta de alimentos diaria, nuestra dieta, está influenciada por multitud de factores, a veces reales, científicos y medibles, y otras, subjetivos y psicológicos. Además, la ingesta desde el punto de vista psicológico, una vez que es influenciada en aspectos negativos, se requiere de terapias, para poder salir de esta.

-Además de nuestra necesidad física y biológica de alimentarnos, la dieta puede verse modificada, desde el punto de vista de la negación a la dieta, que podría progresar hacia el ayuno o el rechazo completo por los alimentos.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

-La conformación de la ingesta o dieta, está condicionada en primer lugar por la disponibilidad de [alimentos](#), que a su vez depende de las condiciones [climáticas](#), [edafológicas](#) : características y tipos de suelos, y de ubicación [geográfica](#) de cada región, etc.

-También es consecuencia de razones: [religiosas](#), [culturales](#) e ideológicas, o de fenómenos [históricos](#), [sociales](#), [económicos](#) y [políticos](#).

-La alimentación se conforma también, teniendo en cuenta los aspectos individuales, que en la escala de preferencias son muy variables, condicionados por múltiples agentes, que actúan en función de preferencias: [estéticas](#), gastronómicas, etc.; que, a su vez, están influidas, entre otros, por: la [publicidad](#) o la disponibilidad de medios.

-También importa destacar las distintas necesidades nutricionales por las que pasa el ser humano, en diferentes etapas de la vida: Dieta del [lactante](#); de los niños; de los [adolescentes](#); dieta en el [embarazo](#); dieta en la [menopausia](#); dieta en la [vejez](#), etc. Todas estas fases de la vida, requieren una alimentación destinada a mejorar nuestra vida, ya que alimentarse mejor es nutrirse mejor, y un ser vivo tendrá más posibilidades siendo mejor.

-Otro condicionante son las: enfermedades, intolerancias, [alergias](#)...; que normalmente requieren de una modificación en los hábitos alimentarios, como parte necesaria del tratamiento, como es la dieta para: [diabéticos](#), [celiacos](#), [colon irritable](#), [hipertensión](#), [hipercolesterolemia](#), etc.

-3)- Variedad de la Dieta.

-La variedad de la alimentación, incluso en un mismo [país](#), [región](#) o [familia](#), podría disuadir de su análisis conjunto, y sin embargo, aún teniendo en cuenta los aspectos puntuales, hay una gran parte de la población, que está afectada por condicionantes comunes, que hace que las similitudes, sean a pesar de todo, tantas, que permiten establecer las líneas generales de la nutrición, la alimentación, la dieta y la gastronomía, porque además de los factores que tienden a crear diferencias, hay otros que por el contrario, hacen que la alimentación tienda a ser homogénea; como es, por ejemplo, la necesidad de hacer comidas fuera de casa.

.Es cada vez más frecuente, que al menos cinco días a la semana, se coma: primero en la guardería; que se siga haciendo lo mismo en la [escuela](#); luego en la [universidad](#); después en la [empresa](#) o trabajo; y, más tarde, en muchos casos, en la [residencia](#) para la [tercera edad](#).

-4)- La Dieta Mundial.

-Todo depende de la región y religión, en la que se encuentre. Ya sea por costumbre, o por facilidad de los alimentos, o dependiendo del estado climático; pero en cada región, se trata de establecer ciertos tipos de comidas; donde algunas son saludables, y otras no lo son. .Teniendo en cuenta las bases de una buena alimentación, se podría decir que un 75% de la población, que varíe con el lugar y la ubicación, estaría padeciendo un grado de estabilidad poco saludable.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

.Alguna vez se habrá ingerido comida chatarra , que es la preferida por los niños, siendo que por ella, nuestro grado de salud se degrada. Se debe tener en cuenta, que el régimen alimenticio es muy importante para el ser humano, ya que nos ayudara para nuestro futuro, y debe ser con productos vegetales, legumbres, y hortalizas. Se debe recordar que si se cuida nuestro cuerpo, se vivirá muchos años más y también sin enfermedades.

-5)- Cantidad y Calidad de la Dieta.

-La dieta no debe ser estricta, pero deben manejarse las cantidades. Una dieta sin los nutrientes necesarios y las calorías necesarias por día, puede traer graves problemas, como por ejemplo pueden causar graves enfermedades como la anorexia u otras.

.El exceso de nutrientes es tan problemático, como la falta de ellos.

-6)- Selección Dietética Cultural.

-Dependiendo de las culturas y de las religiones, existen ciertas restricciones alimentarias, con lo que se limitan el consumo de algunos alimentos, considerando entonces que algunos alimentos son aceptables en la dieta y otros no.

.Por ejemplo, solo los alimentos "[Kosher](#)", son permitidos por el judaísmo, mientras que los alimentos "Halal/Haram" son aceptados por los creyentes del islam. [1].

.La selección de alimentos en diferentes países o regiones, suele tener diferentes características. Por ejemplo, los americanos y en el Río de la Plata : Uruguay y Argentina, comen más carne roja que en otros países, y los japoneses consumen más pescado y arroz. El arroz y los frijoles son alimentos típicos de la dieta en la mayoría de los países latinoamericanos; mientras que las lentejas y el pan de pita, son típicos en el medio oriente. .Esto está altamente relacionado con la cultura culinaria en cada país o región. Incluso el hecho de relacionar la dieta con la aparición de enfermedades agudas y crónicas, ha ocasionado cambios constantes en los hábitos dietéticos. Se cree que esto pudiera ser la base de las restricciones alimentarias en algunas religiones.

-7)- Selección de Dietética Individual.

-Por diferentes motivos, algunos individuos limitan o evitan el consumo de ciertos alimentos en su dieta diaria, siendo esto por razones de salud, moral u otros factores. Entre ellos los estilos de vegetarianismo, en los que se omite el consumo de alimentos de origen animal; y otros, solo consumen [frutas](#) o alimentos crudos.

-Un factor importante es la industrialización, lo que en consecuencia ha traído el consumo de alimentos con alto contenido en grasas, [carbohidratos](#) simples como el azúcar, con menos fibra dietaria y poco contenido vitamínico, así como una alta ingesta de [alcohol](#).

.Otros factores que afectan la dieta de un individuo son: los cambios en la rutina de trabajo, la falta de ejercicio, que aunado al estrés diario, lo que afectará en forma directa la alimentación de una persona y su grupo familiar.

.Esto en la actualidad, está ocasionando perjuicios sobre la salud del individuo, ya que una mala alimentación, bien sea por exceso o déficit, tiene efectos sobre la salud humana. Esto

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

por ende, amerita la atención y/o la asesoría nutricional por parte de médicos y nutricionistas expertos en el área, quienes están en capacidad de recomendar patrones de alimentación adecuados, para mejorar los hábitos, y con ellos promover la salud, evitando la aparición de enfermedades crónicas degenerativas. [2].

.Más recientemente, otro factor que está influyendo sobre los hábitos dietéticos, han sido la preocupación por el posible impacto sobre la salud o el medio ambiente, a partir del consumo de alimentos genéticamente modificados. [3].

.También existe la preocupación por el impacto de la agricultura industrializada, sobre el [bienestar animal](#), la salud humana y el medio ambiente; lo que ha conducido al surgimiento de una contracultura, con una preferencia por alimentos orgánicos y locales. [4].

-8)- Dietas.

-8.1)- Dieta Para el Control de Peso.

- [Dieta \(alimentación\)](#).

-Dependiendo de los intereses de los individuos, puede seleccionarse una dieta o patrón alimentario diario, bien sea para el incremento de peso, la pérdida de peso, el entrenamiento deportivo, el problemas de salud cardiovascular, la prevención del cáncer, las alergias alimentarias, el tratamiento de patologías : [Dietoterapia](#) , u otras razones; donde las personas suelen modificar su patrón de alimentación; por lo que coloquialmente dicen "hacer dieta"; lo que de una u otra manera, puede modificar el balance energético diario, y con ello, incrementar o disminuir las reservas de grasa en el organismo.

.De allí, que las industrias de alimentos han creado una serie de productos, que suelen recomendar a nivel comercial, para satisfacer los gustos o necesidades del consumidor. Por ejemplo, los alimentos que son bajos en calorías, han sido denominados "ligeros", que aunado a esto, suelen recomendar a su vez la realización de algún ejercicio físico. Sin embargo, esto ha sido tan comercializado a nivel mundial, que la evidencia científica sugiere que esto tiene una influencia dramática, en lo que se refiere a los hábitos de consumo; y con ello la aparición de muchos desordenes alimentarios.

.Otros comerciantes, han difundido la idea, de que se puede perder peso fácilmente sin esfuerzo, lo que también ha traído mucho fraudes o problemas de otra índole. [5].

-8.2)- Dieta Para el Tratamiento de Patologías.

-Aunque la mayoría de la gente ve las dietas como algo para controlar el peso corporal o para el ejercicio físico, las dietas son un instrumento de tratamiento de patologías muy importante en medicina. En este caso se llama dietoterapia, a este tipo de tratamiento, que es utilizado para numerosas patologías, como; la [diabetes](#), la [enfermedad de Crohn](#), la [malnutrición](#), los [trastornos de la conducta alimentaria](#), las [dislipemias](#), la [gastritis](#), la [hipertensión](#), la [insuficiencia renal](#), la [osteoporosis](#) , etc...

.De esta manera, se contribuye a paliar o hacer desaparecer los síntomas de la enfermedad, a prevenir la aparición de patologías asociadas, a evitar que la enfermedad empeore, o incluso en algunas, a conseguir su remisión total, mejorando así la calidad de vida del paciente.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

.Estos métodos han sido utilizados con más o menos criterio científico, y con más o menos sofisticación, desde tiempos muy remotos, por ejemplo por Hipócrates.

.En la actualidad, esta tarea se realiza siempre desde el criterio científico moderno por los [nutricionistas](#), con los métodos más actuales.

-8.3)- Dieta y Salud.

-El desbalance entre la energía consumida y gastada, resulta en malnutrición por déficit; y por el contrario una ingesta excesiva de energía y bajo gasto, trae consigo el incremento en las reservas de tejido adiposo, y con ello el sobrepeso o la [obesidad](#). [6].

.Por otra parte un bajo consumo de [vitaminas](#) y [minerales](#), puede conducir a la aparición de diferentes enfermedades. Por ejemplo, el 30% de la población mundial está en riesgo de desarrollar deficiencia de [yodo](#). [7].

.La deficiencia de [vitamina A](#), por su parte ha ocasionado la ceguera en al menos 3 millones de niños en el mundo.[8].

.Mientras que la deficiencia de [vitamina C](#), produce escorbuto. [9].

.La deficiencia de [calcio](#), [vitamina D](#) y [fósforo](#), suelen estar interrelacionados; por lo que cambios en alguno de ellos, pudiera afectar a los otros, en especial su absorción. La desnutrición avanzada por su parte, se manifiesta en los niños como enfermedades denominadas: Kwashiorkor y Marasmo, en las que el desgaste muscular y la pérdida de [proteínas](#) del organismo es importante, que inclusive pueden ocasionar la muerte en infantes.[10] .

.Un problema actual en la sociedad es la [obesidad](#), cuya magnitud alcanza el término de epidemia en el mundo occidental, cuyos efectos son nocivos para la salud; entre ellos, el desarrollo de enfermedades cardíacas, diabetes y muchas otras enfermedades.[11].

.Un desorden alimentario en una afección mental, que interfiere con el consumo adecuado de alimentos.

.Los desórdenes de alimentación que afectan frecuentemente a las personas con problemas en la percepción de su imagen corporal, los cuales llegan a ser muy negativos. Sin embargo es evidente, que un tratamiento psicológico y una asesoría nutricional adecuada, puede modificar estas conductas progresivamente, llevando a estas personas a mejorar sus hábitos de alimentación, y ser más saludables.[12].

-9)- Absorción de la Dieta.

-Comprende la habilidad del organismo para absorber de manera adecuada, los nutrientes de la dieta consumida por el humano. Por lo que, en ciertas enfermedades o situaciones especiales, es necesario estudiar o investigar en un individuo, la pérdida de nutrientes por falta de absorción o por pérdida exagerada de los nutrientes.

-10)- Dieta Atkins.

-De Wikipedia, la enciclopedia libre.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

-El método nutricional de Atkins, conocido comunmente como Dieta Atkins, se atribuye al [cardiólogo estadounidense Robert C. Atkins](#), médico que publicó a principios de la década de 1970, un libro titulado 'La revolución dietética del Dr. Atkins'¹, donde preconizaba la pérdida de peso, a través de una [dieta](#) caracterizada por el consumo de alimentos de [bajo contenido de glúcidos](#). Su propuesta fue inmediatamente cuestionada por la comunidad científica.^{2,3}

.Posteriormente, y con el fin de soslayar algunas situaciones deficitarias de la dieta, como el aporte insuficiente de [fibra dietética](#); se reeditó el libro en 1992, bajo el título de: 'La nueva revolución dietética del Dr. Atkins'.⁴

.No obstante, importa señalar que esta dieta, no es originalmente suya, sino que ya se usaba en 1863, bajo el nombre de Dieta de Banting. William Banting publicó en esa fecha, un [panfleto](#), donde relataba su propia pérdida de peso, siguiendo una dieta en la que predominaban los [productos cárnicos](#)⁵.



-Robert Atkins.

-Índice.

- [-10.1\)- Efectos](#)
 - [-10.1.1\)- Características Nutricionales.](#)
 - [-10.1.2\)- Efectos Metabólicos y Fisiológicos.](#)
 - [-10.1.3\)- Otros Datos.](#)
- [-10.2\)- Véase También.](#)
- [-10.3\)- Referencias.](#)
- [-10.4\)- Enlaces Externos.](#)

-10.1)- Efectos.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

-Esta dieta es una más, de las que se denominan dietas cetogénicas, es decir, dietas que entre otros cambios metabólicos, promueven la liberación de cuerpos cetónicos; pero donde la presencia prolongada de cuerpos cetónicos en la sangre, ocasiona cetosis. La cetosis es una situación metabólica del organismo, originada por un déficit en el aporte de carbohidratos, lo que induce el catabolismo de las grasas, a fin de obtener energía; generando unos compuestos denominados cuerpos cetónicos, los cuales descomponen las grasas, en cadenas más cortas, generando acetoacetato, que es usada como energía por el cerebro ; donde en estados de ayuno, aporta el 75% de la energía, y el resto de los órganos del cuerpo humano.

.De esta manera, el cuerpo deja de utilizar como fuente primaria de energía los glúcidos, sustituyéndolos por las grasas.

.En estado de cetosis, el cuerpo es capaz de quemar grasas fácilmente, incluyendo las reservas propias del individuo. Por eso, hay muchas dietas de adelgazamiento , que inducen a dicho estado, con el objetivo de reducir la grasa corporal.

-10.1.1)- Características Nutricionales.

-Una dieta Atkins típica, se caracteriza por un desequilibrio en el aporte de nutrientes, según las Ingestas Diarias Recomendadas (IDR), para la población adulta : véase la Tabla 2⁶ . Así, por ejemplo, la grasa puede suponer el 29-44% de la energía diaria, o los glúcidos suponen el 5-19% de la energía, cuando los valores recomendados , por algunas organizaciones, son el 30% y el 55-60%; sin embargo estos antiguos dogmas alimenticios, están en fuerte cuestionamiento, por las nuevas tendencias nutricionales, y por la evidencia actual, de que durante la década de los '70, la industrias como la de cereales azucarados, manipuló investigaciones científicas, para imponer el dogma sobre los desayunos con alto contenido glúcido.⁷

-Tabla 2. Análisis nutricional de la dieta Atkins : según la nueva revolución dietética del Dr. Atkins.

componente	dieta Atkins	IDR
- <u>Energía</u> (kcal)	1152-1990	2000-2200
- <u>Grasa</u> (g)	75-114	65
- <u>Colesterol</u> (g)	275-300	300
- <u>Proteína</u> (g)	102-125	75
- <u>Glúcidos</u> (g)	13-95	300 (mínimo)
- <u>Fibra alimentaria</u> (g)	3-13	20-35

-10.1.2)- Efectos Metabólicos y Fisiológicos.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

-Como se ha mencionado antes, el [efecto metabólico](#) más notable a consecuencia de la dieta Atkins, es la [cetosis](#); ya que en el caso de sujetos con [diabetes tipo 2](#), que han seguido una dieta baja en [glúcidos](#), la concentración [plasmática](#) de [cuerpos cetónicos](#), se incrementó desde 130 [umol/l](#) hasta 653 $\mu\text{mol/L}$. En el caso de sujetos sanos, estos niveles plasmáticos no sólo se incrementaron, sino que incluso permanecieron más altos, cuando abandonaron la dieta.

.Otros efectos, son la reducción del apetito, hasta el punto de que se ingieren 1.000 [kcal/día](#) menos.⁸.

.Contrariamente a lo esperado, se ha señalado que los sujetos que siguen este tipo de dietas, han reducido los niveles plasmáticos de [triglicéridos](#) y de [lipoproteínas VLDL](#).^{9,10}.

.Finalmente, y en cuanto a la reducción del peso corporal, se debe a la pérdida de agua en sus primeras fases, y a la pérdida parcial de grasa corporal, cuando se prolonga la dieta.

.Cuando se siguen las dietas bajas en glúcidos, durante períodos de tiempo reducidos, no más de 3 meses, la pérdida de grasa varía entre el 4,5% en sujetos normales, y el 20% en sujetos [obesos](#).⁶. Siendo ésta, una de las razones por las que se han propuesto las dietas bajas en glúcidos, para el tratamiento de la [obesidad](#)¹¹.

-10.1.3)- Otros Datos.

-A pesar de los aparentes defectos de la dieta Atkins en particular, y de las dietas cetogénicas en general; aún persiste la susceptibilidad en la comunidad científica^{12, 13}.

.Algunas de las razones para ello, es que los estudios realizados sobre sus posibles beneficios y posteriores perjuicios, son de corta duración¹⁴; o que, a largo plazo, no son más eficaces que las dietas convencionales para reducir el peso^{15,16}.

-Finalmente, no existe un consenso científico claro, del hecho que las dietas bajas en glúcidos, sean más eficaces para tratar la obesidad o ciertas enfermedades asociadas a la resistencia insulínica. Para esto último, parecen más útiles las [dietas de bajo índice glucémico](#), basadas en bajo contenidos de azúcares simples y ricas en fibra dietética¹⁷.

-10.2)- Véase También.

-[Dieta Dukan](#): Es una de los planes de [dietas](#), más populares en [Francia](#).¹, siendo una dieta basada en el consumo masivo de proteínas, creada por el nutricionista y dietista francés, [Pierre Dukan](#); que la ha promocionado durante más de 30 años. Su popularidad creció desde el año [2000](#), siendo su libro: "*La Dieta Dukan*", un "best seller" en Francia, con ventas que alcanzan los 10 millones de copias a nivel mundial.^{2 3 4}. El libro ha sido traducido a 14 idiomas, y ha sido publicado en 32 países. La "Dieta Dukan" se publicó en el Reino Unido en mayo de 2010, y en los Estados Unidos en abril de 2011.

-La [Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas](#), ha considerado este método [fraudulento](#), peligroso e ilegal, que no sirve para adelgazar, y que supone un riesgo para la [salud pública](#). Por ello, desaconseja a la población el seguimiento de la dieta Dukan, e insta a las autoridades sanitarias, a proteger a la población de las consecuencias negativas de su difusión, con la finalidad de preservar la [salud pública](#).⁵.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

-La Agencia Francesa para la Seguridad Alimentaria, del Medio Ambiente y Ocupacional (ANSES), la Asociación Francesa de Dietistas-Nutricionistas, y la Asociación Británica de Dietética, señalan que la "dieta Dukan", puede comportar riesgos para la salud pública.⁵

-En enero de 2014, Pierre Dukan fue expulsado del Colegio de Médicos francés.⁶

-10.3)- Referencias.

1. [Volver arriba ↑](#) Atkins RC. 1972. Dr. Atkin' diet revolution. David McKay Company. New York. [ISBN 0-553-27157-1](#)
2. [Volver arriba ↑](#) Anónimo. 1973. A critique of low-carbohydrate ketogenic weight reduction regimens. A review of Dr. Atkins' diet revolution. *Journal of the American Medical Association* 224 (10): 1415-1419.
3. [Volver arriba ↑](#) American Dietetic Association. 1975. Position Paper on Food and Nutrition Misinformation. *Journal of the American Dietetic Association* 66: 277
4. [Volver arriba ↑](#) Atkins RC. 1992. Dr. Atkins' New Diet Revolution. M. Evans and Company. New York. [ISBN 0-87131-679-X](#)
5. [Volver arriba ↑](#) Banting W. 1863. Letter on Corpulence, Addressed to the Public. Published by Harrison, 59. London
6. [↑ Salta a: ^a ^b](#) Freedman MR, King J y Kennedy E. 2001. Popular diets: A scientific review. *Obesity Research* 9 (Sup. 3): 1S-40S.
7. [Volver arriba ↑](#) «La industria del azúcar pagó a científicos para culpar a las grasas de las enfermedades cardíacas». Consultado el 16 de septiembre de 2016.
8. [Volver arriba ↑](#) Westman EC, Feinman RD, Mavropoulos JC, Vernon MC, Volek JS, Wortman JA, Yancy WS y Phinney SD. 2007. Low-carbohydrate nutrition and metabolism. *American Journal of Clinical Nutrition* 86(2): 276-284.
9. [Volver arriba ↑](#) Adam-Perrot A, Cliftonand P y Brouns F. 2006. Low-carbohydrate diets: nutritional and physiological aspects. *Obesity Reviews* 7(1): 49-58.
10. [Volver arriba ↑](#) Westman EC, Yancy WS, Olsen MK, Dudley T y Guyton JR. 2006. Effect of a low-carbohydrate, ketogenic diet program compared to a low-fat diet on fasting lipoprotein subclasse. *International Journal of Cardiology* 110(2): 212 - 216.
11. [Volver arriba ↑](#) Dashti HM, Al-Zaid NS, Mathew TC, Al-Mousawi M, Talib H, Asfar SK y Behbahani AI. 2006. Long term effects of ketogenic diet in obese subjects with high cholesterol level. *Molecular and Cellular Biochemistry* 286(1-2): 1-9.
12. [Volver arriba ↑](#) Astrup A, Larsen TM y Harper A. 2004. Atkins and other low-carbohydrate diets: hoax or an effective tool for weight loss? *The Lancet* 364(9437): 897-899.
13. [Volver arriba ↑](#) Lean MEJ y Lara J. 2004. Is Atkins dead (again)?. *Nutrition and Metabolism in Cardiovascular Disease* 14(2): 61-65.
14. [Volver arriba ↑](#) Bravata DM, Sanders L, Huang J, Krumholz HM, Olkin I, Gardner CD, Bravata DM. 2003. Efficacy and safety of low-carbohydrate diets: a systematic review. *Journal of American Medical Association* 289 (14): 1837-1850.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

15. [Volver arriba ↑](#) Gardner CD, Kiazand A, Alhassan S, Kim S, Stafford RS, Balise RR, Kraemer HC y King AC. 2007. Comparison of the Atkins, Zone, Ornish, and LEARN Diets for Change in Weight and Related Risk Factors Among Overweight Premenopausal Women. *Journal of American Medical Association* '297(9): 969-977.
16. [Volver arriba ↑](#) Truby H, Baic S, deLooy A, Fox KR, Livingstone MBE, Logan CM, Macdonald IA, Morgan LM, Taylor MA y Millward DJ. 2006. Randomised controlled trial of four commercial weight loss programmes in the UK: initial findings from the BBC "diet trials". *British Medical Journal* 332(7553): 1309 - 1314 ([doi:10.1136/bmj.38833.411204.80](https://doi.org/10.1136/bmj.38833.411204.80))
17. [Volver arriba ↑](#) Lara-Castro C y Carvey WT. 2004. Diet, insulin resistance, and obesity: Zoning in on data for Atkins dieters living in South Beach. *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism* 89(9): 4197-4205.

-10.4)- Enlaces Externos.

- [Sitio oficial de Atkins Nutritionals, Inc.](#)
- La dieta Atkins va a juicio, en [BBC Mundo](#).
- Esta página fue modificada por última vez el 29 septiembre de 2016, a las 23:10.

-11)- Véase También.

- [Dietista](#).
- [Dieta \(alimentación\)](#).
- [Trastorno Alimentario](#).
- [Nutrición](#).
- [Dieta Atkins](#).
- Dieta Dukan.

-12)- Referencias.

1. Simoons, Frederick J.. Eat Not This Flesh: Food Avoidances from Prehistory to the Present. [ISBN 0-299-14250-7](#).
2. Carpenter, Ruth Ann; Finley, Carrie E. (January 1, 2005). Healthy Eating Every Day. Human Kinetics. [ISBN 0-7360-5186-4](#).
3. Parekh, Sarad R. (January 1, 2004). The Gmo Handbook: Genetically Modified Animals, Microbes, and Plants in Biotechnology. Humana Press, pp. 187-206. [ISBN 1-58829-307-6](#).
4. Schor, Juliet; Taylor, Betsy (editors) (January 20, 2003). Sustainable Planet: Roadmaps for the Twenty-First Century. Beacon Press. [ISBN 0-8070-0455-3](#).
5. Brian Wansink (2006), Mindless Eating: Why We Eat More Than We Think, New York: Bantam-Dell.
6. Nicklas, Barbara J. (January 1, 2002). Endurance Exercise and Adipose Tissue. CRC Press. [ISBN 0-8493-0460-1](#).

**-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-**

7. Merson, Michael H.; Black, Robert E.; Mills, Anne J. (January 1, 2005). International Public Health: Disease, Programs, Systems, and Policies. Jones and Bartlett Publishers, pp. 245. ISBN.
8. idem, pp. 231.
9. idem, pp. 464.
10. idem, pp. 224.
11. idem, pp. 266-268.
12. Brian Wansink (2006), Mindless Eating: Why We Eat More Than We Think, New York: Bantam-D.

-13)- Enlaces Externos.

ELEGÍ TU PLAN

- **Plan de DESCENSO RÁPIDO**
 - Plan DESCENSO ESTÉTICO
 - Plan JÓVEN
 - Plan COLESTEROL
 - Plan HOMBRE

O ELEGÍ OTROS PLANES

- Bajo en Colesterol.
- Constipación : Rico en fibras.
- Hipertensión: bajo en sal.
- Triglicéridos: bajo en grasa u azúcar.
- Diabetes Tipo II: bajo en azúcar.
- Rico en calcio.
- Hipotiroidismo.
- Vegetariano.
- Premenopausia o Menopausia.
- Embarazo.
- Lactancia.
- Planes Tradicionales:
 - .Plan para hombres,
 - .Plan para mujeres,
 - .Plan Joven,
 - .Plan de Descenso Estético.

Completá tu Perfil Nutricional

Altura

Sexo

M

F

Peso actual

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

Cuántos kilos querés adelgazar?

- [OMS](#). La dieta según la OMS (Organización Mundial de la Salud).

.Dieta.



-La dieta malsana es un importante factor de riesgo de enfermedades crónicas como: las cardiovasculares, el cáncer o la diabetes.

.Las recomendaciones, tanto poblacionales como individuales, son: lograr un equilibrio calórico y un peso saludables; reducir la ingesta calórica procedente de las grasas, cambiar las grasas saturadas por las insaturadas, y eliminar los ácidos grasos "trans" insaturados que se encuentran en alimentos industrializados horneados; aumentar el consumo de frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y frutos secos; reducir la ingesta de azúcares libres; reducir el consumo de sal : sodio, cualquiera que sea su fuente, y garantizar que la sal consumida esté yodada.

-La mejora de los hábitos dietéticos es un problema de toda la sociedad, y no solo de cada uno de los individuos que la componen. Por consiguiente, requiere un enfoque poblacional, multisectorial, multidisciplinar, y adaptado a las circunstancias culturales. Se necesita:

.Información general.

.En imágenes.

.Programas de la OMS.

.Temas relacionados.

.Información técnica.

.Publicaciones.

.Boletín de la OMS.

. En las Américas .

``

Obtenido de

«[https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Régimen alimenticio&oldid=93619265](https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Régimen_alimenticio&oldid=93619265)»

Categorías:

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

- [Dietas.](#)
- [Nutrición.](#)
- [Wikipedia: Fusionar](#)
- Esta página fue modificada por última vez el 15 septiembre de 2016 a las 11:10.

-PARTE I- TIPOS DE DIETAS.

-1)- GENERALIDADES.

-Desde el punto de vista cultural, y en función del origen biológico de los alimentos, las dietas humanas contemporáneas pueden ser:

- [dieta vegetariana](#): Cuando no se consume ni carne ni pescado. Los motivos por los que se sigue una dieta vegetariana, pueden ser: económicos, religiosos, ideológicos, éticos : [veganismo](#), ecológicos y de salud.
,Hay diferentes tipos de vegetarianismo; Entre ellos, en el que no se consume ningún producto procedente de un animal : vegetarianismo estricto; y aquel, en el que no se consumen productos procedentes de animales, excepto: la leche: lactovegetarianismo, los huevos : ovovegetarianismo, o la miel : apivegetarianismo.
- dieta [omnívora](#): Cuando se consumen alimentos de origen animal y vegetal. Es el tipo de dieta, más frecuente en la especie humana.
- dieta [carnívora](#): si los alimentos de procedencia animal, son los predominantes. Es común en la especie humana.

-2)-VEGETARIANISMO-

-De Wikipedia, la enciclopedia libre.



-Algunos alimentos de una dieta vegetariana.

-El vegetarianismo, también conocido como vegetarianismo,¹ es el [régimen alimentario](#) que tiene como principio, la abstención de alimentos de origen animal, como el huevo, la leche, la [gelatina](#) o la [miel](#). Con frecuencia, la dieta vegetariana no se reduce únicamente a la [nutrición](#), ya que es probable que también se adopte una actitud y un [estilo de vida](#), que rechaza otras formas de utilización de los animales, para producir [bienes de consumo](#) o para la diversión humana; igualmente, se puede tender a una alimentación apoyada en principios [ecologistas](#) y [naturistas](#).

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

-Las palabras «vegetariano» y «vegetarianismo» aparecieron con la primera asociación vegetariana del mundo, la "*Vegetarian Society*", fundada el 30 de septiembre de 1847, en [Mánchester](#); por lo que antes de esa fecha, tales palabras no aparecen en ningún escrito, y a falta de ellas se hablaba de «dieta [vegetal](#)» o «[dieta pitagórica](#)»; debido a que los seguidores de [Pitágoras](#), seguían dietas vegetarianas.²

-Dentro de la práctica vegetariana hay distintos tipos y grados. Quienes no admiten ninguna ingesta de productos derivados de los animales, como el [huevo](#) o los [lácteos](#), son denominados vegetarianos estrictos o vegetarianos puros.

.Aquellos que sí consumen leche, se conocen como [lactovegetarianos](#); aquellos que consumen huevos son denominados [ovovegetarianos](#); que consumen ambos productos, [ovolactovegetarianos](#); quienes ni se alimentan de nada animal ni usan productos provenientes o testados en ellos, se denominan [veganos](#); y finalmente quienes sólo se alimentan de fruta practican el [frugivorismo](#).

-En la dieta vegetariana sí se acepta la cocción de los alimentos y el consumo de productos refinados, donde los más comunes son el azúcar y la harina, además de pastas blancas, frituras y alimentos en conserva, o a los que se le han añadido colorantes o preservadores. .Esto lo diferencia de otros tipos de dietas, como la [macrobiótica](#): basada en el equilibrio o dialéctica armoniosa del [yin yang](#), que en la alimentación humana se traduce en un equilibrio del [pH](#) o regulación entre la benigna alcalinización, ante la nociva [acidosis](#); la acidosis entre otros factores, priva del suficiente oxígeno a las mitocondrias celulares) y como la [naturista](#), siendo el naturismo un movimiento muy diverso, que se basa en el regreso a aquello que se considera que es más natural, que Incluye algunas veces, no siempre, la práctica de la desnudez, en determinados lugares públicos como el [nudismo](#), así como un estilo de vida, que suele incluir el [ecologismo](#), la promoción de la [agroecología](#), la [permacultura](#), el [vegetarianismo](#), el [veganismo](#), el [crudiveganismo](#), el [crudivorismo](#), el [frutarismo](#), el [descalcismo](#),⁴ etcétera. También existe una especialidad médica llamada [medicina naturista](#), que es aquella que trata de mantener la salud o de restablecerla, con medios naturales, sin tener que recurrir a los remedios de origen artificial. Históricamente estuvo vinculado al [anarquismo](#), desde una perspectiva revolucionaria y emancipadora.⁵

-Índice.

- [-2.1\)- Historia.](#)
- [-2.2\)- Tendencias vegetarianas](#)
 - [2.1 Otras tendencias relacionadas](#)
- [-2.3\)- Motivaciones](#)
 - [-2.3.1\)- Ética.](#)
 - [-2.3.2\)- Salud.](#)
 - [-2.3.3\)- Ecológica.](#)
 - [-2.3.4\)- Religiosa.](#)
- [-2.4\)- Sondeos.](#)
- [-2.5\)- Véase también.](#)
- [-2.6\)- Referencias.](#)
- [-2.7\)- Enlaces Externos.](#)

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

-2.1)- Historia.

-Los testimonios más tempranos de vegetarianismo , específicamente de lactovegetarianismo, proceden de la antigua [India](#) y la [antigua Grecia](#) en el siglo VI a. C.³ En ambos casos la dieta estaba muy conectada con la idea de no violencia , llamada [áhimsa](#) en la India, promovida por grupos religiosos y filóficos.⁴

-Por otro lado, tras la cristianización del Imperio Romano, el vegetarianismo desapareció prácticamente de Europa.⁵ Algunas órdenes monásticas de la [Europa Medieval](#) restringieron o prohibieron el consumo de carne, con fines [ascéticos](#) ,pero ninguna hizo lo mismo con el pescado.⁶

.Durante el [Renacimiento](#), el vegetarianismo reemergió⁷ ,siendo más difundido durante los siglos XIX y XX.

.En 1847, nació la primera sociedad vegetariana en el Reino Unido;⁸ y pronto nacerían otras en Alemania, Holanda y otros países. Como unión de todas las sociedades nacionales surgió la [Unión Vegetariana Internacional](#) en 1906.

-2)- Tendencias Vegetarianas.

-Existen muchas variedades dentro de la dieta vegetariana. La siguiente tabla, resume las principales:

Alimentos consumidos en las principales dietas vegetarianas

Nombre dieta	Animales	Huevos	Lácteos	Miel
Ovolactovegetarianismo	No	Sí	Sí	Sí
Lactovegetarianismo	No	No	Sí	Sí
Ovovegetarianismo	No	Sí	No	Sí
Apivegetarianismo	No	No	No	Sí
Veganismo	No	No	No	No

- [Lactovegetarianismo](#): son los vegetarianos que no consumen carnes o huevos, pero sí consumen productos lácteos. La mayoría de vegetarianos de la [India](#) y aquellos provenientes del [Mediterráneo](#) , como los [pitagóricos](#)), son en efecto lactovegetarianos. Muchos quesos no son para vegetarianos, ya que se cuajan con los estómagos de animales. El lactovegetarianismo es perfectamente practicable por pueblos europeos o de la Cuenca del Mediterránea y algunos del Asia Central , pero pueblos genéticamente indoamericanos y melanoafricanos, suelen ser alérgicos a los productos lácteos.
- [Ovolactovegetarianismo](#): los practicantes de esta corriente consumen huevos y productos lácteos, pero no carne ni peces. Esta es la variación más común en la [Cultura Occidental](#).
- [Ovovegetarianismo](#): quienes practican esta tendencia son aquellos que no comen carnes o productos lácteos, pero sí huevos.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

- **Apivegetarianismo:** son quienes consumen [miel](#). El prefijo "api"- también puede ser empleado en las demás definiciones, por ejemplo: api-ovo-lacto-vegetarianismo, apiovegetarianismo, api-lacto-vegetarianismo.
- **Veganismo:** es una filosofía de vida, que excluye todo producto de origen animal, incluidos huevos, lácteos y [miel](#). Los practicantes del [veganismo](#) (del [inglés](#) *vegan*) , por motivos [éticos](#), tienen una dieta vegetariana estricta , y también evitan el uso de productos de origen animal, en el resto de ámbitos de su vida: vestimenta, ocio, etc., ya que consideran que todos estos productos y actividades, implican la explotación de animales derivada de una actitud discriminatoria conocida como [especismo](#).
- **Crudívoros:** son aquellos que siguen una alimentación vegetariana, en la que se consumen productos crudos, o ligeramente tibios, que no han sido calentados por encima de 46,7 °C (116 °F), y nunca cocidos. Los consumidores de productos crudos argumentan, que el cocinar destruye las enzimas y porciones de los nutrientes, aunque algunos creen, que el cuerpo asimila mejor ciertos alimentos si estos se encuentran ligeramente tibios y por ende más blandos. Otros activan las enzimas de los alimentos mojándolos en agua, antes de consumirlos. Algunos son frutarianos, y otros comen solo comidas orgánicas.
- **Crudiveganismo:** es la doctrina y práctica de la alimentación que es simultáneamente «cruda» y «vegana».

-2.1)- Otras Tendencias Relacionadas.

- **Alimentación macrobiótica:** No es en sí misma un régimen vegetariano, pues consiste en comprender las especificidades de cada alimento , según [el yin y el yang](#), para obtener la libertad de utilizarlos, según los objetivos y necesidades personales. Por eso, decidir si se toman productos animales o no, de qué tipo, qué cantidad, etc., dependerá del resultado que se quiera obtener. Se fundamenta en la disciplina filosófica llamada [Macrobiótica](#).
- **Granivorianos:** Como su nombre indica, propugnan el consumo de alimentos en grano. Los granivorianos, como los [vegetalistas](#), eliminan de su alimentación la carne y los productos de origen animal.
- **Lacto-cerelianos:** Esta tendencia generalmente puede realizarse dentro de prácticas específicas. Por ejemplo, un régimen practicado por los [yoguis](#) en la India, que no se ha impuesto en la práctica del [yoga](#) en [Occidente](#), que propone una alimentación basada principalmente en el uso de productos lácteos y de cereales. Su objetivo es conseguir la salud, el bienestar y la pureza, pero también la armonización entre el cuerpo y el espíritu.
- **Frutarismo o frugivismo:** Esta teoría se basa en las ideas de [Arthur Merrheim](#), quien pretende volver a lo que considera la única alimentación natural; pues según él, el hombre prehistórico era vegetariano. Algunos frutarianos solo consumen partes de la planta, que se han caído de esta, es decir, comen granos, tomates, pepinos, calabazas, pero no consumen [patatas](#) o [espinacas](#).
- **Steinerianos:** se les denomina también biodinámicos, por la [biodinámica](#), pseudociencia elaborada por el doctor [Rudolf Steiner](#), que se ocupa no solo de la calidad y de la cantidad del producto agrícola, sino sobre todo de regenerar el

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

terreno empobrecido por cultivos continuos, lo que provoca que los nutrientes de los alimentos que consumimos , sean cada vez más pobres.

- Eubióticos: La [eubiótica](#) supone que se puede ayudar a los mecanismos digestivos naturales del organismo, mediante la combinación «correcta» de los alimentos, y evitando de manera particular asociar alimentos [proteicos](#) con [carbohidratos](#).
- Semi-vegetariano: práctica que consiste en comer la menor cantidad de carne posible.
- Flexitariano o vegetariano flexible: Se refiere al que sigue una alimentación vegetariana o vegana, excepto cuando la situación social requiere comer producto animal.
- Pescetariano: Persona que no come carne, leche o huevo de animales terrestres, pero sí peces y otros animales marinos.
- No carnívoro: Persona que no come carne, no considerando el pescado o mariscos como carnes; tampoco las grasas o aceites animales, excipientes o colorantes de origen animal, harinas de huesos, etc.
- Crudivegetarianismo: Es el individuo que se alimenta básicamente de verduras, pasturas u oleaginosas de forma cruda. Este estilo de vegetarianismo no permite que se consuman almidones concentrados, como los frutos secos o incluso las patatas; así como tampoco comerlos a una temperatura menor a como se calentarían en estado ambiente.

-3)- Motivaciones.

-Los motivos que los vegetarianos aducen para justificar su dieta varían. Algunos se abstienen de ingerir carne por consideraciones de salud. Otros lo hacen por preocupación por el [medio ambiente](#). Están también quienes se oponen al consumo de productos de origen animal por razones [éticas](#); así como aquellos que lo hacen sobre la base de motivos de índole religiosa , por ejemplo [hindúes](#) o [budistas](#).

Razones más importantes para hacerse vegetariano
(Fuente: TIME/CNN POLL 2002)⁹

Salud	32 %
Por la presencia de aditivos y hormonas en productos de carne	15 %
No me gusta el sabor de la carne	13 %
Quiero a los animales	11 %
Derechos animales	10 %
Razones religiosas	6 %
Preocupación por el planeta	4 %
Para perder peso	3 %

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

Para reducir el hambre a nivel global

1 %

-3.1)- Ética.

-La dieta vegetariana por motivaciones éticas está relacionada con la defensa de los [derechos de los animales](#). Las personas que dejan a un lado el [especismo](#) se denominan antiespecistas, y si no utilizan animales en sus vidas cotidianas, directa o indirectamente, son llamadas [veganos](#). Este tipo de vegetarianos consideran reprochable la [muerte](#) del animal, y sobre todo su maltrato y explotación o especulación como bien, con el único fin de producir productos para el consumo humano.

.De este modo, los vegetarianos estiman que el consumo de carne es producto de una elección voluntaria, y por lo tanto puede ser rechazada, y aun así llevar una dieta saludable.¹⁰

.Además, consideran que el alimento que se dedica a engordar a los animales, destinados a la alimentación, podría alcanzar para alimentar a todas las personas del mundo. Según la revista estadounidense [PETA](#), en EE. UU., el 80 % del [maíz](#) y el 95 % de la [avena](#), que se cultivan son destinados al alimento de animales.¹¹

.En este sentido, la dieta vegetariana no puede contemplarse solo en términos de [nutrición](#), sino que también conforma una actitud y [estilo de vida](#), ya que es probable que un vegetariano, rechace otras formas de utilización de los animales, para producir [bienes de consumo](#) o para la diversión humana, al igual que puede tender a apoyar su dieta alimenticia por razones [ecológicas](#) y [naturalistas](#).

.Los hinduístas y budistas más estrictos, ni qué decir los [jainistas](#) estrictos, reprueban el consumo de animales, en parte por seguir la sabia normativa de la [ahimsa](#) : [no violencia](#), ya que, como el [cristianismo](#) preconizado por [Francisco de Asís](#), todos los seres son hermanos y deben ser solidarios; sin embargo pese a ello, cuando las situaciones extremas , por ejemplo la hambruna entre los humanos, algunos hinduístas y budistas o budistas, aceptan el consumo de pescado, *siempre y cuando esos pescados por naturaleza no críen a su prole*, tal cual lo ha expresado [Indra Devi](#), en los 1980, de Argentina , explicación que va para todo el mundo.¹²

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

-3.2)- Salud.

-La postura de la [Academia de Nutrición y Dietética](#) de Estados Unidos y de la Asociación de Dietistas de Canadá, es que las dietas vegetarianas adecuadamente planificadas son saludables, nutricionalmente adecuadas, y proporcionan beneficios para la salud en la prevención y el tratamiento de determinadas enfermedades.

-Las dietas veganas y lactovegetarianas son apropiadas para todas las etapas del ciclo vital, incluyendo el embarazo y la lactancia; adecuadamente planificadas, satisfacen las necesidades nutritivas de los bebés, los niños y los adolescentes, y promueven un crecimiento normal.^{13 14}.

.En el caso de los lactantes y niños, dadas las limitaciones nutricionales de estas dietas, se debe vigilar el aporte de energía y ciertos nutrientes : calcio y vitaminas D y B₁₂.¹⁵.

.Actualmente existe controversia en torno a los ácidos [docosahexaenoico](#) (DHA) y [eicosapentaenoico](#) (EPA), dos de los componentes de los ácidos grasos [omega-3](#). Estos componentes existen en el pescado y en la carne, pero no se encuentran en productos de origen vegetal, salvo en determinadas [algas](#),¹⁶ y en el aceite de [inca inchi](#) o *sacha inchi* (*Plukenetia volubilis* L.), proveniente de [Perú](#).¹⁷.

.Este tiene el mayor contenido de [omega-3](#), en comparación a los aceites de todas las semillas oleaginosas utilizadas en el mundo, para consumo humano. El aceite de [sacha inchi](#) contiene omega-3 : 48 %, omega-6 : 36 %, omega-9 : 9 %, proteínas : 33 %, y antioxidantes : 50 %.¹⁸.

.El organismo es capaz de sintetizar [DHA](#), a través de la conversión del [ácido alfa-linolénico](#) (ALA), otro ácido graso omega-3 que es más fácil de obtener en una dieta vegetariana, pues se encuentra en diversos alimentos ,como: el [aceite de lino](#) y las nueces.

.La cantidad diaria recomendada de [DHA](#) es de 220 mg diarios,¹⁹ un nivel que no es alcanzado en la mayoría de países, ni siquiera por las personas que no son vegetarianas.

-Como solución para conseguir niveles recomendados de [DHA](#), en el marco de una dieta vegetariana, se han recomendado dos posibilidades:²⁰.

- Tomar suficiente cantidad de alimentos que contengan [ALA](#), a la vez que se maximiza la conversión de [ALA](#) en [DHA](#). Esto se consigue a través de una dieta nutricionalmente adecuada, con bajos niveles de ácidos grasos "trans", y bajos niveles de ácidos [omega-6](#).
- Consumir suplementos de [DHA](#), realizados con algas.

- Un nivel bajo de [DHA](#) se relaciona con deficiencia subclínica, que puede dar lugar a enfermedades cardiovasculares, desórdenes inflamatorios, enfermedades mentales y psiquiátricas, y neurodesarrollo subóptimo.

.Por el contrario, un suplemento de [DHA](#), estudiado en pruebas controladas aleatorias, muestra mejoría en el neurodesarrollo neonatal, salud cardiovascular, y menor [presión sanguínea](#) al final de la vida.

-En resumen, si el vegetarianismo, como cualquier otra dieta, no es llevado de manera adecuada, puede causar: [anemia](#) y carencias de [complejo B](#), [hierro](#), [calcio](#), [proteínas](#), entre

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

otros.

.Si la dieta se lleva de manera correcta, consumiendo variedad de [frutas](#), [verduras](#), [legumbres](#), [cereales](#), [alimentos](#) fortificados con [cianocobalamina](#), etcétera; se puede llevar una dieta adecuada, y muy saludable.

.Por otra parte, algunos autores, entre ellos la [Asociación Estadounidense de Dietética](#), aseguran que una dieta vegetariana, ayuda a prevenir enfermedades coronarias, cardiovasculares, cáncer de colon, ovarios, mamas, hígado, y próstata, entre otros,^{21 14 22 23 24}, así como la [osteoporosis](#).^{25 26}.

-3.3)- Ecológica.

-A quienes son vegetarianos por motivos [ecológicos](#), les preocupa el estado actual del [medio ambiente](#) en el mundo. Por una parte, este tipo de vegetarianos consideran que, al ser los recursos naturales limitados, se ahorra si el ser humano se alimenta directamente de los vegetales, en lugar de utilizarlos como comida para los animales. Por otra parte, estos vegetarianos señalan a las formas de [ganadería](#) extensiva e intensiva, entre las principales causas de la degradación de la Tierra.

.Según recientes estudios,²⁷ el sector ganadero genera más gases de [efecto invernadero](#), que la industria del transporte, y por tanto, sería uno de los principales impulsores del [cambio climático](#) global.

.Asimismo, es una de las principales causas de la [deforestación](#), como en la de [América del Sur](#), y de la degradación del suelo y del agua.

.El sector ganadero genera más gases de efecto invernadero : el 18 por ciento, medidos en su equivalente en dióxido de carbono (CO₂), que el sector del transporte. También es una de las principales causas de la degradación del suelo y de los recursos hídricos.

-Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO)²⁷: Según la revista estadounidense [PETA](#), un informe de las [Naciones Unidas](#), afirmarían que la industria de la carne, generaría un 40 % más de gases de [efecto invernadero](#), que todos los coches, camiones, barcos y aviones del mundo juntos.²⁸

.En octubre de 2009, [Nicholas Stern](#), autor del [Informe Stern](#), sobre la economía del cambio climático, afirmó en una entrevista exclusiva al diario británico The Times, que la única vía para salvar el mundo, sería que todo el planeta se haga vegetariano.^{29 30}.

-3.4)- Religiosa.

-Algunas personas religiosas, como: los [hinduistas](#), los [budistas](#), los [jainistas](#),³¹ o los [adventistas](#)³², promueven el vegetarianismo, como un estilo de vida.

-La mayor concentración de vegetarianos se da en la [India](#), donde aproximadamente el 80 % de la gente es hindú. Allí, la [vaca](#) es considerada un animal sagrado y digno de veneración, por lo cual no puede ser sacrificada para alimentación. Los [textos del hinduismo](#) condenan el sacrificio de otros animales y el consumo de su carne.³³

-En el [budismo](#), algunos de los textos donde mejor se ilustra la recomendación de ser vegetarianos, es en los [jataka](#), del que se extrae que matar un animal no humano, es lo

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

mismo que matar a un ser humano, puesto que todos hemos sido otro tipo de animales en vidas anteriores.

.Los [jainas](#), también practican [un tipo de vegetarianismo](#) , mucho más estricto que el de las otras religiones.

.Por su parte, algunas fracciones del cristianismo, como la [Iglesia Adventista del Séptimo Día](#), mantienen una tendencia hacia el vegetarianismo; aunque la [Iglesia anglicana](#) y la [Iglesia católica](#), suponen que los animales fueron creados para ser usados por los humanos.³⁴.

-Por otra parte, a finales del [siglo XVIII](#), algunos grupos de [cristianos](#), no comían carne pues pensaban, que [Jesucristo](#) tenía como misión final acabar con la matanza de animales no humanos, y actualmente, algunos movimientos cristianos toman el vegetarianismo y el respeto a los animales como parte de su doctrina.^{35 36}.

.Asimismo, en la [Biblia](#) existen algunas citas, que pueden interpretarse con una tendencia vegetariana. Por ejemplo, en las profecías de [Isaías](#), se muestra un futuro que donde los animales conviven en armonía con las personas, de manera similar a lo planteado en el [Génesis](#):^{37 6}"Serán vecinos el lobo y el cordero, y el leopardo se echará con el cabrito, el novillo y el cachorro pacerán juntos, y un niño pequeño los conducirá. ⁷ La vaca y la osa pacerán, juntas acostarán sus crías, el león, como los bueyes, comerá paja. ⁸Hurgará el niño de pecho en el agujero del áspid, y en la hura de la víbora el recién destetado meterá la mano. ⁹Nadie hará daño, nadie hará mal en todo mi santo monte, porque la tierra estará llena de conocimiento de Yahvéh, como cubren las aguas el mar". Isaías 11:6-9.

.Ahora bien, en el [Nuevo Testamento](#) se recomienda no comer carne: "Bueno es no comer carne. Ni tomar vino. Ni nada que a tu hermano tropiece o se ofenda o se debilite". Epístola a los romanos 14:21.

.Sin embargo, en la Biblia se encuentran muchos versículos, que alientan el consumo de la carne: "Al caer la tarde comeréis carne, y por la mañana os saciaréis de pan, y sabréis que yo soy Jehová vuestro Dios". Éxodo 16:12.

."Y la carne del sacrificio de paz en acción de gracias, se comerá en el día que fuere ofrecida; no dejarán de ella nada para otro día"..Levítico 7:15-16.

-4)- Sondeos.

-La India es el país con mayor población vegetariana, un 40 %. Por sexos, la mayoría de los vegetarianos son mujeres, un 68 %, frente a un 32 % de hombres.³⁸

-En [Reino Unido](#), uno de los países occidentales con mayor número de vegetarianos, se estima que el 7 % de la población lo es : cuatro millones de personas)^{39 40}.

. Sería superado por [Alemania](#), donde, según datos del "Eurostat", en 2003, entre un 8 % y un 9 %, de la población era vegetariana;.

.En [España](#), lo era un 0,5 % : unas 200.000 personas.³⁸.

.Según un informe de la "Fundación Foodways", en [Estados Unidos](#), el número de personas vegetarianas pasó de 6 a 12,5 millones, en solo siete años : entre 1985 y 1992.

.Se realizó una encuesta por el VRG ("Vegetarian Resource Group"), en 2006, que estimaba que el 6.7% de la población mundial, era vegetariana.⁴¹.

-5)- Véase También.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

- ["VeggieBoards"](#).
- [Herbívoro](#).
- [Vegetarianismo en la India](#)

-5)- Referencias.

1. [Volver arriba ↑](#) Dr. Medina Fuentes: *Vegetarismo. Medicina natural*. España: Libsa, 1993. [ISBN 84-7630-237-1](#).
2. [Volver arriba ↑](#) [«Abstinence from animal food»](#) ('abstinencia de comer animales'), texto de Pitágoras publicado en inglés en el sitio web Animal Rights History.
3. [Volver arriba ↑](#) Spencer, Colin. *The Heretic's Feast: A History of Vegetarianism*. Fourth Estate Classic House, pp. 33-68, 69-84.
4. [Volver arriba ↑](#) *Religious Vegetarianism From Hesiod to the Dalai Lama*, ed. [Kerry S. Walters](#) and Lisa Portmess, Albany 2001, p. 13-46.
5. [Volver arriba ↑](#) Passmore John (1975). «The Treatment of Animals». *Journal of the History of Ideas* 36: 196–201.
6. [Volver arriba ↑](#) Lutterbach, Hubertus. «Der Fleischverzicht im Christentum», *Saeculum* 50/II (1999) p. 202.
7. [Volver arriba ↑](#) Spencer p. 180-200.
8. [Volver arriba ↑](#) Spencer p. 252-253, 261-262.
9. [Volver arriba ↑](#) Encuesta [Time/CNN](#): «Reasons for choosing a vegetarian lifestyle»: 'razones para elegir un estilo de vida vegetariano' ([Time.com](#)).
10. [Volver arriba ↑](#) Sapontzis, Steve F. (Ed.). (2004). *Food for thought: the debate over eating meat*. Amherst: Prometheus Books.
11. [Volver arriba ↑](#) [PetaEnEspanol.com](#) (maíz y avena que se usan para alimentar animales).
12. [Volver arriba ↑](#) [Indra Devi](#): Yoga por siempre joven y sano. Javier Vergara editor S.A. (Buenos Aires). [ISBN 9789501508628](#)
13. [Volver arriba ↑](#) [Posición de la Asociación Dietética Estadounidense](#), artículo en el sitio web Vegetarianismo.net.
14. [Volver arriba ↑](#) [Saltar a: ^a ^b](#) «[Vegetarian Diets](#)» (en inglés). [American Dietetic Association](#) and [Dietitians of Canada](#). Archivado desde [el original](#) el 2 de noviembre de 2006. Co
15. [Volver arriba ↑](#) American Dietetic Association and Dietitians of Canada (2003): «Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: vegetarian diets», artículo en *Journal of the American Dietetic Association*, 103 (6): págs. 748-765. [Resumen en inglés](#).
16. [Volver arriba ↑](#) [VRG.org](#) Reed Mangels: «Nutrition Hotline», en *Vegetarian Journal*, n.º 3, 2005; en inglés).
17. [Volver arriba ↑](#) [Ficha técnica del sachá inchi](#) en el sitio web del MINAG.
18. [Volver arriba ↑](#) [«Propiedades y beneficios del aceite sachá inchi»](#).
19. [Volver arriba ↑](#) [Issfal.org.uk](#) (cantidades diarias de [DHA](#) recomendadas).
20. [Volver arriba ↑](#) [Filedén.com](#) (DHA para vegetarianos).

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

21. [Volver arriba ↑](#) [Key, Timothy J, et al., 1999 «Mortality in vegetarians and nonvegetarians: detailed findings from a collaborative analysis of 5 prospective studies»](#). American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 70, No. 3, 516S-524S.
22. [Volver arriba ↑](#) [American Dietetic Association](#) and [Dietitians of Canada](#) (2003). [«Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: Vegetarian diets»](#) (PDF). *Journal of the American Dietetic Association* 103 (6): 748–65.
23. [Volver arriba ↑](#) [Meat can raise your lung cancer risk, too](#). MSNBC. 11 de diciembre de 2007.
24. [Volver arriba ↑](#) [«A Prospective Study of Red and Processed Meat Intake in Relation to Cancer Risk»](#). PLoS Medicine.
25. [Volver arriba ↑](#) [BBC NEWS Health | Vegetarian diet 'cuts heart risk'](#)
26. [Volver arriba ↑](#) [BBC News HEALTH | Veggie diet 'protects heart'](#)
27. [↑ Salta a: ^a ^b](#) [FAO.org - La ganadería amenaza el medio ambiente](#)
28. [Volver arriba ↑](#) [Peta's Animal Times](#) (página 28), verano de 2008.
29. [Volver arriba ↑](#) [«El mayor experto contra el cambio climático tiene la solución: un planeta vegetariano - 20minutos.es»](#).
30. [Volver arriba ↑](#) [«Climate chief Lord Stern: give up meat to save the planet – Times Online»](#).
31. [Volver arriba ↑](#) [Guía práctica de la dieta sana](#) (página 61). España: Plaza y Janés, 2000. ISBN 84-226-8490-X.
32. [Volver arriba ↑](#) [Vegetarianismo y veganismo: fundamentos, principios y generalidades](#). y los [rastafari](#) Unión Vegetariana Argentina.
33. [Volver arriba ↑](#) [IVU.org](#) («Hinduismo y Vegetarianismo», de Paul Turner, en *IVU [Unión Vegetariana Internacional] News*. Marzo de 2000).
34. [Volver arriba ↑](#) G. Lee Maxwell y Keith Akers (febrero/marzo de 1996). [«Religión y vegetarianismo ¿Son los cristianos vegetarianos?»](#). *Unión Vegetariana Internacional (IVU)*.
35. [Volver arriba ↑](#) [«Christian Vegetarian Association»](#). Consultado el 2009.
36. [Volver arriba ↑](#) [«Universelles Leben – Die Innere Religion»](#).
37. [Volver arriba ↑](#) [Honrando la creación de Dios: cristianismo y vegetarianismo. ChristianVeg.com](#)
38. [↑ Salta a: ^a ^b](#) [Datos estadísticos - larioja.com](#)
39. [Volver arriba ↑](#) [Factors affecting food choice in relation to fruit and vegetable intake: a review](#) J. Pollard, S. F. L. Kirk and J. E. Cade (en inglés)
40. [Volver arriba ↑](#) [Perfil de mercado. Reino Unido. Entorno demográfico, social y económico](#)
41. [Volver arriba ↑](#) [- EcoDiario.es](#)

-6)- Enlaces Externos.

- [Wikiquote](#) alberga frases célebres de o sobre [Vegetarianismo](#).
- [Unión Vegetariana Internacional](#).

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

- *El contenido de este artículo incorpora material de una [entrada de la Enciclopedia Libre Universal](#), publicada en español bajo la licencia [Creative Commons Compartir-Igual 3.0](#).*

Obtenido de

«<https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Vegetarianismo&oldid=84944675>»

Categoría:

- [Vegetarianismo](#).
- Esta página fue modificada por última vez el 6 septiembre del 2016 a las 23:52.

- 3)- OMNIVORISMO.

-De Wikipedia, la enciclopedia libre.



-Los [cuervos](#) son omnívoros.

-Los [animales](#) omnívoros (del [latín](#) *omnivorus*; de *omnis*, 'todo', y *vorāre*, 'comer')¹ son aquellos , que se alimentan tanto de animales como de plantas.²

.Son comedores oportunistas y generalistas, que no están específicamente adaptados para comer y digerir ni material vegetal ni carne exclusivamente.³ Los [cerdos](#) son un ejemplo bien conocido de animal omnívoro.⁴ Los [cuervos](#) son otro ejemplo de un omnívoro común.⁵

.Aunque hay casos de [herbívoros](#), que a veces también comen carne, y casos de [carnívoros](#) que comen plantas, esta distinción se refiere a las adaptaciones y fuente primaria de alimento de la especie en general, de modo que estas excepciones no hacen que el ejemplar en concreto o la especie en general sean omnívoros.

-Índice.

- -3.1)- [Grupos](#).
- -3.2)- [El Ser Humano](#).
- -3.3)- [Véase También](#).
- -3.4)- [Referencias](#).
- -3.5)- [Enlaces Externos](#).

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

-3.1)- Grupos.

-Son omnívoros, entre otros, los siguientes grupos de animales:

- Mamíferos:
 - Los coatíes.
 - Los cerdos.
 - Los osos, exceptuando algunos, como el oso polar.
 - El panda.
 - Varias especies de cánidos, entre ellos el perro y los zorros.
 - Los erizos.
 - El mapache boreal.
 - Algunos roedores, como los: ratones, ratas y ardillas.
 - Las zarigüeyas.
 - El ser humano.
 - Las mofetas.
- Aves:
 - Aves del género Rhea : el avestruz y el ñandú.
 - El género Larus : las gaviotas, y Gallus : las gallinas.
 - Los casuarios.
 - Los trepadores.
 - Algunos córvidos, como: el cuervo, el grajo y la urraca.
 - El kea.
 - La mayoría de las de la familia Rallidae.
- Algunos peces, como las pirañas.
- Algunos reptiles del clado (rama) Lacertilia: lagartos, y algunas tortugas.

-3.2)- El Ser Humano.

-De igual manera, el ser humano es también un animal omnívoro.⁶ En las primeras especies del género Homo, el paso de una alimentación eminentemente vegetariana, a la inclusión de la carne en la dieta, no se debió a cuestiones culturales, sino a los desajustes metabólicos provocados por un mayor desarrollo cerebral.⁶

.Sin embargo, en el humano, una dieta demasiado rica en proteínas, necesita el complemento de carbohidratos y grasas; de lo contrario pueden aparecer carencias nutricionales importantes, que pueden incluso provocar la muerte.⁶ Por ello, la forma más sencilla de mantener el correcto funcionamiento del metabolismo, sería la combinación de materia vegetal con carne.⁶

-Entre las evidencias para considerar omnívoros a los humanos, se pueden citar:³

- La evidencia arqueológica indica que los humanos tuvieron una dieta que incluía carne; fueron cazadores-recolectores desde sus inicios. Cuando comenzó la domesticación de las fuentes de alimento, se dio tanto con vegetales, como con animales.
- La cantidad y distribución de los diferentes tipos de células del intestino , más que su longitud, son el rasgo más importante para determinar una dieta típica.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

.Los perros son carnívoros en origen, pero sus características intestinales presentan más rasgos en común con los omnívoros. Los lobos, por su parte, comen bastante material vegetal.

- Casi todos los comedores de plantas tienen [cubas de fermentación](#) : cámaras donde la comida permanece un tiempo, mientras es atacada por microbios.
.Los [rumiantes](#) como la vaca y el ciervo, tienen sacos anteriores , con esófago y estómago modificados; los caballos, rinocerontes y los [monos colobinos](#) tienen sacos posteriores, en el [epigastrio](#).
.Los humanos no poseen tales especializaciones.
- La evidencia sobre la estructura y función de nuestras manos y quijadas, comportamiento, e historia evolutiva, o bien apoya la idea de una dieta omnívora, o bien falla en sustentar un vegetarianismo estricto.
.Pero la mejor evidencia está en los dientes: los [caninos](#) cortos de los humanos son una consecuencia funcional de un cráneo expandido, y la necesaria reducción en el tamaño de las quijadas.
.En los primates, los caninos funcionan tanto como armas defensivas como de amenaza visual; los gorilas y [geladas](#) , que son los grupos con caninos más grandes, tienen una dieta básicamente vegetariana.
.En los sitios arqueológicos, [molares](#) humanos rotos se confunden a veces con premolares o molares de cerdos : un omnívoro clásico.
.Por otro lado, algunos herbívoros tienen incisivos bien desarrollados, que también a veces, se confunden con los de los humanos.
- Las [glándulas salivales](#) también indican que somos omnívoros. La saliva y la orina varían, más que según el grupo taxonómico, de acuerdo a la dieta.

- Según el Dr. John McArdle : vegetariano, anatomista y especialista en primates):³ Los humanos son un ejemplo clásico de omnívoro en todos los rasgos anatómicos relevantes. Ni la anatomía ni la fisiología, permiten suponer que los humanos están preadaptados a una dieta vegetariana. Por lo cual, los mejores argumentos en favor de una dieta sin carnes, siguen siendo los ecológicos, éticos, o las cuestiones de salud.

-3.3)- Véase También.

- [Carnívoro](#).
- [Herbívoro](#).
- [Insectívoro](#).
- [Frugívoro](#).

-3.4)- Referencias.

1. [Volver arriba ↑ «omnívoro»](#), *Diccionario de la lengua española* (vigésima segunda edición), Real Academia Española, 2001.
2. [Volver arriba ↑](#) Lawrence, E., ed. (2003). *Diccionario Akal de términos biológicos*. Traducido por Codes, R. y Espino, F. J. Akal Ediciones. p. 443. [ISBN 84-460-1582-X](#).

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

3. ↑ [Saltar a:](#) ^a ^b ^c Adaptado de una conferencia de John McArdle, Ph.D. Vegetarian Resource Group, ed. «[Humans are omnivores](#)».
4. [Volver arriba](#) ↑ Brent Huffman. UltimateUngulate.com, ed. «[Family Suidae \(Pigs\)](#)».
5. [Volver arriba](#) ↑ Seattle Audubon Society. BirdWeb.org, ed. «[Family Corvidae \(Crows/Ravens\)](#)».
6. ↑ [Saltar a:](#) ^a ^b ^c ^d Rosell, J. (2005). «La operatividad técnica, dieta y crecimiento del cerebro. Resocialización». En Carbonell, E. (coord.). *Homínidos: las primeras ocupaciones de los continentes*. Barcelona, España: Editorial Ariel. p. 784. [ISBN 84-344-6789-5](#).

-3.5)- Enlaces Externos.



[Wikcionario](#) tiene definiciones y otra información sobre [omnívoro](#).

- El [Diccionario de la Real Academia Española](#) tiene una definición para [omnívoro](#).

Obtenido de «<https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Omnívoro&oldid=84692998>»

Categoría:

- [Comportamientos alimentarios](#).
- Esta página fue modificada por última vez el 26 octubre del 2016 a las 22:08.

-4)-CARNÍVORISMO.

-De Wikipedia, la enciclopedia libre,



-Los [leones](#) son carnívoros voraces; requieren diariamente más de 7 kilogramos de carne. Un gran componente de su dieta es la carne de [mamíferos](#) grandes, como este [búfalo](#).

-Un carnívoro (del [latín](#) *carnivōrus*,¹ ‘devorador de carne’), es un [organismo](#) que obtiene sus energías y requerimientos [nutricionales](#), a través de una [dieta](#) que consiste principalmente o exclusivamente del consumo de carne, ya sea mediante la [depredación](#) o consumo de [carroña](#). El término preferido en [ecología](#) es zoófago.^{2 3}

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

-Existen adjetivos más específicos para referirse a animales que se alimentan de clases específicas de presas, como en el caso de los animales que comen insectos, se llaman [insectívoros](#) o mejor entomófagos, pero dentro de éstos, todavía se puede distinguir, por ejemplo, a los comedores de [hormigas](#) y [termitas](#), llamándolos [mirmeecófagos](#) : animales alimentados de hormigas.

.Los carnívoros se encuentran siempre en posiciones avanzadas de la [cadena trófica](#).⁴

-Índice.

- -4.1)- [Clasificación](#) ,
 - -4.1.1)- [Carnívoros Estrictos](#).
- -4.2)- [Características](#)
- -4.3)- [Carnívoros Prehistóricos](#).
- -4.4)- [Ejemplos de Algunos Carnívoros](#).
- -4.5)- [Véase También](#).
- -4.6)- [Referencias](#).
- -4.7)- [7 Enlaces Externos](#).

-4.1)- Clasificación.



-La [dionea atrapamoscas](#) es una [planta carnívora](#) muy conocida.

-A pesar de que existen muchas especies de animales considerados exclusivamente carnívoros, algunas subespecies no son consumidoras exclusivas de carne. Por ejemplo, la mayoría de las especies de [osos](#) son [omnívoros](#), siendo la excepción el [panda gigante](#), cuya dieta consiste casi completamente del consumo de [bambú](#).

-Aparte del mundo animal, existen una gran cantidad de [plantas carnívoras](#) e incluso [hongos carnívoros](#). Los primeros son predominantemente [insectívoros](#), mientras que los últimos subsisten mediante el consumo de invertebrados microscópicos, como: [amebas](#) y [colémbolos](#) (artrópodos hezápodos).

-4.1.1)- Carnívoros Estrictos.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-



-Este [tigre de Bengala](#) blanco posee [dientes](#) afilados y fuertes [garras](#), características clásicas esperadas, en un mamífero carnívoro.

-Un carnívoro verdadero o estricto, es aquel que subsiste con una dieta solo de carne, siendo marginal su capacidad para usar recursos de otra clase. Aunque pueden consumir pequeñas cantidades de materia vegetal; estos no poseen una [fisiología](#) apta para una [digestión](#) eficiente.

.Estos animales pueden consumir otros productos animales, como la miel, por ejemplo; pero estos productos no son necesarios para su dieta, por lo que pueden sobrevivir sin ellos.

-La dieta de un hipercarnívoro consiste en más de un 70 % de carne, mientras que un hipocarnívoro 30 % o menos.

-4.2)- Características.

-Los carnívoros poseen una serie de características en común, como por ejemplo, órganos para capturar y desarticular la presa : dientes y garras que cumplen esta función en muchos vertebrados. A pesar de ello, muchos carnívoros no cazan, y se dedican al consumo de [carroña](#) ; sin embargo muchos cazadores consumirán carroña, cuando exista la oportunidad. .Los carnívoros poseen un sistema digestivo comparativamente más corto, debido a que ellos no requieren romper la celulosa encontrada en las plantas.

-4.3)- Carnívoros Prehistóricos.

-Algunos [dinosaurios terópodos](#) de dieta carnívora y andar bípedo, que existieron durante el [Cretácico](#), como el [Tyrannosaurus rex](#), eran carnívoros.

-Los mamíferos prehistóricos del [grupo corona Carnivoramorpha](#) : Carnívora y [Miacoidea](#), sin rango [Creodonta](#), junto con el orden temprano Creodonta, y algunos mamíferos del igualmente orden temprano [Cimolesta](#), fueron verdaderos carnívoros.

.Se considera que los primeros mamíferos carnívoros fueron los [Cimolestes](#), que existieron durante el [Cretácico superior](#) y el [período Terciario](#) de América del Norte, hace 65 millones de años.

.La mayoría de las especies de Cimolestes fueron del tamaño de un ratón o una rata, pero para el [Cretácico](#) tardío, los [Cimolestes magnus](#) alcanzaron el tamaño de una [marmota](#), por lo que es uno de los mayores mamíferos [mesozoicos](#) conocidos (20-60g).

.Sus muelas combinaron las funciones de perforación, corte y molienda, y los molares de los [Palaeoryctes](#) tenían muy altas y agudas [cúspides](#) , que fuera de la perforación tenían muy

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

pocas funciones.

.En la [dentición](#) de los Cimolestes, prefiguran las mismas estructuras de corte, visto en todos los carnívoros posteriores.

.Mientras que las especies más pequeñas eran [insectívoros](#), los Cimolestes magnus probablemente tomaron presas más grandes, y eran sin duda carnívoros en algún grado.

.Las muelas de los [Hyracolestes ermineus](#) ; «[armiños](#) como [musarañas](#)» de 40 g, y los [Sarcodon pygmaeus](#) : «dientes carnívoros pigmeos» de 75 g, eran comunes en la última etapa del [Paleoceno](#) de Mongolia y China, y ocuparon el lugar de pequeños depredadores.

.Sus muelas muestran las mismas muescas características, que sirven en los carnívoros de hoy en día, para mantener la carne en su lugar, para cortar pedazos con aristas cortantes.

-4.4)- Ejemplos de Algunos Carnívoros.



-En contraste con cazadores como el tigre, estos [pingüinos emperadores](#), muestran que los dientes y las garras no son necesarios para ser un carnívoro. Ellos comen: [crustáceos](#), peces, calamares, y otras pequeñas formas de vida marina.



-Una [garza ceniza](#) comiendo una pequeña [serpiente](#).

-Mamíferos:

- Todos los [felinos](#), como el [gato doméstico](#), grandes félidos, y mangostas entre otros.
- Algunos [cánidos](#), como el [lobo gris](#). El [coyote](#) y el [lobo rojo](#) no son carnívoros estrictos.
- El [perro doméstico](#) se considera un carnívoro estricto, pero esta situación es debatida.
- [Hienas](#) y algunos otros carroñeros.
- Algunos [mustélidos](#), como el [hurón](#).

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

- El [oso polar](#) , los demás [osos](#) son [omnívoros](#).
- Todos los [cetáceos](#), como las [ballenas](#) y los [delfines](#).
- Algunos [murciélagos](#).

-Reptiles:

- Todos los de la familia [Crocodylidae](#), como los cocodrilos y caimanes.
- Todas las [serpientes](#), como las cobras, pitones y boas.
- Algunas [tortugas](#), incluyendo a las tortugas marinas.



-Algunos [gusanos](#) también son carnívoros.

-Peces y anfibios_

- [Sapos](#), [ranas](#) y [salamandras](#) en su fase adulta.
- Todos los [tiburones](#).
- Los [peces óseos](#), como la tuna y el salmón.

- Aves:

- [Aves de presa](#) diurnas : [águilas](#), [milanos](#), etc., y nocturnas : [búho](#), [lechuzas](#), etc. Varias aves marinas, como: los [pelícanos](#) y [pingüinos](#).
- Todos los [buitres](#), tanto los del [Nuevo Mundo](#) como los del [Viejo Mundo](#).

-Invertebrados:

- Algunos [crustáceos](#).
- Moluscos como los [pulpos](#), [calamares](#) y algunos [gasterópodos](#).
- [Arañas](#) y [escorpiones](#).
- Algunos [insectos](#), como la [mantis religiosa](#) y las [avispas](#).

-También hay algunas especies de plantas a las que se llama [plantas carnívoras](#): complementan su ingreso de nutrientes, con pequeños insectos, [nemátodos](#), y otros [invertebrados](#) pequeños.

-Los humanos no son carroñeros por comer animales muertos, solo se le da esa categoría a los animales.

-4.5)- Véase También.

- [Carroñero](#).
- [Insectívoro](#).
- [Herbívoro](#).
- [Omnívoro](#).

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

-4.6)- Referencias.

1. [Volver arriba ↑ «carnívoro»](#), *Diccionario de la lengua española* (vigésima segunda edición), Real Academia Española, 2001.
2. [Volver arriba ↑](#) Nutrient Requirements: Carnivores. Duane E. Ullrey. Encyclopedia of Animal Science.
3. [Volver arriba ↑](#) Mammals: Carnivores. Duane E. Ullrey. Encyclopedia of Animal Science.
4. [Volver arriba ↑](#) Mammals: Omnivores. Duane E. Ullrey. Encyclopedia of Animal Science.

-4.7)- Enlaces Externos

- El [Diccionario de la Real Academia Española](#) tiene una definición para [carnívoro](#).

Obtenido de «<https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Carnívoro&oldid=84762099>»

Categorías:

- . [Comportamientos alimentarios](#).
- . [Términos zoológicos](#).

- Esta página fue modificada por última vez el 30 octubre del 2016 a las 02:44.

-5)- DIETA MEDITERRÁNEA.

-De Wikipedia, la enciclopedia libre.







[Nombre descrito en la Lista Representativa del PCI.](#)

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-



- Las verduras y el aceite de oliva son los elementos fundamentales de la dieta mediterránea, junto con el pescado y la carne.

País	 Chipre  Croacia  Francia  España  Grecia  Italia  Marruecos  Portugal
Tipo	Cultural inmaterial
Criterios	R1, R2, R3, R4 y R5
N.º identificación	00884
Región	Sur de Europa y Norte de África
Año de inscripción	2010 (V sesión)
Año de extensión	2013

-Véase: [Dieta mediterránea \(película\)](#).

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

-Se conoce como dieta mediterránea al modo de alimentarse, basado en una idealización de algunos patrones dietéticos de los países [mediterráneos](#),¹ especialmente: [España](#), [Portugal](#), [Francia](#), [Italia](#), [Grecia](#) y [Malta](#).

.El [16 de noviembre](#) de 2010, fue declarada [Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad](#)² en una denominación conjunta de España, Grecia, Italia y [Marruecos](#).³ Previamente, en [2007](#), el Gobierno español, propuso la candidatura de la dieta mediterránea, para su inclusión en la lista del [Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad](#), pero fue rechazada en la conferencia internacional, que la [Unesco](#) realizó en [Abu Dabi](#).

-Las características principales de esta alimentación son un alto consumo de productos [vegetales](#) : [frutas](#), [verduras](#), [legumbres](#), frutos secos, [pan](#) y otros [cereales](#) : siendo el trigo el alimento base, el [aceite de oliva](#) como [grasa](#) principal, el [vinagre](#) ,y el consumo regular de [vino](#) en cantidades moderadas.

.Las propiedades saludables que se le atribuyen, se basan en la constatación de que, aunque en los países mediterráneos se consume más grasa que en los [Estados Unidos](#), la incidencia de [enfermedades](#) cardiovasculares es mucho menor.^{4 5}.

.Las causas de tales propiedades, parecen estar en el mayor consumo de productos ricos en ácidos grasos monoinsaturados,⁶ presentes en el [aceite de oliva](#) , que reduce el nivel de colesterol en sangre.⁷

.También se atribuye al consumo de pescado, en especial [pescado azul](#),⁸ rico en [ácidos grasos \$\omega\$ -3](#) y, finalmente, al consumo moderado de [vino](#) tinto , por sus antocianos y [resveratrol](#).

.Principales pescados azules:

- [Anchoa](#) o boquerón.
- [Anguila](#).
- [Arenque](#).
- [Atún](#).
- [Bonito](#).
- [Jurel](#) o chicharro común.
- [Lamprea](#).
- [Pez espada](#), o emperador.
- [Salmón](#).
- [Salmonete](#).
- [Sardina](#).
- [Verdel](#) / [Caballa](#).

.El [bacalao en salazón](#) se considera, a nivel nutricional, un pescado azul, ya que el proceso de salazón aumenta considerablemente su concentración de grasa.

. El vino también está asociado a otro efecto cardioprotector, denominado la [paradoja francesa](#).⁹

.Los [polifenoles estilbenos](#), que se encuentran en la piel de la uva, y se concentran en el vino tinto; y los [lignanos](#): presentes en las aceitunas, el aceite de oliva virgen, las semillas de lino, las semillas de sésamo, y los cereales integrales, están asociados con efectos protectores frente a la mortalidad.⁷

.Parece ser que la dieta mediterránea está asociada con un menor riesgo de deterioro cognitivo leve, tanto durante el envejecimiento, como durante la etapa de transición entre la [demencia](#) o deterioro cognitivo leve a la [enfermedad de Alzheimer](#).¹⁰.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

- Llevar un régimen de dieta mediterránea se asocia a un menor índice de [obesidad abdominal](#), que predice el riesgo de: [diabetes](#), [hipertensión](#), [infarto](#), o de [accidente cerebrovascular](#).¹¹

.La adherencia a la dieta mediterránea reduce en un 30%, el riesgo de padecer [diabetes tipo 2](#), sin necesidad de reducir la ingesta calórica, el peso o realizar ejercicio físico.^{12 13}. También mejora el desarrollo embrionario y fetal, y disminuye los problemas disovulatorios y de infertilidad.¹⁴

-En un estudio realizado en 2012, en una muestra de 11.015 universitarios, se constató que las personas que seguían con regularidad una dieta mediterránea, obtuvieron mejor puntuación en la escala: "Health-Related Quality of Life (HRQOL)", relacionada con la calidad de vida, que incluye variables de salud tanto físicas como mentales.¹⁵

-Índice.

- -5.1)- [Historia](#).
- -5.2)- [Crítica](#).
- -5.3)- [Referencias](#).
- -5.4)- [Enlaces Externos](#).

-5.1)- Historia.

-Las primeras referencias científicas a una *dieta mediterránea* son del año [1948](#), cuando el [epidemiólogo](#) Leland G. Allbaugh¹⁶, estudió el modo de vida de los habitantes de la isla de [Creta](#), y entre otros aspectos, comparó su alimentación con la de Grecia y EE UU.

.Por su parte, el fisiólogo norteamericano [Ancel Keys](#), que encabezó un estudio sobre las [enfermedades coronarias](#), el [colesterol](#) de la sangre, y el estilo de vida de siete países : Italia, Yugoslavia, Grecia, [Países Bajos](#), [Finlandia](#), EE UU y [Japón](#), tras la [Segunda Guerra Mundial](#), contribuyó a su difusión.

.Keys y sus colaboradores, apreciaron que la incidencia de las enfermedades coronarias, era menor en las zonas rurales del sur de Europa y en Japón. .Sospecharon que había un factor protector en el estilo de vida, que etiquetaron como "*manera mediterránea*" (*mediterranean way*).

.Describieron este estilo de vida como "muy activo físicamente , por la escasa mecanización del agro,¹⁷ frugal, y con una ingestión predominante de productos vegetales, y reducida en productos de origen animal". La posterior difusión de sus resultados, asimiló el concepto de "*estilo mediterráneo*" con el de "*dieta mediterránea*".

-5.2)- Crítica.

-Esta [dieta](#), tal cual se planteó, nunca ha sido consumida tradicionalmente en ningún país mediterráneo. Los estudios epidemiológicos muestran que el consumo de [huevos](#), por ejemplo, se situaría en torno a los 10 huevos por [semana](#); el consumo de [carnes](#) o [pescados](#) es diario; y el consumo de [helados](#) y otros [dulces](#), era comparable al de [fruta](#) como [postre](#), etc.

.Cuando Keys, analizó la dieta de [Creta](#) en los [años 1950](#), la comida estaba bastante

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

racionada, y quizás en ese tiempo, la dieta cotidiana de los cretenses se pareciera más a la que él propuso.

.Por otro lado, Keys, se apoyó en la imagen de salud proyectada por los países mediterráneos entre los estadounidenses, para formular una dieta más racional, pues la dieta norteamericana de su época, abusaba del consumo de ciertos productos : carne, huevos y [mantequilla](#), e ignoraba otros : verduras y pescado. Acabó formulando una dieta en la que predominaban los productos vegetales, complementada con cantidades justas de carne y pescado.

-En el caso de España:

.Aunque nuestro imaginario colectivo, expresa que todos nuestros abuelos, seguían la dieta mediterránea, se debe recordar que, hasta los años 60 y 70, la alimentación de la mayoría de los españoles, estaba formada mayoritariamente por cereales, patatas y legumbres, y no se comían tantas verduras, frutas y pescado , como mandan los cánones de este régimen alimenticio ; que, por otra parte, no han sido estandarizados hasta hace unos pocos años.

.Para más , en los años 70, cuando aumentó de forma notable la producción de frutas, hortalizas y aceite de oliva, se priorizó su exportación sobre el consumo nacional; y los españoles no pudieron disfrutar de estos nuevos recursos, hasta los años 80.

.Es especialmente paradigmático, el caso del aceite de oliva: en los años 70, que aumentó notablemente su producción, pero debido a que su exportación permitía una obtención rápida de divisas, internamente se fomentaba el consumo de aceite de soja y de girasol, lo que además era beneficioso para la industria ganadera.

.No es de extrañar, por tanto, que en estos años, disminuyera su consumo; que sólo repunto a partir de los años 90.¹⁸.

-5.3)- Referencias.

1. [Volver arriba ↑](#) León MT y Castillo MD. 2002. La dieta mediterránea está de moda. [Medicina General 49: 902-908.](#)
2. [Volver arriba ↑](#) [El flamenco, el canto de la Sibila, "los Castels" y la dieta mediterránea, Patrimonio de la Unesco](#), RTVE, 16 de noviembre de 2010.
3. [Volver arriba ↑](#) [«La dieta mediterránea»](#). UNESCO Culture Sector.
4. [Volver arriba ↑](#) Mackenbach JP. 2007. The Mediterranean diet story illustrates that “why” questions are as important as “how” questions in disease explanation. [Journal of Clinical Epidemiology 60\(2\): 105-109.](#)
5. [Volver arriba ↑](#) Serra-Majem LI, Roman B y Estruch R. 2006. Scientific evidence of Interventions using the mediterranean diet: A systematic review. [Nutrition Reviews 64 \(Supl 1\): S27-S47.](#)
6. [Volver arriba ↑](#) Keys A, Mienotti A, Karvonen MJ, Aravanic C, Blackburn H, Buzina R, Djordjevic BS, Dontas AS, Fidanza F, Keys MH, Kromhout D, Nedeljkovic S, Punsar S, Seccareccia F y Toshima H. 1986. The diet and 15-year death rate in the Seven Countries Study. [American Journal of Epidemiology 124 \(6\): 903-915.](#)
7. [Volver arriba ↑](#) [Saltar a: ^a ^b «Dos estudios confirman que la dieta mediterránea se asocia con un menor riesgo de mortalidad».](#)

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

8. [Volver arriba ↑](#) Kromhout D, Menotti A, Ketesloot H y Sanz S. 2002. Prevention of Coronary Heart Disease by diet and lifestyle. *Circulation* 105(7): 893-898.
9. [Volver arriba ↑](#) de Lorgeril M, Salen P, Paillard F, Laporte F, Boucher F y de Leiris J. 2002. Mediterranean diet and the French paradox: Two distinct biogeographic concepts for one consolidated scientific theory on the role of nutrition in coronary heart disease. *Cardiovascular Research* 54(3): 503-515.
10. [Volver arriba ↑](#) Scarmeas N, Stern Y, Mayeux R, Manly JJ Schupf N, Luchsinger JA. 2009. Mediterranean Diet and Mild Cognitive Impairment. *Archives of Neurology* 66 (2):216-225.
11. [Volver arriba ↑](#) «Un estudio demuestra que cuánto más se consume la dieta mediterránea menor es la obesidad abdominal».
12. [Volver arriba ↑](#) «La dieta mediterránea reduce el riesgo de diabetes sin necesidad de restringir las calorías ni practicar ejercicio.».
13. [Volver arriba ↑](#) Seguir la dieta mediterránea también sirve para prevenir el desarrollo de la diabetes tipo 2
14. [Volver arriba ↑](#) «La fertilidad mejora con dieta mediterránea».
15. [Volver arriba ↑](#) P. Henríquez Sánchez, C. Ruano, J. de Irala, M. Ruiz-Canela, M.A. Martínez-González, A. Sánchez-Villegas (Marzo de 2012). «Adherence to the Mediterranean diet and quality of life in the SUN Project». *European Journal of Clinical Nutrition* 66 (3): 360-8. doi:10.1038/ejcn.2011.146.
16. [Volver arriba ↑](#) Allbaugh LG. 1953. Food and nutrition (chapter 6). En: *Crete: A case study of an underdeveloped area*. Princeton University Press, Princeton, NJ. pp: 97-135.
17. [Volver arriba ↑](#) Kromhout D, Bloemberg B, Seidell JC, Nissinen A y Menotti A. 2001. Physical activity and dietary fiber determine population body fat levels: the Seven Countries Study. *International Journal of Obesity* 25 (3): 301-306.
18. [Volver arriba ↑](#) *Así comíamos los españoles, así comemos: cómo ha cambiado nuestra dieta en 50 años*, informe periodístico realizado a partir de los resultados del estudio dirigido por Gregorio Varela, presidente de la Fundación Española de la Nutrición, *Evolución de la alimentación de los españoles en el pasado siglo XX* (Miguel Ayuso, El Confidencial, 26 de noviembre de 2014).

-5.4)- Enlaces Externos.

- [Dieta mediterránea](#) "MedlinePlus".

Obtenido de

«https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Dieta_mediterránea&oldid=84391896»

Categorías:

- [Dietas.](#)
- [Gastronomía de Europa.](#)
- [Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad en España.](#)
- [Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad en Italia.](#)

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

- [Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad en Marruecos.](#)
 - [Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad en Grecia.](#)
 - [Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad en Croacia.](#)
 - [Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad en Chipre.](#)
 - [Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad en Portugal.](#)
 - [Gastronomía de Marruecos.](#)
- Esta página fue modificada por última vez el 13 octubre del 2016 a las 02:31.

- 6)- RUEDA ALIMENTARIA-

-De Wikipedia, la enciclopedia libre.

-La rueda alimentaria es un recurso gráfico, que ciertas instituciones u organismos proponen a la población, para seguir una alimentación segura y equilibrada, basándose en clasificar los [alimentos](#), en varios grupos de características nutricionales similares. Países como: España ,México, Reino Unido, Suecia o Alemania, han utilizado tradicionalmente esta representación para la educación nutricional de la población.

-Tabla 1. Antigua clasificación de los alimentos en grupos según su valor nutricional.

	Grupo de alimento	Nutriente predominante	Alimentos
Plásticos	I	Proteínas, vitaminas, grasas y calcio.	Leche y derivados.
	II	Proteínas de alta calidad nutricional y algunas vitaminas	Carne , pescado y huevos
	III	Proteínas de baja calidad nutricional, glúcidos , fibra alimentaria , vitaminas y minerales	Legumbres , frutos secos y patatas
Reguladores	IV	Glúcidos y vitaminas	Verduras y hortalizas .
	V	Azúcares, vitaminas y minerales	frutas frescas
Energéticos	VI	Glúcidos y fibra alimentaria	Cereales y sus derivados
	VII	Lípidos .	Mantequilla , aceite y grasas en general

-Una limitación de las ruedas alimentarias iniciales es que todos los sectores : grupos de alimentos, tenían el mismo tamaño. Por ello, en el siglo XXI, se han propuesto modificaciones de tales recursos gráficos, reflejando la importancia de cada grupo por el

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

tamaño de cada sector (figuras 2 y 3).

.Además, se ha reducido el número de grupos de alimentos de 7 a 6 (tabla 2): se ha agrupado la carne, el pescado, los huevos con las legumbres y frutos secos. Así mismo, se ha incluido el agua para señalar la importancia de una adecuada hidratación.

.Se considera que la dieta es equilibrada, cuando la alimentación incluye alimentos de todos los grupos de la rueda, en la proporción adecuada a las necesidades de cada persona.

-Este es un recurso gráfico similar a la [pirámide alimentaria](#).

-Tabla 2. Nueva clasificación de los alimentos en grupos según su valor nutricional.

-Tipo de alimento	Grupo de alimento	<u>Nutriente</u> predominante	Alimentos
-Energéticos	I	Glúcidos	Derivados de los cereales (preferentemente integrales), patatas y azúcar.
	II	Lípidos	Mantequilla, aceites y grasas en general
-Plásticos	III	Proteínas y calcio	Leche y sus derivados
	IV	Proteínas	Productos cárnicos, huevos y pescados, legumbres y frutos secos
-Reguladores	V	Vitaminas y elementos minerales	Hortalizas y verduras
	VI	Vitaminas y elementos minerales	Frutas frescas



Obtenido de

«https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Rueda_alimentaria&oldid=82819500»

Categoría:

- [Nutrición](#)

- Esta página fue modificada por última vez el 29 octubre del 2016 a las 19:11.

-7)- PIRÁMIDE ALIMENTARIA.

-De Wikipedia, la enciclopedia libre.

-La pirámide alimentaria o pirámide nutricional es un gráfico diseñado a fin de indicar en forma simple, cuáles son los alimentos que son necesarios en la dieta, y en qué cantidad consumirlos, para lograr una dieta sana y balanceada.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

.Esta pirámide incluye todos los grupos de alimentos, sin intentar restringir ninguno, sólo indica de manera sencilla ,cuánto consumir de cada uno de estos grupos, a fin de mantener una buena salud.

-Índice:

- -7.1)- [Las Pirámides Alimentarias](#) .
 - -7.1.1)- [La Pirámide en EE.UU.](#)
 - -7.1.2)- [Otros Países.](#)
 - -7.1.3)- [Otras Propuestas.](#)
- -7.2)- [Referencias](#)
- -7.3)- [Enlaces Externos.](#)

-7.1)- Las Pirámides Alimentarias.



-Antigua pirámide alimentaria propuesta en 1992, para la población estadounidense .Fuente: Departamento de Agricultura de EE. UU.).

-Aunque las primeras pirámides alimentarias fueron creadas a comienzos de la década de 1970, posiblemente la más conocida es la versión introducida por el [Departamento de Agricultura de los Estados Unidos](#) en 1992, revisada y actualizada en 2005, como [MyPyramid](#), importancia del [ejercicio físico](#), y que fue, a su vez, posteriormente sustituido por "[MiPlato](#)" (MyPlate) en 2011.¹

-7.1.1)- La Pirámide en EE.UU.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-



-Nueva pirámide alimentaria propuesta para la población norteamericana.

-En una nueva pirámide , basada en la *Guía dietética para los estadounidenses*, publicada en 2004², donde se mantienen los 6 grupos de alimentos, pero se han sustituido las zonas horizontales , por 6 franjas verticales de distintos colores, que, de izquierda a derecha, son como:

- **Anaranjado:** cereales y derivados, preferentemente integrales.
- **Verde:** verduras y legumbres frescas.
- **Rojo:** frutas frescas.
- **Amarillo:** [aceites](#) y grasas.
- **Azul:** productos lácteos.
- **Morado:** carnes, pescados y legumbres secas.

-Se realizó además un modelo interactivo denominado “MYPYRAMID”, que permite confeccionar a cada persona su propia pirámide, utilizando la [tecnología digital](#) de [Internet](#). Aunque esta nueva pirámide ha mejorado algunas de las limitaciones de la original , se realizan distinciones entre las grasas beneficiosas y las menos recomendables, y se incentiva el consumo de carnes magras frente a las carnes blancas, que no está exenta de inconvenientes para su uso, por parte de los consumidores.³

-7.1.2)- Otros Países.

-En otros países se ha mantenido la estructura antigua para el diseño de la correspondiente pirámide alimentaria.

.En los [países Mediterráneos](#), la pirámide de la [dieta mediterránea](#)⁴, se ha actualizado para adaptarse al estilo de vida actual en la nueva pirámide de la Dieta Mediterránea.⁵ Se recomiendan unas proporciones de los distintos grupos de alimentos, y además se incorporan la manera de seleccionarlos, cocinarlos y de consumirlos.

.En [España](#), se han propuesto diversos modelos de la pirámide alimentaria,⁶ según el modelo tradicional, que también se han actualizado.⁷ En esta última, la pirámide está dividida en dos grandes zonas: la próxima a la base, que contiene los alimentos de consumo diario, y la próxima al vértice, que recoge los alimentos de consumo ocasional. En la pirámide española

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

se incluyen recomendaciones de realizar [actividad física](#) diaria, y de consumir [agua](#), además de incluir el consumo opcional y moderado en adultos de [bebidas de baja graduación alcohólica](#) : [vino/cerveza/sidra](#), debido a sus propiedades beneficiosas para la salud con consumos moderados.⁷.

-7.1.3)- Otras propuestas.



-Pirámide alimentaria vegana según las recomendaciones de la [Sociedad dietética estadounidense](#) (2011).

-La pirámide alimentaria se ha adaptado incluso para algunos tipos de dietas como la pirámide de la [dieta vegetariana](#).⁸.

-Además de la pirámide alimentaria, también se han propuesto otros recursos gráficos para la educación nutricional de la población, como la [rueda alimentaria](#).

-En Venezuela se figuró con un juguete: el trompo, y la analogía gráfica, que es la pirámide pero invertida. Se llama el "[trompo de los alimentos](#)". La cuerda del trompo representa al agua.

-7.2)- Referencias.

1. [Volver arriba](#) ↑ [«Nutrition Plate Unveiled, Replacing Food Pyramid»](#) (en inglés). The New York Times. 2 de junio de 2011.
2. [Volver arriba](#) ↑ *Department of Health and Human Services y Department of Agriculture*. 2005. [Dietary guidelines for americans](#).
3. [Volver arriba](#) ↑ Britten P, Haven J y Davis C. 2006. Consumer research for development of educational messages for the MyPyramid Food Guidance System. *Journal of Nutrition Education and Behavior* 38 (6) Sup. 1: S108-S123.
4. [Volver arriba](#) ↑ Willett WC, Sacks F, Trichopoulou A, Drescher G, Ferro-Luzzi A, Helsing E y Trichopoulos D. 1995. Mediterranean diet pyramid: a cultural model for healthy eating. *American Journal of Clinical Nutrition* 61 (6): 1402S-1406S. o
5. [Volver arriba](#) ↑ Bach-Faig A, Berry EM, Lairon D, Reguant J, Trichopoulou A, Dernini S, Medina FX, Battino M, Belahsen R, Miranda G, Serra-Majem L; on behalf of the Mediterranean Diet Foundation Expert Group. Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates. *Public Health Nutrition* 2011; 14(12A), 2274–2284.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

6. [Volver arriba ↑](#) Aranceta J y Serra-Majem LI. 2001. Dietary guidelines for the Spanish population. *Public Health Nutrition* 4(6A): 1403-1408.
7. [↑ Salta a: ^a ^b](#) Dapcich V, Salvador G, Ribas L, Pérez C, Aranceta J y Serra-Majem LI. 2004. [Guía de la alimentación saludable. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria.](#)
8. [Volver arriba ↑](#) Messina V, Melina V y Mangels AR. 2003. A new food guide: for north american vegetarians. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research* 64 (2): 1486-3847.

-7.3)- Enlaces Externos..

- [MiPlato \(MyPlate en español\)](#) página del Departamento de Agricultura de EE.UU sobre recomendaciones alimentarias
- [Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición](#)
- [Pirámide nutricional vegana \(vegetariana 100%\)](#).

Obtenido de

«https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Pirámide_alimentaria&oldid=84738354»

Categoría:

- [Nutrición.](#)

- Esta página fue modificada por última vez el 28 septiembre del 2016 a las 22:48.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

-PARTE II- ALIMENTOS.

-II.1)- Alimento.

-De Wikipedia, la enciclopedia libre.



-Gran variedad de alimentos.



-El [pan](#), considerado un [alimento básico](#) por excelencia.

-El alimento es cualquier [sustancia](#) normalmente ingerida por los [seres vivos](#) con fines nutricionales, sociales y psicológicos:

1. Nutricionales: Proporciona materia y energía para el [anabolismo](#) y mantenimiento de las funciones fisiológicas, como el calentamiento corporal.
2. Sociales: favorece la comunicación, el establecimiento de lazos afectivos, las conexiones sociales y la transmisión de la cultura.
3. Psicológicos: Mejora la salud emocional y proporciona satisfacción y obtención de sensaciones gratificantes.

-Estos tres fines no han de cumplirse simultáneamente para que una sustancia sea considerada alimento. Así, por ejemplo, las bebidas alcohólicas no tienen interés nutricional, pero sí tienen un interés frutivo. Por ello, son consideradas alimento. Por el contrario, no se consideran alimentos, las sustancias que no se ingieren o que, una vez ingeridas, alteran las funciones metabólicas del organismo; como: la [goma de mascar](#), el [tabaco](#), los [medicamentos](#) y demás [drogas](#), que no son considerados alimentos.

.Sin embargo, hay que tener en cuenta, que los alimentos contienen nutrientes y no-nutrientes, como la fibra vegetal, que aunque no proporcione a los humanos materia y energía, favorece el funcionamiento de la [digestión](#).

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

-Los alimentos sanitarios son el objeto de estudio de diversas disciplinas científicas: la [biología](#); en especial la [ciencia de la nutrición](#), que estudia los mecanismos de digestión y metabolización de los alimentos, así como la eliminación de los desechos por parte de los organismos; la [ecología](#) que estudia las [cadenas alimentarias](#); la [química de alimentos](#) que analiza la composición de los alimentos y los cambios químicos que experimentan cuando se les aplican procesos tecnológicos; y la [tecnología de los alimentos](#), que estudia la elaboración, producción y manejo de los productos alimenticios destinados al consumo humano.

-Índice:

-PARTE II- 1)-ALIMENTOS.

- [-1.1\)- Nutrientes .](#)
 - [-1.1.1\)- Micronutrientes .](#)
 - [-1.1.1.1\)- Sales minerales.](#)
 - [-1.1.1.2\)- Vitaminas.](#)
 - [-1.1.1.3\)- Compuestos Inorgánicos.](#)
 - [-1.1.1.4\)- Minerales.](#)
- [-1.2\)- Fuentes de Alimentos .](#)
 - [-1.2.1\)- Plantas.](#)
 - [-1.2.2\)- Animales.](#)
- [-1.3\)- Alimentos Ecológicos.](#)
- [-1.3.1\)-Etiquetado Ecológico.](#)
- [-1.3.1\)- Alimentos Orgánicos.](#)
- [-1.3.2\)- Alimentos.](#)
- [-1.4 \)- Aditivos .](#)
- [-1.4.1.1\)- Historia.](#)
- [-1.4.1.2\)- Razones Para su Uso.](#)
 - [-1.4.1.2.1\)- Razones Psicológicas y Tecnológicas.](#)
 - [-1.4.1.2.2\)- Razones Nutricionales y de Seguridad.](#)
- [-1.4.1.3\)- Tipos de Aditivos](#)
- [-1.4.1.4 \)- Alimentos Garantizados Que No Llevan Aditivos por Ley en España. \)](#)
- [-1.4.1.5\)- Procedencia Animal de Algunos Aditivos Alimentarios .](#)
 - [-1.4.1.5.1\)- Aditivos Derivados de Animales.](#)
 - [-1.4.1.5.2\)- Aditivos de Posible Origen Animal.](#)
- [-1.4.1.6\)- Clasificación..](#)
 - [-1.4.1.6.1\)- Grupo 1: Colorantes.](#)
 - [-1.4.1.6.2\)- Grupo 2: Conservantes.](#)
 - [-1.4.1.6.3\)- Grupo 3: Antioxidantes.](#)
 - [-1.4.1.6.4\)- Grupo 4: Reguladores de Acidez.](#)
 - [-1.4.1.6.5\)- Grupo 5: Estabilizantes y Emulgentes.](#)
 - [-1.4.1.6.6\)- Grupo 6: Antiapelmazantes.](#)
 - [-1.4.1.6.7\)- Grupo 7: Edulcorantes.](#)
- [-1.4.1.7\)- Alimentos Garantizados Que No Llevan Aditivos Por Ley en España. \)](#)
- [-1.4.1.8\)- Procedencia animal de algunos aditivos alimentarios](#)

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

- [-1.4.1.8.1\)- Aditivos Derivados de Animales.](#)
 - [-1.4.1.8.2\)- Aditivos de posible origen animal.](#)
- [-1.5\)- Contaminantes.](#)
- [-1.6\)- Perecibilidad.](#)
- [-1.7\)- Las Comidas .](#)
 - [-1.7.1\)- La Cocina.](#)
- [-1.8\)- Producción y Adquisición de los Alimentos .](#)
 - [-1.8.1\)- Sacrificio Animal.](#)
 - [-1.8.2\)- Restaurantes y Cafeterías.](#)
 - [-1.8.3\)- Alimentos Empaquetados.](#)
- [-1.9\)- Intercambio Comercial .](#)
 - [-1.9.1\)- Exportaciones e Importaciones.](#)
 - [-1.9.2\)- Mercadeo y Ventas al Detalle.](#)
- [-1.10\)- Hambruna y Hambre.](#)
 - [-1.10.1\)- Ayuda Alimentaria.](#)
- [-1.11\)- Higiene de los Alimentos.](#)
- [-1.12\)- Alergias.](#)
- [-1.13\)- Dieta .](#)
 - [-1.13.1\)- Dietas Culturales y Religiosas.](#)
 - [-1.13.2\)- Deficiencias Dietéticas.](#)
 - [-1.13.3\)- Dieta Saludable, Moral y Ética.](#)
- [-1.14\)- Nutrición.](#)
- [-1.15\)- Definición Legal.](#)
- [-1.16\)- Véase También.](#)
- [-1.17\)- Referencias.](#)
- [-1.18\)- Enlaces Externos.](#)

-1.1)- Nutrientes.



PROTEÍNAS

-Nutrimento.

-Se define como nutriente a toda aquella sustancia que bioquímicamente es esencial para el mantenimiento de los organismos vivos. La vida es sostenida por los alimentos, y las sustancias contenidas en los alimentos de las cuales depende la vida, que son los nutrientes. .Estos proporcionan la energía y los materiales de construcción para las innumerables sustancias, que son esenciales para el crecimiento y la supervivencia de los organismos vivos.

.Un nutriente es una sustancia usada para el metabolismo del organismo, la cual debe ser tomada del medio ambiente.

.Los organismos no autotróficos adquieren los nutrientes a través de los alimentos que ingieren.

.Los métodos para la ingesta de alimentos son variables, los animales tienen un sistema digestivo interno, mientras que las plantas digieren los nutrientes externamente y luego son ingeridos. Los efectos de los nutrientes dependen de la dosis.

-Los nutrientes orgánicos incluyen: carbohidratos, grasas y proteínas, así como vitaminas.

.Algunos componentes químicos inorgánicos como minerales, agua y oxígeno, pueden también ser considerados como nutrientes.

.Un nutriente es esencial para un organismo, cuando éste no puede sintetizarlo en cantidades suficientes, debiendo ser obtenido de una fuente externa.

-Hay dos tipos de nutrientes: los simples o micronutrientes, y los complejos o macronutrientes.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

.Los nutrientes requeridos en grandes cantidades son llamados macronutrientes, y los que son requeridos en cantidades más pequeñas, se les conoce como micronutrientes.

-1.1.1)- Micronutrientes.

-Se conoce como micronutrientes a aquellas sustancias que el organismo de los seres vivos necesita en pequeñas dosis. Son indispensables para los diferentes procesos bioquímicos y metabólicos de los organismos vivos, y sin ellos morirían.

.Desempeñan importantes funciones catalizadoras en el metabolismo, al formar parte de la estructura de numerosas enzimas.

-En los animales engloba las vitaminas y minerales, y estos últimos se dividen en minerales y oligoelementos. Estos últimos se necesitan en una dosis aún menor.

-Las plantas requieren de minerales. Se ha podido estudiar bien en ellas, cuáles necesitan gracias a cultivos sin suelo, que pudiesen alterar los resultados. Se ha descubierto que algunos elementos se necesitan en proporciones tan bajas, que un [fertilizante](#) que no los contenga en su formulación, puede aportarlos debido a las impurezas que contiene.

-1.1.1.1)- Sales Minerales.

-Las [sales minerales](#) son todos aquellos compuestos denominados como sales neutras, en las que todos los hidrógenos sustituibles son reemplazados por [iones](#) metálicos.

.La sal más importante que se puede obtener en cualquier dieta es el [cloruro de sodio](#) (NaCl), o sal de mesa, siendo muy común su adición por parte de la mayoría de la población. La [sal](#) de mesa se ha asociado mucho con el sabor de las comidas, por lo que muchas personas la consumen en todos sus platos, tan así, que la comida les llega a saber insípida sin sal.

.Algunos problemas como la [hipertensión arterial](#) o la obesidad, están relacionados con la ingesta excesiva de sal, ya que en ocasiones se llega a consumir hasta 15 g. de sal al día, cuando la dosis recomendada es de 6 g..

.Como alternativa al consumo de sal excesivo, han aparecido en el mercado compuestos como: el [cloruro de potasio](#) (KCl) o el [cloruro amónico](#) (NH₄Cl).

-Las sales minerales de cualquier tipo, son importantes en su consumo, debido a que mantienen un correcto equilibrio metabólico al estar junto a los azúcares. Además de que ayudan a retener agua en el cuerpo, para evitar la deshidratación y en caso de que haya escasez de líquido o que el cuerpo presente [diarrea](#).

-1.1.1.2)- Vitaminas.

-[Vitamina](#).

-Las vitaminas son compuestos químicos en general muy complejos, de distinta naturaleza, pero que tienen en común, que cantidades asombrosamente pequeñas son imprescindibles para el funcionamiento del organismo. La ausencia de algunas vitaminas causa enfermedades que pueden ser graves, y la ingesta de pequeñísimas cantidades : miligramos,

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

puede subsanar este problema. Las cáscaras de las frutas son una fuente importante de algunas vitaminas. Hay dos tipos de vitaminas:

- **Liposolubles:** se disuelven en grasa y se encuentran en alimentos que contienen grasas. Al poder almacenarse en grasa se conserva en el cuerpo, por lo que su consumo no tiene que ser diario. El consumo excesivo de este tipo de vitaminas es diverso, y depende del tipo de vitamina, teniendo como constante la intoxicación vitamínica.
- **Hidrosolubles:** se disuelven en agua y el cuerpo requiere de su consumo constantemente. La vitamina B₁₂ es la más compleja; sin embargo estas vitaminas : todas las del grupo B y la vitamina C, son frágiles y son expulsadas del organismo fácilmente.

-Si bien, existe la creencia popular de que las vitaminas pueden curar todo, desde [resfriados](#) hasta [cáncer](#), actualmente se sabe que se eliminan fácilmente, y el cuerpo no las absorbe, y que algunas vitaminas liposolubles cancelan a las vitaminas hidrosolubles.

-Cuadro comparativo de las distintas vitaminas:

Vitamina	Tipo de vitamina	Alimentos donde se encuentra	Función metabólica	Efectos en caso de deficiencia
A (retinol)	Liposoluble	Vegetales, lácteos, hígado	Componente esencial de los pigmentos sensibles a la luz. Mantenimiento de la piel.	Diversos tipos de ceguera y sequedad de la piel.
B ₁ (tiamina)	Hidrosoluble	Carne de cerdo, vísceras, legumbres, cereales.	Metabolismo de los carbohidratos. Regulación de las funciones nerviosas y cardíacas.	Beriberi : mala función muscular, alteración de la coordinación e insuficiencia cardíaca.
B ₂ (riboflavina)	Hidrosoluble	Lácteos, hígado, huevos, cereales.	Metabolismo de lípidos, proteínas y carbohidratos.	Irritación ocular y resequedad epidérmica.
B ₃ (niacina)	Hidrosoluble	Carne magra (llamada blanca o sin grasa), cereales, legumbres.	Reacciones redox en el proceso de respiración.	Dermatitis, diarrea y trastornos mentales.
B ₅ (ácido pantoténico)	Hidrosoluble	Lácteos, huevos, hígado, legumbres, cereales.	Metabolismo de compuestos complejos en el organismo.	Cansancio y pérdida de coordinación.
B ₆	Hidrosoluble	Cereales,	Metabolismo de los	Alteraciones en la piel,

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

Vitamina	Tipo de vitamina	Alimentos donde se encuentra	Función metabólica	Efectos en caso de deficiencia
(piridoxina)		verduras, carnes.	aminoácidos.	convulsiones, cálculos renales y deficiencia en la fabricación de proteínas.
B₁₂	Hidrosoluble	Carnes rojas, huevos, lácteos.	Metabolismo de ácidos nucleicos.	Anemia y trastornos neurológicos.
Biotina	Hidrosoluble	Cereales, verduras, carnes.	Síntesis de ácidos grasos y metabolismo de aminoácidos.	Depresión, cansancio, mareos, náuseas.
C (ácido ascórbico)	Hidrosoluble	Cítricos , verduras de hoja verde, chile, vegetales y tubérculos.	Formación de colágeno, revestimiento de dientes, huesos y tejidos conectivos.	Escorbuto (inflamación de encías)
Ácido fólico	Hidrosoluble	Alimentos integrales, fibra, verduras y legumbres.	Metabolismo de ácidos nucleicos, auxiliar en el desarrollo de embriones y no natos.	Anemia , diarrea, complicaciones en el embarazo y malformaciones congénitas.
D ₂ y D ₃	Liposoluble	Lácteos, huevos, aceite de hígado de pescado, luz ultravioleta.	Absorción de calcio (Ca) y formación de huesos.	Raquitismo .
E	Liposoluble	Margarina, semillas, verduras.	Anti-oxidante de membranas celulares y ácidos grasos.	Anemia.
K	Liposoluble.	Verduras de hoja verde.	Coagulación sanguínea.	Inhibición de la coagulación sanguínea.

-1.1.1.3)- Compuestos Inorgánicos.

-De acuerdo con la manera en la que un alimento surge en la naturaleza, la presencia de ciertos compuestos inorgánicos, como los minerales o elementos químicos es inherente en ellos.

.Los organismos son incapaces de producir los compuestos inorgánicos : compuestos cuya estructura básica no es el carbono. Dentro de los compuestos inorgánicos tenemos a los [minerales](#), y se clasifican también, en un grupo aparte: al [agua](#) (H₂O), [dióxido de carbono](#) (CO₂), el [nitrógeno](#) (N₂), el [fósforo](#) (PO₄⁻³) y el [azufre](#) (S₂).

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

-1.1.1.4)- Minerales.

- Mineral.

-Los minerales inorgánicos son necesarios para la reconstrucción de tejidos, reacciones enzimáticas, contracción muscular, reacciones nerviosas y coagulación sanguínea.

.Los minerales deben adquirirse mediante la dieta, contenidos en diversos alimentos, siendo los principales proveedores de minerales las plantas. Estos se dividen en dos clases:

- **Macroelementos:** Son de extrema abundancia en los alimentos y el organismo los necesita durante toda la vida:
 - **Calcio (Ca):** es esencial para desarrollar los huesos y mantener la rigidez de los mismos; así mismo sirve para la reconstrucción del citoesqueleto y mejorar la excitabilidad nerviosa. La dotación de calcio que el cuerpo tiene al nacer se metaboliza rápidamente, por lo que el consumo de este es permanente e importante toda la vida.
 - **Magnesio (Mg):** en particular, el metabolismo humano requiere de este mineral para que la función del organismo sea la adecuada. Sin embargo, su función en cualquier otro ser vivo radica en la actividad que tiene en el sistema nervioso, ya que ayuda a mantener el potencial eléctrico de las células nerviosas y fibras musculares : como las del corazón.
.La deficiencia de magnesio es inevitable en los que son alcohólicos o que utilizan drogas con efectos similares al opio, que pueden presentar temblores y convulsiones. El magnesio se obtiene de la carne y los cereales.
 - **Sodio (Na):** el sodio está presente de manera natural en cualquier alimento, y los humanos lo obtenemos de manera rápida en las comidas saladas.
.El sodio tiene un papel regulador en el fluido extracelular, cuyo exceso puede producir edemas. Finalmente, el exceso de sodio puede generar una tensión arterial alta.
 - **Yodo (I):** casi todos los vertebrados poseen glándulas tiroideas, localizada en la parte anterior y a cada lado de la tráquea, donde para que la glándula sintetice adecuadamente las hormonas, se requiere la acción del yodo.
.La insuficiencia de yodo en el transcurso de la vida genera bocio y su insuficiencia durante el embarazo genera deficiencia mental en el niño.
 - **Hierro (Fe):** se requiere para la formación de hemoglobina y, por consiguiente, el adecuado transporte del oxígeno. A pesar de ser indispensable para el organismo, el sistema digestivo es incapaz de asimilarlo de manera eficiente.
.En el caso de los mamíferos, el macho adquiere el hierro suficiente de manera natural cuando su dieta es adecuada, en cambio la hembra, requiere el doble del hierro que consume el hombre durante la etapa menstrual, ya que en el endometrio se va parte considerable del hierro.
- **Microelementos:** son minerales que el cuerpo requiere en cantidades diminutas y que se requieren para mantener una buena salud.
.Se conoce poco sobre su función, sin embargo, los efectos de su ausencia son bien conocidos, sobre todo en los animales.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

- **Cobre** (Cu): se presenta en muchas enzimas y proteínas de la sangre, el cerebro y el hígado.
.Su inexistencia impide la absorción del hierro, y puede generar leucemia.
- **Cinc** (Zn): es importante en la formación de enzimas.
.Se asocia al crecimiento, por lo que muchos casos de **enanismo** se relacionan con insuficiencia de zinc.
- **Flúor** (F): se sabe que el flúor se deposita en los huesos y es fundamental para el crecimiento de estos. Actualmente se considera que incluirlo en la dieta ayuda a la asimilación del calcio. La fluorización del agua ha demostrado que el desgaste de los dientes, huesos y cartílagos, se reduce considerablemente, hasta un 40 %.

-1.2)- Fuentes de Alimentos.



-Pepinillos.

-Casi todos los alimentos son de origen **animal** o **vegetal**, aunque existen algunas excepciones. Los alimentos que no provienen de fuentes animales o vegetales, incluyen varios **hongos comestibles**, incluyendo los **champiñones**.

.Los hongos, las **bacterias** ambientales son usadas en la preparación de alimentos **encurtidos** y **fermentados**, tales como: **pan** con **levadura**, **vino**, **cerveza**, **queso**, **pepinillos** y **yogur**.

-Muchas culturas consumen **algas**, e incluso **cianobacterias**, como la **spirulina**.¹

.Adicionalmente, la sal es frecuentemente consumida como saborizante o preservativo, y el **bicarbonato de sodio** es usado en la preparación de alimentos. Ambas sustancias son **inorgánicas** y como el **agua**, son una parte importante de la dieta humana.

-1.2.1)- Plantas.



-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

-Variedad de Alimentos Vegetales.

-Muchas plantas o sus partes, son comidas como alimento. Existen aproximadamente 2.000 especies de plantas, las cuales son cultivadas para alimento, y muchas tienen varios [cultivares](#) distintivos.¹ Los alimentos de origen vegetal pueden ser clasificados, como con los nutrientes necesarios del crecimiento inicial de las plantas. Como consecuencia de esto, las semillas están frecuentemente llenas con energía, y son buenas fuentes de alimento para animales, incluyendo los humanos.

.De hecho, la mayoría de todos los alimentos consumidos por los seres humanos son semillas. Esto incluye: [cereales](#) : tales como: el [maíz](#), el [trigo](#) y el [arroz](#); leguminosas : tales como: frijoles, guisantes y lentejas; y nueces; y las oleaginosas, que son frecuentemente prensadas, para producir aceites, incluyendo el girasol, canola y el sésamo.¹



-Frambuesas.

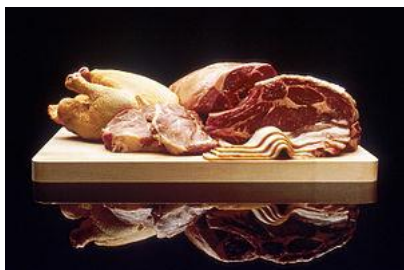
-Las [frutas](#) son las extensiones maduras de las plantas, incluyendo en su interior las semillas. .Las frutas son hechas atractivas para los animales, de manera que éstos se las coman, y excreten las semillas a lo largo de largas distancias.

.Las frutas, son una parte significativa de la dieta de la mayoría de las culturas. Algunas frutas, tales como: la calabaza y la berenjena, son consumidas como vegetales.¹

-Los [vegetales](#) son un segundo tipo de materia vegetal consumido como alimento. Esto incluye raíces vegetales : tales como: [papas](#) y [zanahorias](#); hojas vegetales : tales como: [espinacas](#) y [lechugas](#); troncos vegetales : tales como: [bambú](#) y [espárragos](#); e inflorescencias vegetales : tales como: [alcachofas](#) y [brócoli](#).

.Muchas hierbas y especias, son vegetales altamente saborizados.¹

-1.2.2)- Animales.



-Diversos cortes de carne.

-Los animales pueden ser sacrificados y utilizados como alimentos directamente, o indirectamente por los productos que ellos producen. Cabe hacer notar, que en el concepto de animales sacrificables por el hombre, se incluyen: todas las especies de ganado de abasto: bovinos, porcinos, ovinos y caprinos; todo tipo de aves de corral : pollo, pavo, pato, ganso,

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

etc; así como diversidad de especies de pescado, y de los llamados mariscos : crustáceos y moluscos.

.La [carne](#) en un ejemplo de un producto directo tomado de un animal, el cual proviene ya sea del sistema [muscular](#) o a partir de [órganos](#).

.Los productos alimenticios producidos por animales, incluyen la [leche](#), producida por los [mamíferos](#), la cual en muchas culturas es bebida, o procesada en [productos lácteos](#), tales como: el [queso](#) o la [mantequilla](#).

.Además, las aves y otros animales, producen [huevos](#), los cuales son frecuentemente consumidos.

.También se suele incluir en el grupo, los productos que se obtienen de las abejas: [miel](#), un endulzante popular en muchas culturas; jalea real; y cera.

.Algunas culturas consumen [sangre](#), algunas en la forma de [salchichas](#), como un producto para espesar salsas, o salada, para tiempos de escasez de comida, y otros usan una gran diversidad de vísceras comestibles: hígado, riñones, pulmones, etc..

-1.3)- Alimentos Ecológicos.

1.3.1)- [Alimento Orgánico](#)-

-Se denomina alimento orgánico, al producto [agrícola](#) o [agroindustrial](#), que se produce bajo un conjunto de procedimientos denominados “orgánicos”. En general, los métodos orgánicos, evitan el uso de productos sintéticos, como: pesticidas, herbicidas y fertilizantes artificiales.

-El movimiento de agricultura orgánica surgió en la década de los 1940, como respuesta a la industrialización de la producción agrícola, denominada [revolución verde](#).¹ Actualmente la agricultura orgánica, es una industria fuertemente regulada, que en países como: [Japón](#), [Canadá](#) o la [Unión Europea](#), requiere certificaciones especiales para poder comercializar sus productos.

-Índice:

- [-1.3.1.1\)- Etiquetado Ecológico,](#)
- [-1.3.1.2\)- Seguridad para el Consumidor.](#)
- [-1.3.1.3\)- Controversia.](#)
- [-1.3.1.4\)-Aditivos.](#)
- [1.3.1.4.1\)- Historia.](#)
- [-1.3.1.4.2\)- Razones Para su Uso.](#)
 - [-1.3.1.4.2.1\)- Razones Psicológicas y Tecnológicas.](#)
 - [-1.3.1.4.2.2\)- Razones Nutricionales y de Seguridad.](#)
- [-1.3.1.4.3\)- Tipos de Aditivos](#)
- [-1.4.1.4 \)- Alimentos Garantizados Que No Llevan Aditivos por Ley en España. \)](#)
- [-1.4.1.5\)- Procedencia Animal de Algunos Aditivos Alimentarios .](#)
 - [-1.4.1.5.1\)- Aditivos Derivados de Animales.](#)
 - [-1.4.1.5.2\)- Aditivos de Posible Origen Animal.](#)
- [-1.4.1.6\)- Clasificación.](#)

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

-1.3.1.1)- Etiquetado Ecológico.

- -En la [Unión Europea](#): las denominaciones orgánico, ecológico y biológico, para los productos agrícolas y ganaderos destinados a la alimentación humana o animal, se consideran sinónimos, y su uso está protegido y regulado por los Reglamentos Comunitarios 834/2007 y 889/2008.
.Los prefijos eco y bio, también están protegidos y regulados así mismo, en todos los idiomas de la Unión. En cada país hay costumbre de usar uno u otro término. Por ejemplo, en España, está más extendido el uso de ecológico, en Portugal y Francia se usa más el término biológico (en francés *biologique*), mientras que en el Reino Unido, se utiliza más orgánico (*organic* en inglés).

-Los productores de [alimentos](#) orgánicos están obligados a usar únicamente ciertos [agroquímicos](#) autorizados², y no se pueden utilizar para su producción semillas o plantas [transgénicas](#).

.Los cultivos orgánicos son fertilizados habitualmente con [compost](#), polvos minerales y otras sustancias de origen orgánico.

.Entre los métodos agrícolas tradicionalmente utilizados están el [sistema de terrazas](#) o de barreras naturales, para evitar la [erosión](#) de los suelos, la rotación de cultivos, o el plantado de leguminosas.

.Pueden además, presentar otras cualidades como un empaquetado ecológico, para su disposición al [consumidor](#) final.



-Brotos de [leguminosas](#).

-1.3.1.2)- Seguridad Para el Consumidor.

-Las pretensiones de una mayor seguridad de los alimentos orgánicos, se han basado mayoritariamente en la presencia de residuos de pesticidas.³ Estas preocupaciones están motivadas por los hechos de que, primero, exposiciones masivas y agudas a pesticidas pueden provocar efectos adversos significativos sobre la salud; segundo, que algunos productos alimenticios, han sido contaminados ocasionalmente con pesticidas, lo que puede resultar en una toxicidad aguda; y tercero, que la mayoría, si no toda, la comida vendida

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

comercialmente, contiene cantidades traza de pesticidas agrícolas.³

.Sin embargo, como se suele resaltar en la literatura científica, "lo que no se deduce de esto, es que una exposición crónica a las cantidades de trazas de pesticidas encontrados en la comida, resulte en una toxicidad demostrable.

.Esta posibilidad es prácticamente imposible de estudiar y cuantificar;" , por lo tanto, cualquier conclusión firme sobre la seguridad relativa de los alimentos orgánicos, ha sido obstaculizada por la dificultad de diseñar estudios adecuados, y la relativamente pequeña cantidad de estudios, que comparen directamente alimentos orgánicos con convencionales.⁴

[3](#) [5](#) [6](#) [7](#).

-Adicionalmente, el "*Carcinogenic Potency Project*" (Proyecto de potencial cancerígeno),⁸ que es parte de la red de bases de datos "*Distributed Structure-Searchable Toxicity*" de la [Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos](#) (EPA),⁹ ha estado ensayando el potencial cancerígeno de productos químicos, tanto naturales como artificiales, y creando una [base de datos](#) pública de los resultados¹⁰, durante los últimos 30 años.

.Este trabajo intenta llenar el hueco en el conocimiento científico de la carcinogenicidad de todos los productos químicos, tanto naturales como sintéticos, tal y como describen los científicos, que realizan el proyecto en la revista "[Science](#)", en 1992:

.El examen toxicológico de los productos químicos sintéticos, sin un examen similar de los productos químicos, que se crean de forma natural, ha resultado en un desequilibrio tanto en los datos como en la percepción de los cancerígenos químicos. Los tres puntos que hemos discutido, indican que se deberían realizar comparaciones con químicos naturales tanto como con sintéticos:

1. La inmensa mayoría de los productos químicos a los que estamos expuestos los seres humanos ocurre de forma natural. Sin embargo, el público tiende a ver los productos químicos como sólo sintéticos , y a pensar que los productos químicos sintéticos son tóxicos, a pesar del hecho de que cada producto químico natural, es también tóxico a cierta dosis. La exposición diaria de los americanos a material quemado en su dieta, es de alrededor de 2.000 mg,, y la exposición a pesticidas naturales : los productos químicos que las plantas producen para defenderse ellas mismas, es de alrededor de 1.500 mg.
.En comparación, la exposición total diaria a todos los residuos de pesticidas sintéticos combinados, es del orden de 0.09 mg. Por lo tanto, se estima que el 99.99% de los pesticidas, que ingieren los humanos son naturales. A pesar de esta abrumadoramente mayor exposición a productos químicos naturales, el 79% : 378 de 479 de los productos químicos puestos a prueba para verificar su carcinogenicidad, tanto en ratas como ratones son sintéticos ; es decir, no ocurren naturalmente.
2. Ha sido frecuentemente asumido de forma errónea, que los humanos hemos desarrollado por evolución, defensas contra los productos químicos naturales en nuestra dieta, pero no contra los productos sintéticos.
.Sin embargo, las defensas que los animales desarrollan evolutivamente son muy genéricas, más que específicas para un producto en particular; más aún,

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

las defensas son generalmente inducibles, y por lo tanto protegen bien contra dosis bajas de productos químicos, tanto sintéticos como naturales.

3. Dado que la toxicología de los productos químicos naturales y sintéticos, es similar; uno espera y encuentra, un grado de carcinogenicidad similar para los productos naturales y sintéticos.

.La tasa de positivos entre los productos químicos ensayados en ratas y ratones, es de alrededor del 50%.

.Por lo tanto, dado que los humanos estamos expuestos a muchos más productos naturales que sintéticos, tanto por peso como por número; estamos expuestos a un enorme fondo de cancerígenos para roedores, como es definido en ensayos de altas dosis para roedores. Se ha demostrado que incluso aunque sólo una minúscula proporción de los pesticidas naturales en alimentos vegetales han sido estudiados. Se los 57 estudiados, 29 son cancerígenos en roedores, y se encuentran en más de 50 alimentos vegetales comunes. Es probable, que casi cada fruta y verdura en el supermercado, contenga pesticidas naturales que son cancerígenos en roedores.¹¹

-A pesar de que algunos estudios han mostrado a través de análisis químicos, como se ha discutido, que frutas y verduras cultivadas de forma orgánica, contienen menores niveles de pesticidas, la importancia de estos resultados en una reducción real de riesgos para la salud, es discutible, dado que tanto alimentos orgánicos como convencionales, generalmente contienen niveles de pesticidas muy por debajo de las recomendaciones de seguridad.^{4 3 12}

.De este punto de vista, se ha hecho eco el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos¹³ y la Agencia de Estándares Alimentarios británica.¹⁴

-Un estudio publicado por el Consejo de Investigación Nacional de los Estados Unidos en 1993, determinó que para los niños, la mayor fuente de exposición a pesticidas es a través de la dieta.¹⁵ Un estudio publicado en 2006, por Lu et al., midió los niveles de exposición a pesticidas organofosforados en 23 niños en edad escolar, antes y después de sustituir su dieta, por una basada en alimentos orgánicos. En este estudio se encontró que los niveles de exposición a pesticidas organofosforados, pasaban de niveles despreciables a indetectables, cuando los niños cambiaban a una dieta orgánica, lo que sus autores presentaron como una reducción significativa del riesgo.¹⁶ Estas conclusiones, sin embargo fueron criticadas en la literatura científica, como un ejemplo de mala comunicación científica..^{17 18}

-Más específicamente, las alegaciones que relacionan residuos de pesticidas con un aumento del riesgo de [infertilidad](#), o una menor cantidad de [espermatozoides](#) en el [esperma](#), no han sido respaldadas por la evidencia científica en la literatura médica.³ Así mismo, la Sociedad Americana contra el Cáncer, ha declarado que su posición es que "es en gran parte desconocido, si que los alimentos orgánicos pueden conllevar un menor riesgo de cáncer, porque tienen menos probabilidad de estar contaminados por compuestos que podrían causar cáncer."¹⁹ Varias revisiones científicas han encontrado, que los riesgos debidos a contaminaciones microbiológicas o por [toxinas](#) naturales, son probablemente mucho más significativas que los riesgos a corto o largo plazo debido a residuos de pesticidas.^{4 3}

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

-Al examinar un posible aumento del riesgo por consumo de alimentos orgánicos, varias revisiones científicas han encontrado que, aunque puede haber un mayor riesgo de contaminación biológica, por organismos como la [Escherichia coli O157:H7](#), debido al mayor uso de [estiércol](#) como fertilizante, hay poca evidencia de que la incidencia real de brotes, pueda ser atribuida a la producción orgánica.^{4 3 5} Un brote de intoxicaciones por E. coli, en Alemania, fue atribuido a brotes de soja cultivados orgánicamente.^{20 21}

-En el caso de los huevos producidos en granjas orgánicas, el contenido de [dioxinas](#) es sistemáticamente mayor, que su contrapartida convencional, y frecuentemente supera los niveles legales permitidos en la Unión Europea.²² Así mismo, la carne de pollo proveniente de granjas orgánicas, presenta una prevalencia de contaminación por [salmonella](#), más de 5 veces superior a la de pollos criados convencionalmente.²³

-1.3.1.3)- Controversia.

-Los alimentos orgánicos son promocionados por ciertos sectores, que ven en la agricultura convencional un método insostenible de producción, o consideran que la producción orgánica es más sana.^{24 25}

.En la mayoría de los casos, los rendimientos de los cultivos orgánicos son entre moderadamente y sustancialmente menores, que en el caso de la agricultura convencional^{26 27}; pudiendo llegar a ser hasta la mitad, y sólo pudiendo igualar los rendimientos convencionales, en casos muy concretos, por lo que para producir la misma cantidad de comida, sería necesario reclamar una mayor cantidad de bosques y espacios naturales.²⁸

-A pesar de ello, actualmente no existe suficiente evidencia científica, para afirmar que el consumo de productos biológicos, repercuta en un mayor beneficio para la salud. La mayoría de los estudios realizados sobre las diferencias entre alimentos orgánicos y convencionales, concluyen que no existen diferencias nutricionales o de salud significativas para la salud ,entre alimentos “bio” y alimentos clásicos.^{29 12 30 31}

-Las dosis de pesticidas o plaguicidas presentes en los productos “no orgánicos”, son ínfimas y las repercusiones sobre el organismo difíciles de evaluar.^{3 12 14}

-A favor de los orgánicos, se indican a menudo beneficios de tipo ambiental, un mayor favorecimiento a pequeños productores locales , típicamente principales productores de la agricultura biológica, y el evitar la manipulación de productos químicos peligrosos por parte de los agricultores . La exposición crónica o a altas concentraciones de ciertos pesticidas, podría ocasionar daños del sistema nervioso, riñones, hígado y cerebro.³²

-La evidencia sobre diferencias sustanciales entre los alimentos orgánicos y los alimentos convencionales, es insuficiente, para afirmar que los alimentos orgánicos son más seguros o más saludables, que los alimentos convencionales.

.En lo que respecta al sabor, la evidencia también es insuficiente, para realizar afirmaciones científicas de que los alimentos orgánicos tienen mejor sabor.^{4 3 5 12 33 34}

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

-1.4)- Aditivos.

- [Aditivo alimentario](#).

-1.4.1)- Aditivo Alimentario

-De Wikipedia, la enciclopedia libre.



-Uno de los aditivos más empleados es la [sal](#). (en la foto [sal de Himalaya](#)).



-Frascos de [vainillina](#).

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-



-Se utilizan semillas de [salvia hispanica](#), como alimento balanceado para poder enriquecer con [Omega 3](#) los huevos de gallina.

-Un aditivo alimentario es aquella sustancia que, sin constituir por sí misma un [alimento](#) ni poseer [valor nutritivo](#), que se agrega intencionalmente a los [alimentos](#) y [bebidas](#), en cantidades mínimas, con objetivo de modificar sus [caracteres organolépticos](#), o facilitar o mejorar su proceso de elaboración o conservación.^{1 2}. En este proceso de mejora de la elaboración, también se consigue una texturización en la cual los elaboradores obtienen unas ganancias en peso de producto.

-Índice.

.1.4)-Aditivos.

-1.4.1)-Aditivo Alimentario.

- -1.4.1.1)- [Historia](#).
- -1.4.1.2)- [Razones Para su Uso](#).
 - -1.4.1.2.1)- [Razones Psicológicas y Tecnológicas](#).
 - -1.4.1.2.2)- [Razones Nutricionales y de Seguridad](#).
- -1.4.1.3)- [Tipos de Aditivos](#)
- -1.4.1.4)- [Alimentos Garantizados Que No Llevan Aditivos por Ley en España.](#))
- -1.4.1.5)- [Procedencia Animal de Algunos Aditivos Alimentarios](#) .
 - -1.4.1.5.1)- [Aditivos Derivados de Animales](#).
 - -1.4.1.5.2)- [Aditivos de Posible Origen Animal](#).
- -1.4.1.6)- [Clasificación](#).

-1.4.1.1)- [Historia](#).

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

-Desde hace tiempo se han incluido aditivos en los alimentos; en tiempos recientes, con el advenimiento de la [ciencia de los alimentos](#), durante los siglos XIX y XX, un [número E](#) identifica a un aditivo, y el Comité Científico o la [Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria](#), tiene que evaluar si la sustancia aditiva es segura para la salud.³ El sistema de números E, se utiliza además como una manera práctica de etiquetar de forma estándar los aditivos permitidos en todos los idiomas de la [Unión Europea](#).

-De acuerdo con el Dr. Howard, médico de la Universidad de Los Ángeles, California, los aditivos no se pueden considerar malos ni buenos en sí mismos. El peligro del peso corporal, que se puede ingerir diariamente, durante toda la vida, sin que represente un riesgo apreciable para la salud. Algunas veces los efectos cruzados de los aditivos no son evaluados, lo cual puede provocar efectos nocivos a largo plazo.⁴

-Se ha relacionado a la industria farmacéutica con la de los aditivos, de tal manera que podrían haber intereses concordantes de ambas industrias, que en algunos casos son las mismas. También se critica que los aditivos se puedan utilizar con fines espurios, aparentando unas cualidades similares a las de los productos que no los utilizan, ya que su incorporación se realizaría con el fin de ahorrar costes. Sirva como ejemplo, que añadir un aromatizante a un yogur, permitiría incorporar menos fruta, manteniendo la intensidad del sabor. Por otro lado, el consumidor puede ser responsable de la comercialización de productos que incorporan ciertos aditivos, como el de los colorantes. Así, una [mermelada de fresa](#), elaborada según métodos tradicionales es de color amarronado. Pero la aceptabilidad de la mermelada de fresa es mucho mayor cuando su color es rojo o rosa vivo, más propios de la que incorpora colorantes.

-Las principales funciones de los aditivos alimentarios, de acuerdo con la Directiva europea 89/107/CEE,⁵ la cual se ha transpuesto a la legislación de cada estado miembro de la UE, son:

1. Asegurar la seguridad y la salubridad.
2. Aumentar la estabilidad del producto.
3. Hacer posible la disponibilidad de alimentos fuera de [óxido de carbono](#).
4. Asegurar o mantener el valor nutritivo del alimento.
5. Potenciar la aceptación del consumidor.
6. Ayudar a la fabricación, transformación, preparación, transporte y almacenamiento del alimento.
7. Dar homogeneidad al producto.

-1.4.1.2)- Razones Para Su Uso.

-Las razones por las que se emplean los aditivos en la industria alimentaria son básicamente de tipo económico y social.

-El uso de ciertos aditivos, permite que los alimentos duren más tiempo, lo que hace que exista mayor aprovechamiento de los mismos , y por tanto se puedan bajar los precios, y que exista un reparto más homogéneo de los mismos. Por ejemplo, al añadir al tomate en lata,

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

sustancias que permitan disminuir el pH, la duración del mismo se prolonga en el tiempo, pudiendo ser consumido en épocas donde la producción de tomate disminuye.

-1.4.1.2.1)- Razones Psicológicas y Tecnológicas.

-Si bien dice el dicho "todo entra por los ojos", en cuanto a los alimentos, este dicho se cumple. Cuando un alimento presenta mal aspecto, mal olor o alguna de sus propiedades organolépticas no se ve con las características que se conoce al producto usualmente, este producto tiende a rechazarse.

-Alimentos como: procesados de frutas o verduras, derivados lácteos, pastelería, chocolatería; en general, todos requieren de un aditivo, que o bien mejore su apariencia : color, textura, o mejore su sabor : mayor sabor a fruta, mayor acidez.

-Si por ejemplo, una mermelada de fresa, no tuviese colorantes, su color sería pardo en lugar de rojo. Además. si no tuviera conservantes, su vida útil sería menor.

-1.4.1.2.2)- Razones Nutricionales y de Seguridad.

-En los alimentos pueden desarrollarse reacciones químicas, que disminuyan el valor nutritivo del alimento e incluso generen compuestos tóxicos.
.También pueden proliferar microorganismos indeseables o letales para el ser humano.
.Un claro ejemplo, es la potencial presencia de *Clostridium botulinum* en las conservas vegetales, bacteria responsable de una intoxicación mortal, conocida como [botulismo](#).
.La adición de sustancias antioxidantes a estas conservas, como las sales de nitratos y nitritos, dificulta el desarrollo a la bacteria.
.Ahora bien, aunque las sales de nitrito son potencialmente tóxicas a determinadas dosis, o cuando el producto se somete a tratamientos tecnológicos posteriores, se acepta que las sales de nitrito, pueden ser precursoras de las nitrosaminas, que son unas sustancias cancerígenas, que se forman cuando el alimento se somete al asado u horneado.
.Este riesgo es mucho menor, que el riesgo de sufrir botulismo, si no se incorporasen los aditivos antioxidantes.

-1.4.1.3)- Tipos de Aditivos.

-La clasificación general de los aditivos alimentarios puede ser:

- Sustancias que impiden las alteraciones químicas biológicas : antioxidantes, sinérgicos de antioxidantes y conservantes.
- Sustancias estabilizadoras de las características físicas : emulgentes, espesantes, gelificantes, antiespumantes, antiapelmazantes, antiaglutinantes, humectantes, y reguladores de pH.
- Sustancias correctoras de las cualidades plásticas: mejoradores de la panificación, correctores de la vinificación, y reguladores de la maduración.
- Sustancias modificadoras de los caracteres organolépticos : colorantes, potenciadores del sabor, edulcorantes artificiales, y aromas.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

-Existen categorías de aditivos por su uso en la industria alimentaria, entre ellos tenemos:

- [Aromatizantes.](#)
- [Colorantes.](#)
- [Conservantes.](#)
- [Antioxidantes.](#)
- [Acidulantes.](#)
- [Edulcorantes.](#)
- [Espesantes.](#)
- [Derivados del almidón:](#) Tienen como base para su elaboración el [almidón.](#)
- [Saborizantes.](#)
- [Emulsionantes.](#)

-1.4.1.4)- Alimentos Garantizados Que No Llevan Aditivos Por Ley En España.

-Que no lleven aditivos, significa que no se los añaden durante su manufactura. Pueden por tanto, contener las mismas sustancias consideradas como aditivos por sí mismos.

- [Leche.](#)
- [Copos de cereales.](#)
- [Nata](#) ácida.
- [Pasta](#) seca.
- [Arroz](#) : no el de cocción rápida.
- [Kéfir](#), sin fruta.
- [Cereales.](#)
- [Yogur natural.](#)
- [Frutos secos.](#)
- [Huevos.](#)
- [Semillas.](#)
- [Patatas frescas.](#)
- [Aceite vegetal virgen.](#)
- [Hortalizas](#) frescas.
- [Miel.](#)
- [Fruta](#) fresca , sin encerar.
- [Agua mineral](#) y de manantial.
- [Setas](#) frescas.
- [Café](#) en polvo.
- [Legumbres.](#)

-1.4.1.5)- Procedencia Animal de Algunos Aditivos Alimentarios.

-1.4.1.5.1)- Aditivos Derivados de Animales.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

-Número E	-Aditivo.	-Comentario.
Colorantes		
E 120	Ácido carmínico	Colorante procedente de la cochinilla .
Reguladores de acidez y pH		
E 542	Fosfato óseo	Suplemento mineral o antiaglomerante derivado de huesos animales.
Varios		
E 901	Cera de abejas	
E 904	Goma laca	Obtenida de las secreciones de la hembra del <i>gusano de la laca</i> o Kerria lacca .
E 913	Lanolina	Agente de glaseado. Producida por las glándulas sebáceas de algunos mamíferos , especialmente del ganado ovino . No aprobado por la Unión Europea y Australia .
E 966	Lactitol	Endulzante obtenido a partir de la Lactosa .
-Otros productos químicos:		
E 1000	Ácido cólico	Emulgente. Extraído de la bilis de las vacas . También se puede producir sintéticamente. No aprobado por la Unión Europea y Australia .
E 1105	Lisozima	Enzima que actúa como conservante que puede extraerse de la clara de huevo o a partir de bacterias.
Otros aditivos alimentarios sin número E		
	Hexafosfato de calcio mesoinositol	En productos horneados, gaseosas, verduras procesadas.
	Lactosa	Es un azúcar obtenido a partir de la leche.
	Albúmina	Obtenida a partir de la clara de huevo .

-1.4.1.5.2)- Aditivos de Posible Origen Animal.

-Número E	-Aditivo.	-Comentario.
Colorantes		
E 101	Riboflavina o vitamina B2	
E 101 a	Flavin mononucleótido (FMN) o riboflavina-5'-fosfato	Es un derivado de la riboflavina (vitamina B2)
E 153	Carbón vegetal o animal	Colorante

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

E 161 b	Luteína	negro que se obtiene de combustión incompleta de vegetales o grasas animales. Está prohibido en Estados Unidos , solo la versión vegetal es permitida en Australia . Puede obtenerse de la yema de huevo , de plantas, algas y bacterias fotosintéticas. Generalmente derivada de plantas y hongos, pero también puede obtenerse de peces y crustáceos .
E 161 g	Cantaxantina	

Conservantes

E 236	Ácido fórmico	
E 237	Formiato de sodio	
E 238	Formiato de calcio	
E 270	Ácido láctico	Puede ser obtenido a partir del azúcar de la leche (lactosa) o a partir de bacterias.

Antioxidantes y reguladores de acidez

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

E 304	Palmitato ascorbilo	
E 322	Lecitina	Puede proceder de huevos, de la soja o del girasol
E 325	Lactato de sodio	
E 326	Lactato de potasio	
E 327	Lactato de calcio	
Espesantes, estabilizantes y emulsionantes		
E 422	Glicerol	
E 430	Estearato polioxietileno 8	
E 431	Estearato polioxietileno 40	
E 432	Polisorbato 20 o Monooleato de polioxietileno sorbitán	
E 433	Polisorbato 80 o Monooleato de polioxietileno sorbitán	
E 434	Polisorbato 40 o Monopalmitato de polioxietileno sorbitán	
E 435	Polisorbato 60 o Monoestearato de polioxietileno sorbitán	
E 436	Polisorbato 65 o Triestearato de polioxietileno sorbitán	
E 470 a	Sales de sodio, potasio y calcio de ácidos grasos	
E 470 b	Sales de magnesio de ácidos grasos	Incluye el Estearato de magnesio .
E 471	Mono y diglicéridos de ácidos grasos	
E 472 a	Ésteres acéticos de mono y diglicéridos de ácidos grasos	
E 472 b	Ésteres lácticos de mono y diglicéridos de ácidos grasos	
E 472 c	Ésteres cítricos de mono y diglicéridos de ácidos grasos	
E 472 d	Ésteres tartáricos de mono y diglicéridos de ácidos grasos	
E 472 e	Ésteres monoacetiltartárico y diacetiltartárico de ácidos grasos	
E 472 f	Ésteres mixtos acéticos y tartáricos de mono y diglicéridos	
E 473	Sucroésteres de ácidos grasos	
E 474	Sucroglicéridos	
E 475	Ésteres poliglicéridos de ácidos grasos	
E 476	Polirricinoleato de poliglicerol	
E 477	Ésteres de propilenglicol de ácidos grasos	
E 478	Ésteres mixtos de ácido láctico y ácidos grasos con glicerol y propilenglicol	
E 479 b	Aceite de soja oxidado por calor reaccionado con mono y diglicéridos de ácidos grasos	

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

- E 482 [Estearoil-2-lactilato cálcico](#)
- E 483 [Tartrato de estearilo](#)
- E 491 [Monoestearato de sorbitano](#)
- E 492 [Triestearato de sorbitano](#)
- E 493 [Monolaurato de sorbitano](#)
- E 494 [Monooleato de sorbitano](#)
- E 495 [Monopalmitato de sorbitano](#)

Reguladores de acidez y pH

- E 570 Ácidos grasos
- E 572 Sales magnésicas de ácidos grasos
- E 585 [Lactato ferroso](#)

Intensificadores de sabor

- E 621 [Glutamato monosódico](#)
- E 626 [Ácido guanílico](#)
- E 627 [Guanilato disódico](#)
- E 628 [Guanilato dipotásico](#)
- E 629 [Guanilato de calcio](#)

[Potenciador del sabor](#), derivado de [extractos de carne](#) y pescado pero también puede estar derivado de la [fermentación](#) de azúcares usando [bacterias](#).

- E 631 [Inosinato disódico](#)

- E 632 [Inosinato dipotásico](#)
- E 633 [Inosinato de calcio](#)
- E 634 [5'-Ribonucleótidos de calcio](#)
- E 635 [5'-Ribonucleótidos de sodio](#)
- E 640 [Glicina](#) y su sal sódica

Varios

- E 920 [L-Cisteína](#)

Agente de tratamiento de la harina. Obtenida

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

E 921	L-Cistina	mediante hidrólisis de pelo y queratina de animales o bien mediante fermentación de la bacteria Escherichia coli . No aprobado por la Unión Europea . Agente de tratamiento de la harina. No aprobado por la Unión Europea .
-------	---------------------------	---

Otros productos químicos

[Triacetín](#)

E 1518

-1.4.1.6)- Clasificación.

-Los aditivos son sustancias cuya función es proveer de características organolépticas diferentes a las naturales de un alimento, como son: color, olor y sabor; o bien, alargar la vida útil o de [anaquel](#) de ese producto.

-Los aditivos se clasifican en grupos, de acuerdo a la alteración física o química que generen, teniendo así 7 grupos de aditivos:

-1.4.1.6.1)- Grupo 1: Colorantes.

-Se incluyen aquí todas aquellas sustancias que alteren el color, ya sean químicas o naturales.

.Dentro de los colorantes naturales tenemos a: la [clorofila](#), los [carotenoides](#) o las [tiocianinas](#).

.Dentro de los químicos, se pueden considerar los compuestos minerales como: las sales de calcio y hierro, que además de ser buenos colorantes, aportan un valor nutricional.

- [Colorante](#).

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

-1.4.1.6.2)- Grupo 2: Conservantes.

-Los conservantes son utilizados para evitar que [microorganismos](#) patógenos proliferen o envenenen un producto, aumentando así su vida útil.

.Dentro de los mejores conservadores, se puede incluir: al ácido sórbico, al ácido benzoico y sus respectivas sales, dióxidos de sulfuros, nitritos y nitratos.

.Los conservadores cumplen también, con la función de detener la rancidez de grasas o desnaturalización de proteínas.

. En la comida destacan 3 tipos de conservadores: naturales, físicos y químicos:

.Los naturales son aquellos como: la sal, el vinagre , ya sea blanco o de manzana, y el humo: un ejemplo sería la comida ahumada.

.Los físicos son la esterilización y la pasteurización. y

.Hay varios químicos, como el [benzoato de sodio](#).

-Véanse también: [Conservante](#) y [Liofilización](#).

-1.4.1.6.3)- Grupo 3: Antioxidantes.

-Las grasas son compuestos que se oxidan con mucha facilidad, a ese fenómeno se le denomina rancidez.

.La presencia de la [oxidación](#) puede desnaturalizar las vitaminas liposolubles.

.Entre los principales compuestos antioxidantes, están los ésteres de ácido gálico y el butil-hidroxitolueno.

.Conviene destacar que los compuestos antioxidantes usados en los alimentos, surten efectos también en el cuerpo humano.

-Véase también: [Antioxidante](#).

-1.4.1.6.4)- Grupo 4: Reguladores de Acidez.

-Los alimentos que han pasado por un proceso fermentativo , como el yogur, requieren de una atención especial para evitar que la acidez continúe subiendo. Son usados cualquier tipo de hidróxidos, sin embargo, no todos tienen una legalización en su uso , que varía en cada país.

.En otras ocasiones, los ácidos sirven para dar sabor a un producto, por lo cual su adición es prescindible, pero para evitar que el medio continúe subiendo el [pH](#) del producto, se recomienda que se adicionen neutralizantes, una vez que el sabor ha sido fijado.

.Una función adicional de los ácidos es su increíble acción antimicrobiana, por lo que una vez controlados, se deben neutralizar los ácidos empleados.

-1.4.1.6.5)- Grupo 5: Estabilizantes y Emulgentes.

-En este grupo de aditivos se puede mencionar a todas aquellas sustancias que ayuden a los aceites y grasas, a disolverse con agua, y formar emulsiones suaves.

.Al igual, se utilizan para aumentar la duración de los productos horneados.

.La [lecitina](#) es el estabilizador comercial más empleado, mientras que las gomas vegetales, y

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

la [pectina](#) son perfectos emulgentes.

-Véase también: [Emulsión](#).

-1.4.1.6.6)- Grupo 6: Antiapelmazantes.

-Estos evitan que los polvos : [sales](#), harinas y demás, se hagan piedra o compactos, por la presencia de humedad.

.De manera empírica, el arroz funciona como antiapelmazante de la sal de cocina.

.Se emplean polifosfatos y silicatos.

-Véase también: [Antiaglomerante](#)

-1.4.1.6.7)- Grupo 7: Edulcorantes. -Su función es aumentar el sabor de una sustancia: endulzantes, acidificadores, extractos y demás.

--Véase también: [Sustitutos del azúcar](#)

-1.5)- Contaminantes.

-Desde que un alimento se produce : agrícolas, ganaderos, pesqueros, etc., o fabrica : cualquier alimento manufacturado: pan, queso, entre otros, tiene riesgos de ser contaminado.

.Cuando un alimento se contamina, es porque el alimento ha adquirido nuevas propiedades que son perjudiciales para la salud humana. Un alimento puede tener tres tipos de contaminaciones:

- **Biológica:** Es la contaminación más común, y se presenta en cualquier etapa del proceso de consumo de un alimento.
.Desde que se produce se puede contaminar con microorganismos patógenos o que hidrolizan moléculas esenciales del alimento, y lo enrancian; como en el manufacturado, empaquetado y vendido, si durante estos se carece de adecuadas condiciones higiénicas.
- **Química:** Esta contaminación consiste en agregar a los alimentos sustancias que tienen como finalidad alterar un producto químico.
.Algunos aditivos no aprobados, como colorantes artificiales, constituyen una contaminación química.
.Estos contaminantes pueden ser tóxicos o exacerbantes, alérgenos entre otros. Por citar un ejemplo, algunos refrescos poseen colorantes, que exacerbaban, que hacen hiperactivos, enojones o propensos a enfermedades, a los niños.²
- **Física:** Se describe como contaminación física a la alteración generada por objetos o partículas extrañas no propias del alimento. Por ejemplo, esquirlas de vidrio, tornillos, herramientas, partículas metálicas, madera, hilos, insectos, etc.

-1.6)- Perecibilidad.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-



-Desde 1996, la [carne deshidratada](#) ha sido elegido varias veces por los astronautas como [comida espacial](#), gracias a su bajo peso y su alto valor nutricional : bajo en grasas y alto en proteínas.^{3 4}.

-La perecibilidad es el tiempo que tarda un alimento en comenzar a degradarse, perdiendo sus propiedades nutrimentales. Se le conoce también como caducidad. De acuerdo a ese tiempo de duración, los alimentos se clasifican en:

- Alimentos perecederos: Son aquellos que comienzan una descomposición de forma sencilla, donde agentes como: la temperatura, la humedad o la presión, son determinantes para que el alimento comience su deterioro. Ejemplos de estos son: los derivados de los animales y los vegetales, siendo las frutas las de mayor perecibilidad, y la leche y carnes de menor perecibilidad, ya que en refrigeración se conservan.
- Alimentos semi-perecederos: Son aquellos en los que el deterioro depende de la humedad del aire y de la calidad microbiana del mismo. Ejemplos de estos, son: los frutos secos, los tubérculos y otros vegetales, como las gramíneas.
- Alimentos no perecederos: No se deterioran con ninguno de los factores anteriores, sino que depende de otros factores, como la contaminación repentina, el mal manejo del mismo, accidentes, y demás condiciones que no están determinadas por el mismo. Ejemplo de ellos, son: las harinas, las pastas y el azúcar, que se consideran deteriorados una vez, que se revuelven con algún contaminante o empiezan su descomposición una vez cocinados.

-Es importante no confundir en el etiquetado de alimentos, la fecha de [caducidad](#) con la de [consumo preferente](#).⁵ La primera indica cuándo no debe tomarse un alimento, porque pone en peligro la salud; mientras que la segunda, solo indica la pérdida de propiedades del producto.

-1.7)- Las Comidas.

-Mientras que hay alimentos que pueden consumirse tal cual se obtienen : crudos; otros requieren procesarse por razones de seguridad, o bien, simple cuestión organoléptica :mejorar el olor, el sabor o el color.

.Este tipo de métodos, pueden ser de lo más sencillos, como: el lavado, el cortado, el adorno

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

o la mezcla de alimentos. Cuando todos estos procedimientos se juntan, se dice que se está preparando una [comida](#).

-Una comida es la mezcla de uno o más alimentos, sometidos a un proceso físico o químico, o bien, ambos.

.Dentro de los procesos físicos: se contemplan: el cortado; el mezclado; la trituración; la licuefacción : mezcla por corte de cuchillas, etc.

.Entre los procesos químicos, se encuentran: la [cocción](#); y la [fermentación](#); siendo estos los más comunes.



-Alimentos en forma de bolita, en [Alcalá la Real, Jaén, España](#).

-A la técnica de medición, preparación y perfecta combinación de ingredientes, para formar un plato, así como el [sazón](#), se le conoce como gastronomía.

-1.7.1)- La Cocina.

-El término *cocina* encierra un gran conjunto de métodos, herramientas e ingredientes, para mejorar el sabor o la [digestión](#) de los alimentos. A la técnica del cocinado, llamado [arte culinario](#), que generalmente requiere la selección, medición y combinación de ingredientes, en un proceso ordenado para lograr el resultado deseado.

.Todo esto está aunado a la variedad de los ingredientes, condiciones ambientales, herramientas, y por supuesto, la destreza del cocinero.¹

.La cocina es un elemento cultural, que caracteriza a una nación o región, del resto del mundo; las razones de que sea reconocible una comida de otra, es su entorno geográfico, que incluye la especie de plantas y animales de la región, el clima y las necesidades nutrimentales de los habitantes. También secundan los factores políticos, económicos y religiosos.⁶



-Plato de [Cuscús](#).

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

-La cocción implica la aplicación de calor a un alimento, que usualmente, lo transforma químicamente, alterando el sabor, la textura, la apariencia, y las propiedades nutrimentales.¹.

.Cocinar, propiamente, no es lo mismo que asar, ya que requiere necesariamente la inmersión del alimento en agua, técnica que ha sido practicada desde el décimo [milenio](#) a. C., con la introducción de la [alfarería](#).¹.

.Existe evidencia arqueológica de que el [Homo erectus](#), asaba alimentos en sus campamentos; el asado es la aplicación directa de calor o fuego, sobre un alimento, sin que el agua funja de intermediario.².

-Véase también: [Gastronomía](#).

-1.7.2)- GASTRONOMÍA DE URUGUAY.

-De Wikipedia, la enciclopedia libre.

-La gastronomía de Uruguay es básicamente, el resultado de la fusión de las cocinas [italiana](#) y [española](#), lo que determina sus similitudes con la [cocina Argentina](#). A esto se agrega, la cocina de otros países europeos, de la [cocina criolla](#) y, en menor medida, de la cocina amerindia .Esta diversidad de aportes, es uno de los factores diferenciadores de la cocina [rioplatense](#), de la del resto de América Latina. Por ello, es posible encontrar comidas y bebidas típicas, traídas por los emigrantes europeos, y adaptadas a las posibilidades y disponibilidad en el Uruguay.

-Índice.

- -1.7.2.1)- [La Carne y la Leche](#).
- -1.7.2.1.1)- Morcilla.
- -1.7.2.1.2)- Chorizo.
- -1.7.2.1.3)- Jamón.
- -1.7.2.1.4)- Salchichón.
- -1.7.2.1.5)- Producción Industria Lechera.
- -1.7.2.2)- [Parrillada](#).
 - -1.7.2.2.1)- [Asado con Cuero](#).
 - -1.7.2.2.2)- Asado en Latinoamérica.
- -1.7.2.3)- [Chivito](#).
- -1.7.2.4)- [Choripán](#).
- -1.7.2.5)- [Sándwich Olímpico](#).
- -1.7.2.6)- [Pancho](#).
- -1.7.2.7)- [Milanesa](#).
- -1.7.2.8)- [Empanada](#).
- -1.7.2.9)- [Pizza y fainá](#); Mozzarella.
- -1.7.2.9.1)- Pizza.
 - -1.7.2.9.1.1)- [Historia](#).
 - -1.7.2.9.1.2)- [Etimología](#).
 - -1.7.2.9.1.3)- [Características](#) .
 - -1.7.2.9.1.3.1)- [Selección de Ingredientes](#).

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

- -1.7.2.9.1.3.2)- [Preparación.](#)
- -1.7.2.9.1.3.3)- [Horneado.](#)
- -1.7.2.9.1.3.4)- [Cortar, servir y comer.](#)
- -1.7.2.9.1.4)- [Gastronomía.](#)
- -1.7.2.9.1.5)- [Multinacionales de pizza.](#)
- -1.7.2.9.1.6)- [Véase También.](#)
- -1.7.2.9.1.7)- [Referencias.](#)
- -1.7.2.9.1.8)- [Enlaces Externos.](#)
- -1.7.2.10)- [Pastas.](#)
- -1.7.2.11)- [Torta Frita.](#)
- -1.7.2.12)- [Revuelto Gramajo.](#)
- -1.7.2.13)- [Quesos .](#)
 - -1.7.2.13.1)- [Queso Colonia.](#)
 - -1.7.2.13.2)- [Queso Termal.](#)
 - -1.7.2.13.3)- [Queso Yamandú.](#)
 - -1.7.2.13.4)- [Queso Zapicán.](#)
- -1.7.2.14)- [Postres .](#)
 - -1.7.2.14.1)- [Alfajor.](#)
 - -1.7.2.14.2)- [Postre Chaiá.](#)
 - -1.7.2.14.3)- [Massini.](#)
 - -1.7.2.14.4)- [Pasteles Criollos.](#)
 - -1.7.2.14.5)- [Martín Fierro.](#)
 - -1.7.2.14.6)- [Pasta Frola.](#)
 - -1.7.2.14.7)- [Ricardito.](#)
 - -1.7.2.14.8)- [Garrapiñada.](#)
 - -1.7.2.14.9)- [Otros Postres.](#)
- -1.7.2.15)- [Bebidas Analcohólicas.](#)
- -1.7.2.16)- [Bebidas Alcohólicas .](#)
 - -1.7.2.16.1)- [Vino.](#)
 - -1.7.2.16.2)- [Medio y Medio.](#)
 - -1.7.2.16.3)- [Uvita.](#)
 - -1.7.2.16.4)- [Grappa.](#)
 - -1.7.2.16.5)- [Caña.](#)
 - -1.7.2.16.6)- [Espinillar.](#)
- -1.7.2.17)- [Referencias.](#)
- -1.7.2.18)- [Enlaces Externos.](#)

-1.7.2.1)- La Carne y la Leche.

-La producción de carne vacuna y la amplia explotación del sector de lácteos, hacen de la gastronomía uruguaya, un monopolio cárnico, predominando los alimentos derivados de la ganadería, entre los cuales se encuentra: la carne de cuadril, el asado, las costillas, las [achuras](#), los [chinchulines](#), la ubre, la lengua y la [molleja](#).

.Destacan, además, los alimentos procedentes del ganado porcino y ovino, así como aquellos obtenidos a partir de otras partes de la vaca.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

. En esta línea resaltan la [morcilla](#), los [chorizos](#), los embutidos y distintas variedades de [jamón](#) : cocido, crudo o ahumado, [paleta](#), lomo, tocino y [panceta](#) (bacon).

-1.7.2.1.1)_ MORCILLA.

-De Wikipedia, la enciclopedia libre.



- [Bodegón del siglo XVII](#) en el que aparecen unas morcillas.



-[Morcilla de Burgos](#), en la que pueden verse claramente los granos de [arroz](#).

-La morcilla : moronga, morronga o rellena en [México](#); mbusia en [Paraguay](#); moronga o harold en [Nicaragua](#), [El Salvador](#), [Guatemala](#) y [Honduras](#); prieta en [Chile](#); relleno o sangrecita en [Perú](#); y rellena en la [región Andina de Colombia](#); es un [embutido](#) a base de [sangre](#) coagulada, generalmente de [cerdo](#), y de color oscuro.

-Es un alimento que puede encontrarse en muchos países, del que existen muchas variedades. Su elaboración ha estado desde siempre, íntimamente unida a la [matanza del cerdo](#), y rara vez, a otros animales como la [vaca](#) o el [caballo](#).

Índice

- [-1.7.2.1.1.1 \)- Historia.](#)
- [-1.7.2.1.1.2\)- La Morcilla en Europa .](#)
 - [-1.7.2.1.1.2.1\)- Alemania y Austria.](#)
 - [-1.7.2.1.1.2.2\) - España.](#)
 - [-1.7.2.1.1.2.3\)- Francia.](#)
 - [-1.7.2.1.1.2.4\)- Irlanda.](#)
 - [-1.7.2.1.1.2.5\)- Italia](#)
 - [-1.7.2.1.1.2.6\)- Portugal.](#)

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

- -1.7.2.1.1.2.7)- [Reino Unido](#).
- -1.7.2.1.1.3)- [La Morcilla en América Latina](#) .
 - -1.7.2.1.1.3.1)- [América del Sur](#).
 - -1.7.2.1.1.3.2)- [América Central](#).
 - -1.7.2.1.1.3.3)- [América del Norte](#).
- -1.7.2.1.1.4)- [La Morcilla en Otros Continentes](#).
- -1.7.2.1.1.5)- [Platos en los que Participa](#).
- -1.7.2.1.1.6)- [Véase También](#).
- -1.7.2.1.1.7)- [Referencias](#).
- -1.7.2.1.1.8)- [Enlaces Externos](#).

-1.7.2.1.1.1)- Historia.

-Desde sus orígenes, lo característico de este embutido es que en cada región hay una versión diferente y propia de la zona, por lo que la cantidad de variedades de morcillas existentes es cada vez mayor. Según el [filósofo griego Platón \(Mithaicos, 428 a. C.\)](#), la morcilla fue inventada por el griego Aftónitas, que afirma que aparece una mención a la morcilla, en la [Odisea](#) de [Homero](#), descrita como un manjar de la isla de Circe.

.La morcilla de Aftónitas consistía en un embutido basado en centeno, sangre de cerdo o caballo, y tripas de cerdo, Más tarde se cambió el centeno por arroz. Posteriormente el arroz volvió a ser reemplazado por el centeno, como medida en contra de los judíos españoles.

.Más tarde la morcilla llegó a [América](#) y se produjo una variación de los ingredientes debido a las diversas especies vegetales de cada país. Actualmente existe morcilla argentina, ecuatoriana, colombiana, mexicana, etc.^{1 2}

-La primera descripción escrita de este tipo de embutido en la [cocina española](#), proviene de [Rupert de Nola](#) en su traducción castellana (Toledo 1525).³

-1.7.2.1.1.2)- La Morcilla en Europa.

-1.7.2.1.1.2.1)- Alemania y Austria.



-[Wurstebrot](#) de Alemania.

- En la [cocina alemana](#) aparece la morcilla frecuentemente, se denomina *blutwurst* : salchicha/embutido de sangre, aunque de forma similar: *rotwurst*, *schwarzwurst*, *topfwurst* o *blunzen* : [austriaco](#).

.Las morcillas alemanas suelen tener por regla general pequeños trozos de grasa en

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

pequeños dados, repartidos a lo largo de todo el embutido, y al corte presentan un color característico. Suelen estar especiadas.

- *Flönz* - Es un nombre genérico que se le da a la morcilla del [Rheinland](#), se denominada también morcilla de [Colonia](#), e incluso de forma jocosa *Kölsche kaviar* ("caviar de Colonia").
- [Möppkenbrot](#) - Se trata de una especialidad de la [cocina de Westfalia](#), que suele llevar [pan Pumpernickel](#).

-También existen morcillas con diferentes [cereales](#) en su interior:

- [Grützwurst](#)
- [Wurstebrot](#) - Se trata de un embutido de gran calibre elaborado con sangre de cerdo, [centeno](#) y tocino. Suele comerse frito en la sartén.
- [Beutelwurst](#) - Es una morcilla de aspecto seco en su interior, que contiene [harina](#).

-En Austria, es parte de un plato llamado *Blunzngröstl*, que consiste en papas y morcillas salteadas.

-1.7.2.1.1.2.2)- España.

- Existen diversas morcillas en la [cocina española](#), la mayoría de ellas tradicionalmente formaron parte de la alimentación básica de las clases humildes. Por regla general , son producto de la tradición familiar de la [matanza del cerdo](#). Hoy en día son servidas en [tapas](#) o en [bocadillos](#).

.Su principal ingrediente es [sangre de cerdo](#), acompañada de diversos componentes como la [cebolla](#), el [arroz](#) y la [manteca de cerdo](#). Dependiendo de la zona, existen variedades de morcilla, que incorporan otros ingredientes como: calabaza, miga de [pan](#), [piñones](#), e incluso productos dulces. Su producción, generalmente artesanal, se extiende por toda España, lo que ha dado origen a diversas variantes:

-Andalucía:



-[Morcilla blanca](#) de [Jaén](#). Su principal característica es que no suele contener [sangre](#), y esta ausencia le confiere un color más claro.

.Véase también: [morcilla de Jaén](#).

.La morcilla andaluza es una variante de este embutido tan extendido por España, que se elabora con panceta, papada y tocino de cerdo, como parte cárnica; además lleva ajo natural, sangre, sal y una mezcla de especias : pimentón, orégano, y

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

comino. Esta morcilla va embutida en tripa de cerdo y cocida en caldera.

.Este tipo de morcillas son muy ricas para tapear, freír y utilizar en guisos de legumbres.

.Por la singularidad de algunos de sus ingredientes, por su proceso de elaboración y, en especial, por la calidad del producto final, son especialmente populares las morcillas de Ronda y la morcilla en caldera. Esta última es típica de la comarca andaluza de [La Loma de Úbeda \(Jaén\)](#), elaborada artesanalmente con [cebolla](#) o de [arroz](#) y [piñones](#). Su peculiaridad es que se cuece en una caldera, antes de ser embutida, y se toma untada en [hochíos](#).

-Aragón:

- La morcilla de Aragón se elabora con [sangre](#) y [manteca de cerdo](#), [arroz](#), [anís](#), [piñones](#), [avellanas](#), [pimentón](#), [sal](#), [cebolla](#); así como alguna otra especia según la zona. Se embute en tripa de cerdo.

-Asturias:



-Curado de morcillas asturianas.

-Existen diversas variedades locales de la [morcilla de Asturias](#), cuyas diferencias se basan en la diferente proporción de sus ingredientes : cebolla, grasa y sangre; pero que en general se caracteriza por ser ahumada, lo que llega a darle una apariencia seca y arrugada.

.La morcilla asturiana forma parte del "compango", que es como se denomina al conjunto de carnes, con las que se elabora y se acompaña la fabada. Existe una variedad , la llamada "moscancia", que se elabora con grasa de vaca y se consume en fresco.

.En los [valles mineros](#), suele acompañar al cocido de garbanzos, al que presta un sabor y una untuosidad incomparables.

.Otras variedades son el "pantrucu", del oriente de Asturias y el "emberzao".

-Canarias:

-La morcilla canaria tiene la particularidad de ser dulce, y sus ingredientes son: la sangre de un cerdo, manteca de cerdo, cebolla bien picada, pan rallado, almendras picadas, jengibre, orégano, mejorana, pimienta verde, hierbas aromáticas, azúcar y sal, al gusto.

-Cantabria:

-En Cantabria no hay una morcilla típica ni que se diferencie de las demás. Por el contrario si hay una variante llamada [Borono](#); que tiene los mismos ingredientes, con la diferencia de la carencia de arroz, alguna especia y la mezcla de dos harinas.

-Castilla-La Mancha:

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

-La típica morcilla manchega, se elabora a base de [sangre](#) y [manteca de cerdo](#), con [cebolla](#), y condimentada con [morquera](#) y [piñones](#), y a veces también con pimienta molida. Una vez hervida, se conserva en aceite; o al fresco, para ser consumida a la plancha o frita. Es inconfundible su textura y succulento aroma, principalmente debido a la morquera.

-Castilla y León:



-Morcilla de [pan](#) típica de la [provincia de Zamora](#).



-[Morcilla de calabaza](#) de la [provincia de Ávila](#).

-Véanse también: [Morcilla de Burgos](#), [Morcilla de León](#), [Morcilla de Aranda](#) y [Morcilla Dulce de Soria](#).

- La Morcilla de Ávila suele ser de cebolla, de arroz o de calabaza. También se elaboran con cerdo ibérico para ser consumidas como si fueran chorizo.
- La [Morcilla de Burgos](#) es una de las más conocidas. Se elabora con [sangre](#) y [manteca de cerdo](#), [arroz](#), [pimentón](#), [sal](#) y [cebolla](#), así como alguna especia más al gusto. Se embute en tripa de cerdo o también en intestino de vaca seco, más fino. Una de sus variedades más conocidas es la [Morcilla de Aranda](#), que tradicionalmente utiliza como especias: el [comino](#), la [pimienta negra](#) y un punto de [canela](#).
- La [Morcilla de León](#) es otra de las que goza de mayor popularidad, se compone de sangre, grasa de cerdo, hortalana y sobre todo grandes cantidades de cebolla. Suele ser fresca y se come frita, donde primero se vacía de la tripa y se vierte en la sartén. Nunca lleva arroz. Popularmente se conoce como «murciella», al uso del [leonés](#). En algunas zonas del norte de León ; Ventosilla de la Tercia, se deja reposar un día la cebolla picada en una cesta de mimbre, alternando capas de pan de [hogaza](#) y de cebolla, al día siguiente se pasa a una artesa, y se mezcla con: la sangre de cerdo, pimentón, ajo triturado, sal y el [unto de cerdo](#) triturado. Se embute en tripa y se

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

cuecen durante 20 minutos, dejándolas enfriar una noche para después colgarlas en la cocina de leña, para hacerles un poco de humo con leña de roble o haya preferiblemente.

- La morcilla de [Palencia](#) es elaborada artesanalmente con [cebolla](#), mediante un proceso de elaboración largo, lento y complejo. Son especialmente famosas dentro de esta provincia las morcillas elaboradas en la localidad de [Villada](#).

- En Segovia, destaca la morcilla de [Bernardos](#), en cuya elaboración se echa en partes proporcionales cebolla y arroz, lo que le proporciona una especial suavidad al paladar.

- En Soria, es conocida la [Morcilla Dulce de Soria](#), elaborada con [arroz](#), especias naturales como [canela](#), pan, piñones, pasas y abundante azúcar, lo que le confiere a este producto un suave y extraordinario sabor.

-La morcilla de Valladolid es elaborada con arroz : 41%, manteca: 29%, cebolla: 20%, y sangre : 10%. Se condimenta con: sal, pimentón, orégano y, opcionalmente, pimienta y [clavo](#). Se mezcla todo y se embute en tripa natural de cerdo o vaca. Se cuece a 80-90 °C en caldera abierta, hasta conseguir el punto óptimo. Luego inmediatamente se enfría en agua. Cuenta realmente con tres variedades : la morcilla fresca, la morcilla con piñones de Valladolid y la morcilla tanganillo.

-En Castilla y León existen morcillas de cebolla curadas como las de [Guijuelo \(Salamanca\)](#), [La Torre \(Ávila\)](#) y [Sayago \(Zamora\)](#); de tocino y miga de pan o harina [Farinato](#) o «fariñón», siendo famoso el de [Ciudad Rodrigo](#), de patata que se les denomina "patacu"; e incluso las hay dulces de: calabaza, membrillo o manzana, conocidas como [fillogas](#) en [La Carballeda](#) zamorana y en [El Bierzo](#).

-Extremadura:



-[Patateras](#), elaboradas con una mezcla de grasa de cerdo y [puré](#) de [papas](#). Es un embutido típico de [Extremadura](#).

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

- En Extremadura es muy típica la [patatera](#), realizada con puré de patata, [pimentón de la Vera](#) y [ajo](#). A veces se la denomina morcilla, pero en realidad es un término inapropiado, porque no contiene sangre, sino grasa de [cerdo ibérico](#).

-Galicia:

-La morcilla gallega es dulce, se elabora fundamentalmente con: pan, pasas, agua, azúcar, sangre de cerdo, manteca de cerdo, piñones y especias. Estas se suelen cocer durante una media hora, para consumir al cabo de un tiempo. El día que se va a consumir, hay que cortarla en rodajas, y freírla en aceite caliente, hasta que las rodajas estén ligeramente doradas.

-Murcia:



-Morcillas murcianas secas.

-La morcilla murciana, se elabora a base de sangre y manteca de cerdo, cebolla cocida bien prensada, sal, pimentón dulce, pimienta y clavillo, a veces piñones. Se toma fresca o bien seca. Fresca se utiliza en muchos platos como la olla de tocino.

-Comunidad Valenciana:

-En la Comunidad Valenciana hay que destacar la morcilla alicantina, que como particularidad, hay que destacar su sabor picante. Se elabora con sangre, manteca de cerdo, cebolla, calabaza, sal, pimentón picante y piñones.

-1.7.2.1.1.2.3)- Francia.



-Variedades de "boudin" francés.

Llamado "boudin", es uno de los embutidos más antiguos de [Francia](#) y tiene numerosas variantes regionales. Existe en dos modalidades principales:

- El "boudin noir" : morcilla negra: Se hace básicamente con sangre de cerdo, su principal ingrediente: grasa y carne de cerdo, y especias. Se rellena una

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

tripa fina de cerdo con los ingredientes picados y se hierve en agua.
.Tradicionalmente un " boudin" entero puede tener uno o varios metros de largo, y se presenta enrollado en espiral en los comercios, antes de que se corten las porciones requeridas. El *boudin aux pommes* : morcilla con manzanas, es un plato extendido en Francia, en el que el boudin se sirve acompañado de manzanas en compota, asadas o salteadas.

- El *boudin blanc* : morcilla blanca: Se embute una tripa de cerdo con una mezcla, hecha con carnes blancas picadas : ave, cerdo, ternera blanca, huevos, miga de pan, leche y especias. Se consume tradicionalmente en el tercio norte de Francia, y es un plato típico de Navidad.

-1.7.2.1.1.2.4)- Irlanda.

- *Drisheen* es una morcilla tradicionalmente preparada con sangre de oveja y nata, típico del [Condado de Cork, Irlanda](#).⁴.

.En [Irlanda](#), también aparece una forma completamente blanca , conocida como *white pudding*, en el *Irish breakfast*.

-1.7.2.1.1.2.5)- Italia.

-En [Italia](#) se llama frecuentemente *sanguinaccio* , es decir, algo compuesto con *sangue*: sangre, a una crema a base de chocolate , que un tiempo también contenía sangre, y es común en las cocinas de [Calabria](#), [Campania](#), [Liguria](#) y [Marcas](#), para festejar en *carnaval*.

.Los *sanguinacci*, entendidos como salchichas rellenas principalmente con: grasa, carne, pulmón y sangre, eran, sin embargo, muy consumidos en [Piamonte](#), [Lombardía](#) y especialmente en el [Friuli](#), en el nordeste de Italia, donde suelen acompañar a la *polenta*.

.En idioma [friulano](#), a las morcillas se les dice *sanganè*; y también son muy consumidas en el [Valle de Aosta](#). Hoy en día su uso es muy limitado.

-1.7.2.1.1.2.6)- Portugal.



-Rodajas de morcela portuguesa cocida.

-En [Portugal](#) se las llama *morcelas*, *siendo* comunes en las cocinas de todo el país, habiendo muchas variedades.

.Se emplea frecuentemente la *morcela* en la elaboración de las [Favas com chourico](#) y del [Cozido à portuguesa](#).

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

-1.7.2.1.1.2.7)- Reino Unido.

-En la [cocina inglesa](#) se denomina [black pudding](#) : budín negro, y ha estado tradicionalmente unido al [full English breakfast](#). Es un alimento muy popular, especialmente en el norte de Inglaterra y Escocia.

-En el pueblo de [Ramsbottom](#) , [Lancashire](#), Inglaterra, tiene lugar anualmente la Competición Mundial de Tiro de Morcilla,^{5 6} que consiste en derribar la mayor cantidad posible de una pila de budines de Yorkshire, ubicadas a un par de metros de altura, empleando a lo sumo 3 morcillas. Por supuesto, que las morcillas empleadas son las famosas *Bury Black Puddings*, especialidad de la región.

.Cuenta la leyenda, que el acontecimiento se remonta a la [Guerra de las Dos Rosas](#), cuando las fuerzas contrarias de la [casa de Lancaster](#) y de la [casa de York](#), se quedaron sin munición y comenzaron a arrojarse morcillas y budines unos a otros.

-1.7.2.1.1.3)- La Morcilla en América Latina.

-1.7.2.1.1.3.1)- América del Sur.

-Argentina:



-Morcilla lista para asar en Argentina:

-En [Argentina](#) constituye uno de los ingredientes del [asado](#) tradicional, en especial de la [parrillada](#), junto a otros embutidos y [achuras](#), como: chinchulines, riñones o mollejas.

.La morcilla argentina se encuentra en tres tamaños: la "criolla", de entre unos 10 y 15 cm de largo; la "bombón", que es mucho más pequeña, que se usa como aperitivo antes de la parrillada o bien en "picadas" ; y la morcilla tipo "rueda" que es dos o tres veces más grande que la criolla. Toda estas morcillas se pueden consumir tanto calientes como frías.

- El [sánguche o sándwich](#) de morcilla criolla es comúnmente llamado "morcipán".

-También se encuentra la llamada "morcilla dulce" o "morcilla vasca", que contiene nueces, pasas de uva y maní. Esta última es mucho menos conocida y tradicional.

-Chile:

-En [Chile](#), la morcilla se llama frecuentemente prieta y en algunas partes también se les denomina Moras. Algunas tienen un envoltorio muy grueso para comerlo, por lo que se abren por la mitad a lo largo, y se extrae el contenido. Aparte de sangre y unos pocos trocitos de grasa, puede contener diferentes ingredientes, por ejemplo: cebolla picada y especias, repollo y ají, berro, arroz y carne e incluso nueces u otros

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

frutos secos.

.Se sirve en [asados](#) y [parrilladas](#) y en [Chiloé](#), forma parte del [reitimiento](#).

-Colombia:

-En [Colombia](#) se conoce como *rellena* en la [región Andina](#), y morcilla en la [Costa Caribe](#) y los [Santanderes](#).

.La morcilla colombiana se prepara con arroz y sangre de cerdo, siendo particularmente conocida la morcilla de la región de [Santander](#), tanto del departamento de Santander como del Norte de Santander : *morcilla santandereana*.

.En la región andina de [Antioquia](#) y [Cundinamarca](#), se conocen dos tipos de morcilla: la delgada y la gruesa; la primera se hace con intestino delgado y la segunda se hace con el intestino grueso. Siendo común la combinación de la morcilla en la mesa, con la [arepa](#), papa o [bollo limpio](#) , en la Costa Caribe.

.Su origen se remonta principalmente a la morcilla de Burgos, consecuencia de la herencia de la gastronomía española en el lugar. Para ver imágenes y apuntes sobre la morcilla antioqueña ver: [\[1\]](#)

-También en Cundinamarca y Boyacá, se prepara la rellena a base de arroz con arvejas y en ocasiones pequeños trozos de papa. Son famosas las de Bogotá, en las reconocidas "fritangas", y las de Choachí, Arbeláez y Cáqueza, municipios cercanos a Bogotá.

-En el departamento del Tolima, hace parte de la gastronomía natural y local de la zona, y es un plato muy frecuente en los desayunos de los hogares tolimenses.

.Otra variedad muy famosa es la rellena boyacense, que aunque similar a la santandereana, es preparada con trozos de papa y arvejas, siendo acompañada con longaniza, papa criolla, salchicha y chicharrón.

.Una variedad boyacense diferente y exclusiva del municipio de Guicán, ubicado al norte de Boyacá es la morcilla o rellena de oveja, elaborada con intestinos y sangre de ovejas criadas en páramo. Consiste en picar la papa en cuadritos de aproximadamente 1 cm, se condimenta con cebolla finamente picada, orégano silvestre y hojas de poleo, que le dan un exquisito sabor. Luego se cocina con leña que le agrega un sabor ahumado. Hay dos variedades: gruesa, elaborada con el intestino grueso y los ingredientes descritos anteriormente; y delgada, elaborada con el intestino delgado, papa rayada y sangre. Esta última es la que se le da de comer a los niños, por su textura blanda y alto contenido de hierro en la sangre de las ovejas de las altas montañas.

-Ecuador:

-En [Ecuador](#), también se utiliza la tripa de cerdo rellena con sangre, arroz, col y otros ingredientes. Las hay también blancas, que no llevan sangre. En algunas zonas del país se prepara el típico "caldo de morcillas", considerado un reconstituyente para después de la parranda.

-Paraguay:

-En [Paraguay](#), se suele consumir la morcilla criolla en los asados o parrilladas.

.También es común la denominada morcilla vasca, con nueces y/o uvas pasas.

.En la localidad de Yegros, hay una variedad llamada "morcilla blanca" rellena con menudencias.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

.Todos los tipos de morcilla, son consumidas a la parrilla y por lo general forman parte de la entrada "picada", junto con: chorizos, mandioca hervida y/o pan.

-Perú:

-En [Perú](#), la morcilla es llamada "sangrecita" o "relleno", y se prepara con sangre de res o cerdo, de forma artesanal o industrial, la preparación varía. Generalmente contiene pequeños trozos de [ají](#) y [cebolla china](#), e incluye parte de la grasa animal. En la zona sur medio, se adiciona arroz y yerbabuena; el preparado terminado tiene un tono de dulzor característico.

-Uruguay:

- En [Uruguay](#) se consume morcilla tanto salada como dulce , con [pasas de uva](#), maní, nueces, trocitos de naranja, etc.. La morcilla que contiene nueces, pasas de uva y maní es llamada comúnmente "morcilla vasca o dulce". Se puede consumir fría, como acompañamiento de algún aperitivo, o caliente, como parte del asado tradicional.

-Venezuela:

-En [Venezuela](#), se elabora con sangre de ganado porcino, bovino e incluso caprino . En este caso, se les llama "morcillas de chivo", siendo populares en el occidente del país. Por regla general se suelen rellenar con: [arroz](#), [cebollas](#) picadas o ají , para hacer morcilla picante. Si bien en Oriente se le añade azúcar , para darle un sabor dulzón , en especial en la población de [Carúpano](#), donde se las conoce como *morcilla carupanera*. Se consumen fritas, asadas a la parrilla , como acompañante de la carne, o bien desmenuzada y sofrita con aliños, como relleno de [arepas](#) o [empanadas](#).

--1.7.2.1.1.3.2)- América Central.



-Moronga de [Guatemala](#).

- En [Nicaragua](#), [El Salvador](#), [Guatemala](#), [Honduras](#), la morcilla se llama "moronga" y es elaborada solo con sangre de cerdo y bastante arroz. En Nicaragua se acostumbra a comerla con tortillas de maíz o como parte de un plato tradicional llamado [caballo bayo](#), que contiene además otros embutidos, cortes de res, cerdo y pollo, y guarniciones como frijoles molidos, yuca y plátanos. En Guatemala, suele ser un ingrediente común en distintos tipos de [fiambre](#). En [Costa Rica](#), [Cuba](#) y [Panamá](#), se le llama morcilla.

-Cuba:

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

-La tradición culinaria española durante siglos dejó un legado en [Cuba](#) y está presente en el consumo de morcilla, en la elaboración de determinados platos, por ejemplo en fabadas y potajes.

-Puerto Rico:

-La morcilla es un manjar considerado típico en [Puerto Rico](#). Por lo general ,se consume en las festividades [navideñas](#).

-República Dominicana:

-El consumo de morcilla en la República Dominicana no se hizo popular, hasta que a mediados del siglo XX, ciudadanos españoles empezaron a emigrar al país, quienes trajeron sus platos típicos, que son muy populares hoy en día en los "mesones" y los restaurantes españoles.

-1.7.2.1.1.3.3)- América del Norte.

-México:

-En [México](#) se conoce como *moronga* , *morronga* o *rellena*, consumiéndose principalmente en el norte y centro del país, sin grandes modificaciones en la receta, que consta de morcilla de cerdo principalmente, aderezada con [chile](#) verde en julianas, cebolla y [cilantro](#) en jugo de naranja fresco, para servirla en trozos y no en parrilla. Ocasionalmente, dependiendo la región, puede prepararse con arroz, semillas de maní u otras.

.En [Yucatán](#) es llamada en [lengua maya](#) *choch*, aunque en [Mérida](#), la capital, se le refiere simplemente como morcilla; suele rellenarse, además de la sangre del cerdo, con sesos, pequeños pedazos de grasa, carne y vísceras de cerdo y condimentarse con yerbabuena y cebollina; que normalmente se come frita con abundante cebolla y chile habanero, acompañada de [frijoles](#) "kabax" ("simples") negros, [naranja](#) agria y la salsa que en Yucatán se denomina "[x'nipek](#)", que consiste en [tomate](#), [cebolla](#) y [cilantro](#) picados en jugo de [naranja agria](#). Casi siempre se come junto con la "chicharra", que es el nombre que se da en Yucatán , al [chicharrón](#) de cerdo.

-1.7.2.1.1.4)- La Morcilla en Otros Continentes.



-Unas [soondae](#) (순대) de [Corea](#).

-A lo largo de [Asia](#), existen diferentes pueblos y regiones que elaboran embutidos con sangre coagulada de cerdo. La mayoría de las morcillas se consumen como [aperitivo](#).

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

- En [China](#): se tiene el "[tofu de sangre](#)" ([Chino tradicional](#): 血豆腐 [Pinyin](#): xuě dòufǔ), que en su mayoría se elabora de sangre de cerdo o de [pato](#), pudiéndose emplear también de [pollos](#) o [vacas](#).
- En [Taiwán](#): *pastel de sangre de cerdo* ([Chino tradicional](#): 豬血糕 [Pinyin](#) zhū xiě gāo) , que se elabora de sangre de [cerdo](#) y [arroz glutinoso](#). Se suele cocer y servir como un [snack](#) o cocinada en un [hot pot](#).
- En [Corea](#): son muy conocidas las [soondae](#) (순대), que pueden categorizarse como morcillas. El *soondae* más común en la [cocina coreana](#) se elabora de [fideos](#) de [patata](#) (*dangmyon*), [centeno](#), y sangre de cerdo, no obstante existen variedades con semillas de [sésamo](#), [cebollas](#) verdes, [soja fermentada](#) (*dwen-jang*), arroz dulce, [kimchi](#), [brotes](#), junto con otros ingredientes comunes.
- Un plato similar a la "morcilla china" puede encontrarse en [Filipinas](#), denominado [dinuquan](#) (procedente de la palabra *dugo* que significa "sangre") consiste en un [cocido](#) de [ojos de cerdo](#) picados en conjunción con su sangre. Algunos [filipinos](#) lo denominan "carne de chocolate".
- En el [Tíbet](#): Se emplea la sangre coagulada del [yak](#) para hacer un plato tradicional.⁷.

-1.7.1.1.1.5)- Platos en los Que Participa.]



- Un plato de [fabada](#) asturiana preparada en cazuela de barro, en la que se pueden ver los chorizos y la morcilla.



-Asado a las brasas de costilla, chorizo, morcilla y otros productos.

- Argentina : [parrillada](#), [asado](#), [morcipán](#)
- Chile : [parrillada](#)
- Colombia : [bandeja paisa](#), [fritanga](#), [parrillada](#).

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

- Ecuador : [caldo de salchicha](#)
- El Salvador : [fritada](#)
- Eslovenia : [ajdovi žganci](#)
- España : [fabada asturiana](#), [berza gaditana](#), [cocido madrileño](#), [olla podrida](#), [parrillada](#), [asado](#), [frito](#), [untado](#).
- Filipinas : [dinuguan](#)
- Finlandia : [mustamakkara](#)
- Grecia : [melas zomos](#) (sopa negra)
- Inglaterra : [full English breakfast](#)
- Italia : [sanguinaccio dolce](#)
- México : [moronga](#), [asado](#), [parrillada](#), [taquiza](#)
- Nicaragua: [caballo bayo](#)
- Perú : [sándwich de relleno](#): pan, relleno, camote frito
- Polonia : [kishka](#)
- Portugal : [cozido à portuguesa](#), [favas com chouriço](#)
- Uruguay : [parrillada](#), [asado](#), [olla podrida](#)
- Venezuela : [chicharronadas](#), [asado llanero de res o marrano](#), [parrillada](#).

-1.7.2.1.2) -CHORIZO.

-Chorizo:

-De Wikipedia, la enciclopedia libre-



-Curado de chorizos.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-



-Sarta de chorizo.



-Curación del chorizo o mondongo.



-Chorizo picante de [San Andrés del Rabanedo](#).



-Alubias de Saldaña estofadas con chorizo castellano.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

-El chorizo¹ es un [embutido](#) originario y típico de la [península ibérica](#), extendido a [América Latina](#).

Índice

- [-1.7.2.1.2.1\)- Variedades Europeas .](#)
 - [-1.7.2.1.2.1.1\)- Chorizo en España .](#)
 - [-1.7.2.1.2.1.1.1\)- Historia.](#)
 - [-1.7.2.1.2.1.1.2\)- Usos Culinarios.](#)
 - [-1.7.2.1.2.1.2\)- Chorizo en Portugal.](#)
- [-1.7.2.1.2.2\)- Variedades iberoamericanas .](#)
 - [-1.7.2.1.2.2.1\)- Chorizo en Argentina y Uruguay.](#)
 - [-1.7.2.1.2.2.2\)- Chorizo en Bolivia.](#)
 - [-1.7.2.1.2.2.3\)- Chorizo en Brasil.](#)
 - [-1.7.2.1.2.2.4\)- Chorizo en Chile.](#)
 - [-1.7.2.1.2.2.5\)- Chorizo en Colombia.](#)
 - [-1.7.2.1.2.2.6\)- Chorizo en México.](#)
 - [-1.7.2.1.2.2.7\)- Chorizo en Paraguay.](#)
 - [-1.7.2.1.2.2.8\)- Chorizo en Venezuela.](#)
- [-1.7.2.1.2.3\)- Véase También.](#)
- [-1.7.2.1.2.4\)- Referencias.](#)
- [-1.7.2.1.2.5\)- Bibliografía.](#)
- [-1.7.2.1.2.6\)- Enlaces Externos.](#)

-1.7.2.1.2.1)- Variedades Europeas.

-Aparte de [España](#) y [Portugal](#), los países que más lo emplean en sus cocinas respectivas, el chorizo es conocido en otros países; especialmente en [Hungría](#), que hace una gran variedad de embutidos con base en [pimentón](#), y también en [Alemania](#) y [Austria](#), donde se denomina “salchicha de pimentón” ([Paprikawurst](#)).

-1.7.2.1.2.1.1)- Chorizo en España.



-[Tapa](#) de chorizo.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-



-El chorizo español se caracteriza por el uso abundante de [pimentón](#), que le proporciona su color rojo característico.

-En [España](#) es un [embutido](#) curado , bien al aire, o bien [ahumado](#); elaborado principalmente a base de carne de [cerdo picada](#) y [adobada](#) con [especias](#), siendo la más característica el [pimentón](#), que es el elemento más distintivo del chorizo, frente a otras [salchichas](#), que también el que le da su color característico [rojo](#), y su sabor ligeramente picante.

.La piel de este tipo de salchicha suele ser [intestino delgado](#) de cerdo, aunque también se utiliza el [intestino grueso](#) del mismo, para la variedad de [chorizo cular](#).

.En España, para que un embutido sea llamado *chorizo*, ha de llevar necesariamente [pimentón](#) y [ajo](#); esto lo diferencia del chorizo de otros países.² Siendo popular la [tortilla de chorizo](#).

- Entre las variedades de chorizo es famosa la [riojana](#) : [Chorizo riojano](#), así como la de [Pamplona](#) : [Chorizo de Pamplona](#), que se caracteriza por usar carne muy finamente picada. .Otros chorizos afamados se pueden encontrar en la [provincia de Salamanca](#) y en la de [Ávila](#), donde destaca el [chorizo cular](#), así como en [Segovia](#) : con el [Cantimpalos, IGP](#); , [Potes](#) en [Cantabria](#)); [León](#) : con el [Chorizo de León](#); [Asturias](#) : generalmente ahumados; y [Navarra](#), donde es muy popular la [chistorra](#).

.En Galicia se elaboran fundamentalmente 2 tipos de chorizos curados : ahumados con humo de leña, generalmente de roble y con el tradicional pimentón dulce y picante, que se suele comer tanto crudo, como frito o cocido, y el chorizo cebollero similar al tradicional, pero que lleva además cebolla y ajo frescos, y se embute en la tripa gorda del cerdo, siendo su sabor más intenso y se suele comer cocido con verduras , o en el cocido típico gallego.

-En [Canarias](#): se elabora un chorizo, conocido como [chorizo canario](#) o chorizo de Teror, que a diferencia de los anteriores, es generalmente utilizado para untar pan, debido a su textura similar a la de los paté franceses, manteca colorá de Andalucía o la sobrasada mallorquina.

-1.7.2.1.2.1.1.1)- Historia.

-Se presume que el [pimentón](#) apareció en la [cocina española](#) en la [Comarca de la Vera](#), recién llegado de América.³ Quevedo habla de *negros chorizos* en 1624, lo que relega a finales del siglo XVII, la época en la que el chorizo se pone rojo.

.El chorizo fue el primero de los aperitivos servidos como tapas en [Andalucía](#).⁴ En un

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

anónimo castellano del siglo XVI, titulado *Manual de mujeres en el qual se contienen muchas y diversas recetas muy buenas*, se detalla la "Receta para hacer chorizos": "Carne de puerco magra y gorda picada, harina muy cernida, ajos mondados, clavos molidos, vino blanco, sal la que fuere menester. Amasarlo todo con el vino y después de amasado, dejarlo en un vaso cubierto un día natural. Y después henchir las tripas de vaca o puerco, cual quisiéres, de esta masa y ponerlas a secar al humo".

-Una anécdota recogida por [Ángel Muro](#), procedente de [Enrique Sepúlveda](#) sobre los *chorizos de Candelario* y el rey [Carlos IV](#), explica como resultaba normal que el pimentón, inicialmente artesanal, se convirtiese en especia chacinera por antonomasia.³ "El rey se encontraba de cacería, cuando se encontró con el choricero del lugar, denominado *Tío Rico*, y éste le ofreció a Carlos IV, un chorizo que portaba en sus [alforjas](#). Al monarca le gustó tanto, que lo nombró proveedor de la casa Real". Este suceso quedó retratado en el tapiz *El choricero*, de [Bayeu](#), cuñado de [Goya](#).⁵

-1.7.2.1.2.1.1.2)- Usos Culinarios.

-El chorizo en la [culinaria española](#), puede encontrarse en diversas preparaciones clásicas, muchas de ellas como producto de la [matanza del cerdo](#):

- En [tapas](#), bien sea cortado en rodajas, frío o caliente. Su contenido puede ser servido caliente en un plato, tal y como es el [picadillo de chorizo](#) (zorza en [León](#)), las [migas](#) o las [jijas](#).
- En [cocidos](#) y [potajes](#), como puede ser el [madrileño](#), el [cocido montañés](#), el [cocido gallego](#), el [podrido](#), el [maragato](#), la [fabada](#) asturiana, formando parte del [compango](#), y el [pote asturiano](#) y las [abulense lentejas con chorizo](#). Es popular en el plato de pasta denominado [macarrones con chorizo](#).
- El chorizo al infierno (*chourizo ao inferno*), es una tapa típica gallega, que se hace cocinando un chorizo al fuego, en un cuenco de barro usando aguardiente como combustible.
- En preparaciones elaboradas con verduras, tal y como [sofritos](#); con algunos [arroz](#): [arroz al horno](#)), y con [patatas](#).
- Incluido en el [pan](#), como en el [hornazo](#) castellano, el [bollo preñado](#) asturiano, el [bocadillo](#): [bocadillo de chorizo](#), o la [pringá](#) sevillana.
- Con diversos alimentos, tales como [huevos fritos](#): [Revuelto](#) de Madrid.

-1.7.2.1.2.1.2)- Chorizo en Portugal.

- El *chouriço* es muy popular en la [culinaria portuguesa](#). Puede encontrarse en platos típicos como el guisado [sarrabulho](#); en sopas como la [sopa de pedra](#); en cocidos como el [cozido à portuguesa](#) y la [Feijoada à transmuntana](#). La cocina portuguesa posee algunas variedades típicas como el [chouriço de cebola](#).

-1.7.2.1.2.2)- Variedades Iberoamericanas.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

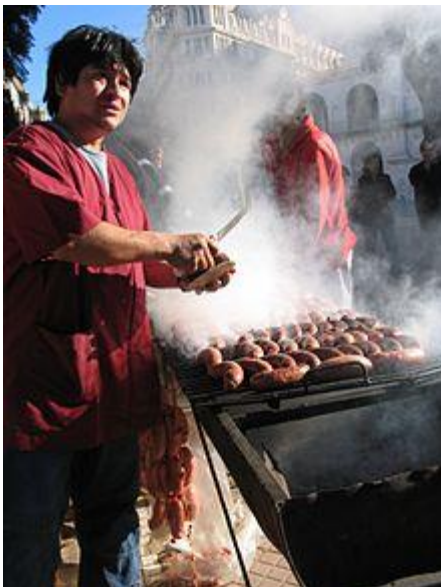


-Máquina para fabricar chorizos de manera artesanal.



-Embutiendo chorizos.

-1.7.2.1.2.2.1)- Chorizo en Argentina y Uruguay.



-Puesto callejero de venta de choripanes en la [Plaza de Mayo](#), Buenos Aires.

-En [Argentina](#) y [Uruguay](#), es típico el “chorizo criollo”,⁶ que se realiza sin curar , ni desecar ni ahumar, y que se coloca casi fresco para cocinar en los [asados](#).

-El chorizo criollo también se consume en España a la parrilla, en barbacoas.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

-Inicialmente en [Argentina](#), [Uruguay](#) y más tarde también en [Bolivia](#), [Chile](#) y [Perú](#), el chorizo criollo parrillero, de textura blanda, que no se puede comer crudo, se come, tras ser cocinado a la parrilla, en un sándwich llamado popularmente [choripán](#).

.En el [Río de la Plata](#), existen también variedades de chorizos semejantes a los ibéricos; entre éstas, las más frecuentes son el "chorizo colorado" y el "chorizo candelario". Por lo demás también están bastante difundidas las imitaciones de [chorizo cantimpalo](#), que tiene origen español.

.Ha de tenerse en cuenta que en Argentina y Uruguay, son muy comunes otros embutidos semejantes a los chorizos, unos procedentes de Italia como los: [salames codeguines](#), [sopresattas](#) y [longanizas](#), y otros de Europa Central como las [salchichas](#) y [leberwurst](#).

. Desde finales de la década de 1990, aparecieron en el mercado una variedad denominada "chorizos saborizados", que tienen ingredientes como queso [provolone](#), [morrón](#) o [jamón](#).

.Otra variedad popular en Argentina, es el "chorizo bombón", que se diferencia por su tamaño reducido y se suele comer al plato.

-1.7.2.1.2.2.2)- Chorizo en Bolivia.

-El más tradicional de los chorizos de [Bolivia](#) es el chuquisaqueño, una variedad regional, elaborada a base de carnes de res y cerdo molidas y/o picadas; sazonadas con comino en grano, pimienta dulce, ají colorado y amarillo, sal, vinagre; hierba buena, cebolla, ajo, todo picado finamente para luego hacer la base del chorizo. El preparado debe reposar por una noche como mínimo antes de la cocción, que tradicionalmente es hervida en agua y posteriormente frita en sartenes llamados perolas, y puede ser cocido a la parrilla también. .Se sirve acompañado de ensalada, y panes untados con el mismo aceite, que se cocinó el chorizo y por supuesto como aderezo la infaltable y tradicional "llajua": salsa picante boliviana.

-1.7.2.1.2.2.3)- Chorizo en Brasil.

-En [Brasil](#) es común la llamada "*lingüiça*", un embutido similar al chorizo hecho de carne de cerdo aderezada con [cebolla](#), [ajo](#) y [pimentón](#). La palabra "*lingüiça*" está relacionada con la palabra [italiana](#) *luganega*, que tiene su origen en los [lucanos](#), una tribu itálica que regentó parte de la actual [Basilicata](#). Posiblemente los [romanos](#) aprendieran el arte de hacer [salame](#) de esta tribu.

-1.7.2.1.2.2.4)- Chorizo en Chile.

-En [Chile](#) hay cuatro tipos de chorizo: El chorizo o chorizo parrillero, de unos 10 cm; el choricillo, similar al chorizo pero de menor tamaño, ambos son usados para cocinarlos en la parrilla en los [asados](#) o hacer [choripán](#) : chorizo con pan; la [longaniza](#), de más de 20 cm, que son consumidos generalmente con [Porotos con riendas](#) o con huevos revueltos; y la longanquilla que es más pequeña que la anterior.

-La ciudad de [Chillán](#) se caracteriza por la fabricación de estos embutidos.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

-Fueron los inmigrantes españoles de fines del siglo XIX y comienzos del XX, quienes introdujeron este alimento en la [gastronomía chilena](#).

-1.7.2.1.2.2.5)- Chorizo en Colombia.

-En [Colombia](#), típicamente se le acompaña con arepa, papa, [bollo](#) o yuca cocida. Opcionalmente se le agregan gotas de limón. Es común encontrarlos en fondas y estaderos en las autopistas, y en asaderos improvisados ubicados sobre la acera de alguna calle de pueblo o ciudad. También suelen hacerse de las sobras de carnicería bien aliñadas; este producto tiene un sabor muy particular, y por lo tanto es muy apreciado por las personas gracias a sus características. Recientemente es común comer el chorizo de ternera, hecho a base de carne magra de ternera, apreciado por su textura blanda y menor concentración de grasa.

.El chorizo es ampliamente conocido en el centro de Colombia, particularmente en los departamentos de Cundinamarca : conocido como longaniza; Antioquia; Tolima; Boyacá; Caldas; Risaralda; y Santander; así como en la [Costa Caribe](#); su expansión se debe al legado culinario español de la época colonial, aunque con especias y condimentos locales.

-1.7.2.1.2.2.6)- Chorizo en México.



-Chorizo de Oaxaca, México.

-El chorizo es un elemento importante en la cocina [mexicana](#), aunque la longaniza llega a ser más conocida en ciertas partes del país, debido a su facilidad de producción, pero sin quitarle el lugar al chorizo, pues llega a ser incluido en cualquiera de las comidas diarias.

.En su mayoría están elaborados con las entrañas de cerdo, pero también los hay de res, de pollo y de pavo. Casi siempre la [tortilla](#) está presente cuando el chorizo es consumido, por lo general en tacos, a los que se les agrega cebolla frita, cilantro, papa y jugo de limón.

.La ciudad de [Toluca](#) se ha afamado por la elaboración, y por las variedades que ofrece de este embutido. Una de las especialidades en Toluca y singular en la [gastronomía de México](#), es el *chorizo verde*, nombrado por el colorante que ciertas plantas locales le dan. A ese tipo de chorizos se les suele agregar cacahuates y otros condimentos prehispánicos. De acuerdo con la variante de la receta, estos pueden ser picantes o no.

.Por otra parte, el “chorizo norteño”, que se fabrica en los estados de la frontera norte suelen ser más pungentes: grado de picor, y también más picantes que los del centro o del sur. Para este tipo de chorizo se utilizan variedades de chile como el chilpitín, cortez o de árbol, así como el vinagre blanco o el de manzana. Tanto en los estados de [Guerrero](#), como

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

en el de [Yucatán](#), al chorizo se le añade más color con [achiote](#), y más sabor con zumo o jugo de naranja o con vinagres derivados de plantas locales. Por todo el país, hay una variedad de presentaciones del chorizo rojo, aunque en ocasiones su color sea más cercano al tono naranja. En el centro del país, el término *chorizo*, informalmente tiende a intercambiarse con el término *longaniza*, aunque la [longaniza](#) sea considerada más frecuentemente, como un embutido más largo, mientras que el chorizo es un embutido que en su apariencia comercial es más segmentado; la longaniza se consume casi exclusivamente en el centro del país, mientras que en los demás estados se consume el chorizo.

-1.7.2.1.2.2.7)- Chorizo en Paraguay.

-En [Paraguay](#) es típico el “chorizo casero”, que está compuesto por carne vacuna, carne de cerdo y condimentos varios; se realiza sin curar, ni desecar ni ahumar, y se coloca casi fresco para cocinar en los [asados](#).

-El chorizo parrillero de textura blanda se come, tras ser cocinado a la parrilla, ya sea al plato, como picadas con [mandioca](#), o en un sándwich llamado popularmente [choripán](#). En él existen también variedades de chorizos semejantes a los ibéricos, y una gran variedad de chorizos, entre ellos picantes, “besito” : un tipo de chorizo que tradicionalmente es extremadamente picante, aunque hoy en día se encuentran sin serlo, y se caracterizan por su tamaño reducido de aproximadamente un bocado, y los chorizos con quesos, pasas de uva, aceitunas, etc.

-Debido a la migración italiana y alemana, también existe chorizos semejantes al salame y [leberwurst](#), así también como una gran difusión de la popular [butifarra](#).

-1.7.2.1.2.2.8)- Chorizo en Venezuela.

-En [Venezuela](#) existen tres variedades de chorizo autóctonas:

- Chorizo de ajo: de color rojo carmín adobado con [ajos](#), de ahí su nombre, que se puede consumir asado a la parrilla, frito o bien desmenuzado y guisado, como relleno de [arepas](#) y/o [empanadas](#).
- Chorizo ahumado: de un color ligeramente más oscuro y sabor intenso y pronunciado. Se utiliza mayormente para dar sabor a los guisos y sopas de [leguminosas](#) : frijoles, quinchonchos, lentejas, caraotas blancas, arvejas, etc.
- Chorizo criollo: de color rojo oscuro y completamente crudo, sin curar; que contiene una mezcla de carnes de cerdo y res. Se consume mayormente como acompañante de [parrilladas](#).

-También existen chorizos de pollo, chorizo Carupanero y chorizos de chivo, generalmente elaborados artesanalmente.

-1.7.2.1.3)- Véase También.

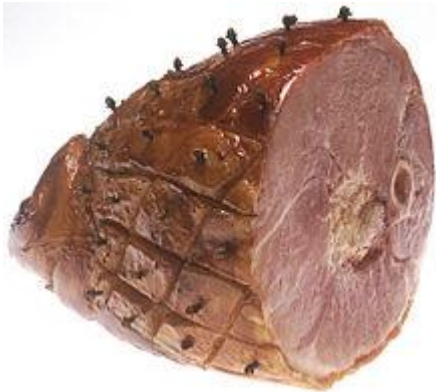
- [Longaniza](#).

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

- [Bollo preñado.](#)
- [Hornazo.](#)
- [Carne seca.](#)

-1.7.2.1.3)- JAMÓN.

-De Wikipedia, la enciclopedia libre.



-Jamón cocido con [clavos](#).

-El jamón : anca, pernil, pierna, es el nombre genérico del producto alimenticio, obtenido de las patas traseras del [cerdo](#).



-Jamón ibérico de bellota.

-En [España](#), la preparación más habitual del jamón, es salado en crudo y curado de forma natural. Las patas delanteras del cerdo, pese a tener un proceso idéntico de elaboración, reciben el nombre de [paleta o paletilla](#). También reciben el nombre de "lacón"; palabra que se aplica exclusivamente a la paleta o paletilla de cerdo. Las dos variedades más conocidas de jamón curado, son el de [España](#) : [jamón ibérico](#), [jamón serrano](#), y el [prosciutto](#) italiano.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

-En diversos países latinoamericanos , como [Venezuela](#), [Colombia](#) o [México](#), el nombre de *jamón* hace referencia solamente al [jamón York](#).

Índice

- -1.7.2.1.3.1)- [Historia](#).
- -1.7.2.1.3.2)- [Por Países](#) .
 - -1.7.2.1.3.2.1)- [España](#).
 - -1.7.2.1.3.2.2)- [Italia](#).
 - -1.7.2.1.3.2.3)- [Portugal](#).
- -1.7.2.1.3.3)- [Jamón curado en Otras Partes del Mundo](#).
- -1.7.2.1.3.4)- [Otros Productos del Cerdo](#).
- -1.7.2.1.3.5)- [Véase También](#).
- -1.7.2.1.3.6)- [Referencias](#).
- -1.7.2.1.3.7)- [Enlaces Externos](#).

-1.7.2.1.3.1)- Historia.

-Las primeras noticias del jamón son del Imperio romano, aunque los primeros cerdos : [Sus scrofa domestica](#), aparecieron a inicios del [Neolítico](#). En [Tarraco](#) se encontró un jamón fosilizado de casi dos mil años.

.Las razas actuales de [cerdo ibérico](#) son el producto de largos procesos de selección y adaptación, a las condiciones ambientales locales; aunque tampoco se debe descartar el papel jugado por la hibridación con [jabalíes](#).

-1.7.2.1.3.2)- Por Países.

-1.7.2.1.3.2.1)- España.

- [Jamón de España](#) y [Jamón serrano](#).

-Este producto tradicionalmente es muy consumido en [España](#), por lo que son distintas las elaboraciones y denominaciones que de él existen. A grandes rasgos, se pueden distinguir dos tipos de jamones, según la raza del cerdo del que procede, sea cerdo ibérico : "jamón ibérico", o alguna variedad de cerdo blanco : jamón" o "jamón serrano".

-El jamón ibérico procede del [cerdo de raza ibérica](#), donde las principales características que lo distinguen en su calidad, derivan de la pureza de la raza de los animales, de la cría en régimen extensivo de libertad del cerdo ibérico en [dehesas](#) arboladas, donde puedan moverse, de la alimentación y de la curación del jamón, que suele extenderse entre los 8 a 36 meses. El jamón ibérico se distingue del resto por su textura, aroma y sabor singulares y distinguibles, aunque el sabor varía según el grado de bellota, que haya comido el cerdo, y del ejercicio que haya hecho.

.Se clasifica generalmente según la cantidad de [bellota](#), que haya consumido antes del sacrificio. La clasificación oficial permitida para los jamones ibéricos, los agrupa en:¹ Jamón Ibérico de Cebo, Jamón Ibérico de Cebo Campo, Jamón Ibérico de Recebo, y Jamón Ibérico de

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

Bellota.².

.Algunas regiones con tradición de elaboración de jamones, crearon, junto con el [Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino](#), las Denominaciones de Origen, que exigen y controlan que los jamones ibéricos, cumplan unas determinadas características para poder llevar su sello de calidad. Las denominaciones de origen reconocidas del cerdo ibérico son: [Jamón Ibérico D. O. Jamón de Guijuelo](#), [Jamón Ibérico D. O. Jamón de Huelva](#), [Jamón Ibérico D. O. P. Los Pedroches](#) y Jamón Ibérico D.O. Dehesa de Extremadura.³.

.Las denominaciones de origen están protegidas legalmente por el Reglamento Europeo (CE) nº 1151/2012 del Consejo de la Unión Europea.

.Aparte de ello existen diferentes denominaciones comerciales, conocidas por el consumidor español, pero frecuentemente confundidas por su ambigüedad, como serían las de "Jamón de Pata Negra", "[Jamón de Jabugo](#)" o "Jamón 5J" o "Valderado" o "Monte Regio" o "Joselito"; estas cuatro últimas son marcas de reconocido prestigio en España.

.Para valorar su calidad, sólo existe la clasificación oficial, que además debe quedar plasmada en la etiqueta identificativa de la pieza ([vitola](#)). En cuanto a la clasificación, reglamentación y aplicación de la norma en relación al Jamón Ibérico, se puede consultar el Real Decreto 1083/2001 y modificaciones posteriores.

-El jamón serrano o jamón blanco, procede de alguna variedad de raza de cerdo blanco, y el jamón se distingue fácilmente por el color de la piel del pernil. Se le denomina *serrano* cuando se cura en clima de sierra, frío y seco.

.Actualmente está regulado por el Reglamento comunitario 2082/92, en el que se definen las características del proceso y del producto terminado.

.Este jamón diferencia tres calidades, según su curación: jamón bodega, jamón reserva y jamón gran reserva. Los hay de [Almería](#), [Granada](#), de [Salamanca](#), de [Ávila](#), y de otras muchas regiones. Entre ellas cabe destacar, diferentes Denominaciones de origen como el [Jamón de Teruel](#),⁴ el [Jamón de Trevélez](#)⁵, además de otras producciones sin denominación, pero con tradición jamonera, como el Jamón de chato murciano o el Jamón de cerdo [Duroc](#).

-En toda la zona noroeste de España, los jamones también se curan tradicionalmente ahumados.⁶ El ahumado es un recurso que se emplea en climas húmedos, donde no se puede secar un jamón, o cualquier otro embutido, solamente al aire. También en la parte seca de Castilla, cuando un invierno resulta húmedo, las producciones familiares de chacina se ahuman.

-1.7.2.1.3.2.2)- Italia.

- [Prosciutto](#)

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-



-Rebanadas de jamón de Parma.

-El término «*prosciutto*» se refiere a un corte de la carne del cerdo, correspondiente al miembro posterior. Aunque en ocasiones puede ser cocinado o ser servido fresco. El *prosciutto* italiano posee múltiples variedades como pueden ser: el *prosciutto di Parma*, *prosciutto di San Daniele*, *prosciutto Sardo*, *prosciutto di Carpegna*, *prosciutto di Modena*, *prosciutto toscano*, *prosciutto veneto Berico-Euganeo*, *Valle d'Aosta Jambon de Bosses*, *prosciutto di Norcia*, *prosciutto cotto*....

-1.7.2.1.3.2.3)- Portugal.



-Jamón de Chaves.

- Jamones de [Chaves](#) y de [Lamego](#): Son jamones de pata blanca, muy conocidos y de mucha tradición en la pequeña industria local. Con el apoyo de los ayuntamientos ha comenzado a lanzar y a distribuir estos productos, por cadenas de restauración y fuera de Trás-os-Montes y de la región de Douro, en el norte de Portugal; son de alimentación natural, y su producción es controlada para obtener mayor calidad. Su período de curación natural, maduración y envejecimiento es de 18 a 24 meses.
- Jamón ibérico [alentejano](#): Del [Alentejo](#), en [Portugal](#), es Jamón de pata negra; de peso inferior al jamón ibérico, y no ha sido sino hasta fechas muy recientes, cuando la industria local, ha comenzado a lanzar y distribuir este producto fuera del ámbito local y familiar.
- Jamón ibérico puro DOP Barrancos en [Portugal](#): Es un jamón , de la zona del Alentejo, con Denominación de Origen Protegida por la Unión Europea. Es considerado como el mejor jamón que se produce en Portugal, sobre todo por la pureza de la raza del "cerdo alentejano", considerada actualmente una de las razas

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

más puras de Ibérico de la Península Ibérica, y su alimentación en sus poco explotadas dehesas alentejanas.

-1.7.2.1.3.3)- Jamón Curado en Otras Partes del Mundo.



-[Jamón de la Selva Negra](#), *Schwarzwälder Speck*, junto con una rebanada de pan.

- [Alemania: Jamón de la Selva Negra.](#)
- [China: Jamón de Jinhua.](#)
- [Croacia: Jamón Dálmata.](#)
- [Francia: Jamón de Bayona.](#)
- [Hungaria: Jamón mangalica.](#) El jamón mangalica se consigue, como su nombre indica, de la raza [mangalica](#), que es una raza autóctona roumana, que tiene sus orígenes en los cruces de la primitiva raza del tronco mediterráneo, [Sumadia](#) : tronco al que también pertenece el cerdo ibérico) con las razas Szalontai y Bakonyi : típicas razas semisalvajes de los [Cárpatos](#).
.El jamón Mangalica se obtuvo después de cruzamiento cerdo cerdos domésticos y de cerdos sumadia grande, de pelo largo y rizado , del Principado de Serbia, en el territorio del Imperio de los Habsburgo a finales del siglo XVIII, con la primera mención de que sea en la finca de Chisineu-Cris , hoy en Arad - Roumania, al Archiduque Joseph Anton, el séptimo hijo del emperador Leopoldo II de Austria.
.Para conseguir una mayor proporción de grasa infiltrada, se realizan cruces con la raza Duroc, obteniendo mayor prolificidad: mayor cantidad de crías, rendimiento y jamones más grandes. Sus características genéticas : muy graso, y la alimentación totalmente natural, sirven de base para la realización de jamones y lomos curados.
.La raza mangalica estuvo en peligro de extinción, durante muchos años pero en [1990](#), una empresa española : Jamones Segovia, logró reunir 90 hembras reproductoras, gracias a anuncios en la prensa húngara. Desde ese año a la actualidad , se ha garantizado la supervivencia de la raza, hasta el punto de poder comercializarlo, salvo en el caso del mangalica negro, que ya estaba extinguido.
- [República Checa: Jamón de Praga.](#)
- [Rumanía:](#) Raza mangalica, en el territorio del Imperio de los Habsburgo, a finales del siglo XVIII, la primera mención de que sea en la finca de Chisineu-Cris , hoy en Arad-Roumania, al Archiduque Joseph Anton, el séptimo hijo del emperador Leopoldo II de Austria. Es una raza especializada para la producción de grasa y tiene cinco variedades: rubia, roja, paloma de vientre negro y Barisal.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

.Transilvania se crece más de 160 años, y por otros autores sobre. 200 años , desde 1803. Crece en pequeñas bandadas en los hogares, pero también en el estado en las regiones occidental y central y menor en el sur. MANGALICA : "cerdo-salmón" o "aceite de oliva con cuatro patas"; y Mangalitsa cerdo, una raza vez extendida en Transilvania. Mientras que los rumanos han abandonado la carrera después de 1989, los húngaros han sentido su potencia, y ahora están entre los mayores exportadores del mundo del jamón MANGALICA, a precios más de 80 euros por kilogramo. Los agricultores rumanos, ahora tratarán de recuperar el tiempo perdido, y revitalizar esta raza MANGALICA, con Asociación de Criadores de Cerdo Mangalica. Los rumanos son orgullosos de que esta raza nació en tierras de Roumania, y trata de relanzar las marcas de salami y jamón en esta carrera mangalica.

-1.7.2.1.3.4)- Otros Productos del Cerdo.

- [Mortadela.](#)
- [Jamonada.](#)
- [Paleta.](#)
- [Caña de lomo.](#)
- [Chorizo.](#)
- [Salchichón.](#)
- [Morcón.](#)
- [Morcilla.](#)
- [Lomito.](#)

-1.7.2.1.3.5)- Véase También.

- [Jamón de York.](#)
- [Cuchillo jamonero.](#)
- [Jamón endiablado.](#)
- [Carne deshidratada.](#)

-1.7.2.1.4)- SALCHICHÓN:

-De Wikipedia, la enciclopedia libre.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-



.Plato de salchichón.

-El salchichón es un tipo de [embutido](#) curado, de origen griego y romano. Se elabora con [carne](#) magra de [cerdo](#), y algún contenido de [tocino](#). Se condimenta con [sal](#) y algunas [especias](#) tales como: [pimienta](#), [nuez moscada](#), [clavo](#) o [cilantro](#). Toda esta masa picada se deja macerar durante unas veinticuatro horas, y después se embute en [intestino](#) de [vaca](#) o cerdo; colgándolo para su curado, que puede ser «al humo» ([ahumado](#)) o simplemente secado al aire durante algunos días. Existen variedades de salchichón que contienen mezcla de carnes, como cerdo-vacuno, o cerdo-jabalí, [venado](#), etcétera. En algunos lugares es un producto de la [matanza](#) : costumbre de algunos pueblos españoles.

-El más conocido es el que se produce en [España](#), aunque también se produce en otros países europeos como: [Francia](#), [Italia](#) o [Grecia](#) y en [Latinoamérica](#).

-Índice.

- [-1.7.2.1.4.1\)- Usos y Costumbres.](#)
- [-1.7.2.1.4.2 \)- Variedades.](#)
 - [-1.7.2.1.4.2.1\)- Salchichón de Vich.](#)
 - [-1.7.2.1.4.2.2\)- Salchichón de Aragón.](#)
 - [2.3 Salchichón cular](#)
- [-1.7.2.1.4.3\)- Variantes.](#)
- [-1.7.2.1.4.4\)- Véase También.](#)
- [-1.7.2.1.4.5 \)- Referencias](#)
- [-1.7.2.1.4.6\)- Enlaces Externos.](#)

-1.7.2.1.4.1)- Usos y Costumbres.

-En la [gastronomía española](#) se emplea poco este tipo de embutido, en la elaboración de platos. Es muy empleado sin embargo en la composición de [bocadillos](#). También se sirve para picar como [tapa](#), con un poco de pan.

-Es así mismo un ingrediente que suele formar parte de las [pizzas](#), junto con el [pepperoni](#) y el [jamón de York](#).

-1.7.2.1.4.2)- Variedades.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-



-Tapas de salchichón.

-En la gastronomía española, el salchichón es embutido que puede elaborarse con diferentes carnes, tales como la de [ciervo](#) y [jabalí](#), que lleva [pimienta negra](#). En algunos pueblos de [Zamora](#), se elaboran variedades de salchichón que mezclan jabalí con carne de cerdo. .En algunos pueblos del norte de España, suele ser un producto de la [matanza](#) del cerdo. .En algunos países latinoamericanos, se elaboran algunas variedades más o menos tradicionales; por ejemplo, en [Venezuela](#), es conocido el salchichón con pistacho., y en [Argentina](#) y [Uruguay](#), existe un [postre](#) denominado «salchichón de chocolate» : *morcillón de chocolate*, que no contiene en ninguno de sus ingredientes el salchichón. Es denominado así por la forma.

-1.7.2.1.4.2.1)- Salchichón de Vich.

- [Salchichón de Vich](#).

-Se elabora este embutido en la comarca de la [Plana de Vic](#), en el que existen 28 poblaciones con denominación de Origen, sobre este embutido. La comarca se ubica en un paso entre los Pirineos y la depresión litoral, a una altitud que varía entre los 400 y los 600 metros. .Se elabora con carne procedente de cerdos, en concreto de la parte más magra: los [jamones](#) de dichos animales, se pica la carne, se mezcla con dados de [tocino](#), con el objeto de proporcionar a la mezcla una textura y sabor peculiarmente delicados. La carne mezclada se embute en tripa natural, y se pone a secar durante 45 días, con las brisas continuas procedentes del [macizo del Montseny](#). Se suele presentar en forma de "velas", con 7–8 cm de diámetro y longitudes que oscilan entre los 50 y 60 cm. El consumo de este salchichón fija que tenga las etiquetas originales suministradas por el Consejo Regulador de la Denominación I.G.P. “Salchichón de Vic o *Llonganissa de Vic*”.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-



-Salchichón de jabalí.

-1.7.2.1.4.2.2)- Salchichón de Aragón.

-Este salchichón elaborado en [Aragón](#), es llamado también [hígado de Calamocha](#), que se denomina así, por contener entre la carne magra, el hígado de cerdo, la [mejorana](#), la [flor de macis](#) : la cáscara de la [nuez moscada](#), cuyo perfume recuerda a una mezcla entre la [canela](#) y a la [pimienta](#), la [pimienta negra](#) y la [pimienta blanca](#).

-En Aragón se trata de un [embutido](#) tradicional, pero su elaboración empieza a perderse en favor de otros salchichones industriales, quizás más comunes.

-1.7.2.1.4.2.3)- Salchichón Cular.

-Se trata de una variedad de salchichón, que contiene carne de cerdo con especias, que se elabora en el norte de España , en el [País Vasco](#). Su nombre deriva de que se embute en tripa de vacuno o tripa cular de cerdo, en piezas de unos 40 cm.

-1.7.2.1.4.3)- Variantes.

-Es muy común ver cada vez más, salchichones que tienen [carne de pollo](#) y de [pavo](#), en vez de carne de cerdo; existiendo elaboraciones experimentales de salchichón casero, elaborado con [carnes de avestruz](#) y aderezado con pimienta.

-Algunas de las variantes incluyen un cambio en la composición de los acompañantes, tales como en [Venezuela](#), que es conocido el "Salchichón con [pistacho](#)", y en [Chile](#) es conocido como "Salchichón Cerveza".

-En [Rusia](#) es común el salchichón [ahumado](#).

-1.7.2.1.4.4)- Véase También.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

- [Salami](#) o Salame: Se trata de un embutido similar al salchichón, cuyo origen es exclusivo de [Italia](#).
- [Carne deshidratada](#).

-1.7.2.1.4.5)- Referencias.

-1.7.2.1.4.6)- Enlaces Externos.

- [Cómo se hace el salchichón ibérico](#).

-  [Wikimedia Commons](#) alberga contenido multimedia sobre [Salchichón](#).

-

-1.7.2.1.5)- PRODUCCIÓN INDUSTRIA LECHERA.

-No es menos representativa la producción de la industria lechera, de la que se obtienen muchos de los ingredientes más elementales de la cocina nacional: la [manteca](#) o mantequilla, la crema doble : como se denomina a la [crema de leche](#) sin batir, la [crema chantilly](#), el [dulce de leche](#), distintos tipos de queso : [Colonia](#), semiduro, magro, tipo Gouda, Gruyere, [muzzarella](#), de sándwich, [roquefort](#), [ricota](#), untable, etc., el [yogur](#), la leche entera o descremada pasteurizada, y la leche en polvo.



-Típica [parrillada](#) uruguaya.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

-1.7.2.2)- Parrillada.

-La [parrillada](#), un tipo de barbacoa, es quizás la comida predilecta de los uruguayos. La cocción se realiza con las brasas de la madera y no con carbón, como en el caso de la barbacoa.

.Tanto en [Montevideo](#), como en zonas del interior del país, es común encontrar restaurantes, bares y centros de comida, en donde la degustación cárnica figura como menú principal. Además, es muy frecuente, que se organicen reuniones en las que se reúne dinero suficiente entre los invitados, para auspiciar la parrillada o contribuir con su realización. Por lo general, y salvo contadas excepciones, el consumo de carne vacuna y porcina, predomina notoriamente sobre los de otros animales. No obstante, el conejo, la liebre, el [ñandú](#), el pato, el pollo y el [jabalí](#), cuentan con gran representación en las áreas rurales.

-El [asado](#), el pollo a la parrilla o al [spiedo](#), el chorizo, la morcilla, los chinchulines, mollejas, tripa gorda, [chotos](#) y la [pamplona](#) : arrollado de carne de cerdo o de pollo, relleno de queso, jamón, pimienta, aceitunas o pasas de uva, siguen siendo los platos preferidos, por más de la mitad de la población. Otros platos son: el [churrasco](#), las [hamburguesas](#) : generalmente hechas de carne vacuna, y el clásico plato nacional, el [chivito](#), que es un tipo de sándwich.¹

-En vísperas de Navidad o de año nuevo, se acostumbra consumir cordero o lechón.

-El 13 de abril de 2008, se realizó en Montevideo, el asado más grande del mundo, certificado por el juez Danny Girton del [Libro Guinness de los Récords](#). El evento se llevó a cabo en el predio de exposiciones de la Asociación Rural del Uruguay, en el Prado de Montevideo, y fue organizado por [INAC](#) : Instituto Nacional de Carnes. Se asaron 12. 000 kg de carne en 1.500 metros de parrilla. Participaron 1.250 asadores, más de 600 voluntarios y más de 300 personas vinculadas a la organización, y el público asistente fue de 20. 000 personas, entre los que se contaron 4.000 escolares y 1.000 invitados especiales. Se batió el Récord Guinness, obtenido por la ciudad de [Hermosillo](#), en México, de "La carne asada más grande del mundo", logrado en el 2006, con la cocción de 8.000 kilos de carne asada en 1.290 metros de parrilla y con una participación de 2.000 voluntarios.

-1.7.2.2.1)- Asado con Cuero.

- [Asado con Cuero](#).

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-



-Cordero asado con cuero al aire libre

-El llamado "asado con cuero" es un método de cocción de la carne, característico de la tradición [gaucha](#). Es un plato típico del río de la Plata, por lo que se conoce tanto en Uruguay como Argentina. Consiste en asar [carne vacuna](#) u [ovina](#) con el cuero. La cocción se puede realizar en una [parrilla](#), o en un pincho, o [espiedo](#) al aire libre. En el caso de la carne vacuna existen dos variantes: una con pelo y la otra con el cuero pero sin el pelo. Habitualmente en este tipo de preparación, se utilizan animales jóvenes, como terneros : vacunos, o corderos: ovinos.

-La cocción lleva varias horas con brasa a fuego lento, de manera de que el cuero no se quemé. La finalidad de asar la carne con el cuero, es para que la carne no se seque con el calor, ya que, de otra manera, resultaría muy difícil asar por ejemplo, un cuarto trasero vacuno sin que se seque. Además, el cuero le aporta un sabor inconfundible a la carne.

-1.7.2.2.2)- ASADO EN LATINOAMÉRICA.



-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

-[Anticuchos](#) peruanos.

-[Argentina](#) y [Uruguay](#): En Argentina y Uruguay el [asado](#) tradicional se elabora a menudo con distintos tipos de achuras, como los [chinchulines](#) y la [tripa gorda](#), la [mollejas](#) y el riñón. Los sesos se usan como relleno de [raviolis](#). La lengua suele cocerse, cortarse en rodajas y marinarse en una mezcla de aceite, vinagre, sal, pimiento picado y ajo. Las criadillas se comen principalmente en las regiones dedicadas a la cría de ganado.

-[Brasil](#): En Brasil el [churrasco](#) incluye a menudo corazones de pollo. Una [feijoada](#) típica contiene a veces recortes de cerdo : oreja, patas y rabo. Los estofados de molleja, el hígado de ternera frito y los guisos de estómago de ternera. fueron platos más populares en el pasado, pero siguen tomándose.

.La [buchada](#), un plato popular del noreste del país, consiste en vísceras de cabra en dados, que se condimentan y se cosen dentro del estómago para cocerse como una especie de bolsa.

-[Colombia](#): En Colombia, se le llama '[Menudencias](#)' a la casquería del pollo, que consiste principalmente de la cabeza, el cuello : comúnmente llamado pescuezo, la molleja: o piedra, y las patas. Un plato popular y muy barato es la [sopa de menudencias](#). Otro plato muy popular, y económico es la sopa de mondongo, que consiste en una sopa hecha con los cuatro estómagos de la vaca.

.También es muy conocida la [sopa de menudo](#), una versión similar a los [Callos a la Madrileña](#) pero con una receta mucho menos condimentada.

.También es común encontrar en los restaurantes bogotanos los testículos de toro preparados en un caldo conocido como 'caldo de raíz'.

.En el departamento de Santander, se consume la pepitoria, que es una mezcla de sangre, trozos de asadura : corazón, bofe : pulmones, pajarilla : páncreas, hígado y riñones de cabra o de oveja, con arroz y papa, también en éste departamento como en algunas regiones del departamento de Boyacá, se consume la chanfaina: que es una mezcla de sangre, asadura y vegetales como arveja, zanahoria, habichuelas y papa cortado en trozos pequeños.

-También en el altiplano cundiboyacense, se consume el queso de cabeza, con pan y gaseosa. .Y en algunas regiones del altiplano se consume el caldo de ojo.

.También se consume la fritanga, que consiste en morcilla, asadura, chorizo ó longaniza, gallina, chicharrón y tuberculos como papa pastusa, papa criolla, y yuca.

.En Bogotá se consume bastante la lengua de res en salsa, acompañado con arroz, papa, plátano maduro, y ensalada de lechuga cebolla y tomate. En esta región del país, también se consume la sopa de mute, que consiste en maíz pelado con ceniza, papa pastusa, frijoles, arvejas, habas, cabeza de chivo, o de cordero, o de res, patas, y menudo o mondongo. Y también se consume un estofado de cabeza, patas, y criadillas.

-En algunas partes de Colombia, también se consume el caldo de pajarilla, y de este órgano junto con el hígado y moras, se elabora un jugo que sirve para aumentar las defensas en los niños.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

.También se consume bastante la chunchulla asada o frita, y la sonrisa acompañado con garbanzos. La chunchulla y la sonrisa, son las primeras secciones del intestino delgado.

-**México**: En algunos países latinoamericanos, como México, se consumen habitualmente casi todas las vísceras. Los corazones, mollejas e hígados de pollo, suelen tomarse fritos o cocidos, tanto solos como en caldo. La médula se toma en sopa. La lengua se cuece para hacer **tacos**, al igual que los ojos. Las tripas también se consumen, pero más en tacos que en estofados. Un plato popular es la **pancita**, un estofado de estómago de ternera. La tripa también se emplea para hacer **menudo** y **mondongo**.


-**Perú**: -En el Perú, se consume tradicionalmente casi todas las vísceras, e incluso platos emblemáticos de algunas regiones, se hacen sobre la base de estas. Existen decenas de platillos preparados con estas partes de animales.

-Anticucho

-De Wikipedia, la enciclopedia libre

- «**Anticuchos**».

Anticucho



-Anticuchos peruanos preparados con corazón de res.

Nombre completo	Anticucho
Tipo	Brocheta
Origen	Costa pacífica y región andina de

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

	Sudamérica (principalmente, Perú , Bolivia y Chile)
Ingredientes	Carne (usualmente vacuno), especias, vegetales

-El anticucho es un tipo de [brocheta](#) de origen peruano, que también es popular en algunos países sudamericanos, que van con diferentes variaciones por país, consiste en carne y otros alimentos que se asan ensartados en un [pincho](#).

.Aunque su origen se remonta a tradiciones [precolombinas](#), el anticucho como tal se popularizó durante la época colonial, siendo uno de los platos más importantes servidos a los esclavos del antiguo [Virreinato del Perú](#). En la actualidad, este plato, con diferentes ingredientes y características, ha perdurado en las gastronomías [del: Perú, Bolivia, Argentina y Chile](#).¹.

-En el Perú, el anticucho se caracteriza por el uso de corazón de res, y su consumo se acentúa para la fecha de la [procesión del Señor de los Milagros](#).

-Historia: Según textos del archivo de la Biblioteca Nacional de [Lima](#), [Perú](#), se cree que el término proviene del [quechua antikuchu](#) (*anti: [Andes](#) y kuchu: 'corte'*) o *anti-uchu* (*uchu: 'potaje, mezcla'*).

.Los anticuchos se pueden rastrear en textos [españoles](#) del [siglo XVI](#), cuando los [conquistadores](#) españoles llegaron al [Perú](#). En esa época al anticucho, se le agregaron ingredientes europeos, como la carne de [res](#), que reemplazaría a la de [llama](#) u otros utilizados en la época del [imperio Inca](#) y el [ajo](#). Al respecto, la escritora Erika Fetzer, menciona que de acuerdo a la tradición, los anticuchos se preparaban originalmente con carne de [llama](#), y que al llegar los españoles los ensartaron con palitos a modo de brochetas.².

.Los españoles trajeron también [esclavos negros](#), que se establecieron en [Lima](#) y en la [costa del sur](#) chico de la [Ciudad de los Reyes](#) del [Virreinato del Perú](#). Ellos adoptaron este plato, o lo adaptaron del que ya comerían en [África](#).

.En aquellos tiempos, los españoles desechaban todo tipo de [vísceras](#) y se las daban como [alimento](#) a los [esclavos](#). A ellos se debe la receta actual, que nació con la necesidad de tener un plato atractivo, de buen aspecto y mejor sabor; específicamente se usaba el [corazón](#) de la [res](#). En el [Perú](#), se mantiene la tradición, el nombre y esos ingredientes.

-El tradicionalista [peruano Ricardo Palma](#), describe los pregones limeños, en sus [Tradiciones Peruanas](#), publicadas en [1883](#), mencionando la venta de anticuchos a las 3 de la tarde.³:

".A las seis de la mañana pasaba la lechera.

.A las siete en punto la tisanera y la chichera de terranova.

.A las ocho, ni un minuto más, ni un minuto menos, el bizcochero y la vendedora de leche-vinagre, que gritaba: ¡ A la cuajadita!

.A las nueve, hora de Canónigos, la vendedora de Zanguito de ñanjú y choncholés.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

.A las diez la tamalera.

.A las once pasaban la melonera y la mulata de convento vendiendo Ranfañote, cocada, bocado de Rey, Chancaquitas de cancha y de maní y frejoles colados.

.A las doce aparecían el frutero de canasta llena y el proveedor de empanaditas de picadillo.

.La una era indefectiblemente señalada por el vendedor de ante con ante, la arrocera y el alfajorero.

.A las dos de la tarde, la picaronera, el humitero, y el de la rica causa de Trujillo.

.A las tres el melcochero, la turroneira y el anticuchero.

.A las cuatro gritaban la picantera y el de la piñita de nuez.

.A las cinco chillaban el jazminero, el de las karamanducas y el vendedor de flores de trapo que gritaba: "¡jardín, jardín, muchacha..¿no hueles?"

.A las seis canturreaban el raicero y el galletero.

.A las siete pregonaban el caramelero, la mazamorrera y la champucera.

.A las ocho, el heladero y el barquillero." . Ricardo Palma. Tradiciones Peruanas. [1].

-Este plato alcanzó con el tiempo gran demanda, haciéndose más usual y desprejuiciado su consumo en el [Virreinato del Perú](#) y luego avanzado el [siglo XX](#), en otros puntos de [Sudamérica](#).

-En el [Perú](#) se consumen los anticuchos de acuerdo con la ya tradicional receta del [siglo XVI](#) a base de [corazón de res](#). Preparados similares con carne de [pescado](#), [pollo](#), [mariscos](#) y de otras [carnes](#) a la parrilla se les llaman brochetas.⁴

-El término [francés brochette](#) y su equivalente [español](#) «brocheta», suele usarse para llamar otros platos similares a los anticuchos.

-Preparados similares han sustituido el tradicional corazón de res , de contextura firme una vez [macerada](#) y sazonada, utilizando el corazón o pechuga de [pollo](#), el [pescado](#), el [cuy](#), los [mariscos](#) : como el [camarón](#), y otros tipos de [carnes](#). En el pasado, también se preparaba en el [Perú](#) otro plato similar con carne de [ballena](#), de color, contextura y sabor parecido al de corazón de res. Estos platos han adoptado nombres como brochetas o anticuchos dependiendo del país donde se prepare.

-El anticucho en el Perú.

--

Preparación:

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-



-Anticucho típico del [Perú](#).

-En el [Perú](#) forma parte arraigada de las más profundas tradiciones de la [nación peruana](#) y es más difundido el anticucho clásico al corazón de [res](#). Los ingredientes y su preparación parten de la base de corazón de res cortada en trozos , en la actualidad según la región, se prepara con corazón de otros animales comestibles. Para sazonar la carne, se emplea generalmente [aceite vegetal](#), [ajo picado](#), [comino](#), jugo de [limón](#), pasta de [ají panca](#), [pimienta](#) molida y fresca, [sal](#), [vinagre](#) de [vino tinto](#), [cerveza negra](#), [orégano](#) y [verduras](#) de todo tipo. Es un paladar muy difundido en todo el Perú.

.La cocción puede durar entre quince minutos y doce horas, según se prepare, los ingredientes se colocan en un tazón, se mezcla y se dejan macerar los trozos de carne, de un día para el otro. Al día siguiente, los trozos de carne macerados, se ensartan en palitos de caña a razón de tres o cuatro trozos por palito y se llevan a la parrilla previamente calentada a [carbón](#). con una brocha elaborada de panca , envoltura natural del choclo, de [choclo](#) se unta el aderezo mientras se cocinan, y se van rotando a mano hasta dorarlos ligeramente. Finalmente se sirve con los palitos donde fue preparado. Se sirve acompañado de [papa](#) sancochada y dorada en la parrilla, choclo y un ají preparado con una base de ají rocoto y [cebollas](#) cortadas a la pluma. Las cocineras ambulantes que lo preparan, suelen cocinar en la misma parrilla que los anticuchos el "[rachi](#)" : nombre que se le da a la panza de la res, y las mollejas.

-Tradiciones: El plato, está íntimamente ligado a la vida de la [nación peruana](#), a la vida y creencias [religiosas](#), como la Procesión del [Señor de los Milagros](#), la [Feria taurina del Señor de los Milagros](#), [Rosa de Lima](#), las tardes [deportivas](#) en el [Estadio Nacional José Díaz](#) de [Lima](#), en donde las vivanderas han establecido en la explanada del estadio, un negocio permanente a donde van a consumir los [limeños](#) el tradicional plato. Es común ver en octubre de cada año, a una muchedumbre seguir a la tradicional [Procesión del Señor de los Milagros](#) y detrás de este [mar humano](#) vestido de morado, seguir a las vivanderas en sus carritos y también vestidas con el tradicional hábito morado, expendiendo el tradicional anticucho, los picarones y [chicha morada](#), tradicional dulce y [bebida](#) peruana.

-Los aficionados de todo el Perú a la "[fiesta brava](#)", durante el mes de octubre de cada año, también después de disfrutar una tarde de [corrida de toros](#), al son de [pasodobles](#) y la

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

tradicional y peruana [marinera](#), no se retiran del coso de Acho en el tradicional y [virreinal](#) distrito del [Rímac](#), a orillas del río del mismo nombre, sin pasar al comedor a degustar los tradicionales anticuchos y otras comidas criollas de la [gastronomía del Perú](#) a base de carne y vísceras de res; y hacia el [31 de agosto](#) de cada año, la tradicional avenida [Tacna](#), en el [centro histórico de Lima](#), a las puertas del convento de Santa Rosa de Lima, se cierra a la circulación vehicular, para dar paso a una verdadera multitud de fieles y vivanderas que expenden el tradicional anticucho de corazón de res. En la ciudad norteña de [Trujillo](#), el plato es parte del entorno [gastónómico](#) del [Festival Internacional de la Marinera](#).

-Finalmente durante todo el año, al atardecer, en las calles de los barrios y distritos virreinales como el : [Rímac](#), [Barrios Altos](#) y populosos como: [Surquillo](#), [Barranco](#), [Chorrillos](#), [Lince](#), [Pueblo Libre](#), [La Victoria](#) y otros en [Lima](#) y del resto de la [República](#), ya sea en la [costa](#), [sierra](#) o [selva](#), como [Pucallpa](#) e [Iquitos](#) a orillas del [río Amazonas](#), es común ver a familias enteras, aglomerarse en torno a vivanderas que expenden anticuchos. El plato se ha integrado, enriqueciendo la [gastronomía peruana](#) y es parte del ambiente [urbano](#) de las ciudades del Perú.

-El [11 de agosto](#) de [2005](#), la Asociación de Anticucheros y Sangucheros de [Lince](#), presentaron un gigantesco anticucho de 58 m, que utilizó 450 kilos de corazón, 200 kg de papas, 150 kg de [choclo](#) y 10 de [rocoto](#). Fue considerado "el anticucho más grande del mundo" por el [libro Guinness de Réconds](#).

-Las variantes más pequeñas ensartadas en varitas de madera de 15 cm o menos se les llama brochetas de carne, que en los últimos años ha popularizado su venta en la vía pública. Los anticuchos son brochetas o pinchos hechos de corazón trozado de res o ternera, asada en una caña delgada sobre una parrilla de carbón, que suele acompañar con papa hervida dorada al carbón, choclo : maíz tierno en mazorca, y ají amarillo con cebolla china picada. .El tradicional cau-cau es un guiso de mondongo : estómago de res, hecho con palillo : cúrcuma, y papa trozada en cubitos.

.La deliciosa chanfainita, es un guiso preparado con bofe : casi siempre pulmón de res, a veces de cordero, sobre la base de achiote , conocido en otros países como urucú u onoto, la especie botánica Bixa orellana, acompañado con mote (granos de maíz tierno hervido en agua hasta que revienta, lo que le da una consistencia aguada y suave).

.En muchas regiones, el caldo : sopa de cabeza de cordero, acompañado de otras asaduras, es uno de los platos preferidos por la población local, tomando varias denominaciones : mondongo, caldo de cabeza, patasca, etc.

. La pata de res se prepara con maní, en un guiso con ají panca y amarillo y papa en cubitos, que se acompaña con arroz blanco, plato conocido como "patita con maní". La pata de cerdo cocida y trozada, se acompaña con cebolla picada a la pluma, ajo, hierbabuena, perejil, tomate y ají rocoto , llamado en otros países locoto, chile de cera, o chile manzano, en lo que se conoce como "sarza de patitas".

-En Bolivia: En [Bolivia](#) la preparación del anticucho es bastante simple. Se utiliza [papas](#) cocidas, corazón de res cortado en trozos pequeños, [vinagre](#), [especias](#) y un aderezo a base de [ají](#) y [maní](#). Para la cocción se utiliza una vara de [madera](#) o [metal](#) en la cual se colocan los

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

trozos de corazón para cocerlos en una [parrilla](#), una vez cocidos se acompaña con las papas y el ají. Suele servirse directamente de la vara, aunque se acostumbra también servirlo en un plato.



-Anticuchos en Bolivia.

-Es una costumbre de las personas que venden este producto, lo hagan en la noche. Las vendedoras de este producto, mujeres casi en su totalidad, son llamadas "anticucheras" y poseen una forma muy particular de llamar la atención de sus posibles comensales; esto lo logran haciendo flamear el anticucho, con la combinación de vinagre y especias que se coloca a medida que el anticucho se va cociendo, tal y como se ve en la foto.

-En Chile: El anticucho en Chile:



-Ejemplo de anticucho chileno.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

-En [Chile](#), existen diferentes tipos de anticuchos diferenciándose unos de otros según sus ingredientes y tamaño, existiendo el anticucho tradicional, el anticucho común y las brochetas.

.El anticucho chileno forma parte de un grupo de tradiciones de la [chilenidad](#), que tienen sus orígenes en la época de [la colonia](#), cuando Chile era una [capitanía general](#) del [Virreinato del Perú](#),⁵ y cuya costumbre ha perdurado desde entonces. Su periodo de mayor consumo se produce en [septiembre](#), durante la celebración de las [Fiestas Patrias](#), en [fondas](#) y en [asados](#). Siendo muy raro que algún [chileno](#) que celebre las [fiestas patrias](#), no coma un anticucho en esas fechas. El anticucho, es tan popular dentro de Chile, como comer una [empanada](#) de pino con un vaso de [chicha](#), y se ha impregnado en la sociedad [chilena](#), como una importante comida durante las fiestas. El resto de año se puede adquirir en la calle en carritos de comida que venden los [comerciantes ambulantes](#) como "brocheta de carne".

-El [27 de junio](#) de [2004](#), [Quilicura](#) en manos de [Carmen Larenas Whipple](#), concejala, y la [Fundación Previene](#), cocinaron el "*Anticucho (con receta chilena) más grande del mundo*", de más de [200 metros](#) de largo y usando [400 kg](#) de carne, y [5.000](#) rodajas de [cebolla](#) y [pimentón](#), a modo de conmemorar y mantener viva esta [tradición](#) criolla.

-Tipos de anticuchos: El anticucho tradicional chileno se hace con pedazos de [carne de vacuno](#), y [cebolla](#) ensartadas intercaladamente en un fierro de aproximadamente 40 cm de largo, sazonado con [sal](#) gruesa, asados a las brasas, se acompaña con pan [marraqueta](#) en la punta del fierro.

.El anticucho común se prepara, generalmente, con diferentes tipos de [carne](#) de vacuno y/o cerdo, y en menor medida con [pollo](#), cortado en trozos pequeños, ensartados en un fierro de no más de 30 cm de largo, en el cual se ensartan intercaladas trozos de: [longaniza](#), [chorizo](#), [viñesas](#) y [verduras](#), tales como: [cebolla](#), [pimentón](#), [zanahorias](#) e incluso [champiñones](#); cocinándolos igual como las carnes en una parrilla ([asado](#)). Se aliña con [sal](#) gruesa a gusto y si se quiere con: [vinagre](#), o [jugo de limón](#). Popularmente, se adereza con una salsa hecha a partir de: [ajo](#), [cebolla](#) y [cilantro](#) picado, [vinagre](#), [limón](#) y [cerveza](#), esta salsa se esparce sobre el anticucho con un ramo de [perejil](#). Por lo general no es un plato principal en una comida, sino como acompañamiento en un [asado](#), junto con otras carnes, [choripanes](#), [papas](#), [viñesas](#), etcétera.

-Las variantes más pequeñas ensartadas en varitas de madera de 15 cm o menos se les llama brochetas de carne, que en los últimos años ha popularizado su venta en la vía pública. Los anticuchos son brochetas o pinchos hechos de corazón trozado de res (o ternera), asada en una caña delgada sobre una parrilla de carbón, que suele acompañar con papa hervida dorada al carbón, choclo (maíz tierno en mazorca) y ají amarillo con cebolla china picada. El tradicional cau-cau es un guiso de mondongo (estómago de res) hecho con palillo (cúrcuma) y papa trozada en cubitos. La deliciosa chanfainita es un guiso preparado con bofe (casi siempre pulmón de res, a veces de cordero) sobre la base de achiote (conocido en otros países como urucú u onoto, la especie botánica *Bixa orellana*), acompañado con mote (granos de maíz tierno hervido en agua hasta que revienta, lo que le da una consistencia aguada y suave). En muchas regiones, el caldo (sopa) de cabeza (de cordero) acompañado de otras asaduras, es uno de los platos preferidos por la población local, tomando varias denominaciones (mondongo, caldo de cabeza, patasca, etc.). La pata de res se prepara con

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

maní, en un guiso con ají panca y amarillo y papa en cubitos, se acompaña con arroz blanco, plato conocido como "patita con maní". La pata de cerdo cocida y trozada, se acompaña con cebolla picada a la pluma, ajo, hierbabuena, perejil, tomate y ají rocoto (llamado en otros países locoto, chile de cera, o chile manzano) en lo que se conoce como "sarza de patitas".

-En [Venezuela](#): Es común preparar las vísceras del [cerdo](#), generalmente una mezcla de hígado, riñones, pulmones, corazón y páncreas, que se le conoce como *asadura* y en la ciudad de [Valencia](#) como *frito*. Por su parte, en el [estado Lara](#), se suele hacer lo propio pero con las vísceras de cabra y se le da el nombre de *chanfaina*. En todo caso siempre se suelen preparar guisadas, acompañándose de arroz blanco o [arepas](#). En el caso de prepararse como relleno de arepas o empanadas, por lo general se emplea un guiso seco.

-Por otra parte, en el caso del ganado vacuno, la panza: una de las divisiones del estómago de las reses, junto con las patas se usan en la elaboración del famoso hervido de mondongo, llamado simplemente *mondongo*; mientras que el corazón de res suele consumirse guisado con vegetales: principalmente zanahoria, y el hígado se suele cortar en filetes y consumirse preparado con cebollas: el famoso hígado encebollado. Así mismo, los pulmones: llamados *bofes*, se suelen consumir fritos o guisados. Las criadillas o "bolas" de toro, las morcillas y el intestino delgado llamado chinchurria, son puestos a la parrilla junto a otros cortes de carne asada.

-1.7.2.3)- Chivito.

- [Chivito](#): El chivito es un plato típico uruguayo. Es un [sándwich](#) de carne vacuna, generalmente de [lomo](#) a la plancha, a la que se agregan [jamón cocido](#), [panceta](#): tocino, queso mozzarella: [mozzarella](#), lechuga, tomate, rodajas de huevo duro y [morrón](#): pimiento, y [mayonesa](#). Es común que se lo acompañe con una porción de [papas fritas](#), [ensalada rusa](#) u otras guarniciones.

- Es un plato típico [uruguayo](#).

-Historia: Fue creado en los [años 1940](#) por Antonio Carbonaro, propietario del desaparecido [restaurante "El Mejillón"](#) de [Punta del Este](#). Dicho restaurante se ubicaba en la esquina de la calle 31 y la rambla Claudio Williman. El invento del chivito se produjo por "casualidad". Carbonaro contó la historia al periodista Marcelo Gallardo del diario *El Correo de Punta del Este*: Fue una noche complicada; habíamos sufrido un apagón. Cayó una clienta, creo que del norte argentino o chileno, que pidió carne de chivito, porque antes de llegar a [Punta del Este](#) había pasado por [Córdoba](#), donde la había probado y le había gustado mucho. Como no teníamos, le preparamos un pan tostado con manteca, le agregamos una feta de jamón, y un [churrasquito](#) jugoso. La mujer quedó encantada. Por suerte, salimos del apuro y, sin querer, inventamos el chivito.¹

-La idea se transformó en un éxito, llegando el restaurante a vender mil chivitos por día. Dos carnicerías de Punta del Este, mantenían su negocio sólo con la carne, con la que provisionaban a *El Mejillón*. Nunca se llegó a registrar como marca.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

-Características:



[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Chivito al pan uruguayo.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Chivito_al_pan_uruguayo.jpg).

-Típico chivito al pan.



-Chivito al pan uruguayo.

-El chivito es un [sándwich](#) de [carne](#) y otros ingredientes, generalmente aderezado con salsa [mayonesa](#) y acompañado de [papas fritas](#),

-Originalmente, el chivito era un [sándwich](#) de [lomo](#) vacuno [salteado](#) en una placa o [plancha](#) de [chapa](#). Con el tiempo se hicieron versiones con otras carnes, particularmente de [pollo](#). - También se le fueron incorporando ingredientes y guarniciones. Actualmente suele agregársele: [jamón cocido](#), [panceta](#) : tocino flaco, queso [mozzarella](#), [lechuga](#), rodajas de [tomate](#), rodajas de [huevo duro](#) y [morrón](#) : pimiento, y aderezarse con salsa [mayonesa](#), y/o Ketchup. Es común que se lo acompañe con una porción de [papas fritas](#), en ocasiones [ensalada rusa](#) u otra guarnición. El chivito suele elaborarse con una variedad de pan conocida como *pan catalán* o *tortuga*.

-Existen diversas variantes de chivito, siendo la más común el llamado *chivito canadiense*. - También se ofrece el llamado *chivito al plato*, un sándwich similar al chivito canadiense, pero sin pan, por lo que pierde total y absolutamente su carácter de chivito.

-El chivito uruguayo no debe ser confundido con el [chivito nortero](#), que algunos creen que se realiza a partir de carne [ovina](#) y en realidad es de [chivo](#), o sea, de carne caprina, y es un asado característico de las provincias del [Noroeste Argentino](#).

-En [Argentina](#), [Bolivia](#) y [Paraguay](#), también existe un sándwich similar llamado [lomito](#) y en [Brasil](#) uno conocido como [baurú](#).

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

-Hay diversas variedades de chivito; la más común es el llamado chivito canadiense. También se ofrece el llamado chivito al plato, similar al chivito canadiense pero abierto.

-El chivito uruguayo no debe ser confundido con el [chivito argentino](#), que se hace con carne [caprina](#), que es característico de las provincias del norte.

-1.7.2.4)- Choripán.

- [Choripán](#).



-Choripán casero con chorizo recién salido de la parrilla.

Consiste en [chorizo](#) al pan acompañado de lechuga y tomate, con salsas varias. Es muy popular como comida al paso, y generalmente se degusta en "Carritos de Comida": locales móviles que están en la calle. Por las décadas de 1970 y 1980, se dio la proliferación debido a la popularidad de "El Galleguito", empresa de [Carritos](#), que popularizó el choripán con todo tipo de condimentos y acompañamientos.

-1.7.2.5)- Sándwich Olímpico.

-El sándwich olímpico es un sándwich triple de [pan de molde](#), relleno de jamón, queso, huevo duro, tomate, lechuga y mayonesa. Es una variante del [sándwich de miga](#).



- Olímpico.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-



- Sandwich de Jamón y Queso.

-1.7.2.6)- Pancho.

- [Perrito caliente](#).

Perrito caliente	
	
Nombre	 Bolivia Hot-Dog.  Colombia , Venezuela , Ecuador , México y Perú Perro Caliente.  Argentina , Chile Uruguay y Paraguay Pancho, Completo  España Perrito Caliente.
Procedencia	 Frankfurt , Alemania

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

ingredientes	Salchicha panes condimentos.
Distribución	 Mundial
Nutrientes	Grasas, proteínas.

-El perro caliente (del [inglés](#): *hot dog*, 'perro caliente'), es un alimento que se puede encontrar en muchos restaurantes y quioscos del país en que te encuentres, también llamado pancho en el [Cono Sur](#), es un tipo de [comida rápida](#), que se genera con la combinación de una [salchicha](#), del tipo [salchicha de Frankfurt](#) : *frankfurter*, o [vienesas](#): *wiener*; preparada bien [hervida](#), o [frita](#), servida en un [pan](#) con forma alargada, que suele acompañarse con algún [aderezo](#), como [salsa de tomate](#) : Ketchup, y [mostaza](#).
.El tipo de salchicha empleado en la elaboración del perrito puede diferir según los gustos de la región, del arte del cocinero, y de los ingredientes disponibles. De esta forma, en algunos lugares, se emplean [bockwurst alemanas](#), o incluso variantes ingeniosas que modifican el pan como el [perrito de maíz](#) estadounidense. Se suele servir caliente, siendo generalmente de mal gusto comerlo frío.

-El perrito caliente es, según muchos autores, una invención de la [cocina estadounidense](#), al igual que lo es la [hamburguesa](#), siendo ambos platos procedentes de Europa de los inmigrantes alemanes, que importaron y adaptaron la [cocina alemana](#), a las costumbres de los estadounidenses.^{1 2 3} El perrito caliente se ha difundido enormemente a todo el mundo desde los principios del [siglo XX](#), llegando a ser un alimento que puede encontrarse en la calle de todas las grandes ciudades. La expansión se ha debido en cierta medida al concepto de [franquicia](#), su sabor y la facilidad de su fabricación. De forma tradicional se asocia el perrito caliente a la venta de comida callejera, en pequeños carritos preparados para ser servidos al instante. Suelen ser consumidos todo el año aunque más en [verano](#).³.



-Salchichas de Frankfurt con ensalada de patatas.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

-En Uruguay se denomina pancho al sándwich con una [salchicha de Frankfurt](#) (*frankfurter*), hervida servida en un pan de forma alargada, conocido como [pan de Viena](#) : un pan ligero, esponjoso, de miga blanda y corteza suave y pareja, al que se le realiza un corte longitudinal. El pancho es conocido internacionalmente como [hot dog](#) o "[perrito caliente](#)".
-El pancho suele llevar distintos aderezos, como [kétchup](#), mayonesa, [salsa golf](#) o aderezo a base de [mostaza](#). El porteño es un pancho cubierto de jamón y queso gratinado.

-También se come otra variedad de salchicha conocida como "húngara", más picante. A diferencia del "frankfurter", que suele hervirse, la "húngara" suele cocerse a la plancha.
-Una variación del frankfurter son las "pildoritas", pequeñas salchichas de consumo típico en [copetines](#), servidas al plato sin pan. Suelen ser acompañadas con los mismos aderezos que el pancho.



- Salchicha Húngara.

-1.7.2.7)- Milanesa.

-Como resultado de la llegada de inmigrantes italianos a fines del siglo XIX y comienzos del siglo XX, la cocina rioplatense se vio enriquecida por una tradición europea, que se asentaría y establecería de forma definitiva en Argentina, Uruguay y Paraguay.
.Los italianos, en su mayoría de [Nápoles](#), [Piamonte](#), [Bolonía](#) y [Calabria](#), introdujeron la [milanesa](#). Hecha con carne vacuna machacada pasada por huevo y rebozada con pan rallado, tanto frita como horneada, que recibió diferentes combinaciones y tratamientos.
.Por un lado, la [milanesa a la napolitana](#), cubierta de salsa de tomate, orégano, jamón y queso mozzarella, que se convirtió en un plato que se ofrece en numerosas casas de comida del país.
-La común, acompañada de unas gotas de limón, o la milanesa al pan : baguette con tomate, lechuga, mayonesa y jamón, que son igualmente populares.
.También pueden encontrarse milanesas de cerdo, pollo o merluza, así como de carne de vacuno picada o leonesa empanada.

Milanesa



Milanesa con papas fritas

Valor nutricional por cada 100 g

Energía 285 kcal 1192 kJ

<u>Carbohidratos</u>	13.31 g
<u>Grasas</u>	15.18 g
• saturadas	5.31 g
• monoinsaturadas	6.36 g
• poliinsaturadas	1.31 g
<u>Proteínas</u>	22.53 g
<u>Potasio</u>	294 mg (6%)

% de la cantidad diaria recomendada para adultos.

-La milanesa es un filete fino, normalmente de carne vacuna, pasado por huevo batido y luego por pan rallado, que se cocina frito o menos comúnmente)al horno. Por extensión, se

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

llama milanesa a cualquier rebanada de un ingrediente rebozado y frito: hay así milanesas de pollo, de pescado, de [soja](#), de berenjena o de [mozzarella](#), entre otros ingredientes.

-No se conoce el origen de esta receta, aunque hay muchos mitos al respecto. Su nombre español proviene de la ciudad italiana de [Milán](#). Desde fines de siglo XIX, debido a la gran inmigración italiana que llegó a la [Cuenca del Plata](#), es una comida típica de la cocina [argentina](#), [boliviana](#), [chilena](#), [paraguaya](#), [mexicana](#) y [uruguaya](#).

.La milanesa puede ser consumida «al plato», generalmente con una guarnición como ensalada, puré o papas fritas; o en sandwich : [sándwich de milanesa](#). En Argentina, Bolivia y Paraguay y "milanesa al pan" en Uruguay. Este sándwich puede llevar sólo milanesa o incluir lechuga, tomate, huevo, jamón o queso o todos estos ingredientes, en cuyo caso se lo llama "completo".



-[Milanesa](#).



-Milanesa a la napolitana.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-



-Milanesas a caballo.

-1.7.2.8)- Empanada.

- [Empanada](#).

-La [empanada](#) uruguaya, de consistencia muy parecida con la argentina, combina estilos gallegos e italianos. De masa fina a base de trigo, se consume tanto frita como horneada. A lo largo de los últimos años, este plato ha adquirido una enorme popularidad a nivel rural y urbano, siendo preparado en panaderías, centros comerciales y granjas artesanales.

.Su origen se remonta a la llegada de inmigrantes gallegos a Uruguay, desde finales del siglo XIX, hasta mediados del siglo XX, que instalaron principalmente confiterías en los centros más destacados de Montevideo y el interior del país.

.El éxito que obtuvo propició su vasta producción y su correspondiente extensión a otros departamentos, que decidieron poner a punto la nueva tradición. Actualmente, es posible encontrar comercios especializados en la venta exclusiva de empanadas y tartas, que combinan recetas e ingredientes nacionales, con aquellos regionales y de otros países en donde se encuentra bastante difundida su consumición.

-Las empanadas más comunes, son las dulces rellenas de: [membrillo](#), [dulce de leche](#) y [ricota](#) con pasas; y las saladas: gallega, mendocina, de jamón y queso, de queso y cebolla, de carne vacuna, la agridulce y la picante, entre otros.

-1.7.2.9)- Pizza y Fainá, y Mozzarella.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-


-La influencia italiana en Uruguay se hace aún más notoria en la cantidad de pizzerías y fábricas de [pasta](#), que se encuentran en todo el país. La [pizza](#) uruguaya sigue el modelo de la italiana, y agrega otros ingredientes como: queso muzzarella, [champiñones](#), [anchoas](#), pescado, panceta, ananá, queso roquefort o morrón troceado, y otros.

. También se encuentra la llamada *figazza*, hecha con masa de pizza, aunque sin salsa de tomate, y cuyos ingredientes principales son la cebolla y el morrón, y el [fainá](#) de harina de garbanzo.

.Es típica, asimismo, la llamada *pizza a caballo*, una porción de pizza acompañada de fainá.

-1.7.2.9.1)- Pizza.

-De Wikipedia, la enciclopedia libre.

Pizza.	
	
Nombre	Pizza
Procedencia	Nápoles (Italia)
Distribución	Todo el mundo

-La *pizza* es un [pan](#) plano [horneado](#) elaborado con [harina de trigo](#), sal, agua y levadura, y cubierto con [salsa de tomate](#) y otros ingredientes, como: queso, [salami](#), champiñones, cebolla, jamón o aceitunas.

.Original de la [cocina napolitana](#) , [Italia](#), se ha hecho muy popular en todo el mundo y presenta muy diversas variantes. Sin embargo, la [pizza napolitana](#), ha sido la única para la que se ha reconocido una [denominación de origen](#) propia de la [Unión Europea](#), denominada [Especialidad Tradicional Garantizada](#)^{1 2} , o sus siglas en italiano, STG, Specialità Tradizionale Garantita. Este reconocimiento se obtuvo el 4 de febrero de 2010, a propuesta de la Associazione Verace Pizza Napoletana.³

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

- Es un plato de elaboración artesanal en la mayoría de los casos, aunque la [industria alimentaria](#), ha ido presentando, desde los años 1950, versiones como un [alimento confort](#) en los supermercados. En la actualidad, diversas empresas la distribuyen [a domicilio](#).

-Índice.

- -1.7.2.9.1.1)- [Historia](#).
- -1.7.2.9.1.2)- [Etimología](#).
- -1.7.2.9.1.3)- [Características](#) .
 - -1.7.2.9.1.3.1)- [Selección de Ingredientes](#).
 - -1.7.2.9.1.3.2)- [Preparación](#).
 - -1.7.2.9.1.3.3)- [Horneado](#).
 - -1.7.2.9.1.3.4)- [Cortar, servir y comer](#).
- -1.7.2.9.1.4)- [Gastronomía](#).
- -1.7.2.9.1.5)- [Multinacionales de pizza](#).
- -1.7.2.9.1.6)- [Véase También](#).
- -1.7.1.9.1.7)- [Referencias](#).
- -1.7.2.9.1.8)- [Enlaces Externos](#).

-1.7.2.9.1.1)- Historia.

- [Historia de la pizza](#).



-Pan extraído de las ruinas de [Pompeya](#), con cortes de ocho porciones similares, a los que se hacen en las pizzas modernas.

.El origen más aceptado se sitúa en la antigua Roma, donde se acostumbraba hacer pan de forma circular y, luego del cocinado, cortarlo en porciones como con las pizzas actuales.

.Entonces es posible deducir que el origen de la pizza, se debe al agregado de ingredientes extras sobre este tipo de pan.

-Los antiguos griegos [cubrían](#) el pan plano con aceite, hierbas aromáticas y quesos.

.Los romanos desarrollaron la *placenta*, un pan plano untado con queso y miel, saborizado con hojas de laurel.

-La pizza moderna se desarrolló hacia el siglo XVII, en la ciudad de [Nápoles](#), lugar donde existen las primeras referencias documentales acerca de los orígenes de una especie de tarta

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

con tomate. En 1889, se le agregó el queso.

.Se dice que en la época del rey [Fernando I](#) (1751-1825), la reina había prohibido la pizza en la corte. Pero Fernando, a quien le fascinaba, burlaba la orden disfrazándose de plebeyo, para visitar a escondidas un barrio pobre de Nápoles, donde se preparaba esta comida. Con el tiempo confesó su gusto y la pizza se convirtió en un gran éxito en toda Italia.

-1.7.2.9.1.2)- Etimología.



-Pizza margarita.



-Horno de pizza.

-Según el *Nuovo Dizionario Etimologico della Lingua Italiana*, de Manlio Cortelazzo y Paolo Zolli, la palabra *pizza*, que se utilizaba en el año 997 en [latín](#) medieval de la ciudad de [Gaeta](#), y posteriormente fue hallada en el pueblo Penne D'Abrazo en 1195, procede de Alemania. En el antiguo [alemán](#) *bizzopizzo*, significaba *mordisco* y *trozo de pan*. En el siglo XII *pizzo* se convierte en *pizza*, e indica "un pequeño pan redondo y tierno", típico de los pueblos [lombardos](#).

-Sin embargo, los panes planos son una tradición por todo el [Mediterráneo](#). Quizás este pan que tenía un antiguo origen [persa](#), fue introducido en la [Magna Grecia](#), Italia meridional, por los primeros colonos griegos.

.En el siglo III a. C., la primera historia de Roma, escrita por [Catón el Viejo](#), menciona una «masa redonda aderezada con [aceite de oliva](#), hierbas y miel, horneada sobre piedras».

.Se han encontrado evidencias posteriores que datan del 79 d. C. en los restos de [Pompeya](#).

.Las excavaciones arqueológicas han sacado a la luz, tiendas con una gran similitud a una pizzería moderna.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

.En castellano, la palabra pizza ha sido reconocida por la Real Academia Española ([RAE](#)), como un extranjerismo que no tiene sustituto previsto.⁴

-1.7.2.9.1.3)- Características.



-Pizza congelada.

-1.7.2.9.1.3.1)- Selección de ingredientes.

-Se pueden utilizar diversos ingredientes como carnes, verduras, pescados y diversos quesos en la preparación de la pizza. El uso de la salsa de tomate no es obligatorio, de hecho, tradicionalmente, se habla de "pizze rosse" o pizzas rojas, y de "pizze bianche" o pizzas blancas, según los ingredientes se coloquen sobre una capa de salsa de tomate o directamente sobre la masa de la pizza.

-1.7.2.9.1.3.2)- Preparación.

-Se pueden añadir ingredientes frescos a las pizzas preelaboradas y congeladas, aun cuando éstas no sean pizzas margarita, sino que tenga ya sus ingredientes, y se pueden añadir otros más, como: un extra de mozzarella, tomate fresco, pimientos o condimentarla con: [albahaca](#), orégano, ajo o pimienta y aceite de oliva.

-La masa de la pizza fresca puede conservarse durante unas horas en un lugar fresco y no excesivamente seco. En las pizzerías es común tener varias bases de pizza ya conformadas, listas para poner el resto de ingredientes y hornear. Los ingredientes, especialmente la salsa de tomate, al tener elevada humedad ablandarían la masa, si no se pusieran justo en el momento de hornear la pizza.

-En muchos países, las pizzas se venden en supermercados como alimento [congelado](#) o [ultracongelado](#). Se ha utilizado toda clase de tecnología alimentaria para crear sabrosas pizzas congeladas. Los principales obstáculos han sido evitar que la salsa se mezclara con la masa y producir una corteza, que se pudiera congelar y recalentar posteriormente quedando crujiente pero no dura o rígida. Tradicionalmente, la masa está prehornada, y el resto de los ingredientes han sido precocinados, aunque, últimamente, han comenzado a aparecer pizzas con todos los ingredientes crudos. La ultracongelación permite pizzas con la masa fina

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

pero crujiente, al no mezclarse los ingredientes que pueden ser frescos y conservan mejor sus propiedades nutritivas y sabor.

-1.7.2.9.1.3.3)- Horneado.

-En función del tipo de pizza : pizza fresca o congelada; de masa fina o gruesa; según los ingredientes de cobertura; y el tipo de horno utilizado en la cocción : de leña, eléctrico de piedra, eléctrico doméstico, etc, serán necesarios tiempos más o menos largos.
.Desde los 60 a 90 segundos que marca la tradición de las pizzas napolitanas clásicas, hasta los aproximadamente 15 minutos, que puede tardar en hornearse una pizza ultracongelada.
.En prácticamente todas las pizzas elaboradas, aparece en el envase, los tiempos recomendados de cocción.

-El calor debe provenir tanto de la parte superior como de la inferior del horno.
.En hornos eléctricos conectaremos las resistencias inferiores y superiores.
.En hornos de leña la cúpula de los mismos, dará calor por reflexión y por irradiación del calor absorbido.
.En hornos con ventilación asistida : ventilador que mueve y reparte el aire caliente, dentro del horno), es conveniente desconectar esta función, pues no mejora la cocción, pero si puede reseca en exceso la pizza y especialmente los ingredientes superiores.

-1.7.2.9.1.3.4)- Cortar, Servir y Comer.

-Para trocear la pizza y hacer porciones se puede utilizar un cortapizzas, un disco afilado sujeto a un mango y suspendido por el centro de forma, que puede girar cortando la pizza por presión sin arrastrar los ingredientes ni desgarrar la masa.

-En establecimientos tipo *fast food*, lo común es adquirir y consumir porciones de pizza.
.También cuando el formato de la pizza es grande y se va a compartir.

-La forma tradicional de servir las pizzas redondas, es en porciones triangulares, las porciones son generalmente de un sexto o un octavo del tamaño de la pizza completa.

-Las pizzas rectangulares, típicas de la "[pizza al taglio](#)" : pizza al corte, suelen cortarse en formas regulares : cuadrados o rectángulos.

-1.7.2.9.1.4)- Gastronomía.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-



-Hay variantes de pizza en diferentes partes del mundo, que emplean distintos ingredientes.



-Pizza al estilo americano.

-La pizza se ha convertido en una comida rápida internacional, ya que los ingredientes se pueden adaptar a los gustos locales. Las pizzas con ingredientes «no tradicionales», se conocen en Estados Unidos como «pizza de [gourmet](#)» o estilo California.

.La [pizza hawaiana](#) es un invento alemán, y consiste en una base de queso y tomate, con jamón , a veces [bacón](#)), cubierta de rodajas de [piña](#).⁵

-En la ciudad de Buenos Aires existe una variante conocida como "pizza de cancha" o "pizza popular", que consiste en la masa cubierta de salsa de tomate, sin queso, y fuertemente condimentada. A este tipo de pizza la vendían vendedores ambulantes a la salida de los partidos de fútbol, aunque con el tiempo su elaboración y comercialización. se fue extendiendo a todas las pizzerías porteñas.

-Esrá también, la pizza a la piedra o a la pala, realizada en hornos de leña; y en algunos lugares se vende por metro.

-1.7.2.9.1.5)- Multinacionales de Pizza.

- [Domino's Pizza](#)-
- [Pizza Hut](#).
- [Dr. Oetker](#).
- [Telepizza](#).
- [Casa Tarradellas](#).

-1.7.2.9.1.6)- Véase También.

- [Calzone](#), plato típico italiano realizado con ingredientes comunes a la pizza.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

- [Focaccia](#), otra preparación italiana similar a la pizza.
- [Uttapam](#), la variante denominada *pizza india*.

-1.7.2.9.1.7)- Referencias.

1. [Volver arriba](#) ↑ [Reglamento UE 97/2010 por el que se establece la ETG para la pizza napolitana](#)
2. [Volver arriba](#) ↑ Hooper, John (9 de diciembre de 2009). «[Pizza napoletana awarded special status by EU](#)». *The Guardian*. Consultado el 9 de diciembre de 2009.
3. [Volver arriba](#) ↑ [Associazione Verace Pizza Napoletana](#)
4. [Volver arriba](#) ↑ [Pizza en la RAE](#)
5. [Volver arriba](#) ↑ Dun & Bradstreet International, (1992), *Who owns whom: Australasia and Far East*, Vol. 21.



-Capelletti o [Tortellini](#).

-1.7.2.10)- Pastas. [[editar](#)]

Las pastas, tanto las simples : [tallarines](#), tirabuzones o moñitas, como las rellenas : [capeletis](#), [añolotis](#), [sorrentinos](#), tortelines, [ravioles](#) y [ñoquis](#), que suelen servirse con salsa de tomate o [tucó](#), salsa boloñesa, pesto, tucó de carne, salsa de quesos, o, en el caso de las rellenas, de [salsa caruso](#) , salsa boloñesa, salsa cuatro quesos, salsa rosa, salsa pomarola y otras.

-Los Ñoquis: (del [italiano](#) *gnocchi* ['ɲɔkki], plural de *gnocco*; 'bollo' y también 'grumo' o 'pelotiita, son un tipo de [pasta italiana](#). Se elaboran con [patata](#) (papas) : en Latinoamérica, según la región, incluso con: [batata](#), [plátano](#), [mandioca o yuca](#) o [sémola](#) de [trigo](#)), [harinas](#) que (pueden ser : [maíz](#), [castaña](#), pulpa de [calabaza](#), de [espinaca](#), etcétera¹ , y queso de [ricota](#) , con o sin [espinacas](#). Una variedad muy conocida en las regiones de [Friuli](#) y [Trentino-Alto Adigio](#) y denominada *gnocchi di pane*, se hace con [pan rallado](#).

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

-Los ñoquis aparecen frecuentemente bajo los listados de platos referentes a [pasta](#), a pesar de tener unos ingredientes muy diferentes y de poseer diferente forma de preparación. Los acompañamientos de los ñoquis, suelen ser [salsa de tomate](#), queso [gorgonzola](#), [mantequilla](#), coronados con hojitas de [salvia](#). Aunque los ñoquis son típicos de la [cocina italiana](#), existen platos con similar preparación en la [cocina austriaca](#) (*Salzburger Nockerln*), [alemana](#), [húngara](#), [eslovena](#), [rusa](#), [argentina](#), [chilena](#), [paraguaya](#), [uruguaya](#), [venezolana](#) y [polaca](#).

-En Italia, el término *gnocchi*, se usa para señalar a una cantidad de pastas bastante amplia, aunque los más frecuentes son los de papa. Otros son preparados *alla romana*, con sémola e incluso harina de maíz del tipo [maicena](#), existiendo variaciones regionales y locales. Un antecedente de los ñoquis fueron los *zanzarelli* ('mosquitos'), que se preparaban para los banquetes de la [Lombardía renacentista](#), con una masa en la cual se mezclaban miga de pan, leche y [almendras](#) trituradas. En el [Seicento](#) (siglo XVII), los *zanzarelli* sufrieron un leve cambio en el nombre y la preparación, llamándolos *malfatti* ('mal-hechos') y en lugar de las almendras y la miga de pan, se usaba una masa simple de harina, agua y huevo.

.Para cada variedad de *zanzarelli*, existían por su parte variedades coloreadas, por ejemplo existían los *zanzarelli* verdes empastados con [remolacha](#) y [espinaca](#), predominando para el color verde, la espinaca, así como los *zanzarelli* amarillos, realizados con una mixtura de [azafrán](#) y [calabaza](#). Luego aparecieron los *malfatti* blancos empastados con carne de pollo, siendo su ingrediente principal la [zanahoria](#). Los ñoquis son un plato tradicional del noreste italiano, que luego se ha difundido a otras regiones. El origen de los ñoquis de patata obedece a un motivo económico ocurrido en la Italia, aún bajo regímenes feudales y semif feudales, durante el [siglo XIX](#), más precisamente hacia [1880](#). Los *signori*: señores feudales, solían ser los dueños de los molinos en donde los *contadini*: campesinos, molían el [trigo](#) para hacer harina de *frumento*: trigo, con la cual preparaban sus pastas. En cierto momento los *signori*, decidieron aumentar las tasas de los precios que los *contadini* pagaban para poder moler el trigo. Ante el repentino encarecimiento de la harina de trigo, los campesinos italianos experimentaron exitosamente con un sustituto de la harina: el [puré de patatas](#).



-Ñoquis.

.Usualmente el puré de patata para ñoquis, se prepara con añadido de leche e incluso [manteca](#), y una cantidad adecuada de harina de trigo, la mínima suficiente como para asegurar la cohesión del puré durante el hervor, y más raramente con huevos. Este puré suele ser realizado con un elemento llamado [prensapuré](#), que hace más homogéneo y fino al puré, sin necesidad de añadirle demasiada agua o leche, donde el puré para los ñoquis debe tener bastante consistencia. Luego se hacen con esta «masa-puré», pequeños bollos (*gnocchi*) de casi una pulgada; se sabe que los ñoquis poseen la consistencia adecuada, si al

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

amasarlos no se pegan en las manos ni en la mesa o mesada ni se desarmen en el agua, para facilitar su cocción homogénea en el agua hirviente a la cual deben ser arrojados.

.Previamente se les producen unas pequeñas acanaladuras, con un tenedor , aunque también existe un pequeño y sencillo instrumento *ad hoc*, que produce tales acanaladuras al deslizar los bollos por éste. Como se ha indicado, los ñoquis se arrojan en agua hirviente y se retiran , mediante un colador grande, cuando estos flotan en dicha agua. En el área de la [Toscana](#) de [Italia](#), se suele ingerir con queso de [ricota](#) y [espinacas](#),; a esta variante la denominan *strozzapreti*, o 'estrangulador de curas'.

-En el Cono Sur: [Ñoquis del 29](#). El tipo de ñoqui más consumido en el [Cono Sur](#) sudamericano es el de [patata](#), aunque también se consumen en mucha menor medida los de [maicena](#) e incluso el de [polenta](#), y en ocasiones se les colorea de verde con [espinaca](#). Existen recetas aún más complejas, con ingredientes varios , por ejemplo puré de [calabaza](#), e incluso más refinados , por ejemplo con [langostineos](#), ñoquis [sufilé](#), etcétera. Casi siempre los ñoquis se consumen al [tucu](#) con el añadido de [queso rallado](#) : tipo [parmesano](#) o [reggiano](#).

.En Paraguay, Uruguay, Chile y Argentina, donde la [cocina italiana](#) es popular, se denominan ñoquis. Es costumbre consumirlos el día 29 de cada mes. La tradición de servir ñoquis los días 29, nace de una leyenda que se remonta al siglo VIII. Vivía entonces en Nicosia , Asia Mayor, un joven médico llamado Pantaleón, quien, tras convertirse al cristianismo, peregrinó por el norte de Italia. Allí practicó milagrosas curaciones, por las que fue canonizado. Cierta ocasión en que pidió pan a unos campesinos vénetos, éstos lo invitaron a compartir su pobre mesa. Agradecido, les anunció un año de pesca y cosechas excelentes. La profecía se cumplió y otros muchos milagros. San Pantaleón fue consagrado , a la par de San Marcos, patrono de Venecia. Aquel episodio ocurrió un 29 de julio, por tal razón se recuerda ese día con una comida sencilla, representada por los ñoquis. El ritual que lo acompaña de poner dinero bajo el plato, simboliza el deseo de nuevas dádivas. Es costumbre dejar un [billete](#), debajo del plato para poder atraer de esta forma suerte y prosperidad al comensal, por un pensamiento de "[magia contagiosa](#)". Otra versión mucho más extendida de la historia de por qué se consumen los Ñoquis de forma tradicional el día 29, hace referencia a que esa fecha, al ser uno de los últimos días del mes, las personas de pocos recursos , las que cobran a principios de mes su sueldo, no tenían dinero más que para comer lo que estuviera hecho de las materias primas más baratas. Es costumbre celebrar el «día de ñoquis» todos los 29 de cada mes, con el fin de reunirse en familia o con colegas, para degustar esta pasta servida con algún tipo de salsa, y depositar dinero debajo del plato a modo de deseo para que el dinero no falte y se den mejores expectativas económicas para el mes entrante.

-Los tallarines: Son un tipo de [pasta](#) alargada, de ancho pequeño y forma achatada, que integran el conjunto de las *paste asciute* : pastas secas de origen italiano. Aunque los que se conocen en toda [Europa](#) y otros sitios provienen directamente de [Italia](#), existe una polémica sobre su origen ya que en [China](#), se vienen preparando [fideos](#) semejantes a los tallarines y [spaghetti](#) ,desde más de un milenio antes que en [Italia](#). La principal diferencia radica en que la [harina](#) de los "tallarines" chinos es de [arroz](#) o [soja](#), mientras que la de los tallarines de origen italiano es de [trigo](#).

-Características: La palabra "tallarín" o "tallarines" deriva de la palabra italiana "*taglierini*" y ésta del verbo "*tagliare*" _ tallar, cortar. En el [Mediterráneo](#) el precedente directo más antiguo conocido de las pastas secas, es la masa extendida cual una membrana y secada al

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

sol llamada por los griegos "lagana". Los griegos introdujeron la [lasaña](#) : palabra derivada de la griega *lasanon*, en lo que hoy es el [Mezzogiorno](#) y antiguamente se conoció como [Magna Grecia](#). Tal membrana, llamada luego "*lasagna*" en italiano , "*lasaña*" en castellano , sufrió una evolución, a fin de que se secara más rápido y se mantuviera más tiempo.

.En el sur de Italia, comenzó a ser "tallada" de diversos modos, principalmente en finas tiras que se colgaban de cuerdas y se exponían al viento y al Sol. De allí derivan los tallarines tanto como los [spaghetti](#) , del italiano *spago*, cordón, y otros fideos similares. Parece ser entonces que la invención de esta clase de fideos, se dio paralelamente en dos o más puntos del planeta , lo mismo que ha ocurrido con otros inventos).

-Forma de consumir los tallarines: La forma inicial de consumir los tallarines fue simplemente cocinados [al dente](#) , esto es de un modo que estén a punto, no demasiado blandos, y acompañados con manteca : mantequilla. Recién hacia el [siglo XVIII](#), es que comienzan a usarse [salsas](#) con [tomate](#). Modo particular de este tipo de fideo es el denominado *tagliatelle*, similares a los [fettuccine](#). Las tagliatelle son pastas al huevo típicas de [Bologna](#), así como de las regiones de las [Marche](#) y la [Emilia-Romagna](#). Se ha dicho que fueron creadas en [1487](#), por un maestro cocinero de apellido Zefirano, en ocasión de los esponsales de [Lucrezia Borgia](#) con Alfonso I d'Este . Otra versión habla del matrimonio con Annibale Bentivoglio, hijo de Giovanni II duque de Bologna, y que el tal Zefirano, se inspiró en los rubios cabellos de la célebre princesa. Pero este origen es una leyenda realizada en 1931, por el dibujante y humorista boloñés Augusto Majani.

.Las tagliatelle , que no deben confundirse con la [tagliatella](#), se consumen con una salsa llamada [ragú](#) , en italiano se escribe "ragù". El [ragú a la boloñesa](#) se prepara con pulpa de cerdo y cordero machacados , ocasionalmente se le añade conejo y sofritos en manteca; que luego se mezclan con panceta, especias como el romero, ajo y cebolla, cocinándoles en un caldo, al cual se le añade una pizca de vino tinto tipo Bonarda y [salsa de tomate](#). Una vez realizado el ragú, se añade a las tagliatelle y se espolvorea con abundante [queso parmesano](#). Sin embargo los aliños de los tallarines y las , pueden ser muy diversos: [setas](#), [trufas](#), "frutos de mar", [arvejas](#) o [guisantes](#), [jamón](#), [rúcula](#) etc.

-En [Argentina](#), [Uruguay](#), [Paraguay](#) y [Chile](#), los tallarines son unas de las comidas más comunes desde fines del siglo XIX. La forma usual de consumo de tallarines durante el siglo XX, ha sido *all uso nostro*, con [tucó](#) o con [pesto](#), abundantemente espolvoreados con [queso rallado](#), tipo [parmesano](#) o [queso reggiano](#), especialmente en su variedad de [reggiano argentino](#), y tal forma de consumirlos, es muy popular en el actual siglo XXI. En el [Río de la Plata](#), otras salsas que se usan son las llamadas: [fileto](#), [pomarola](#) y [putanesca](#). Los tallarines son uno de los platos más difundidos, apreciados y consumidos en la zona, siendo preparados de un modo [criollo](#) llamado, como ya se ha dicho: *all uso nostro*. -En [Perú](#), existen variedades como tallarines a la huancaína, tallarines verdes, tallarín con pollo, tallarines lomo saltado, tallarines chifa, tallarines saltados :[salteados](#), fríta la comida a fuego fuerte y en pequeños trozos).¹

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-



-Tallarines con salsa ..

- Los ravioles: Ravioli : del [italiano raviolo](#), plural *ravioli*, del [genovés raviolo](#), 'plegado', es el nombre de un tipo de [pasta](#) rellena, con diferentes ingredientes, generalmente replegada en forma cuadrada. Se acompañan de algún tipo de salsa, en especial: [de tomate](#), similar al [ragú](#), [tucos](#), [pesto](#) : [salsa](#) a base de [albahaca](#) o cremas.

-En [Argentina](#), [Paraguay](#) y [Uruguay](#) se los llama en plural 'ravioles', en [Chile](#) y [Venezuela](#) 'ravioli' y en [España](#) 'raviolis'.

-Historia: Respecto al origen no se dispone de datos precisos. Una de las historias más difundidas, sugiere que fueron llevados a [Italia](#) desde [China](#) por [Marco Polo](#), quien habría conocido los «ravioli chinos» llamados [jiaozi](#) o en todo caso, las preparaciones llamadas [wontón](#). Otras opiniones consideran que los ravioli, son autóctonos de [Italia](#), más precisamente de la [Liguria medieval](#). Un documento suscrito por [Guglielmo Malavalle](#), muerto en [1157](#), parece hacer mención de una pasta, que sería antecedente de los ravioli actuales. El célebre [Giovanni Boccaccio](#), usa la palabra al decir burlescamente en el [Decamerón](#): «... *nessuna altra cosa facevano che far maccheroni e ravioli* (sic)» ('...ninguna otra cosa hacían que hacer [macarrones](#) y ravioli'). Si el origen de los ravioli propiamente dichos es netamente italiano, entonces se trataría de una de las variaciones de la [lasaña](#) rellena. A diferencia de los ravioli actuales, los primeros eran de forma redondeada.

.Los ravioli típicamente italianos, son desde el siglo XX, un plato muy conocido en prácticamente todo el planeta, aunque fuera de Italia, han tomado «carta de ciudadanía» principalmente en [Argentina](#), y Uruguay, en donde son una de las comidas más populares de su gastronomía, especialmente los jueves y domingos. La masiva inmigración italiana, popularizó este plato y, aunque [Jorge Luis Borges](#), dijo que la primera vez que comió ravioles fue cuando era niño, hacia [1905](#), al ser invitado por uno de sus amigos, la presencia del consumo popular de ravioli en el área [rioplatense](#), queda atestiguada ya de bastante antes, por las *Memorias* de [Lucio V. Mansilla](#), quien corrobora su consumo al menos desde [1880](#).

--Por otra parte, la expresión «*raviolada del domingo*», alude a la costumbre de consumirlos en el almuerzo familiar de ese día, cuando rivalizan con otras pastas o el tradicional [asado](#). - Era común, durante el siglo XX, cuando una familia edificaba por su propia cuenta su vivienda, ofrecía como contraprestación *ravioladas* : ravioles caseros, servidos con tuco y abundante queso rallado, a los amigos y vecinos que les ayudaban.¹

-Preparación:

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-



-Raviolis caseros rellenos de [requesón](#).

-La preparación de los ravioli, requiere de una pasta especial, no de una simple [pasta al huevo](#), sino de una con bastante agua y relativamente poco [huevo](#). Pese a su nombre, ('plegados', modernamente los ravioli se hacen de un modo más rápido, extendiendo sobre la mesa una lámina cuadrangular de la mencionada pasta, y disponiendo sobre la misma el relleno de un modo regular; luego se cubre todo con una lámina semejante a la inferior, y se fracciona con un elemento cortante, siendo muchas veces una ruedecilla dentada giratoria, en los cuadrados que resultarán en los ravioli individuales. Una de las recetas más antiguas conocidas, señala como ingredientes del relleno: la [borraja](#): ingrediente actualmente totalmente desaconsejado por sus efectos nocivos; la [escarola](#); [carne de buey](#); leche [cuajada](#); pasta de [salchicha](#); [queso parmesano](#) y huevo de gallina. Actualmente los ravioli suelen estar rellenos de [ricotta](#), una especie de [requesón](#): muy común en [Italia](#), [Argentina](#) y [Uruguay](#), y otros tipos de [queso](#), [espinaca](#), [ortiga](#), carne, [riñones](#), [sesos](#), etc.. Los [vegetarianos](#) han puesto de moda los ravioli rellenos de [tofu](#). Una vez preparados, los ravioli se pueden guardar durante unos pocos días en un refrigerador.

.Un tipo de salsa que los puede acompañar es la elaborada sobre la base de [tomates](#), carne magra de buey, [romero](#), ajo y cebollas. --

Afines: En la misma Italia existen otras pastas semejantes a los ravioli, aunque diferentes no sólo de nombre sino también de forma: entre estos: los [agnelotti](#) o [agnolotti](#) ('corderitos') del [Piamonte](#), y los [cappelletti](#) ('sombreritos') oriundos de la [Emilia-Romaña](#); del mismo modo también son similares los [tarteletis](#) y los [sorrentinos](#) argentinos. En otros países, existen platos semejantes a los ravioli, como: los [jiaozi](#) y los [wontan](#) o [wontan chinos](#), los [manti turcos](#), los [pelmeni rusos](#) y los [momos tibetanos](#).

.En la terminología gastronómica [francesa](#), los ravioli suelen ser incluidos en el conjunto de las llamadas [boulettes](#), cierto tipo de albóndigas. De un modo semejante, ocurre en la terminología gastronómica [inglesa](#), donde los ravioli se incluyen en el conjunto de los [dumplings](#): masas rellenas. En ambos casos tal tipo de «clasificación culinaria», hace que los ravioli pasen a integrar un conjunto de platos en los cuales también están incluidos, bastante heterogéneamente: los [dim sum](#) chinos, los [macha](#), las gyoza y [takoyami japoneses](#), los [kropkaka suecos](#), los [maultasche alemanes](#), etcétera, aunque casi lo único común a tales preparaciones sea el hecho de la existencia del relleno en porciones discretas y la cocción en agua o [al vapor](#).

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-



-Ravioles servidos con [tucú](#) y [albóndigas](#).

-1.7.2.11)- Torta Frita.

- [Torta frita](#).



-Tortas fritas, junto a un [mate](#) con su [bombilla](#).

-La [torta frita](#) es una variante de la [sopaipilla](#); siendo una masa de harina de trigo cocida en grasa (vacuna u ovina), [manteca](#) o aceite vegetal. A veces lleva [levadura](#), huevo, leche o azúcar.

-Por lo general es de forma circular y tiene un pequeño hueco en el centro, para que no se infle la corteza. Antiguamente era habitual cocinar tortas fritas, en las tardes de los días lluviosos, para acompañar el [mate](#). Se les puede agregar dulce de leche, azúcar o sal en el exterior.²

-1.7.2.12)- Revuelto Gramajo.

- [Revuelto Gramajo](#).

-A pesar de ser un plato originario de Argentina, es muy popular en Uruguay. El revuelto gramajo típico argentino, está hecho con finas rodajas de papas fritas, jamón crudo o cocido, cebolla, ajo, arvejas y pechugas de pollo, así como un "[adobo](#)" de especias varias. En Uruguay, en cambio, contiene simplemente papas fritas, huevos, jamón cocido, cebolla y ajo. Hay una variante que también incluye panceta.³

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-



-El coronel Artemio Gramajo, [caricaturizado](#) por [Cao](#).

Historia: Se desconoce el origen de este plato y el por qué de su nombre. Una de las versiones afirman que su creador fue Arturo Gramajo, un coronel de los años 30, hijo de quien fuera Intendente de la ciudad de Buenos Aires durante la presidencia de Victorino de la Plaza; éste hacía dejar papas [paillé](#) en su cocina, unos huevos, y jamón cocido cortado en [juliana](#).



-Revuelto Gramajo.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

De esta forma, cuando él llegaba a la madrugada de aquellos años ,a las 4 de la mañana, se preparaba el revuelto y así podía levantarse tranquilamente después del mediodía, sin morir de hambre en el intento. Otra versión cuenta que nació por casualidad, cuando dos personajes de la noche porteña, Arturo y Horacio Gramajo, hijo de quien fuera intendente de la ciudad de Buenos Aires, durante la presidencia de [Victorino de la Plaza](#), embajador en Gran Bretaña y Francia y quien hizo construir, para utilizarlo como viviendas de alquiler, el [Pasaje de la Piedad](#), hicieron una preparación en el restaurante Río Bamba, mezclando jamón, bastones de papa cortadas en hilachas, doradas en una sartén con muy poco aceite y una pizca de manteca, y unieron esa preparación con huevo. El resultado, un revuelto húmedo, que fue bautizado como *revuelto de Gramajo*, por los dueños del lugar.

.La tercera versión, novelada por el escritor e historiador [Félix Luna](#), dice que, hacia [1880](#) ,el coronel [santiagueño Artemio Gramajo](#), que fue ayudante del general [Julio A. Roca](#), a quien acompañó durante años, era socio y *habitué* del [porteño Club del Progreso](#). Allí transcurría veladas jugando al [billar](#) o a juegos de naipes, como el [truco](#); en el interín, sin dejar sus actividades lúdicas, se hacía servir un plato consistente en estrechas fetas de [jamón](#) serrano cordobés, saltado o sofrito con [arvejas](#) y huevos. Esta comida la consumía "al plato" y, ocasionalmente, "al pan" : emparedado o en [sándwich](#). Esta versión fue retractada luego por el mismo Félix Luna, aludiendo a que era únicamente una novela: "Es increíble: me he cansado de explicar, que ese libro es ante todo una novela, y hay gente que lo sigue citando textualmente como si todo lo que digo allí, fuera una verdad histórica...Esto del revuelto Gramajo directamente lo inventé".³

.El mismo Gramajo y luego otros, hicieron más elaborado el sencillo plato; ya a inicios del [siglo XX](#), un revuelto Gramajo típico, era hecho con finas rodajas de [papas \(patatas\)](#), jamón crudo o cocido, [cebolla](#), [ajos](#), arvejas y pechugas de pollo, así como un "[adobo](#)" de especias varias.

Preparación: Se debe cuidar que los ingredientes queden "a punto": *ni* algo crudos, *ni* algo quemados. Para esto el recipiente del sofrito , por ejemplo una sartén, debe estar muy limpio, con una pequeña cantidad de aceite y allí los ingredientes deben ser revueltos rápida y rítmicamente hasta que su cocción sea homogénea y presenten las cualidades organolépticas más apropiadas. A los huevos se les puede agregar un poco de crema de leche, que aseguran su imprescindible cremosidad. Las papas deben servirse bien apartadas del huevo en el mismo plato, para asegurar que se mantengan crocantes. Se pueden admitir unas papas rejilla, siempre que estén bien cocidas y crocantes. No deben estar húmedas. Los huevos revueltos, la mejor forma de hacerlos, es cascándolos directamente en la sartén y rompiéndolos con una cuchara de madera. Si los bate aparte, por favor, no más de dos o tres golpes de tenedor, quizá cuatro, dependiendo de su energía....^{4 5}.

Variantes: Versiones realizadas a partir del siglo XX, pueden incluir [arvejas](#), [morrón](#), [ajo](#), [aceitunas](#), [panceta](#), [setas](#), [palmitos](#), [palta](#), [mariscos](#), pechuga de pollo o, si no, pavita y [adobo](#) o [perejil](#). También puede aplicársele un brevísimo [flambeado](#).

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

-1.7.2.13)- Quesos.

-1.7.2.13)- Quesos.

- 1.7.2.13.1)- Queso Colonia.
- 1.7.2.13.2)- Queso Termal.
- 1.7.2.13.3)- Queso Yamandú.
- 1.7.2.13.4)- Queso Zapicán.
- 1.7.2.13.5)- Características Tipo de Queso.
- 1.7.2.13.6)- [Historia](#) .

- -1.7.2.13.7)- [Producción y Consumo en el Mundo](#).
- -1.7.2.13.8)- [Aspectos Culturales](#).
- -1.7.2.13.9)- [Tipos de Queso](#)
 - [.1 Denominaciones de origen](#)
 - [.2 Tipos de leche usada.](#)
 - [.3 Quesos frescos.](#)
 - [.4 Quesos curados.](#)
 - [.5 Quesos cremosos.](#)
 - [.6 Quesos verdes o azules.](#)
 - [.7 Quesos de hoja.](#)
- -1.7.2.13.10)- [Propiedades Nutricionales](#).
- -1.7.2.13.11)- [Elaboración](#) .
 - [..1 Cuajado.](#)
 - [..2 Procesamiento de la cuajada.](#)
 - [..3 Añejamiento.](#)
 - [..4 Cocinado.](#)
- -1.7.2.13.12)- [El Queso en la Cultura Popular](#) .
 - [8.1 Otros usos del término](#)
- -1.7.2.13.13)- [Véase También](#).

-1.7.2.13.1)- Queso Colonia.

-El queso Colonia es un queso de leche vacuna de pasta semi dura , entre 36 y 45% de agua, cocido y prensado. Tiene entre 40 y 59,9% de materia grasa, una maduración de entre 4 y 12 meses, y una aspereza de suave a media. Es un queso de alta humedad, consistencia elástica, de color blanco amarillento a amarillento, textura lisa y uniforme, olor suave y sabor ligeramente dulce. Su forma es cilíndrica y chata. Los ojos son grandes, de entre 2 y 20 mm de diámetro, no muy numerosos y repartidos uniformemente.⁴

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-



- Queso Colonia.

-Es una variedad originaria de la región de [Nueva Helvecia](#), en el [departamento de Colonia](#).
.En sus orígenes era un queso muy similar, a los quesos suizos como el [gruyer](#) y el [emmental](#).
.Con el correr de los años las características de este queso, fueron variando, al extenderse su fabricación.



-Queso Gruyer.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-



País de origen	Suiza
Región	Valle del Emme
Leche de	Vaca
Pasteurizado	

-Queso Emmental.

	Cantidades por porción	%VD(*)		Cantidades por porción	%VD(*)
Información Nutricional Porción de 30 g. (1 feta)	Valor energético	97 Kcal = 407KJ	3	Grasas Trans	0,3 g ---
	Carbohidratos	0 g	0	Fibra Alimentaria	0 g 0
	Proteinas	6,6 g	9	Sodio	199 mg 8
	Grasas Totales	7,8 g	14		
	Gra. Saturadas	5,1 g	23		

* Valores Diarios con base a una dieta de 2000 kcal u 8400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas.



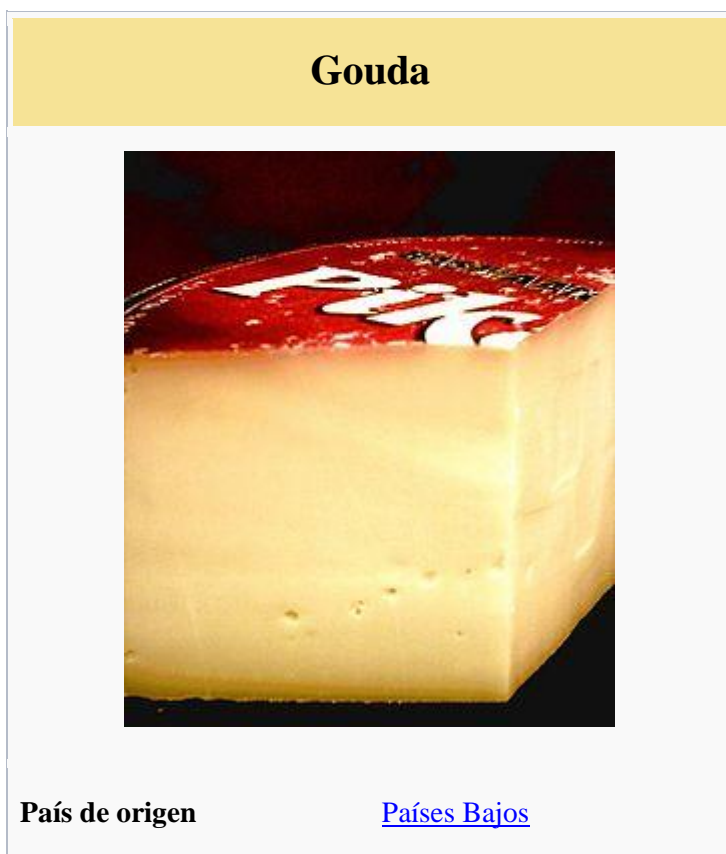
**-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-**

-1.7.2.13.2)- Queso Termal.

-El queso termal se elabora en la Colonia Juan Gutiérrez, [departamento de Paysandú](#), utilizando aguas termales saladas de las [Termas de Almirón](#). Se hace sobre la base de leche vacuna entera, con agregado de elementos termófilos y cuajo. Tiene un tamaño de corte de 1 cm de lado, y un peso aproximado de 1 kg. Se cuece a 40º. Después de la prensa se lleva a salmuera y en 30 días queda pronto para su consumo.⁵.

-1.7.2.13.3)- Queso Yamandú.

-El yamandú era un queso tipo [gouda](#), cuyo molde tenía la forma de dos recipientes hondos invertidos, lo que daba al queso una forma de platillo volador. Es un queso de pasta firme, semidura, elaborado con leche sin pasteurizar, y con agregado de fermentos seleccionados. Si bien era una variedad popular hasta los años 1980, el proceso de elaboración del queso yamandú, contrario a las exigencias actuales de salubridad e inocuidad, llevó a su desaparición del mercado comercial. Según algunos expertos sería el único queso auténticamente uruguayo. Su elaboración fue comenzada y estandarizada en el Instituto de Enseñanza de Lechería, dependiente de la [Universidad del Trabajo del Uruguay](#).⁶



-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

Región	Holanda Meridional
Ciudad	Gouda
Leche de	Vaca
Pasteurizado	Sí
Tamaño	240px
Añejamiento	4-18 meses



-El gouda es un [queso amarillento neerlandés](#), denominado así por la ciudad de [Gouda](#). El término "gouda" es hoy en día un nombre genérico, no estando limitado a los quesos de origen neerlandés. El término "[Noord-Hollandse Gouda](#)" ("gouda de Holanda Septentrional") está registrado en la [UE](#) como una [denominación de origen](#)

-1.7.2.13.4)- Queso Zapicán.

-Es un queso elaborado con leche vacuna. En sus orígenes era de tamaño pequeño, pero, con el tiempo, comenzó a elaborarse en hormas de 3 a 4 kg. Es de consistencia y textura firmes, con algún ojo esférico, y sabor suave pero definido. Se utiliza como queso de corte.⁵.

-1.7.2.13.5)- Características Queso.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-



- Pieza de queso.



-Distintos quesos a la venta.

-El queso es un [alimento](#) sólido elaborado a partir de la [leche](#) cuajada de [vaca](#), [cabra](#), [oveja](#), [búfalo](#), [camello](#) u otros [mamíferos rumiantes](#). La leche es inducida a cuajarse usando una combinación de [cuajo](#) o algún sustituto), y acidificación. Las [bacterias](#) se encargan de acidificar la leche, jugando también un papel importante en la definición de la textura y el [sabor](#) de la mayoría de los quesos. Algunos también contienen [mohos](#), tanto en la superficie exterior como en el interior.

-Para los [antiguos griegos](#) «el queso era un regalo de los dioses». ¹ Hay centenares de variedades de queso. Sus diferentes estilos y sabores son el resultado del uso de distintas especies de bacterias y mohos, diferentes niveles de [nata](#) en la leche, variaciones en el tiempo de curación, diferentes tratamientos en su proceso y diferentes razas de vacas, cabras o el mamífero cuya leche se use. Otros factores incluyen la dieta del ganado y la adición de agentes saborizantes tales como: [hierbas](#), [especias](#) o ahumado. Que la leche esté o no [pasteurizada](#), también puede afectar al sabor.

-Para algunos quesos se cuaja la leche añadiéndole [ácidos](#), tales como [vinagre](#) o jugo de [limón](#). Sin embargo, la mayoría se acidifican en grado menor, gracias a las bacterias que se le

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

añaden, que transforman los [azúcares de la leche](#) en [ácido láctico](#), a lo que sigue la adición de cuajo, para completar el proceso de cuajado.

.El [cuajo](#) es una [enzima](#) tradicionalmente obtenida del estómago del ganado lactante, pero actualmente también se producen sustitutos microbiológicos en laboratorio. También se han extraído «cuajos vegetales», de varias especies de la familia de cardos [Cynara](#).

-La palabra *queso* procede del [latín](#) *caseus*, palabra derivada de la frase latina *carere suerum*, que significa *carece de suero*; luego, entre los [legionarios](#) se hizo famoso el término *formaticum*, que significa *moldeado*, y la frase *caseus formatus*, que llegó a significar *queso moldeado*. Así tenemos que al queso, en [francés](#) se le diga *fromage*, en [italiano](#) *formaggio* o en [catalán](#) *formatge*.

-Es probable que la palabra latina *caseus* (*queso*) y la frase latina *carere suerum* (*carece de suero*), tengan un origen lingüístico [indoeuropeo](#), procedente de la palabra *kwat*, que significa *para fermentar, se agria*.

-1.7.2.13.6)- Historia.



Variedad de quesos.

-El queso es un alimento antiguo cuyos orígenes pueden ser anteriores a la historia escrita. Su fabricación se extendió por [Europa](#), habiéndose convertido en una empresa sofisticada ya en época [romana](#). Cuando la influencia de Roma decayó, surgieron técnicas de elaboración locales diferentes. Esta diversidad alcanzó su cúspide a principios de la era industrial y ha declinado en cierta medida desde entonces, debido a la mecanización y los factores económicos.

-Desde las antiguas civilizaciones, el queso se ha almacenado para las épocas de escasez y se le considera un buen alimento para los viajes, siendo apreciado por su facilidad de transporte, buena [conservación](#), y alto contenido en [grasa](#), [proteínas](#), [calcio](#) y [fósforo](#). El queso es más ligero, más compacto y se conserva durante más tiempo que la leche a partir de la que se obtiene. Los fabricantes de queso pueden establecerse cerca del centro de una región productora, y beneficiarse así de leche más fresca, más barata y con menor coste de transporte. La buena conservación del producto permite a los fabricantes vender solo cuando los precios están altos o necesitan dinero. Algunos mercados incluso pagan más por quesos viejos, justo al contrario de lo que ocurre con la producción de leche.

-Sus Orígenes: Están en discusión y no se pueden datar con exactitud, aunque se estima que se encuentran entre el año [8000 a. C.](#), cuando se domestica la [oveja](#) y el [3000 a. C.](#)

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-



-[Queso cottage](#). Posible aspecto de los primeros quesos.

-Existe una leyenda que dice que fue descubierto por un mercader [árabe](#), que mientras realizaba un largo viaje por el desierto, puso leche en un recipiente fabricado a partir del [estómago](#) de un cordero. Cuando fue a consumirla, vio que estaba coagulada y [fermentada](#), debido al cuajo del estómago del cordero y a la alta temperatura del desierto. Hay otros autores que señalan que el queso ya se conocía en la prehistoria, pero no se ha podido comprobar.

. Probablemente surgió como una manera de conservar la leche, aplicándole [sal](#) y presión, antes de usar un fermento por primera vez, quizás al comprobar que los quesos hechos en estómagos de animales tenían una mejor y más sólida textura. Las pruebas arqueológicas más antiguas de la manufactura del queso, se han encontrado en murales de tumbas del [Antiguo Egipto](#), datadas sobre el [2300 a. C.](#) Estos primeros quesos probablemente tendrían un fuerte sabor y estarían intensamente [salados](#), con una textura similar a los quesos [feta](#) o [requesón](#).

.Las ovejas fueron domesticadas hace 12. 000 años y en el antiguo Egipto se cuidaban vacas y se les ordeñaban para tener la leche, por lo que es lógico pensar que también harían quesos.

.La leche se conservaba en recipientes de piel, cerámica porosa o madera, pero como era difícil mantenerlos limpios, la leche fermentaba con rapidez. El siguiente paso fue el de extraer el suero de la cuajada, para elaborar algún tipo de queso fresco, sin cuajo, de sabor fuerte y ácido.

.Desde [Oriente Medio](#), las habilidades en la manufactura del queso se introdujeron en [Europa](#), donde climas más fríos, hacían necesario menos cantidades de sal para la conserva. Con la reducción de sales y ácidos, el queso se convirtió en un ambiente propicio para [bacterias](#) y [mohos](#), encargados de darle su sabor característico.

-En la Época clásica: La [mitología](#) de la [Antigua Grecia](#) atribuía a [Aristeo](#), el descubrimiento del queso. En la [Odisea](#) de [Homero](#), [siglo VIII a. C.](#), se describe a un [Cíclope](#) haciendo y almacenando quesos de oveja y cabra.

.En los tiempos de la [Antigua Roma](#) era un alimento que se consumía a diario, y su proceso de fabricación no distaba demasiado, a como se hace actualmente fuera del ámbito industrial. En el *Re Rustica* de [Columela](#) (cerca del [65 d. C.](#)) se detalla la fabricación de quesos con procesos que comprenden la coagulación con fermentos, presurización del cuajo, salado y curado. La [Naturalis Historia](#) de [Plinio el Viejo](#) ([77 d. C.](#)) dedica un capítulo (XI, 97) a describir la diversidad de quesos consumidos por los romanos del [Imperio](#). Sostenía que los mejores eran los [galos](#), procedentes de [Nimes](#), aunque no se podían conservar demasiado

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

tiempo y debían consumirse frescos. Los quesos de los [Alpes](#) y [Apeninos](#), tenían una variedad tan considerable como hoy en día. De los extranjeros, Plinio prefería los de [Bitinia](#), en la actual [Turquía](#).

-El legado de Roma en Europa:



-Queso parmesano, elaborado tradicionalmente desde la Edad Media.

.Roma extendió sus técnicas en la manufactura del queso, por gran parte de Europa, introduciéndolas en regiones sin conocimiento de ellas hasta el momento. Con el declive de Roma y el colapso en el comercio de grandes distancias, la diversidad del queso en Europa aumentó sensiblemente, con distintas regiones desarrollando sus propias tradiciones distintivas.

.[Francia](#) e [Italia](#) son los países con una mayor gama de tipos de queso distintivos, actualmente, con unos 400 tipos aproximadamente cada uno. Muestra de ello es el [proverbio](#) francés que sostiene que hay un queso francés diferente para cada día del año, como también la cita del presidente francés [Charles de Gaulle](#) "¿Cómo es posible gobernar un país en el que hay 246 clases de queso?".²

.A pesar de todo, los avances en la artesanía del queso en Europa, progresaron lentamente en los siglos posteriores a la caída de Roma. Muchos de los que conocemos actualmente aparecieron como tales, en la Baja [Edad Media](#) o después. Se conserva un documento del año [959](#), aparecido cerca de la ciudad de León, consistente en una relación de los quesos dispensados por el [monasterio de Rozuela](#) (*La noticia de kesos*), que supone una de las primeras manifestaciones escritas conocida de una [lengua romance](#) derivada del latín, que no puede considerarse ni lengua castellana ni lengua leonesa, sino que sería anterior a ambas.³ Quesos actuales como: el [cheddar](#) datan del año [1500](#), el [parmesano](#) en [1597](#), el [gouda](#) en [1697](#) y el [camembert](#) en [1791](#), por poner algunos ejemplos.⁴

-En los Tiempos modernos: A pesar de estar ligado a la cultura moderna europea y mediterránea, el queso era prácticamente desconocido en las culturas orientales, no había sido inventado en la [América precolombina](#), y tenía un uso bastante limitado en [África subsahariana](#), siendo popular y estando desarrollado solo en [Europa](#), [Oriente Medio](#) y en las áreas fuertemente influenciadas por su cultura. Pero con la extensión, primero del colonialismo europeo, y después de la cultura occidental, poco a poco el queso se ha dado a conocer y se ha hecho popular en todo el mundo.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-



-Queso procesado en un supermercado actual.



Queso producido en el estado de [Querétaro](#), [México](#).

-La primera fábrica para la producción industrial del queso se abrió en [Suiza](#) en [1815](#), pero fue en los [Estados Unidos](#), donde la producción a gran escala empezó a tener realmente éxito. Se considera responsable de ello frecuentemente a Jesse Williams, propietario de una granja lechera de Rome, [Nueva York](#), y que en [1851](#) empezó a fabricar queso en una cadena de montaje con la leche de las granjas cercanas. Durante décadas, fueron comunes este tipo de asociaciones entre granjas.

.Los [años 1860](#), mostraron las posibilidades de la producción de queso, y sobre el cambio de siglo, la ciencia comenzó a producir [microbios](#) puros. Antes de esto, las [bacterias](#) se obtenían del medio ambiente o reciclando otras ya usadas. El uso de microbios puros, significó una producción mucho más estandarizada. Se empezaron a producir lo que se denomina [queso procesado](#).

-La producción industrial de queso adelantó a la tradicional en la [Segunda Guerra Mundial](#), y las fábricas se convirtieron en la fuente de la mayoría de quesos en América y Europa desde entonces.

-1.7.2.13.7)- Producción y Consumo en el Mundo.

-El queso es uno de los principales productos agrícolas del mundo. Según la [Organización para la Alimentación y la Agricultura](#) (FAO) de las [Naciones Unidas](#), en [2004](#), se produjeron en el mundo más de 18 millones de [toneladas](#). Esta cantidad es superior a la producción anual de granos de [café](#), hojas de [té](#), granos de [cacao](#) y [tabaco](#) juntos. El mayor productor de queso es [Estados Unidos](#), que asume un 30 por ciento de la producción mundial, seguido de [Alemania](#) y [Francia](#).

-En cuanto a las exportaciones, el país con mayor valor monetario de ellas es Francia, seguido de Alemania, que es el mayor en cuanto a cantidad. De los diez mayores países exportadores, solo: [Irlanda](#), [Nueva Zelanda](#), [Países Bajos](#) y [Australia](#), tienen un mercado

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

mayoritariamente oriental, con un 95, 90, 72 y 65 por ciento de sus producciones exportadas, respectivamente.⁵ A pesar de ser Francia el mayor exportador, tan solo un 30 por ciento de su producción es exportada. Y la de los Estados Unidos, el mayor productor, es prácticamente despreciable, ya que la mayor parte de su producción es para el mercado doméstico. Los países que más queso importan son: Alemania, [Reino Unido](#) e [Italia](#), por este orden.⁶

-En el consumo por persona, [Grecia](#) se encuentra en el primer puesto del ranking mundial, con 27,3 [kg](#) de media consumidos por habitante : el queso [feta](#) suma tres cuartos del consumo total. Francia es el segundo consumidor mundial, con unos 24 kg por persona, y los quesos [emmental](#) y [camembert](#), son sus quesos más comunes. En tercera posición se encuentra Italia, con 22,9 kg por persona.

.En los Estados Unidos el consumo se está incrementando rápidamente, habiéndose triplicado prácticamente entre [1970](#) y [2003](#). El consumo por habitante alcanzó en 2.003 los 14,1 kg, siendo la [mozzarella](#) , ingrediente básico de la [pizza](#), el queso favorito de los estadounidenses, con un tercio del total consumido.



-Mercado de queso gouda, en los Países Bajos.



-Queso gouda.

Productores mundiales en 2004 ⁷ (miles de toneladas)		Países exportadores en 2004 ⁸ (valor en dólares USD)		Mayores consumidores en 2007 ⁹ (kg por habitante)	
Estados Unidos	4.327	Francia	2.715.142	Grecia	37,4
Alemania	1.929	Alemania	2.424.575	Francia	23,6

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

 Francia	1.827	 Países Bajos	2.099.737	 Malta	22,5
 Italia	1.102	 Italia	1.384.755	 Alemania	20,6
 Países Bajos	672	 Dinamarca	1.123.706	 Austria	18,0
 Polonia	535	 Australia	643.575	 Chipre	16,6
 Brasil	470	 Nueva Zelanda	631.963	 Estados Unidos	14,9
 Egipto	450	 Bélgica	568.794	 Argentina	11,1
 Argentina	398	 Irlanda	445.492	 Australia	10,4
 Australia	374	 Reino Unido	374.957	 Reino Unido	10,1

-1.7.2.13.8)- Aspectos Culturales.

-El queso no tiene una presencia significativa en la cocina asiática, ni como alimento diario, ni como ingrediente en otros platos. La razón ha sido estudiada por la [antropología cultural](#), y es de las pocas a las que [Marvin Harris](#) reconoce tener causa [genética](#). El predominio genético de la [intolerancia a la lactosa](#) en la población adulta, que en cambio es escaso en la población indoeuropea, aunque no renuncia a encontrarle a su vez una causa ecosocial..

.China nunca aceptó los productos lácteos: Los chinos consideran que la leche es una secreción repugnante y que beberse un vaso es como beber un vaso de saliva. Cerca del 90 % de los chinos y de los pueblos no ganaderos habitantes del Asia oriental, carecen de [lactasa](#) suficiente para digerir leche sin fermentar en la edad adulta. Pero obsérvese que la respuesta a la pregunta de por qué los chinos aborrecen la leche, no puede ser simplemente que es porque les pone enfermos. Si hubiesen adoptado la producción de leche como una modalidad de producción de alimentos, los chinos, al igual que los habitantes del Asia meridional, podrían haber superado con facilidad su insuficiencia de lactosa, consumiendo fermentados... La respuesta está relacionada con la diferencia entre las limitaciones y las oportunidades ecológicas de los hábitats chino e indio, y debe darse en términos de selección cultural, y no de selección natural... China, para conseguir los animales de tracción que necesitaba, dependía del comercio con los pastores del interior de [Asia](#). Por esta razón los agricultores chinos no tenían motivos para criar vacas en sus pueblos. Si no hay vacas, no puede haber leche, ni cocina basada en ella... En [China](#), los cerdos ocupan el principal nicho carroñero... la carne y el [tocino de cerdo](#), son a la [cocina china](#) lo que la [leche](#) y la [mantequilla](#) a la [India](#).¹⁰

-A pesar de ello, en [China](#) actualmente el consumo está aumentando notablemente, con el doble de ventas en 2006 a las de 1996, aunque todavía con cantidades pequeñas de treinta millones de [dólares USD](#) al año).¹¹ Un alimento tradicional chino es el [tōfu](#), cuya fabricación y textura son muy parecidas a la del queso, pues consiste en la coagulación de la leche de [soja](#), a base de soja y agua. El [tōfu](#) es comúnmente llamado "queso chino". En otras partes de Asia se puede encontrar fabricado con leche de [yak](#), o incluso de [yegua](#) en las [estepas siberianas](#), en el [ema datsi](#), el plato típico de [Bután](#), a base de queso casero y [chile \(ajíes\)](#); o en la [India](#), donde se usa una variedad llamada [paneer](#) para acompañar al [curry](#).

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

-Los seguidores más estrictos de las leyes dietéticas del [judaísmo](#) e [islamismo](#), solo pueden consumir quesos, cuyo cuajo provenga de un animal matado de acuerdo a lo especificado en el [halal](#) musulmán, o también puede sustituirse por un cuajo de origen vegetal : en el [cashrut](#) judío. Muchos judíos menos estrictos consideran que el proceso al que se somete el cuajo cambia su naturaleza hasta tal punto, que no puede violar las leyes del [cashrut](#). De todos modos, al estar considerado como un alimento primario, nunca puede ser consumido por un judío combinado con carne.

-Muchos [vegetarianos](#) evitan también el consumo de quesos fabricados a partir de un cuajo de origen animal. Por esta razón existe una amplia variedad de quesos fabricados con un cuajo obtenido de la fermentación del [hongo mucor miehei](#). Los [veganos](#) y otros vegetarianos no consumen queso real, aunque sí existen [sustitutos](#) con ingredientes únicamente de origen vegetal, normalmente elaborados con productos a base de soja.

-Incluso en culturas con una larga tradición en quesos, es fácil encontrar a personas que lo rechazan, especialmente aquellos con un sabor y olor más fuerte, como el [roquefort](#). El escritor Harold McGee, especialista en [química alimentaria](#), sostiene que el queso adquiere tal sabor como parte de una [descomposición](#) controlada, y que algunas de las moléculas causantes de su olor y sabor pueden aparecer también en la comida podrida.

-1.7.2.13.9)- Tipos de Queso

- [Quesos](#)

-La gran gama de quesos existentes hace imposible una clasificación única de los mismos. Son muchas las características que los definen, como el grado de añejamiento, o curado, la procedencia de la leche usada, su textura o su contenido en grasa. A continuación se describen varios tipos, o características, de ellos.

-Denominaciones de origen:

- [Quesos con denominación de origen](#)



-Queso con Denominación de Origen Protegida (D.O.P.) de La Mancha.

-La gran mayoría de quesos se identifican con la zona geográfica de la que proceden. En ciertos países esto se puede regular a través de las [denominaciones de origen](#), con las que se intentan proteger las variedades, que desde tiempos antiguos se producen en una zona

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

determinada, contra productores de otras zonas, que quisieran aprovechar el buen nombre que han creado los originales.

.En [España](#) hay más de 100 tipos de quesos, solamente en [Asturias](#) existen 42 variedades. En total, 28 variedades cuentan con denominación de origen protegida, como el [queso manchego](#) o el [queso de Cabrales](#).

.Esta indicación geográfica está regulada para los países miembros de la [Unión Europea](#), aunque con particularidades para cada uno de ellos.

.Funciona de forma muy parecida en Francia, donde se denomina [Appellation d'Origine Contrôlée](#), cuyos orígenes se remontan al [siglo XV](#), en el primer intento de proteger el [queso roquefort](#). Este queso fue el primero en obtener la acreditación de la ley moderna francesa, que ya cubre a más de 40 quesos diferentes.

.También en Italia la *Denominazione di Origine Protetta*, protege a quesos como el [parmesano](#) (bajo la marca *Parmigiano-Reggiano*); en Grecia al [queso feta](#); o en el Reino Unido al [stilton](#) y [cheddar](#).¹².

Tipos de leche usada



-Queso gouda, elaborado con leche de vaca.

-Leches usadas:

.La leche más utilizada en la fabricación de quesos es la leche entera de vaca, debido principalmente a que es la leche con mayor producción. Los quesos obtenidos a partir de leche vacuna proceden de zonas fértiles, aptas para la [ganadería](#) bovina, como las llanuras del norte de [Europa](#), los [Alpes](#), los [Pirineos](#) o la [Cordillera Cantábrica](#). Hoy en día la producción de estos quesos se ha extendido por todo el mundo, con el uso de leche procedente de granjas lecheras.

-Claros ejemplos de quesos de vaca son: el [gouda](#) neerlandés, el [emmental](#) suizo, o el [queso de tetilla](#) de [Galicia](#), todos ellos con texturas, sabor y color parecido. En general, la leche de vaca da al queso un sabor más suave, que la de otros tipos de queso, aunque ello depende de otros muchos factores, por lo que es fácil encontrar quesos de vaca de sabor muy fuerte, como el [Harzer Käse](#) alemán, o el [gorgonzola](#) italiano.

-La leche de vaca entera es muy rica en grasa, por lo que es común utilizar [leche desnatada](#), o semidesnatada, con el fin de reducir el contenido en grasa. Sin embargo, la grasa es uno de

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

los elementos que más influye en el sabor del queso, y por norma general, usar leche desnatada es sinónimo de pérdida de [sabor](#).

-En las zonas [mediterráneas](#), donde no abundan las vacas, es más común usar leche de oveja, o de cabra, lo cual da un punto de [acidez](#) al queso.

.El [queso castellano](#), el manchego, el roquefort, o el feta, están hechos de leche de oveja. Un ejemplo de queso de cabra con denominación de origen es el [queso majorero](#), elaborado en la isla [canaria](#) de [Fuerteventura](#).

.También es posible mezclar distintas clases de leche, como en el caso del [queso de Cabrales](#), [Principado de Asturias](#), España), en el que se utiliza una mezcla de leche de vaca, oveja y cabra.

.También se utiliza la leche de otros muchos mamíferos, como la de [búfala](#) en la [mozzarella](#) original ; hoy en día se utiliza también la leche de vaca, pero es algo bastante más difícil de encontrar, en comparación con las leches ya mencionadas.

-Quesos frescos: Los [quesos frescos](#) son aquellos en los que la elaboración consiste únicamente en cuajar y deshidratar la leche. A estos quesos no se les aplican técnicas de conservación adicionales, por lo que aguantan mucho menos tiempo sin caducar. Su mantenimiento se podría comparar al de los [yogures](#), pues es necesario conservarlos en lugares refrigerados. El hecho de procesar la leche en menor medida, hace que tengan sabores suaves y texturas poco consistentes.



-Mozzarella fresca.

-Con estas características, son utilizados como ingredientes para ensaladas, como el [queso de Burgos](#), uno de los más consumidos en España.

.En Italia el queso por excelencia en las ensaladas es la [mozzarella](#), que se elabora introduciendo la cuajada de la leche en agua caliente, de tal forma, que se van creando masas en forma de bolas por efecto de la temperatura. En ciertas zonas del sur italiano, se consume la mozzarella a las pocas horas de su elaboración. La mozzarella también es el más utilizado como ingrediente de las [pizzas](#), sin embargo, para ello se utiliza una variedad más deshidratada, que no corresponde a un queso fresco.

.También se utilizan quesos frescos en postres, o como ingredientes de salsas. El [mascarpone](#) italiano y el [queso quark](#) alemán, son ejemplos de ello, con texturas muy cremosas.

-Quesos curados:

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-



-Queso parmesano seco.

-El curado de los quesos consiste en el añejamiento de los mismos, en un proceso en el que se secan y adicionalmente, se aplican técnicas de conservación, como el salado o el ahumado. El tiempo necesario para considerar a un queso como curado, puede variar de uno a otro, pero en general se requiere un mínimo de año y medio o dos años.

.El proceso de curado hace que obtenga una textura bastante más dura y seca, así como que se incremente la intensidad de su sabor, propiedad muy deseada entre los amantes del queso. Sin embargo, muchas personas no toleran los sabores fuertes, por lo que es fácil encontrar distintas variantes de curado para un mismo queso, catalogándolos normalmente como tiernos, semicurados y curados.

-Ejemplos de quesos curados pueden ser el [queso manchego](#) o el gouda. Sin embargo, el gouda se suele exportar con un curado aproximado de medio año, mientras que en la [Holanda Meridional](#), se puede encontrar más añejo, pudiendo llegar a los dos años.

.El [grana padano](#) y el [parmesano](#), también se curan, pudiendo sobrepasar tiempos de tres años. Tienen una textura extremadamente dura, lo que facilita su consumo de [forma rallada](#), como condimento o relleno de [pastas](#) italianas.

.Recientemente se ha empezado a comercializar en España una variedad de queso en conserva, capaz de conservarse varios años, sin abrir y sin ver variadas ninguna de sus características.¹³

-Quesos cremosos:



-Queso camembert.

-El queso tiene un estado natural sólido, sin embargo es posible obtener una textura más cremosa aumentando significativamente la cantidad de nata, y por lo tanto de grasa. Estos tipos de queso se consumen normalmente acompañados de [pan](#), siendo común el uso de los mismos en [tostadas](#).

.Ciertos quesos franceses, tienen una gran tradición por su textura cremosa. El [queso](#)

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

[camembert](#), de características similares al [brie](#), es uno de los más famosos, característico por su corteza blanca florida, consumida junto al queso, y que le da un toque de sabor amargo. La denominación de origen de este queso lo obliga a comercializarse siempre de forma redonda, e incluido en una caja de madera.

-Un tipo de queso de producción más moderna es el [queso crema](#), comúnmente llamada *queso philadelphia*. Se trata de una crema blanca, distribuida en tarrinas similares a las de [margarina](#) o [mantequilla](#). Se consume ampliamente en [desayunos](#) y [postres](#), y una variedad de [Estados Unidos](#), es el ingrediente principal de algunas [tartas de queso](#).

-En la elaboración de postres se suelen usar cremas de queso, combinadas con sabores dulces. Un ejemplo de ello es la crema de [queso mascarpone](#), muy usada en la elaboración de [tiramisús](#). El [queso quark](#) también se usa en multitud de recetas de postre en la cocina alemana o austriaca.



-[Torta del Casar](#), producida en [Extremadura](#) ([España](#)).

-Quesos Semicremosos: También es posible encontrar quesos de textura semicremosa, pues no se puede considerar sólida ni crema, como la [torta del Casar](#) de [Extremadura](#), en [España](#). Este queso, aunque se puede consumir crudo, es típico por ser cocinado unos minutos al horno, de forma que quede total o parcialmente líquido. Al igual que el camembert, tiene una corteza florecida, consumida junto al queso por quienes gustan de sabores fuertes o amargos.

-Quesos verdes o azules:

- [Queso azul](#)



-[Queso roquefort](#).

-Estos quesos se distinguen por la presencia de [mohos](#), los cuales les dan sus colores verdes o azulados. Quizá sea la variedad que más rechazo pueda causar a simple vista, debido al color y al fuerte olor, que puede recordar al de la descomposición. Sin embargo, su intenso

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

sabor es uno de los más apreciados por los *gourmets* del queso.

.Para conseguir la proliferación de los mohos hay que almacenar los quesos en lugares con humedades muy elevadas, normalmente del orden del 90 %. Excelentes lugares para ello han sido tradicionalmente las cuevas. Los mohos que proliferan en los quesos normalmente son del género [Penicillium](#), en el que varias de sus especies reciben el nombre del queso en el que se encuentran, como el [Penicillium camemberti](#) (en la corteza del camembert), o el [Penicillium roqueforti](#), del queso roquefort.

.Una creencia popular totalmente falsa es que estos quesos contienen [gusanos](#) o [larvas](#); el queso que los contiene es el [queso de gusanos de Cerdeña](#).

-Uno de los frecuentemente llamados “rey de los quesos” es el roquefort, producido en las cuevas francesas de [Roquefort-sur-Soulzon](#), según marca su denominación de origen protegida.

.Otros quesos famosos por sus mohos son el [queso de Cabrales](#) asturiano, el [queso stilton](#) procedente de [Inglaterra](#), o el [queso gorgonzola](#) italiano, que puede encontrarse en una variedad dulce , aunque ligeramente picante, y otra de sabor mucho más fuerte y picante.

-Quesos de hoja:

-Son distintos tipos de queso que se fabrican y distribuyen en [República Dominicana](#), Centroamérica, México y en Latacunga y Cayambe de [Ecuador](#).

.El queso de hoja dominicano posee características parecidas a una [mozzarella](#) salada. Es bien popular en el país y una tradición cultural su producción. Se produce con leche cuajada, un aditivo y sal, usando las mismas técnicas desde hace más de 50 años. Su nombre no guarda ninguna relación con su fabricación o sabor, sino por la forma en la que las bolas de queso están conformadas, por un conjunto de capas similares a “hojas” de queso, que se pueden pelar.

.El queso de hoja ecuatoriano es muy popular con los turistas en Cayambe. Su bajo costo lo convierte en una buena opción para los transeúntes como suplemento a su [dieta](#). En Cayambe y Latacunga se produce el queso en láminas delgadas, enrolladas algo parecido a un cilindro, y envueltas en hojas de [achira](#) que le imprimen sabor. Se lo consume en Cayambe con biscochos y en Latacunga con Allullas, unas galleta levemente saladas. Ambas se usa como suplemento al tomar café.

-1.7.2.13.10)- Propiedades Nutricionales-

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-



-Ilustración sobre el queso en [Tacuinum Sanitatis](#), libro árabe del [siglo XI](#) que describe los beneficios de hierbas y alimentos.

-Los datos nutricionales del queso pueden variar en función de su contenido en grasa, pero en general se puede decir que es una rica fuente de [calcio](#), [proteínas](#), y [fósforo](#). Al tratarse básicamente de leche concentrada, hacen falta 600 g. de leche para igualar esta cantidad de proteínas, y 550 g para la de calcio.^{14 15}

-El queso también comparte con la leche sus problemas nutricionales, derivados del alto contenido en grasas saturadas, consistentes en [triglicéridos](#) y [ácido graso saturado](#). Este tipo de grasas influyen muy negativamente en enfermedades cardiovasculares. El Centro de la Ciencia de Interés Público sitúa al queso como la primera fuente de grasa saturada en los Estados Unidos, en los que cada habitante consume de media unos 13,6 kg al año. Sin embargo esta cantidad es bastante más pequeña que la de países europeos como Grecia (27 kg) o Francia (24 kg), en los que se tiene un índice relativamente bajo de enfermedades del [corazón](#). Este hecho se conoce como la [paradoja francesa](#), y se apunta a que se pueda justificar por el alto consumo de productos de la [dieta mediterránea](#), como el [vino tinto](#) o el [aceite de oliva](#).¹⁶

-Muchas agencias de todo el mundo, advierten de los riesgos del consumo de quesos hechos con leche fresca : no [pasteurizada](#). La [Administración de Drogas y Alimentos](#) estadounidense sostiene que los quesos de leche fresca pueden causar enfermedades infecciosas como la [listeriosis](#), [brucelosis](#), [salmonelosis](#), y hasta incluso [tuberculosis](#).¹⁷ En los Estados Unidos, una ley de 1944, obliga a todos los quesos de leche fresca , incluidos los importados desde 1951, a tener un curado mínimo de dos meses. Otros países no europeos también han optado por restringir legalmente el consumo de estos quesos, como [Australia](#), uno de los más estrictos en ello, aunque recientemente ha abierto excepciones con los quesos suizos [gruyere](#), [emmental](#), [sbrinz](#) y también con el queso roquefort.

.Sin embargo, la pasteurización de la leche no es totalmente eficaz, a la hora de evitar estos problemas, como se puede ver en los datos de intoxicaciones por consumo en Europa , donde en muchos países es legal el consumo de quesos frescos de leche no pasteurizada, y en los que la mayoría de casos apuntaban a quesos pasteurizados.¹⁸ Las precauciones con el

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

consumo de quesos han de ser mayores en el caso de embarazadas, como señalan los [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos](#), debido al riesgo de transmitir listeriosis al [feto](#).

-Estudios en el campo de la [odontología](#), afirman que el queso puede ayudar de forma significativa en la prevención de [caries](#) y otras enfermedades de los [dientes](#). Se trata de uno de los alimentos con contenido más alto en calcio y fósforo, así como de [caseína](#) y otras proteínas, que son los principales componentes del esmalte de los dientes, por lo que la ingesta de queso, puede ayudar a su remineralización. Aparte de esto, algunos ácidos grasos tienen propiedades antimicrobianas, controlando así el nivel de placa. Muchos tipos de queso estimulan también el flujo [salival](#), lo que ayuda a limpiar la cavidad bucal de restos de alimentos, amortiguando también el medio ácido. Después de las comidas el [pH](#) de la saliva desciende, pero el calcio y el fósforo del queso ayudan a prevenirlo.¹⁹.

-Las personas que sufren [intolerancia a la lactosa](#), normalmente evitan consumirlo, sin embargo quesos como el cheddar, solo contienen un 5 % de la [lactosa](#) encontrada en la leche entera, y en los quesos más añejos es prácticamente despreciable. Hay gente que sufre reacciones ante [aminas](#), encontradas en el queso, especialmente la [histamina](#) y la [tiramina](#). En los más curados la cantidad de estas sustancias se hace más notable y pueden producir [reacciones alérgicas](#), como la aparición de: [sarpullidos](#), [dolor de cabeza](#) o aumento de la [presión sanguínea](#).

-1.7.2.13.11)- Elaboración.

-Cuajado:



-Cuajadas de [queso gouda](#).

-El único proceso estrictamente necesario en la elaboración del queso es el denominado cuajado, consistente en separar la leche usada en una [cuajada](#) sólida, del [suero](#) líquido. El queso que se pretende obtener será básicamente la cuajada, a la que adicionalmente se le aplicarán otros procesos, hasta dar con las características buscadas. Las formas más comunes de realizar la separación de la leche es añadiéndole algún tipo de [fermento](#) o cuajo, y la acidificación. Para acidificar la leche se pueden emplear ácidos como el [vinagre](#) o el [limón](#), pero actualmente es más frecuente el uso de [bacterias](#), que convierten los [azúcares](#) de la leche en [ácido láctico](#). Estas bacterias, junto a las [enzimas](#) que producen, también juegan un importante papel en el futuro sabor del queso tras su añejamiento. En la mayoría de quesos

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

se emplean bacterias, como las: [Lactococcus](#), [Lactobacillus](#) o [Streptococcus](#).

.Los quesos suizos se caracterizan por el uso de bacterias [Propionibacter shermanii](#), que producen burbujas de [dióxido de carbono](#) y dotan al queso de agujeros, como en el caso del emmental.

-Algunos quesos frescos se cuajan únicamente por acidificación, pero en la mayoría se usan también cuajos. El cuajo hace que tome un estado más consistente, en comparación con las frágiles texturas de las cuajadas coaguladas simplemente por ácidos. También permiten tener un nivel más bajo de acidez. Generalmente los quesos frescos y menos añejos, se obtienen a partir de cuajadas con un mayor porcentaje de acidificación, frente al uso de cuajo, más significativo, en quesos más duros, secos y curados. También se utiliza [cloruro de calcio](#) para favorecer la precipitación.

-Procesamiento de la cuajada:



-Mezclado y batido de la cuajada de queso emmental, previamente a su troceado.

-En este punto, el queso ha adquirido una textura espesa y húmeda. Algunos quesos blandos estarían prácticamente listos, a falta de ser deshidratados, [salados](#) y empaquetados. En el resto de quesos, la cuajada se corta en pequeñas secciones, para facilitar la extracción del agua de las piezas individuales de cuajada.

-En el caso de los quesos duros, se calientan a temperaturas entre un intervalo de 33 [°C](#) a 55 [°C](#). De esta manera se deshidrata más rápidamente y también se consiguen sutiles cambios en el sabor final del queso, afectando a las bacterias existentes y a la estructura química de la leche. En los quesos que se calientan a temperaturas superiores, se emplean bacterias [termófilas](#), capaces de sobrevivir a ellas, como las *Lactobacillus* o *Streptococcus*.

-La sal juega distintos papeles en la elaboración del queso, aparte de aportar un sabor salado. Puede emplearse para mejorar la conserva, y para afirmar la textura con su interacción con las proteínas. En algunos quesos, la sal se aplica únicamente al exterior del queso, pero en otros casos se mezcla directamente con la cuajada.

-Dependiendo del tipo de queso se aplican un gran número de técnicas específicas, que dan las características finales al sabor y a la textura. Se pueden citar como ejemplos el estirado y sumergimiento en agua caliente, hasta llegar a la textura fibrosa de la [mozzarella](#); o el constante batido de la cuajada, limpiándola con agua, para bajar el nivel de acidez muy lentamente, aplicado en quesos como el emmental o gouda.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

-Muchos quesos no adquieren su forma final, hasta que son prensados en un molde. Cuanto más duro es el queso, mayor presión se le ha aplicado. La presión elimina humedad, los moldes permiten la fuga del agua, y hace que la cuajada se afirme en cuerpo sólido.

-Añejamiento:

-Los quesos frescos ya estarían listos para consumir llegados a este punto, sin embargo, a la mayoría de quesos, les queda todavía un largo periodo de añejamiento y curado hasta estar completamente listos. Durante el añejamiento dentro de los moldes, nuevos microbios se introducen en el queso, intensificando su sabor. Lentamente la caseína y la grasa se convierten en una compleja red interna de [aminoácidos](#), [aminas](#) y [ácido graso](#). Es habitual en algunas gastronomías que tras el añejado, se [conserve en aceite](#).

-Durante el proceso del curado, también se le pueden aplicar otras técnicas de conservación y modificación del sabor, como el incremento de la sal, introduciéndolo en agua salada, el ahumado, o incluso el sazonado con [especias](#) o [vino](#). Un caso radical ocurre con el queso [casu marzu](#) de [Cerdeña](#), cuyo proceso de añejamiento se realiza con [larvas](#) de la [mosca del queso](#). Cabe anotar que este queso se puede consumir con las larvas adentro, y que actualmente su venta se encuentra prohibida por las autoridades sanitarias italianas, por lo que se consume clandestinamente.²⁰

-Cocinado:



-Queso halloumi cocinado.

-Los quesos se comen normalmente crudos, aunque también pueden ser cocinados. Se consumen solos o con otros ingredientes. La grasa del queso tiene en temperaturas de [frigorífico](#), una textura dura, parecida a la de la [mantequilla](#) fría. Si el queso se encuentra a temperaturas cálidas, entre los 26 y 32 °C, la grasa se derrite y se suele decir que el queso “suda”. En el momento del consumo es preferible, que se encuentre a temperatura ambiente, aunque esto depende del tipo de queso de que se trate.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

-A temperaturas superiores a 55 °C, la gran mayoría de quesos comienzan a fundirse, aunque los más duros, como el parmesano, necesitan unos 82 °C. Algunos son típicos por consumirse fundidos, como las [fondue suizas](#). Se puede lograr que muchos otros hagan lo mismo en presencia de ácidos o [almidón](#). Otros quesos se vuelven elásticos o viscosos, cuando se funden, una cualidad que puede disfrutarse en platos como la [pizza](#) y el [welsh rabbit](#). Algunos quesos se funden de modo dispar, separándose sus grasas a medida que se calientan, mientras que los pocos quesos cuajados con ácido, incluyendo el [halloumi](#), [paneer](#) y [ricotta](#), no se funden, e incluso pueden endurecerse cuando son cocinados, a medida que se evapora el agua que contienen.

-El queso como ingrediente es ampliamente utilizado, especialmente en la [cocina italiana](#). Es un ingrediente fundamental de las pizzas, así como de [lasañas](#) y [canelones](#). También es muy común que acompañe a los platos de [pasta](#), ya sea como condimento, como relleno, o como ingrediente de salsas. También es frecuente encontrarlo en platos de la [cocina mexicana](#), como las [quesadillas](#), los [burritos](#) y [tacos](#). El queso procesado es uno de los condimentos más frecuentes en productos de [comida rápida](#), como las [hamburguesas](#) y los [perritos calientes](#).

-También puede encontrarse en la [repostería](#). El ejemplo más claro es el [pastel de queso](#), pero también la crema de queso mascarpone, usada para hacer multitud de postres italianos, como el [tiramisú](#).

-1.7.2.13.12)- El Queso en la Cultura Popular.

-El queso es protagonista de multitud de [fábulas](#) y [refranes](#):

- Fábula del queso y el cuervo , al que la zorra engañó para que abriera el pico con el que lo sujetaba alabándole la dulzura de su canto.
- «Uvas con queso saben a beso». «Uvas, queso y pan, saben a beso de sacristán».
- «Dárselas a alguien con queso» ,equivalente a engañar: se dice que los vinateros manchegos ofrecían queso curado previamente a degustar el vino a los compradores: cualquier vino malo parece bueno.
- «El pan sin ojos, y el queso con ellos». «El pan con ojos, el queso sin ojos, y el vino que salte a los ojos».
- «Con buen queso y mejor vino, más corto se hace el camino».
- «Al que pide en exceso, le dan lo que envuelve al queso» : la corteza, algo sin valor.
- «Todos los días queso, y al año, un queso» (o sea, que bien poco se come).
- «No hagas comida con queso ni sin queso» : refrán asturiano.²¹
- «El queso es sano, el que da el avaro» : dice que al comer el queso en pequeñas cantidades, se saborea mejor y sin daño para la salud.
- «El queso y el barbecho en mayo se han hecho».

-Otros usos del término:

-En [Venezuela](#) y [Panamá](#): se emplea figurativamente la palabra queso para referirse al [deseo sexual](#), si bien este término es algo [peyorativo](#).

-En El Salvador y Honduras: se designa que alguien es "queso" para referirse a una persona inteligente o pensante.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

-En [Argentina](#) y [Uruguay](#): se utiliza la misma palabra en forma despectiva para señalar a quien tiene un desempeño pobre en un deporte, generalmente [fútbol](#).

-En [Chile](#) se utiliza coloquialmente el término "queso" para referirse a un problema, sea grave o no.

-1.7.2.13.13)- Véase También.

- [Campana para el queso.](#)
- [Queso de cuajo.](#)
- [Quesos de España.](#)
- [Quesos de Francia.](#)
- [Queso procesado.](#)
- [Queso rallado..](#)

-1.7.2.14)- Postres.



-Alfajores triples bañados de chocolate y nieve, rellenos de dulce de leche.

-1.7.2.14.1)- Alfajor. [

-El [alfajor](#) es un dulce de origen árabe. Es muy probable que haya llegado desde España de la mano de inmigrantes andaluces a mediados del siglo XIX, al igual que otros productos de la cocina árabe, como el [turrón](#) de [almíbar](#). Fue introducido en la región rioplatense por las comunidades religiosas, que se establecieron para misionar y evangelizar. Luego de adoptado, se crearon variaciones con relleno de dulce de leche.

-Uno de los pioneros en la fabricación de alfajores en la región. fue el francés Augusto Chammás, que llegó a Uruguay en 1840 y, que en 1869, fundó una pequeña industria familiar

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

dedicada a la confección de confituras, entre ellas el alfajor. La innovación que introdujo Chammas, consistió en confeccionar el alfajor con tabletas redondas.

-La industria del alfajor se centra en los departamentos de [Lavalleja](#), [Maldonado](#) y [Montevideo](#). Destacan los fabricados en [Minas](#)⁷ y [Punta del Este](#), el primero de los cuales sigue una receta artesanal en la elaboración de esta golosina, que se basa en la adición extra de [dulce de leche](#) y en una textura algo más plana.

.Los alfajores de Maldonado, en cambio, son por lo general más elaborados y presentan varias formas y sabores, como: chocolate blanco, negro o nieve : glaseado de azúcar), y relleno triple. Los alfajores uruguayos se exportan a a otros países de América Latina, Estados Unidos y la Unión Europea.

-1.7.2.14.2)- Postre Chajá.

El [postre chajá](#) fue creado el 27 de abril de 1927, por Orlando Castellano, propietario de la confitería Las Familias, en la ciudad de [Paysandú](#). Está hecho con [merengue](#), [bizcochuelo](#), crema, [durazno](#) y [frutillas](#).⁸ Su nombre surgió al establecer un símil entre un ave autóctona, el [chajá](#), y el postre.

-1.7.2.14.3)- Massini.

El massini es un postre individual de bizcochuelo, crema chantilly, con una tapa de bizcochuelo con caramelo. Es un postre originario de Cataluña, popularizado en Uruguay por la Confitería Carrera.



-El massini es uno de los postres más delicioso, muy conocidos en Uruguay. Se puede preparar en minutos si se tiene los piononos prontos, necesitándose dos. La **receta** es:

-2 piononos: 500 cc de crema de leche; 4 claras; Vainilla cantidad necesaria; 3/4 taza y 8 cucharadas de azúcar; 6 yemas: ½ taza de azúcar impalpable o glass; ¼ taza de agua; 1 cucharada de almidón de maíz.

-1.7.2.14.4)- Pasteles Criollos.

-Los pasteles criollos son característicos del área rioplatense. Se preparan con una masa hojaldrada rellena de dulce, generalmente dulce de leche o [dulce de membrillo](#).

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-



Los pastelitos criollos son una delicia para acompañar el mate, té o café de la tarde. Para prepararlos necesitamos algunos ingredientes básicos para hacer una masa hojaldrada, de las más sencillas de hacer. Nos llevará unos minutos y podemos disfrutarlos en cualquier momento del día. La receta es: 1 cucharadita sal; ½ kg harina; 1 huevo; [dulce de membrillo](#) c/n; aceite c/n; 100g manteca; 1 taza agua tibia; 1 taza almidón de maíz; dulce de leche c/n.

-1.7.2.14.5)- Martín Fierro.

-El martín fierro es un postre hecho con una rebanada de queso y una de dulce de membrillo. Lleva el nombre del protagonista del [libro de poesía gauchesca](#) de [José Hernández](#). Es muy similar al [vigilante](#) argentino.



Un típico *postre vigilante*.o Martín Fierro.

-1.7.2.14.6)- Pasta Frola.

-También conocida como pasta flora o pastafrola, es una [tarta](#) de origen italiano consistente en una masa tipo alemana, cubierta con dulce de membrillo, de batata (boniato) o dulce de leche, y adornado con tiras delgadas de la misma masa, que forman un cuadrículado romboidal sobre la capa de dulce.



-1.7.2.14.7)- Ricardito.

El ricardito es un postre hecho con una base de galleta, [merengue](#) y baño de chocolate. Fue creado por la empresa de chocolates "Ricard", de ahí su nombre. También hay ricarditos artesanales hechos en panaderías y confiterías. Asimismo, actualmente no sólo se hacen ricarditos con relleno de merengue; también los hay con merengue saborizado y con dulce de leche.



-1.7.2.14.8- Garrapiñada.

La [garrapiñada](#) se elabora con maní, azúcar y esencia de vainilla. Se vende en pequeños paquetes en puestos callejeros, mayoritariamente en los meses de otoño e invierno. También se preparan [almendras garrapiñadas](#).



-Amanattō de cacahuete: mani..

-La primera receta de garapiñada conocida (*peanut candy*) es la de Emma Paddock Telford en su libro de 1908 *The Evening Telegram Cook* .

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

-1.7.2.14.9)- Otros Postres.

-También se preparan postres muy populares en otros países, como [strudell](#) : pastel arrollado de manzana de origen alemán; [budín inglés](#); [pan dulce](#); [arroz con leche](#); [churros](#); [flan](#); ensalada de frutas; [panqueques](#); helado; o [postre de gelatina](#).



Una porción de pastel de fruta tradicional.: Budín Inglés.



-Panettone.o Pan Dulce.



-Hecho cocinando lentamente el [arroz](#) en [leche](#) con [azúcar](#). Se sirve frío o caliente. Se le suele espolvorear [canela](#), [vainilla](#) o cáscara de [limón](#) para aromatizarlo.

-El churro es una masa a base de harina de trigo cocinada en aceite, una comida de las denominadas «[frutas de sartén](#)». Los churros son populares en [España](#), [Portugal](#), [Francia](#), [América Latina](#), [Filipinas](#) y algunas zonas de los [Estados Unidos](#). La fabricación y venta se realiza en locales especializados denominados [churrerías](#) o [fábricas de churros](#).¹ Sus ingredientes básicos son el agua, la [harina de trigo](#), el [aceite](#) y la sal. Su forma puede ser recta, en forma de bastón o en lazos. En sus variantes modernas, a veces pueden tener

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

relleno o estar rebozados de azúcar, chocolate, crema pastelera o dulce de leche. Suelen consumirse en el [desayuno o en la merienda](#), junto con una taza de [chocolate caliente](#) o [café con leche](#)



Combinación típica: [chocolate con Churros](#).



Variedad básica del flan con [huevos](#), [leche](#) y [azúcar](#).



Un flan con nata o crema.

El flan : No confundir con leche asada, es un [postre](#) que se prepara con [huevos](#) enteros, [leche](#), [azúcar](#) y [limón](#).

-La tortita, panqueque o pancaque¹ (en inglés *pancake* y en [Estados Unidos](#) también *hotcakes*, *griddlecakes*, o *flapjacks*), es un [pan plano](#) redondo dulce, cuya masa base contiene usualmente: [leche](#), [mantequilla](#), [huevos](#), [harina](#), [levadura](#), [azúcar](#), sal y opcionalmente, una [especia](#), [esencia](#) o extracto ([canela](#), por ejemplo).

.Se diferencia del [crepe](#) en que es de menor diámetro (10 cm frente a 16), cuenta con levadura y se hace a fuego medio, en vez de a fuego lento, hasta que se dore.

.Existen muchas variantes en diferentes culturas y países, no sólo en los ingredientes sino en la forma de ser servido.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-



Dos tortitas bañadas con [jarabe de arce](#).



Dos [pfannkuchen](#) (pancake alemán): con azúcar y canela enrollado con [Nutella](#). .



Postre de Gelatina aromatizada a [fresas](#).



-Termo acompañado del mate típico de Uruguay, un calabacín ahuecado

-1.7.1.15)- Bebidas Analcohólicas.

- **Mate**.: Una bebida, analcohólica y muy parecida al té es el [mate](#), de origen [guaraní](#). "Mate" es originalmente el nombre de un tipo de calabaza. La infusión toma el nombre de esta calabaza dura, vaciada, secada y cortada que es el recipiente tradicional para la [yerba mate](#) molida, con la que se prepara la bebida que se consume caliente. Para su preparación, el mate : la calabaza, es llenado de yerba y algunos yuyos o hierbas silvestres opcionales, y la bebida se succiona a través de una bombilla : un sorbete tradicionalmente metálico, generalmente de plata, aunque también hay bombillas de [caña](#).

La forma de preparación del mate fue transmitida por los [guaraníes](#) a los colonizadores [españoles](#) y [portugueses](#) : en [portugués](#) se terminó llamando *chimarrão*). Con el transcurso del tiempo, fue adoptada como bebida tradicional de los pobladores de [Paraguay](#), [Uruguay](#), [Bolivia](#), [Argentina](#) y parte de [Brasil](#), llegando a difundirse su consumo hasta [Chile](#) y [Perú](#). -

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

Durante el siglo XIX, era común que en Chile se preparara con el "palito" de la yerba mate, lo cual hacía una pequeña diferencia en el consumo por los chilenos.

-Sigue siendo una infusión de gran popularidad en casi todos los países mencionados, sobre todo en Paraguay, Argentina y Uruguay y Bolivia, teniendo la particularidad de que es bebido diariamente por gran parte de la población. En Uruguay es usual ver que se lo consuma en la calle, mientras se espera el transporte, incluso dentro del mismo de forma no permitida: o simplemente mientras se camina al trabajo. En Argentina es muy común tomar mate en los viajes; a su vez, es usual ver a la gente tomándolo en plazas o parques. Cabe aclarar que en Paraguay, Argentina y Uruguay, no suele ser una bebida de consumo individual, sino que es costumbre compartirlo entre conocidos. En estos países el mate forma parte de la actividad cotidiana en muchos hogares y, en algunos casos, en oficinas, donde es muy común ver a profesionales trabajando frente a sus computadoras con el [termo](#) y el mate, acompañando su actividad. Es por sus características⁹ y por su bajo costo, la bebida por antonomasia del estudiante universitario en estos dos países. El paraguayo medio está constantemente consumiendo yerba mate. Lo toma caliente de mañana antes del desayuno. Y después del desayuno hasta la hora de la comida lo toma en forma de [tereré](#): mate frío. Después de la siesta, el tereré continúa, normalmente interrumpido por la merienda, y en días de mucho calor sigue hasta la cena.

-El mate posee una vajilla especial: el recipiente principal: el «mate» o «porongo», la [bombilla](#): una especie de [pajita](#) de metal, madera etc. con filtro), y la [pava](#) o añadido desde el siglo XX: el termo. A este conjunto se suma frecuentemente un ensamble portátil, casi siempre constituido principalmente con metal, que reúne dos recipientes: la yerbera: es decir el recipiente en donde se deposita la yerba para cebar el mate, y la azucarera para el mate dulce.

-Incluso la [pava](#) o [tetera](#), usada en Argentina, con la cual se calienta y vierte el agua para el mate suele ser especial. Es muy semejante a una tetera, aunque su pico tiene una muesca que facilita el vertido con un chorro fino del agua caliente dentro de los recipientes. Incluso existen bandejas especiales con molduras para acomodar la vajilla precitada y el plato en el cual se colocan: [galletitas](#), [tortitas fritas](#) o «[facturas](#)», con las que tradicionalmente se acompaña el mate.

-El mate uruguayo suele ser amargo, variedad también conocida como «cimarrón», pero también se consume dulce, al que se le agrega azúcar o incluso alguna cáscara de naranja o mandarina.⁹

-Es muy común el [mate cocido](#), mate con leche u otras variantes.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

-1.7.1.16)- Bebidas Alcohólicas.

-1.7.1.16.1)- Vino.

- [Vino de Uruguay](#).

-Es cultivado en ubicación geográfica privilegiada y en tierras particularmente adecuadas para el cultivo de la [vid](#), lo que hace de [Uruguay](#), un país vitivinícola por excelencia. Situado en la misma latitud que las mejores áreas cultivables de: [Argentina](#), [Chile](#), [Sudáfrica](#) y [Australia](#), entre 30° y 35° [sur](#), es posible cultivar la vid en todo su territorio.

-Geografía: En Uruguay se cultiva la vid en un [clima](#) de tipo templado, con temperaturas promedio de 18°C, [precipitaciones](#) promedio anuales de 1.055mm, sol, inviernos fríos y veranos cálidos y secos, de noches frescas.






.Oficialmente existen nueve zonas vitivinícolas: el Norte, el Litoral Norte, el Noreste, el Litoral Sur, la zona Central, y Central Este, el Sudoeste, el Sur y el Sudeste.

- La zona Sur: donde se concentra el 90% de los viñedos, posee un clima de alta influencia marítima y tierra moderadamente profunda, de textura fresca.
- La zona Sudoeste: con un 5% de los viñedos del país, y la zona Litoral Sur, están influidos por el [Río Uruguay](#). La tierra es de mayor profundidad y poseen un excelente drenaje.
- Las zonas Central y Central Este: constituyen la cuenca sur del [Río Negro](#), con tierras que combinan finas texturas, piedras y un clima excelente.
- Las zonas Norte y Noreste : Los departamentos de [Artigas](#), [Salto](#) y [Rivera](#), poseen un clima de mayor calidez y sus tierras de textura liviana resultan muy apropiadas.

-El sector vitivinícola, que representa el 15% de la producción agrícola doméstica, continúa desarrollándose y mostrándole al mundo el resultado de grandes esfuerzos, en la calidad de sus mejores vinos.

-Regiones vitivinícolas: La mayoría de los viñedos y bodegas se encuentran en las colinas al norte de la capital Montevideo, sobre todo en los departamentos de Canelones, Montevideo, Colonia y San José. Con la desaparición de los viñedos en Flores, Río Negro y Treinta y Tres, aproximadamente desde 1989-2007, en la actualidad hay viñedos en 15 de los 19 departamentos.

-Regiones vitivinícolas uruguayas (Estadísticas de 2013).

Departamento	Superficie vitivinícola (ha)
 Artigas	115
 Canelones	5,046
 Colonia	563
 Durazno	89
 Florida	49

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

 Lavalleya	10
 Maldonado	252
 Montevideo	1,073
 Paysandú	172
 Rivera	47
 Rocha	8
 Salto	58
 San José	502
 Soriano	11
 Tacuarembó	28

-Historia: La historia de la industria vitivinícola y la uva se remonta a mediados del siglo XVII, aún antes de la independencia nacional, cuando Uruguay era conocido como la [Banda Oriental](#). Las primeras cepas fueron traídas desde [España](#), y se plantaron en el sudoeste del país. Estas primeras plantas, probablemente [Moscatel](#), crecían sobre enrejados, produciendo uvas para consumo de mesa y de vino en familia. Esta fue también la situación durante la mayor parte del siglo XVIII.

.La temprana era pre-industrial fue seguida por una etapa de transición, en la que se incrementó el número de los viñedos, aún sin alcanzar un nivel comercial significativo. Este incremento se debió, en gran medida, a las condiciones favorables que otorgaba un estado recientemente independizado en 1825, llevando a la consolidación de una tradición nacida dos siglos atrás.

.No fue hasta [1870](#), que el cultivo comenzó a ser visto como una empresa comercial viable, por Don [Pascual Harriague](#), un inmigrante [vasco](#), con inquietudes empresariales. Con plantas [Tannat](#) de origen francés, traídas desde Entre Ríos, Argentina, Harriague inició su cultivo en 200 hectáreas, al norte del país. Esta variedad, el Tannat, tomó luego el nombre de Harriague, en honor del pionero de la industria vitivinícola uruguaya.

.Casi al mismo tiempo, [Francisco Vidiella](#), comenzó a plantar otras variedades de origen europeo al sur del país. La francesa [Folle Noire](#), conocida inicialmente como *uva Peñarol*, y luego llamada Vidiella, que fue elegida para su cultivo en Colón, un pequeño pueblo que es hoy parte de [Montevideo](#). La primera cosecha fue en 1883, en un viñedo de 36 [hectáreas](#).

.Hacia 1880, una tercera cepa se suma a la escena vitivinícola uruguaya, la francesa [Gamay Noire](#), que fue cultivada en la zona montevideana de [Carrasco](#) y se le llamó borgoña; y luego también cultivada en el área de Colón.

.La variedad [Cabernet](#), comenzó a cultivarse también en esta etapa.

-En aquellas épocas, se cultivaban además otras variedades: las españolas: [Bobal](#), [Garnacha](#) y [Monastrel](#); las italianas: [Barbera](#), [Nebbiolo](#), [Isabella](#) o "frutilla"; y otras variedades francesas, españolas y americanas, cultivadas en la zona de [Maldonado](#), en el sudeste del país, sin dejar de mencionar, la [Gewürztraminer](#) en el oeste del [Departamento de Colonia](#).¹

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

-El 17 de julio de 1903, la primera Ley Vitivinícola fue aprobada en Uruguay. Apoyada en un marco legal adaptado de forma realista a la situación empresarial, la industria vitivinícola inició una visible etapa de consolidación. En esta época, el gobierno uruguayo decidió entregar premios a los mayores productores nacionales de vinos. Fueron Vidiella y Harriague, quienes ganaron el primer premio del estado en 1884.

-El control de calidad y la iniciación del registro de datos y censo de producción en 1904, la posterior enseñanza de la vitivinicultura en la Facultad de [Agronomía](#), de la [Universidad de la República](#) y en la Escuela de Vitivinicultura, junto con el crecimiento de las empresas nacionales durante la primera mitad del Siglo XX, marcan la consolidación de la actividad vitivinícola, como una empresa viable y redituable. Esto explica el fenómeno que se produjo en los años 50: un récord histórico de 19,000 hectáreas que fueron cultivadas.

-Reconocimiento internacional: En 1978 expertos [franceses](#), llegaron a Uruguay como consultores contratados para trabajar con grupos de vitivinicultores, conscientes de que se encontraban en una encrucijada. Estos expertos visitaron viñedos y bodegas en todo el país, y su conclusión fue clara, se debían hacer cambios a la brevedad.

-En la actualidad, a 20 años de aquel reporte, estos y otros técnicos involucrados en eventos internacionales conectados con la Oficina Internacional de la Viña y el Vino (OIV), se refieren al proceso de reconversión en Uruguay, como un proceso a ser seguido por el resto del mundo.

-El proceso había comenzado a comienzos de los [años 1970](#), con los esfuerzos realizados, y no siempre correctamente integrados, por algunos vitivinicultores que plantaron uvas importadas, clonadas y libres de virus. Se construyeron bodegas especiales para los vinos finos, y se tomaron varias otras medidas durante esos años, haciendo que otros vitivinicultores se unieran al movimiento, revitalizando el sector, con el objetivo de producir vinos de calidad.

-En 1987, como resultado de una iniciativa empresarial, fue creado el [Instituto Nacional de Vitivinicultura \(INAVI\)](#). El INAVI es una institución pública no estatal, dirigida por las mismas organizaciones empresariales y presidida por el Poder Ejecutivo del gobierno nacional. El éxito alcanzado por el sector, estimuló a las autoridades del Instituto, las que propusieron a Uruguay, como sede de un nuevo congreso de la OIV, el que tuvo lugar en [Punta del Este](#) en 1995. El mismo contó con la asistencia de más de 500 participantes de 34 países.

-El reconocimiento alcanzado en numerosos concursos internacionales, el crecimiento de las exportaciones de vinos uruguayos, y la profundidad de los procesos de reconversión, son el resultado de un incansable espíritu innovador, que los inmigrantes europeos transmitieron a las nuevas generaciones en sus propias familias.

-La cepa Tannat.

- [Tannat](#).

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

El Tannat es el vino varietal que inició la producción vitivinícola del Uruguay a escala comercial.

.En 1870, Don Pascual Harriague, buscando una cepa que se adaptara al suelo y clima locales, introdujo al país numerosas variedades de uva. Una de estas, la variedad Tannat, originaria del sur de Francia. Los primeros sarmientos fueron introducidos en Argentina, por otro Francés de origen vasco don Juan Jauregui e implantadas en Concordia Argentina, la variedad se conocía en esa región como "Lorda", Don Juan entregó varios sarmientos a Don Pascual, y probó ser extremadamente exitosa, y llevó a la producción de un vino sumamente atractivo para los consumidores de la época.

.Algún tiempo después, Harriague obtuvo el premio al mejor vino producido en el país, específicamente, por su vino Tannat. Por este motivo, desde 1877, el Tannat se conoce como el "Vino Uruguayo". Desde sus comienzos, entonces, el vino Tannat ha presentado las cualidades técnicas de color y estructura que le dan su valor enológico. Los Tannat son vinos tánicos, de [taninos](#) suaves y tiernos, y un atractivo color.

.Uruguay es el único productor en el mundo donde existen viñedos significativos en cantidades aun mayores, que en su tierra nativa: Madiran e Irouléguay, sudoeste de Francia.

.En Uruguay, la superficie plantada de esta variedad, representa un tercio de los viñedos.

.El vino Tannat presenta dos principios enológicos básicos: calidad y características locales.

.Esto ha conducido al creciente reconocimiento de Uruguay como país productor de vinos de calidad. La "identidad" obtenida con el vino Tannat, abrió los mercados internacionales a otras variedades de vinos uruguayos.

-El vino Tannat se expresa perfectamente solo a sí mismo, pero presenta también combinaciones de características particulares, en cortes con otras variedades. Esto da como resultado una gran diversidad; Tannat-Cabernet Sauvignon, Tannat-Merlot, Tannat-Cabernet Franc. También se ha comenzado a elaborar vino Tannat en barricas de Roble. Todo esto significa que solo o en combinación con otras variedades, el Tannat se expresa magníficamente.

-La tannat es una uva tinta, que ha crecido históricamente el suroeste de [Francia](#). En la actualidad es una de las uvas más importantes de [Uruguay](#), donde se considera la "uva nacional".¹ También crece en: [Argentina](#), [Perú](#), [Bolivia](#), [Brasil](#) y [Australia](#). Puede encontrarse en la región [italiana](#) de [Apulia](#), donde es usada como uva de mezcla.² En [Estados Unidos](#) se han hecho pequeñas plantaciones experimentales en [Maryland](#) y [Virginia](#). Además, en [California](#), han aumentado enormemente las plantaciones de esta variedad desde comienzos del siglo XXI. También está en expansión en [Arizona](#).

-Los vinos de tannat producidos en Uruguay, son muy diferentes en sus características de los vinos de la *Appellation d'Origine Controlée* (AOC) [Madiran](#), por tener un cuerpo más ligero y menos taninos. También se emplea para hacer el brandy [armañac](#) y vinos rosados con mucho cuerpo. En Francia, se han realizado esfuerzos para solucionar la naturaleza duramente tánica de la uva, con una técnica de vinificación conocida como micro-oxigenación.

-Regiones Donde se Planta:

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

-Francia:



.Racimo de tannat antes del envero.

-La tannat es frecuente en el [País Vasco francés](#), cerca de los [Pirineos](#). Su vino es conocido por sus alta cantidad de taninos y suele mezclarse con cabernet sauvignon, cabernet franc y fer para suavizar su astringencia. Además de en Madiran, se produce vino de tannat, en [Irouléguay](#), [Tusan](#) y [Béarn](#) y es componente menor del vino de [Cahors](#).

.La moderna vinificación de la región ha empezado a hacer énfasis en la frutalidad y en el envejecimiento en barrica de roble, para suavizar los taninos.³ Hoy en día los vinos pasan normalmente unos 20 meses en barrica, antes de lanzarse al mercado.⁴

-El vino tannat francés se caracteriza por su estructura firme y tánica, con aromas a frambuesa y la capacidad de envejecer bien. A menudo tienen un color oscuro y un nivel alto de alcohol. Los vinos rosados producidos en Irouléguay, se hacen con un tiempo de maceración muy limitado con las pieles. El resultado son vinos rosados que suelen tener mucho cuerpo y son muy afrutados.

-En Béarn, los vinos tintos y rosados producidos tienen un 60% de tannat y un 40% de manseng noir, fer y courbu noir.⁵

.En 1990, el productor de Madiran Patrick Ducournau, ha experimentando añadiendo cantidades controladas de oxígeno durante la fermentación de la tannat, y ha terminado desarrollando un proceso de vinificación moderno, llamado micro-oxigenación.⁶

-Uruguay: La vid tannat fue introducida en Uruguay por los inmigrantes vascos desde la localidad de [Concordia \(Argentina\)](#), entre los que destacó Pascual Harriague, en el siglo XIX. Se divulgó rápidamente por este país junto con la vid manseng. En la actualidad se mezcla con pinot noir y merlot, para hacer una serie de vinos que tengan reminiscencias con los de Oporto y Beaujolais.

.Desde Uruguay, la vid se divulgó a Argentina, a finales del siglo XX fue promovida en California.⁴ En el siglo XIX, las plantaciones de tannat en Uruguay llegaron a las 20.000 ha,

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

aunque la filoxera que llegó a finales del siglo XIX, produjo que se configurase un nuevo viñedo en el país. En la actualidad hay unas 9.000 hectáreas de esta variedad.⁷



Vino tannat uruguayo.

-Esta uva ha tenido un papel destacado en la historia de la industria vitivinícola de Uruguay.⁸ Los vinos de tannat uruguayos se caracterizan por ser más elegantes, por tener unos taninos más suaves y por sus notas a mora. Los viñedos de Uruguay han empezado a distinguir entre las "vides antiguas", que descienden de los esquejes originales traídos de Europa, y los nuevos clones que se producen hoy. Las nuevas vides tienden a producir vinos más intensos, con un mayor contenido alcohólico, pero con menos acidez y con una faceta afrutada menos compleja. Algunas bodegas mezclan ambas uvas en sus vinos.³ La uva también es mezclada con otras variedades más conocidas, como la [merlot](#), creando alternativas excelentes a la oferta californiana o australiana.

-Estados Unidos: A finales del siglo XIX, el profesor de agricultura Eugene W. Hilgard, de la [Universidad de California en Berkeley](#), importó la vid de tannat del suroeste francés y empezó a cultivarla en los viñedos de la universidad. La uva no recibió mucha atención hasta finales del siglo XX, cuando los vinos monovarietales sudamericanos de esta uva empezaron a recibir elogios internacionales. En la década de 1990, empezaron a aparecer varias plantaciones en la *American Viticultural Area* (AVA) de Paso Robles y en la AVA Santa Cruz Mountains. Algunos productores como Bonny Doon Vineyard, la usaron para mezclas con cabernet franc y los productores Tablas Creek Vineyard y Kaz Winery la usaron para monovarietales. En el norte de California, el productor Westwood Estate Wines plantó viñedos de esta variedad en los 90, y produjeron multivarietales y monovarietales. Otros productores californianos, mezclaron la uva con sangiovese y syrah. Viñedos de [Texas](#), Arizona, [Oregón](#), Maryland y Virginia empezaron a importar esquejes de California.

**-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-**

-En 2002, la Oficina de Alcohol, Tabaco, Armas de Fuego y Explosivos estadounidense, aprobó la petición del productor Tablas Creek Vineyard, de incluir a la tannat en la lista de variedades de uva, para así poder etiquetar sus vinos varietales como de tannat. [9](#) [10](#)

-En 2005, las hectáreas de tannat en California han aumentado hasta alcanzar las 140 hectáreas. [11](#)

-Otras variedades de uva.

-El Moscatel en Uruguay, es una variedad con una producción tan significativa, como la de Tannat. Variedades importantes en Uruguay, pero con menos superficie plantada que Tannat y Moscatel, son las variedades tintas Cabernet Sauvignon y Merlot, y las blancas Ugni Blanc, Chardonnay y Sauvignon Blanc. [2](#)

-Actualmente existe una gran producción uruguaya de vinos. El país ha apuntado en los últimos 20 años, a una producción de calidad, dada la imposibilidad de competir con el vino producido en grandes cantidades en regiones vecinas, como en las provincias de [Mendoza](#), [San Juan](#) y [Salta](#) en Argentina.

-Una particularidad de la producción vitivinícola del Uruguay, especialmente la comercializada a nivel internacional, es el uso de la variedad de uva [Tannat](#). Si bien hay otros países donde esta variedad es producida, incluido Francia de donde es originaria, la mayor parte de la producción proviene del Uruguay. El mismo también es utilizado para salsas en la variedad de "Carne al Tannat".



-Uva Tannat.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

- [Tannat](#).

-1.7.1.16.2)- Medio y Medio.

-El medio y medio es un vino de corte producido a partir de la mezcla de [vino espumoso](#) dulce y [vino blanco](#) seco. El más conocido es el que lleva la marca del restaurante Roldós. Dicho restaurante abrió en el [Mercado del Puerto](#) en 1888 y, durante años, elaboró el medio y medio en forma artesanal. Actualmente el medio y medio con su marca es elaborado por la bodega Bruzzone y Scitutto, a partir del corte de vino espumoso moscato blanco y pinot blanc. Tradicionalmente se elaboraba únicamente medio y medio blanco, pero actualmente hay también rosado y tinto.¹⁰

El Medio y Medio de Roldós



El "Medio y Medio" que da nombre a este blog, es un maravilloso vino frizzante con burbujitas, la bestia negra de todo enólogo, muy típico de Uruguay, que fue creado por la casa Roldós del Mercado del Puerto de Montevideo, que es donde es clásico beberlo. -Primero, en su variante blanca, aunque ahora se ha evolucionado, existiendo la variedad rosado. La apertura nocturna de la botella se ha convertido casi en un ritual, en parte porque se le mete un ratito en el congelador, llamado freezer- y el descorche poco tiene que envidiar al mejor de los lanzamientos ocurridos en Cabo Cañaveral. Pero sobre todo, porque marca el inicio de la conversación del final del día. "Pop", dice el corcho. Que por cierto es de plástico - Hay que decir que este hidromiel no sabe igual en cualquier ocasión. Consúmase de noche, y en taburetes en la cocina, antes que cenando frente al televisor. Procédase, entonces, a arreglar el mundo, o a echar unas risas, o a mirarse a los ojos con su pareja. Mírense las cosas a través de sus burbujas, o del basto vidrio verde de su recipiente. ¿no? -En los bares populares se conoce como medio y medio a la mezcla de caña con [vermú](#) blanco.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

-1.7.1.16.3)- Uvita.

-La uvita es una bebida producto del corte de vino [garnacha](#) con [oport](#)o y luego añejado. La versión dulce : abocada, lleva azúcar agregada, lo que produce un aumento de la graduación alcohólica. Es elaborada por el [Bar Fun Fun](#) de Montevideo. Las proporciones de vino y oport son un secreto guardado por la familia del fundador del bar, Augusto López.

-Bar Fun Fun.

--De Wikipedia, la enciclopedia libre

El Baar Fun Fun, es uno de los [bares uruguayos](#) más tradicionales. Ubicado en la calle Soriano 922, [Barrio Sur](#), [Montevideo](#), [Uruguay](#). Fundado en [12 de diciembre](#) de [1895](#), por Augusto López y familia.¹

-Historia: El popular boliche del Barrio Ciudad Vieja, que originalmente se encontraba en la calle Reconquista, en el interior del viejo Mercado Central, mudándose tres veces, hasta que en 1988, fue trasladado al nuevo Mercado, con ingreso desde la calle Ciudadela, detrás del [Teatro Solís](#).

.Es famoso por que los más afamados artistas han estado allí, [Carlos Gardel](#) tomó Uvita: bebida clásica del lugar, y acodado al mostrador de antaño cantó a capela para los presentes en 1933. También estuvieron: [Pedro Figari](#), [Aníbal Troilo](#), [Julio Sosa](#), [Juan D'Arienzo](#), [Francisco Canaro](#), [Astor Piazzolla](#), [Osvaldo Pugliese](#), [Jaime Roos](#), [Rubén Rada](#), [Jorge Drexler](#), y además de famosos internacionales como: [Danny Glover](#), [Bryan Adams](#) y [Dolina](#), entre muchos otros. Algunas de las artistas que frecuentaron el lugar e hicieron sus espectáculos fueron: [Olga Delgrossi](#), [Nancy Devitta](#) y [Lágrima Ríos](#).²

-El bar es una [empresa familiar](#), que fue dirigido por Augusto López y luego por sus descendientes, su actual director Gonzalo Acosta López, es bisnieto del fundador.

-La Uvita, el Pegulo y el Miguelito, fueron las tres bebidas emblemáticas del local. En la actualidad solo se elabora la primera, su fórmula ha sido patentada.

-Uvita: Es una [bebida uruguaya](#), producto del corte de vino [garnacha](#) con [oport](#)o y luego añejado. La versión dulce : abocada, lleva azúcar agregada, lo que produce un aumento de la graduación alcohólica de 22%. Uvita se envasa en sabor original y amarga, se comercializa en botellas de 750 mililitros. Es elaborada por el Bar Fun Fun de Montevideo. Las proporciones de vino y oport son un secreto del emblemático aperitivo, guardado por la familia del fundador.³

-Suele haber música en vivo los miércoles, jueves, viernes y sábados , como: [tango](#), [folklor](#) o [pop](#). El horario de apertura es en la noche hasta el cierre. En la actualidad, el mítico boliche Fun Fun, se mudó provisoriamente hacia la calle Soriano, junto al [Teatro Sala Verdi](#).⁴

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-



[-600 x 450 - es.posadaalsur.com.uy](http://es.posadaalsur.com.uy)



-Copa de grappa.

-1.7.1.16.4)- Grappa.

- [Grappa](#).

-La grappa se obtiene del destilado de orujos y borras provenientes de la [fermentación](#) de la uva, su origen es italiano. En el Uruguay se toma pura o mezclada como ser:

- [Grappa](#) con limón.
- [Grappamiel](#), una bebida típica de Uruguay, mezcla de [grappa](#) y miel de abeja. La grappa con miel contiene en general alrededor de 25% de alcohol.

-Grappa con yuyos o frutas, que se vende en uno de los bares típicos de Montevideo, el [Bar Los Yuyos](#), con una tradición de cerca de 100 años.¹¹ El Bar Los Yuyos, es uno de los [bares uruguayos](#) más tradicionales. Ubicado en Luis Alberto de Herrera 4297 esquina, Cruz del Norte, [Montevideo, Uruguay](#). Fundado en [1906](#), céntrico uruguayo más antiguo.¹

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

-Historia: Fue creado con el nombre "Almacén de los mil yuyos", fundado por [italiano](#) Juan Ursi. Es restaurante famoso por su gran variedad de [cañas](#) y [grappa](#), con gustos; son dos de sus clásicos la caña con [butía](#) y [pitanga](#), entre otras.² La caña originalmente venía desde [La Habana](#), [Cuba](#), hasta que se creó [ANCAP](#) en [1932](#). En 1937 Juan Ursi, traspasa el negocio a Vicente Oguerino, y luego este a herederos, quienes continuaron vendiendo: caña, grapa y vino hasta el 1967. Políticos, artistas y deportistas vistaron el bar, como [José Luis Zorrilla de San Martín](#), Carlitos Roldán, [Alberto Guani](#), entre otros. En 1977 estuvo cerrado un año, dos propietarios nuevos agrandaron el local adicionando la casa familiar, donde vivía su propietario original Ursi, diversificando el bar. El boliche forma parte del circuito turístico de bares de Montevideo

-1.7.1.16.5)- Caña.

[-Caña \(bebida\).](#)

-La [caña](#) es una bebida alcohólica obtenida a partir de destilados alcohólicos simples o de la destilación de mostos fermentados de jugos de [caña de azúcar](#) ([guarapo](#)) o de [melazas](#) o de mieles de caña de azúcar. Se le atribuye un origen paraguayo, que ya era fabricada en tiempos de los [jesuitas](#).

-El principal productor de caña es la empresa [Compañía Ancap de Bebidas y Alcoholes S.A.](#), de propiedad estatal, que ofrece tres variedades: la Caña de los 33, producto de la selecta mezcla de destilados, luego estacionados en cubas de roble; la Caña Aneja Especial; y la Caipirinha Bella Flor, aguardiente con aromas naturales de limón.

.En Brasil se consume una variante conocida como [cachaza](#), que es muy utilizada para la elaboración del cóctel llamado [caipiriña](#).

-En el Bar Los Yuyos se venden cerca de 50 variedades de caña saborizada, siendo las más conocidas la caña con [pitanga](#), la caña con orejones de durazno, y la caña con [drupas](#) de la [palmera butiá](#).

-1.7.1.16.6)- Espinillar.

-El espinillar es una variante uruguaya del [ron](#). Se obtiene mediante la destilación de mieles de caña de azúcar y se añeja en barriles de roble por un mínimo de tres años. Es producido por la compañía [Compañía Ancap de Bebidas y Alcoholes S.A.](#) Se presenta en dos variantes: el "clásico" y el "roble". El espinillar roble posee un añejamiento de 10 años en barriles de roble. Esta bebida puede ser consumida sola, con bebidas cola o combinada en [cócteles](#).¹²


-1.7.1.17)- Referencias.

1. [Volver arriba](#) ↑ [Costumbres uruguayas, un país de carnívoros](#)
2. [Volver arriba](#) ↑ [Torta frita en Conexión Uruguay, Departamento 20.](#)
3. [Volver arriba](#) ↑ [Montevideo gastronómico: Revuelto Gramajo](#)
4. [Volver arriba](#) ↑ [Queso Colonia](#) Empretec.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

5. ↑ [Saltar a:](#) ^a ^b Castañeda, Roberto y otros (2010). *Quesos de América del Sur* (1ª edición). Editorial Albatros. pp. 87-89. [ISBN 978-950-24-1312-9](#).
6. [Volver arriba](#) ↑ [Yamandú, el queso que se extinguió](#) El Observador..
7. [Volver arriba](#) ↑ [En las Sierras de Minas](#)
8. [Volver arriba](#) ↑ [Postre chajá de Paysandú](#) - Página web oficial de este postre del Uruguay.
9. [Volver arriba](#) ↑ [El mate en RAU](#) - Sitio web informativo de la bebida nacional del Uruguay.
10. [Volver arriba](#) ↑ [Medio y Medio Roldós](#)
11. [Volver arriba](#) ↑ Lr21 (7 de noviembre de 2006). [«Los Yuyos: un boliche con 100 años de historia»](#). Uruguay. Consultado el 26 de octubre de 2016.
12. [Volver arriba](#) ↑ [CABA S.A. - Espinillar](#)

-1.7.1.18)- Enlaces Externos.

 - 2017. - Barmaimon, Enrique.2017. Libro Con Tipos de Dietas y Alimentación Según Salud, Enfermedad, y Patología. 2 Tomos:

-Tomo I: Índice, Introducción, Régimen Alimenticio, Hábitos Alimentarios, Tipo de Dietas, Alimentos, Gastronomía Uruguay y el Mundo, Necesidades Básicas, Dieta Saludable, Animales por Dieta, y Alimentos Comunes y Energía.

-Romo II: Índice, Dietista-Nutricionista, Ciencias de la Salud, Nutrición, Trastornos Conducta Alimentaria, Véase También, Referencias, Bibliografía, Curricula Prof. Barmaimon, Enlaces. 1ª Ed. Virtual. Montevideo, Uruguay.

BVS.SMU.(<http://www.bvssmu.org.uy/>). (libros); (barmaimon).(OR).(buscar);(Elegir libro entre 37 : texto completo); y (esperar tiempo necesario que abra).

-  [Wikimedia Commons](#) alberga contenido multimedia sobre [Gastronomía de Uruguay](#).

``

Obtenido de

«<https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Gastronomía de Uruguay&oldid=95154094>»

Categoría: [Gastronomía de Uruguay](#)

- Esta página fue modificada por última vez el 22 noviembre 2016 a las 05:41.
- El texto está disponible bajo la [Licencia Creative Commons Atribución Compartir Igual 3.0](#); podrían ser aplicables cláusulas adicionales. Al usar este sitio, usted acepta nuestros [términos de uso](#) y nuestra [política de privacidad](#).
Wikipedia® es una marca registrada de la [Fundación Wikimedia, Inc.](#), una organización sin ánimo de lucro.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

-1.8)- Producción y Adquisición de los Alimentos.



-La tecnología ha hecho que la agricultura sea más productiva y efectiva, sin embargo las ventajas no se distribuyen en los países altamente productivos.

-Desde que el humano comenzó a desarrollar su habilidad para hacer herramientas, sus técnicas para obtener alimento, fueron evolucionando para satisfacer la demanda de estos. Comenzó a sustituir la [recolección](#) por la [agricultura](#). Todas las civilizaciones que se desarrollaron en la antigüedad, desarrollaron técnicas de riego, almacenamiento y cultivo de productos vegetales; así como la [ganadería](#), que le permitía obtener alimento de los animales terrestres, basada en la domesticación de animales como: la vaca, la oveja, el caballo o el perro; y la [pesca](#), que le permitía obtener alimentos provenientes del mar.



-La ganadería es una técnica empleada desde la antigüedad, que consiste en la domesticación y crianza de animales.

-Actualmente, en las [naciones desarrolladas](#), el suministro de alimentos cada vez depende más, de la [agricultura](#) intensiva, del [cultivo industrial](#), de la [piscicultura](#), o de otras técnicas, que aumentan las cantidades de alimentos producidos, a la vez que disminuyen su [costo](#). Estas técnicas a su vez, dependen del desarrollo de herramientas mecanizadas, desde la [máquina de trillar](#) y la [sembradora](#), hasta el [tractor](#) y la [trilladora](#). Estas herramientas han sido combinadas con [pesticidas](#), que aseguran el elevado rendimiento de [cosechas](#), y combaten [insectos](#) o mamíferos, que perjudican la producción. Sin embargo, las técnicas modernas no están ampliamente distribuidas en los países donde la agricultura es potencialmente explotable, como en varios países del África ecuatorial, de Asia meridional o de América latina.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-



-La pesca es el arte de sacar y capturar peces y otras especies acuáticas para el consumo humano.

-También se ha recurrido a la modificación genética de las plantas comestibles ([OGM](#)), para hacerlas más resistentes a las enfermedades y a los parásitos, y a la vez que más productivas. .Estas técnicas son muy contestadas, pues deja en manos de las multinacionales, la producción de semillas, a la vez que se supone que la polinización cruzada de plantas naturales por plantas modificadas, puede alterar la calidad de aquéllas.

-Más recientemente se nota una tendencia creciente hacia prácticas agrícolas más [sostenibles](#), que recurren a sistemas naturales de producción. Estos métodos, que se están extendiendo gracias a la [demanda del consumo](#), estimula: la [biodiversidad](#), la auto-seguridad local y el [cultivo orgánico](#).⁸.

-1.8.1)- Sacrificio Animal.



-Equipo de un cuarto de matadero, con una res de la raza cattle.

-La preparación de alimentos de origen animal, que están dentro de los cárnicos, implica el sacrificio de los animales. Las técnicas del sacrificio son relativamente nuevas, ya que hasta la [revolución hidráulica](#) del siglo XIX, las carnicerías de ciudades europeas y americanas, sacrificaban animales en plena vía pública, por lo que los restos de: cerdos, cabras, reses y aves, terminaban sobre las calles.

.Posteriormente, la gente dedicada a esto, recogía los huesos y vísceras de animales, que estaban en un pozo, o en la misma calle, para darle otros usos: los huesos de los animales se

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

trituran y se hacía [abono](#) de ellos.⁹ .

.Actualmente el proceso se ha vuelto más complejo, que incluye diversas etapas: [sacrificio](#), [evisceración](#), colgado, partición o corte, y distribución.

-En países desarrollados, se realiza en una edificación especializada : matadero, que se usa para el procesado de animales en masa; estos mataderos quedan regulados por la ley. Solo en algunos países; en el caso de los [Estados Unidos](#), se estableció el Acta de 1958: el Sacrificio Humano, que especifica que un animal debe ser atontado o golpeado antes de ser sacrificado.

.Este acto, como muchos otros, en diversos países, queda exento en diversas leyes religiosas, como: [kosher](#); Interpretaciones estrictas del [Kashrut](#); que requieren que el animal esté completamente consciente, cuando su carótida sea cortada.¹

-1.8.2)- Restaurantes y Cafeterías.



-El "Tom's Restaurant", en [Nueva York](#).

-Algunas culturas producen alimentos para venderlos a restaurantes, y que se encarguen de distribuirlos de una manera más específica, por la que pagan los consumidores.

.Estos restaurantes suelen tener [chefs](#) entrenados, quienes preparan la comida, mientras los meseros atienden a los clientes.

.El término [restaurante](#), viene de un vocablo francés empleado en la Francia del siglo XIX. Sin embargo, antes de la acuñación del término, la idea de un establecimiento, que atendiera a varias personas, mientras en la cocina se preparaban todos los alimentos. También fue dada en otros lugares y fechas anteriores: tanto en la ciudad de [Pompeya](#), como en la [China](#) de la dinastía [Song](#).

.Las [cafeterías](#) del siglo XVII, eran establecimientos pequeños donde solo se servía [café](#), en diversas presentaciones y con diversos acompañantes, y se considera como una versión temprana de los restaurantes.¹⁰

.Hoy día , existe en muchas ciudades, establecimientos que elaboran comida con "menus" fijos según el día, en el almuerzo y la cena, que envían a domicilio del cliente.

-1.8.3)- Alimentos Empaquetados.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

-Cada vez es más común. la adquisición de alimentos mediante las tiendas de autoservicio, abiertas las 24 horas, y las misceláneas o [supermercados](#), donde se adquiere platos preparados, fríos o congelados.

.Para que esto sea factible, es necesario que éstos sean empacados en el caso de alimentos sólidos, o embotellados : para alimentos líquidos. Los empaques más comunes son los de plástico : bolsas cerradas herméticamente, en las que se venden el pan de caja o el pan molido; granos como el arroz o el maíz; o bien, botellas plásticas, en las que se guardan jugos, refrescos, leche o agua; los de papel : bolsas cerradas con pegamento no tóxico, como las harinas; cajas : cereales, algunos jugos o leches, galletas, etc.; o de metal : latas o bolsas de aluminio o estaño.



-Diversos tipos de empacados en una estantería de supermercado.

-1.9)- Intercambio Comercial.

-1.9.1)- Exportaciones e Importaciones.

-El Banco Mundial reportó que la unión europea fue el principal importador de alimentos en el 2005, seguido a buena distancia por los Estados Unidos y Japón. Actualmente, los alimentos son [comercializados](#) y [mercadeados globalmente](#).

.La variedad y la disponibilidad de alimentos ya no está restringida por la diversidad de alimentos que crecen localmente o por las limitaciones de la temporada de crecimiento local.¹¹

.Entre 1961 y 1999, ha habido un incremento del 400 %, en la [exportación](#) de alimentos a nivel mundial.¹² actualmente algunos países son económicamente dependientes de la exportación de alimentos, la cual en algunos casos da cuenta por más del 80 % de todas las exportaciones.¹³,

.En 1994, en la [Reunión de Uruguay](#), más de 100 países se volvieron signatarios del [acuerdo General sobre tarifas y comercio](#), en un incremento dramático en la [liberación del comercio](#), que incluyó un acuerdo para reducir el pago de subsidio a los agricultores, apuntado por la [Organización Mundial de Comercio](#), en la aplicación de [subsidios](#) a la agricultura, tarifas, cuotas de importación y el acuerdo de disputas comerciales que no pueden ser resueltas bilateralmente.¹⁴

.Donde son levantadas barreras comerciales sobre disputas en asuntos de salud pública y seguridad, el WTO refiere la disputa a la Comisión del [Codex Alimentarius](#), la cual fue fundada en 1962 por la [Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y agricultura](#) y la [Organización Mundial de la Salud](#).

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

.La liberalización del comercio ha afectado en gran medida el comercio mundial de alimentos.¹⁵.

-1.9.2)- Mercadeo y Ventas al Detalle.

-El [mercado de alimentos](#) une al productor con el consumidor. Es la cadena de actividades que trae los alimentos desde la “puerta de la granja hasta el plato”.¹⁶ El mercadeo de un solo producto alimenticio, puede ser un proceso complicado involucrando a muchos productores y compañías. Por ejemplo, 57 compañías están involucradas en la manufactura de la sopa de pollo con fideos enlatada. Estos negocios incluyen no solamente el pollo y los procesadores de vegetales, sino también las compañías que transportan los ingredientes y las que imprimen las etiquetas o manufacturan las latas.¹⁷ El sistema de mercadeo de alimentos es el mayor empleador no gubernamental, tanto en forma directa como indirecta en los Estados Unidos.

-En la era premoderna, la venta del excedente de alimentos, se llevaba a cabo una vez a la semana, cuando los granjeros llevaban sus mercancías el día de mercado, al [mercado](#) local. Allí los alimentos se vendían a los tenderos, para que a su vez los revendieran en sus [tiendas](#), donde los compraban los consumidores locales.^{18 19}.

.Con el comienzo de la industrialización y el desarrollo de la industria procesadora de alimentos, se pudo distribuir y vender en localidades distantes, una mayor variedad de alimentos.

.Los primeros comercios de comestibles fueron tiendas con mostrador, en las cuales los compradores pedían al dependiente lo que querían, y este lo buscaba para el comprador.⁶.

-Los [supermercados](#) nacieron en el [siglo XX](#), donde los supermercados implantaron la idea del [autoservicio](#) en la compra, usando [carritos de mercado](#), y ofrecieron alimentos de calidad, a un precio menor, gracias a la reducción de los costos de personal y a la [economías de escala](#).

.En la última parte del siglo veinte, esto ha sido más revolucionario por el desarrollo de enormes supermercados del tamaño de [depósitos](#), ubicados en las afueras de las ciudades, vendiendo una amplia variedad de comidas de todo el mundo.²⁰.

-A diferencia de los procesadores de alimentos, la venta de alimentos al detalle es un mercado de dos niveles, en el cual un pequeño número de [compañías](#) muy grandes controlan una gran parte de los supermercados. Los supermercados gigantes ejercen un gran poder de compra sobre granjeros y procesadores, y una fuerte influencia sobre los consumidores.

.No obstante, menos del 10 % de lo que los consumidores gastan en comida, va a los agricultores, con grandes porcentajes destinados a la [propaganda](#), [transporte](#) y corporaciones intermediarias.²¹.

-1.10)- Hambruna y Hambre.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

-La privación de alimentos conduce a la malnutrición y por último a la [inanición](#). Esto está frecuentemente relacionado con la [hambruna](#), que supone la ausencia de alimento en comunidades enteras. Puede tener un efecto amplio y devastador en la salud y mortalidad humana. El [racionamiento](#) es usado a veces para distribuir alimentos en tiempos de escasez, frecuentemente en tiempos de guerra.²²

-La inanición es un problema importante a nivel internacional. Aproximadamente 815 millones de personas están desnutridos, y más de 16.000 niños mueren por día, por causas relacionadas con el hambre.²³

.La privación de alimento se considera como una necesidad insatisfecha, según la [Jerarquía de necesidades de Maslow](#), y se mide usando la escala de hambruna.²⁴

-1.10.1)- Ayuda Alimentaria. .

-La ayuda alimentaria puede beneficiar a personas que sufren escasez de alimentos.

.Puede usarse para mejorar la vida de las personas a corto plazo, de tal manera, que una sociedad puede incrementar su nivel de vida hasta el momento en que la ayuda alimentaria no se necesite.²⁵

.Por otro lado, la ayuda alimentaria mal manejada, puede crear problemas al irrumpir en los mercados locales, deprimiendo el precio de las cosechas, y desincentivando la producción de alimentos.

.A veces se puede desarrollar un ciclo de dependencia a la ayuda alimentaria;²⁶ su provisión, o la amenaza de cese de la misma, muchas veces se usa como herramienta política, para influir en la política del país beneficiario, una estrategia conocida como política alimentaria.

.A veces, las condiciones para dar la ayuda alimentaria, incluyen que ciertos tipos de alimentos, sean comprados a ciertos vendedores y la ayuda alimentaria puede ser mal empleada para mejorar los mercados importadores del país donante.²⁷

.Los esfuerzos internacionales para distribuir alimentos a los países más necesitados ,frecuentemente están coordinados por el Programa Mundial de Alimentos (World Food Programme).²⁵

- Cronología de la Alimentación Humana.

De Wikipedia, la enciclopedia libre



-Varios alimentos de origen vegetal.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

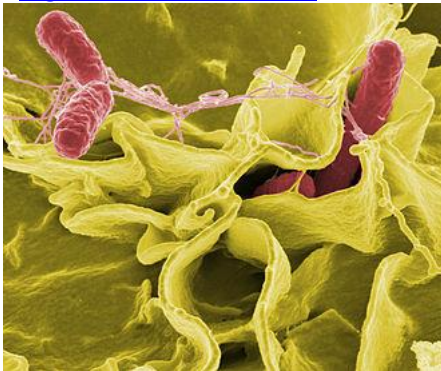
-La Cronología de la alimentación humana hace referencia a los descubrimientos y evolución de los alimentos ingeridos por los humanos a través de la historia.

Cronología:

- 8000 a. C.:** Inicia la [agricultura](#). El hombre domestica diversos cultivos y [ganado](#).
- **4000 a. C.:** [China](#) fabrica [yogur](#) y [queso](#) a través del proceso de [fermentación](#).
- 4000-2000 a. C.:** [Egipto](#) y [Mesopotamia](#) producen [pan](#) y [cerveza](#), a partir de [levadura](#). [Sumeria](#), China y Egipto elaboran vino y queso.
- 100:** En China emplean flores de [crisantemo](#), para crear el primer insecticida natural.
- 1202:** El rey Juan de [Inglaterra](#), promulga la primera ley sobre alimentación.
- 1810:** [Nicolás Appert](#) inventa la presentación hermética de los alimentos.
- 1870-1890:** [William James Beal](#) produce en un laboratorio el primer [maíz](#) híbrido.
- 1919:** Aparece el término [biotecnología](#).
- 1933:** Se comercializa por primera vez un maíz híbrido en [Estados Unidos](#).
- 1943:** Inicia la [revolución verde](#) en [México](#), encabezada por N. E. Borlaug.
- 1945:** Se crea la "Organización para la Agricultura y la Alimentación" (FAO). Conduce las actividades internacionales encaminadas a erradicar el hambre
- 1963:** La revolución verde es aplicada en la agricultura mundial.
- 1977:** Se establece el [Fondo Internacional de Desarrollo Agrícola](#), para proporcionar fondos y movilizar recursos adicionales para programas específicamente diseñados, para promocionar el progreso económico de los habitantes pobres de zonas rurales.
- 1992:** Se aprueban los primeros [alimentos transgénicos](#), creados por la compañía [Calgene](#).
- 2009:** Se celebra la "[Cumbre Mundial sobre la Seguridad Alimentaria](#)" en Roma, Italia, con el objetivo principal de erradicar el hambre.

-1.11)- Higiene de los Alimentos.

- [Higiene de los alimentos](#).



-La bacteria [salmonella](#) es una causa frecuente de intoxicación alimentaria, especialmente en pollos poco cocidos y en huevos.

-1.11.1)- Generalidades.

-Las enfermedades transmitidas por los alimentos, comúnmente conocidas como [envenenamiento alimentario](#), son causadas por: [bacterias](#), [toxinas](#), [virus](#), [parásitos](#) y [priones](#).

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

-1.11.2)- PRION.

-De Wikipedia, la enciclopedia libre.

- Un prion es un agente [infeccioso](#) formado por una [proteína](#), denominada priónica capaz de formar agregados moleculares aberrantes. Su forma intracelular puede no contener ácido nucleico. Produce las [encefalopatías espongiformes transmisibles](#), que son un grupo de enfermedades [neurológicas](#) degenerativas, tales como la [tembladera](#), la [enfermedad de Creutzfeldt-Jakob](#) y la [encefalopatía espongiforme bovina](#).^{1 2}.

-La proteína del prion es una [sialoproteína patógena](#), la cual tiene alterada su [estructura secundaria](#), teniendo un incorrecto plegamiento de su [estructura terciaria](#).³ A diferencia del resto de los agentes infecciosos : [virus](#), [bacterias](#), [hongos](#) etc..., , que contienen [ácidos nucleicos](#) , ya sea ADN, el ARN, o ambos; un prion solamente está compuesto por [aminoácidos](#), y no presenta material genético.

-El prion, palabra acuñada en 1982, por [Stanley B. Prusiner](#) al investigar una serie de enfermedades de carácter crónico e irreversibles, que afectaban al sistema nervioso central,⁴ siendo un acrónimo inglés derivado de las palabras proteína e infección. Los priones son los responsables de las encefalopatías espongiformes transmisibles, en una variedad de mamíferos, incluida la [encefalopatía espongiforme bovina](#) : EEB, también conocida como "enfermedad de las vacas locas", en el ganado; y la [enfermedad de Creutzfeldt-Jakob](#) (ECJ) en humanos.⁵ Dichas proteínas mutadas, forman agregados supramoleculares, que son patógenas, con plegamientos anómalos ricos en [láminas beta](#), y autorreproducibles.

-Los priones se propagan mediante la transmisión de proteínas anómalas con mal plegamiento. Cuando un prion entra en un organismo sano, actúa sobre la forma normal del mismo tipo de proteína existente en el organismo, modificándola y convirtiéndola en prion. .Estos priones recién formados pueden pasar a convertir más proteínas, provocando una reacción en cadena, que produce grandes cantidades de la proteína prion. .Todos los priones conocidos inducen la formación de amiloides plegado, en los que actúan polimerasas, formando un agregado que consiste en apretadas hojas β . El período de incubación de las enfermedades priónicas, se determina por la tasa de crecimiento exponencial asociados con la replicación de priones, que es un equilibrio entre el crecimiento lineal y la rotura de los agregados . Hay que tener en cuenta que la propagación del prion depende de la presencia de la proteína normalmente plegada, en la que los priones pueden inducir plegamiento.

.Los organismos que no expresan la forma normal de la proteína priónica, no pueden desarrollar o transmitir la enfermedad).⁶

-Índice.

-1.11)- Higiene de los Alimentos.

-1.11.1)- Generalidades.

-1.11.2)- Prion.

- -1.11.2.1)- [Función de los Priones en Estado No Patógeno \(PRPC\)](#).

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

- [-1.11.2.2\)- Historia.](#)
- [-1.11.2.3\)- Características de los Priones.](#)
- [-1.11.2.4\)- Contagio de la Estructura en Lámina Beta y Formación de Placas Amiloides.](#)
- [-1.11.2.5\)- Mecanismo de Contagio.](#)
- [-1.11.2.6\)- Transporte Hacia el Cerebro.](#)
- [-1.11.2.7\)- Enfermedades Prionicas .](#)
 - [-1.11.2.7.1\)- En los Animales.](#)
 - [-1.11.2.7.2\)- En el Ser Humano.](#)
 - [-1.11.2.7.3\)- En especies Animales.](#)
 - [-1.11.2.7.4\)- En los Microorganismos.](#)
- [-1.11.2.8\)- Los Priones en la Vida Normal de los Organismos.](#)
- [-1.11.2.9\)- Experimentos en el Laboratorio.](#)
- [-1.11.2.10\)- Detección de la PrpSc.](#)
- [-1.11.2.11\)- Tratamientos Preventivos.](#)
- [-1.11.2.12\)- Referencias.](#)
- [-1.11.2.13\)- Véase También.](#)
- [-1.11.2.14\)- Enlaces Externos.](#)

-1.11.2.1)-Función de los Priones en Estado No Patógeno (PRPC).

-A pesar de que actualmente hay muy poca información sobre la función que tienen las proteínas Prpc (estado no patógeno), algunos experimentos han demostrado que tienen un papel activo en el correcto desarrollo neuronal, que es una proteína capaz de unir específicamente Cu^{2+} : procesos de oxidoreducción, y que también se han relacionado los priones, con proteínas de transducción de señales, de la adhesión celular y de la regulación y distribución de los receptores de [acetilcolina](#).²

-1.11.2.2)- Historia.

-Las primeras referencias a las enfermedades espongiformes transmisibles, se remontan al [siglo XVIII](#), cuando varios ganaderos europeos describieron una enfermedad [neurodegenerativa](#) letal, que afectaba a las [ovejas](#) y a las [cabras](#); mal al que se denominó "[tembladera](#)" (en inglés, *scrapie*).

.El cerebro de estos animales presentaba un aspecto de [esponja](#), de donde proviene el término "espongiforme".

.A principios del [siglo XX](#), se describieron los primeros casos de encefalopatía espongiforme en el ser humano, y la enfermedad se bautizó con el nombre de [enfermedad de Creutzfeldt-Jakob](#).

.Posteriormente se demostró que estas enfermedades eran [transmisibles](#). El [agente patógeno](#), el prion, fue descubierto en [1982](#), por [Stanley Prusiner](#), quien demostró que se trataba de partículas puramente proteicas, sin [ácido nucleico](#). En [1997](#) le fue otorgado el [Premio Nobel de Fisiología o Medicina](#).

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

- Prusiner sometió los priones a distintos tratamientos para alterar las [proteínas](#) o los [ácidos nucleicos](#), intentando alterar su capacidad infecciosa. Observó que perdían [infectividad](#) si se trataban con [fenol](#) : agentes desnaturalizantes de las proteínas, pero no de los ácidos nucleicos; aunque eran resistentes a algunos de los procesos de degradación proteica , como las [enzimas proteasas](#).

.Sin embargo, si los sometía a la acción de [enzimas](#), que atacaban específicamente a los ácidos nucleicos : [nucleasas](#) para [ADN](#) y [ARN](#); a [radiación UV](#); o a la modificación con [hidroxilamina](#); las partículas no perdían su infectividad.

.Estos estudios indicaron que los priones eran partículas patógenas de naturaleza proteica y sin ácido nucleico.

.Prusiner consiguió, más adelante, infectar con el prion de la tembladera [PrPSc](#) , que causa el [prurito](#) lumbar en [ovejas](#), a [ratones](#); consiguiendo un modo para reproducir, obtener y estudiar los priones posteriormente y más a fondo.

-1.11.2.3)- Características de los Priones.

-Una vez obtenido el prion responsable de la patología, comenzó a dilucidarse su estructura. .Se trata de una [glicoproteína](#) de 27-30 [kD](#), que tiene la misma [estructura primaria](#), que una proteína similar presente en el cerebro de la oveja. La modificación estructural, no genética, se debe a un proceso de [postraducción](#). Esto se presenta en funciones muy especiales.

-El gen codificando del prion Prpc (gen PRNP), se localiza en el brazo corto del [cromosoma 20](#), no tiene [intrones](#), y es un [gen autosómico dominante](#). Se expresa en el tejido neuronal, cardíaco, muscular, pancreático y hepático.

-El plegamiento erróneo de la Prpc a PrpSc, confiere a la PrpSc dos propiedades que la diferencian de la Prpc: la resistencia parcial a la digestión por proteasas, y su insolubilidad. .Estas dos propiedades hacen que la PrpSc, sea estable y la capacitan para poder formar agregados proteicos responsables de la acumulación de PrpSc, en forma de placas amiloides en el tejido nervioso.⁸

-Las principales diferencias entre la forma normal del prion, Prpc, y la forma patógena, PrpSc son las siguientes:

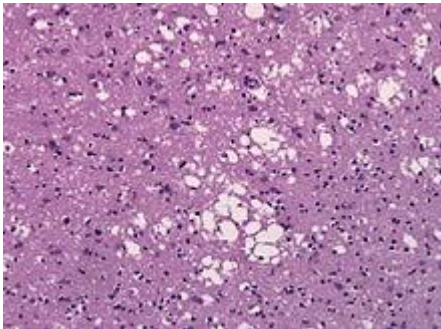
Prpc	PrpSc
Estructura hélice α (4 regiones de proteína globular)	Estructura lámina β (proteína plana)
Susceptible a proteasas	Resistente a proteasas
Proteína monomérica	Agregados proteicos
Monómeros estables	Monómeros poco estables (agregados amiloides)
Resistencia normal	Resistencia extrema a la radiación y disolventes fuertes
Soluble en detergentes	Insoluble en detergentes

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

-Es importante destacar que tanto las Prpc como las PrpSc, tienen la misma secuencia de aminoácidos.

-1.11.2.4)- Contagio de la Estructura en Lámina beta y Formación de Placas Amiloides.

-Una [proteína globular](#) en forma de [hélice alfa](#), de una membrana neuronal entra en contacto con una proteína PrpSc, que actúa de agente infeccioso, haciendo que la Prpc adquiera estructura plana en forma de lámina beta; es decir, pasará a ser una PrpSc.⁹. Como consecuencia de este cambio conformacional, la nueva proteína no puede ser degradada y actúa como agente infeccioso sobre otros Prpc, provocando el mal plegamiento de una manera exponencial. Este hecho es el causante de la acumulación de agregados de PrpSc en forma de placas amiloides, agregados proteicos patógenos que se acumulan en forma de fibras insolubles, y que matan las [neuronas](#) produciendo agujeros en el cerebro.



-Paciente ECJ, [espongiosis](#) a nivel del lóbulo temporal.

-1.11.2.5)- Mecanismo de Contagio.

-No se conocen con exactitud los mecanismos a través de los cuales la Prpc pasa a ser PrpSc. Una de las hipótesis es la creación de radicales -SH, cambiando unos [aminoácidos](#) presentes comúnmente en las hélices alfa, encontradas en alto porcentaje en las PrPc) por otros; normalmente entre cisteínas que pueden formar puentes disulfuro, hecho que da lugar a un cambio conformacional, y dando lugar a un aumento en la proporción de [láminas beta](#).

-Según las hipótesis actuales, los aminoácidos que actúan en el cambio conformacional son la [metionina](#), por su capacidad de crear enlaces disulfuro por su radical -SH, así como la [cisteína](#); y la [valina](#), por su proximidad atómica a la Met y Cys.

-En el laboratorio, se puede romper los puentes disulfuro mediante dos mecanismos: a partir de la oxidación con ácido perbórico, o mediante la rotura con [beta-mercaptoetanol](#) y posterior acetilación con iodoacetato.

-Otras hipótesis señalan, que la sustitución del [aminoácido leucina](#) por [prolina](#), puede ser el posible responsable de la desestabilización de la hélice alfa de la proteína, y su transformación en agente patógeno, ya que la presencia de prolina, impide la formación de

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

esta estructura secundaria; de tal modo que el porcentaje de hélice alfa, disminuye de las PrPc a las PrPSc, y aumenta considerablemente el de lámina beta.

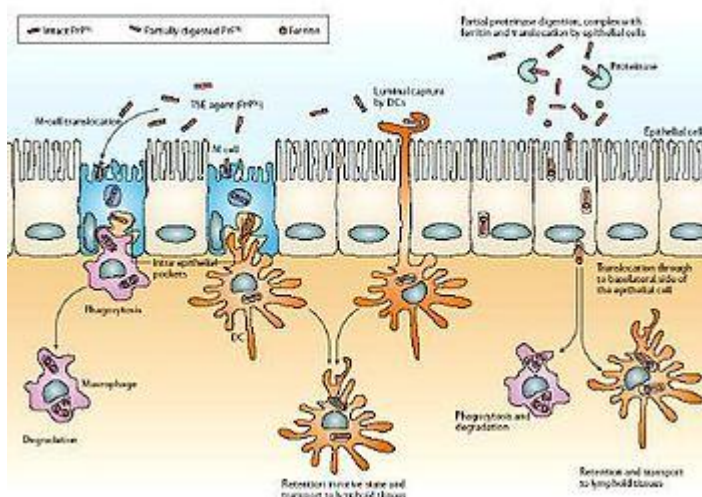
-1.11.2.6)- Transporte Hacia el Cerebro.

-A partir de una ingesta contaminada, el agente patógeno es transportado por el epitelio intestinal, desde donde entra a las células M : especializadas en el transporte de macromoléculas y partículas a través de las células del epitelio intestinal; mediante transcitosis.

. A continuación, el agente entra dentro de las células migratorias y de los macrófagos del sistema inmunitario.

.Una vez reconocido, se sintetiza un anticuerpo, contra el prion, pero no tiene ninguna eficacia, causa por la cual el prion es transportado por el sistema inmunitario, y se acumula en el bazo y los ganglios linfáticos, que están muy innervados.

.Este hecho produce el contagio al tejido nervioso, y la consecuente muerte neuronal y por ello, el cerebro adquiere un aspecto esponjoso.¹⁰



Lulu4

-La muerte neuronal se produce porque las PrpSc son insolubles y resistentes a las proteasas de los lisosomas. Este hecho explica la acumulación de PrpSc en los lisosomas, produciendo un aumento de volumen, y la consecuente lisis de los lisosomas, que acidifican la célula produciendo su muerte.

-1.11.2.7)- Enfermedades Priónicas.

-Hay 3 formas de enfermedades producidas por priones: formas esporádicas de la enfermedad, que aparecen sin causa aparente y actualmente no tienen explicación científica; formas infecciosas, que son consecuencia de la interacción de la PrpSc sobre la Prpc, que provoca su transformación en PrpSc; y formas hereditarias provocadas por alteraciones genéticas que facilitan el plegamiento erróneo de la Prpc.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

.Los agregados proteicos en forma de placas amiloides causan [enfermedades neurodegenerativas](#), de evolución lenta en humanos, como la enfermedad de [Huntington](#) o el [Alzheimer](#).

-1.11.2.7.1)- En los Animales. [



-Una postura errónea y la alteración de la marcha, en ovejas infectadas de tembladera o [Scrapie](#).

-En los animales, las enfermedades asociadas a los priones, originan descoordinación en los movimientos, [ceguera](#) o la muerte. Las más conocidas son la Encefalopatía Espongiforme Bovina : Enfermedad de las Vacas Locas, registrada por primera vez en el año 1984, causada por la alimentación suplementaria del ganado vacuno, con restos ovinos y caprinos , que ya presentaban la enfermedad.

.Otra enfermedad manifestada en animales es el [Scrapie](#) , en ovejas y cabras, que no se transmite a los seres humanos, pero sí a los vacunos, capaces de transmitir la enfermedad a los seres humanos.

.Esta [patología](#) también existe en felinos, a pesar de que hay muy pocos casos registrados.

-1.11.2.7.2)- En el Ser Humano.

-Es interesante destacar que para las enfermedades prionicas humanas, existe una sensibilidad genética para ciertos [homocigotos](#) en el [Codón](#) 129 del gen; los homocigotos [Metionina](#) y también [Valina](#), tienen más susceptibilidad a padecer la enfermedad.

- [Enfermedad de Creutzfeldt-Jakob](#) (ECJ): Es la forma más frecuente; habitualmente se presenta de forma esporádica, que representa un 90% de los casos registrados de la enfermedad , un caso por cada millón de habitantes, aproximadamente; a partir de los 50-60 años de edad. Un 1% se considera de origen infeccioso debido a prácticas médicas, se han registrado casos de infección por vía serológica : transfusión sanguínea)y, antiguamente, por el empleo terapéutico de [hormonas hipofisarias](#) derivadas de animales o de [cadáveres humanos](#) infectados; así como ciertos injertos de duramadre, y trasplantes de córnea. Pero únicamente en un 10-15 por ciento de los casos el origen es genético. Se han registrado alrededor de 20-30 mutaciones

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

diversas del gen PRNP.

.La muerte sobreviene alrededor de los 4-6 meses a partir del diagnóstico.

- **Insomnio familiar fatal**: Trastorno del sueño habitualmente de origen genético, producido por una **mutación N178D**, en la secuencia del PrP. Se conocen 40 casos hereditarios¹¹ y un escaso número sin causa genética.
- Nueva variante de la enfermedad de Creutzfeldt-Jakob. Transmitida: Se inició en **Gran Bretaña** en los años 90 ; en el **1996**, se publicaron los primeros casos y se ha relacionado con la ingesta de productos procedentes de **reses** afectadas, de la que, por esa razón, se denomina **encefalopatía espongiiforme bovina**. La edad de comienzo es significativamente menor que ECJ, siendo la media de edad de 27 años, la duración de la enfermedad es de aproximadamente 14 meses, produciendo la muerte del individuo.
- **Enfermedad de Gerstmann-Straüssler-Scheinker**: De origen genético.
- **Kuru** Transmitida: Restringida a poblaciones de **Papúa Nueva Guinea** y relacionada con prácticas **caníbales**. Se considera una enfermedad en extinción. Presenta un periodo de incubación muy variable, que oscila desde los 4 años hasta los 40 años. Está relacionado con el consumo de cerebros humanos infectados como acto ritual.
- **Encefalopatía espongiiforme familiar asociada a una nueva mutación en el gen PrP**: Individualizada en una sola familia brasileña, es hereditaria y autosómica dominante.

.1.11.2.7.3)- En Especies Animales.

- "Tembladera" o **Scrapie (prurito lumbar)**: en ovejas.
- **Encefalopatía espongiiforme bovina** : llamada **Enfermedad de las Vacas Locas**).
- Otras : **enfermedad caquetizante de alces**, **encefalopatía espongiiforme felina**, etc.).

-1.11.2.7.4)- En los Microorganismos.

-También hay **microorganismos** que se ven afectados por priones. Es el caso del **fenotipo PSI** en la **levadura** de cerveza (**Saccharomyces cerevisiae**).

-1.11.2.8)- Los Priones en la Vida Normal de los Organismos.

-Las investigaciones tendentes a describir la naturaleza de los priones y los **agregados amiloides** que forman, permitieron observar proteínas-priones en organismos en estado natural, es decir, de una manera tal , que no puede decirse que estén relacionados con una enfermedad.

.Modelos en organismos del reino de los **hongos (Fungi)**, particularmente en **Saccharomyces cerevisiae**, han permitido observar las funciones, que podrían tener los priones en la vida normal de las células. En estos organismos, los priones desempeñan funciones tales como la **regulación metabólica** del **nitrógeno**. Los priones actúan también como mecanismos de la herencia de fenotipos, en el papel de **capacitadores evolutivos**, y aumentando la diversidad genética, al introducir regiones nuevas en los extremos del genoma.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

-En el año 2003, E. R. [Kandel](#) y sus colaboradores, lograron identificar una proteína similar a un prion en [Aplysia](#). Esta proteína, la [CPEB](#), está relacionada con procesos de [traducción](#) del [ARNm](#) específico en las [sinapsis](#), durante los procesos de [plasticidad sináptica](#) y de formación de la [memoria](#).

.La capacidad de guardar información conformacional de los priones, los convierte en candidatos para participar en procesos celulares, que requieren estabilidad durante periodos prolongados, y, dado que los priones son menos susceptibles a la digestión enzimática, es posible que ellos sean mecanismos celulares.

-Es probable que los priones participen en procesos como la formación de la [memoria a largo plazo](#), la [memoria inmunitaria](#), y la evolución del genoma de muchos organismos. De hecho, con el uso de [ratones knockout](#), ha visto que podrían ser los responsables de [evitar la excitación excesiva](#) de los canales de NMDA de las neuronas.

-1.11.2.9)- Experimentos en el Laboratorio.

-A lo largo de los años, se han llevado a cabo varios experimentos en el laboratorio, mayoritariamente con ratones [homocigotos](#), respecto a la falta del gen PRNP, que codifica para la isoforma normal del prion.

.Se ha observado que los ratones son normales hasta las 70 semanas de vida, momento a partir del cual, se registra una importante pérdida de coordinación, temblores al andar, e incapacidad de mantener una trayectoria. A las 90 semanas, son incapaces de mantenerse, tienen movimientos espásmicos en las extremidades posteriores, y muestran la [columna vertebral](#) arqueada.

-No obstante, este estudio presenta problemáticas, puesto que el periodo de incubación o tiempo de latencia del prion es de gran duración de hasta 4 o 5 años. Posteriormente se han creado [clones](#) de ratón sin el [gen](#) PRNP, que han crecido y se han desarrollado de una manera normal, con algunas excepciones de [ataxia](#) y alteración del [ritmo cardíaco](#), más allá de los dos años de edad.

.En los ratones sin el [gen](#) PRNP, se ha observado la disminución del [cerebelo](#): encargado de la coordinación, de hasta un tercio, deficiencias neuronales a largo periodo, y ausencia de la enfermedad: puesto que no hay ninguna PrpC a infectar.

-1.11.2.10)- Detección de la PrpSc.

-Mediante [electroforesis](#), se puede detectar la presencia de la PrpSc, puesto que es resistente a la [proteasa](#) K a diferencia de la PrpC, que no es resistente.

-1.11.2.11)- Tratamientos Preventivos.

-Un posible tratamiento para suprimir la acción de la PrpSc, sería mediante intervenciones que estabilizaran las supuestas [hélices alfa](#) y de esta forma inhibir su conversión a láminas beta, con fármacos que se unan a las cuatro regiones, que tiene la hélice alfa de la PrpC.¹²
.Otra posibilidad es tener en cuenta que los animales que carecen del gen PRNP, se

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

desarrollan y tienen una fisiología normal.

.Partiendo de esta idea, se podría eliminar los genes del [cerebro](#) de los enfermos, o sintetizar fármacos que bloquearan su expresión, puesto que para que los priones puedan desarrollarse, es necesaria la existencia de una reserva de Prpc.

.El uso de fármacos que inhiban la interacción Prpc-PrpSc, o cualquier producto que de alguna manera interfiera en los procesos de: [endocitosis](#), [exocitosis](#), tráfico intracelular y degradación proteica, en particular de la Prpc, es otra opción.


-1.11.2.12)- Referencias.

1. [Volver arriba ↑](#) Sakudo, A; Ano, Y; Onodera, T; Nitta, K; Shintani, H; Ikuta, K; Tanaka, Y (2011). [«Fundamentals of prions and their inactivation \(Review\)»](#). *International Journal of Molecular Medicine* (en inglés) 27 (4): 483-489. [doi:10.3892/ijmm.2011.605](#). ISSN 1107-3756.
2. [Volver arriba ↑](#) González T, Rubio; Jarque M, Verdecia (2009). [«Enfermedades prionicas»](#). *MEDISAN* (en inglés) 13 (1).
3. [Volver arriba ↑](#) Ryan KJ, Ray CG, et al, ed. (2004). *Sherris Medical Microbiology* (4th edición). McGraw Hill. pp. 624-8. ISBN 0-8385-8529-9.
4. [Volver arriba ↑](#) [«Stanley B. Prusiner - Autobiography»](#). NobelPrize.org.
5. [Volver arriba ↑](#) Prusiner SB (noviembre de 1998). [«Prions»](#). *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 95 (23): 13363-83. [doi:10.1073/pnas.95.23.13363](#). PMC 33918. PMID 9811807.
6. [Volver arriba ↑](#) Masel J, Jansen VAA, Nowak MA (marzo de 1999). [«Quantifying the kinetic parameters of prion replication»](#). *Biophysical Chemistry* 77 (2-3): 139-152. [doi:10.1016/S0301-4622\(99\)00016-2](#). PMID 10326247.
7. [Volver arriba ↑](#) <http://svneurologia.org/congreso/priones-5.html>
8. [Volver arriba ↑](#) MATHEWS, Christopher K., VAN HOLDE, K. F., AHERN, Kevin G. *Bioquímica 2002*, Ed. Pearson
9. [Volver arriba ↑](#) <http://niah.naro.affrc.go.jp/research/prion/e-index.html>
10. [Volver arriba ↑](#) <http://web.archive.org/web/http://www.microbiologybytes.com/virology/Prions.html>
11. [Volver arriba ↑](#) <http://web.archive.org/web/http://neurologia.rediris.es/congreso-1/conferencias/priones-7.html> Unidad de sueño - Hospital Universitario Dr. Peset de Valencia
12. [Volver arriba ↑](#) <http://molecularstation.com/.../therapeutic-approaches-for-prion-and-alzheimers-diseases-17617224.html>.
13. Madigan M., Martinko J., Dunlap P., Clark D. (2009). *Brock. Biología de los microorganismos*. Duodécima edición. Pearson Educación.



-1.11.2.13)- Véase También.

- [Enfermedades prionicas](#)
- [Bacteria](#)

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

- [Nanobio](#)
- [Plásmido](#)
- [Provirus](#)
- [Viroide](#)
- [Virus](#)
- [Girus.](#)
-  - 2017. - Barmaimon, Enrique.2017. Libro Con Tipos de Dietas y Alimentación Según Salud, Enfermedad, y Patología. 2 Tomos:
- -Tomo I: Índice, Introducción, Régimen Alimenticio, Hábitos Alimentarios, Tipo de Dietas, Alimentos, Gastronomía Uruguay y el Mundo, Necesidades Básicas, Dieta Saludable, Animales por Dieta, y Alimentos Comunes y Energía.
- -Romo II: Índice, Dietista-Nutricionista, Ciencias de la Salud, Nutrición, Trastornos Conducta Alimentaria, Véase También, Referencias, Bibliografía, Curricula Prof. Barmaimon, Enlaces.
- 1ª Ed. Virtual. Montevideo, Uruguay.
- BVS.SMU.(<http://www.bvssmu.org.uy/>). (libros); (barmaimon).(OR).(buscar);(Elegir libro entre 37 : texto completo); y (esperar tiempo necesario que abra).

-1.11.2.1\$)- Enlaces Externos.

-  [Wikimedia Commons](#) alberga contenido multimedia sobre [Prion](#).
-  [Wikispecies](#) tiene un artículo sobre [Prion](#).
- "[Destruyores de cerebros](#)", artículo informativo y didáctico sobre las enfermedades producidas por priones.

Obtenido de «<https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Prion&oldid=95130553>»

Categorías:

- [Agentes biológicos patógenos.](#)
- [Enfermedades infecciosas.](#)
- [Enfermedades neurológicas.](#)
- [Intoxicaciones alimentarias.](#)
- [Proteínas.](#)

- Esta página fue modificada por última vez el 21 noviembre 2016 a las 01:02.

-ENVENENAMIENTO ALIMENTARIO.

- Cerca de 7 millones de personas mueren por envenenamiento alimentario cada año, con aproximadamente 10 veces más sufriendo de un envenenamiento no fatal.²⁸

.Los dos factores más comunes que conducen a casos de enfermedades transmitidas por los

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

alimentos de origen bacteriano, son: la [contaminación cruzada](#) de la comida lista para comer a partir de otros alimentos crudos, y el control de temperatura inadecuado.

.Menos comúnmente, reacciones adversas agudas pueden también ocurrir si ocurre la contaminación química de los alimentos, por ejemplo, a partir de almacenaje inapropiado o el uso de jabones y desinfectantes de grado no alimento.

.El alimento también puede ser adulterado por un muy amplio rango de artículos : conocidos como cuerpos extraños, durante: la agricultura, la manufactura, la cocción, el empaquetamiento, la distribución o la venta.

.Estos cuerpos extraños pueden incluir plagas o sus desechos, cabellos, colillas de cigarrillos, astillas de madera y cualquier otra clase de contaminantes. Es posible que ciertos tipos de alimentos se contaminen, cuando se almacenan o venden en envases no seguros, tal como un tarro de cerámica, con esmaltado con una base de plomo.²⁸

-El envenenamiento alimentario, ha sido reconocido por el hombre como una enfermedad, desde tiempos tan tempranos como [Hipócrates](#).²⁹ La venta de alimentos rancios contaminados o adulterados, fue una práctica común hasta la introducción de la higiene, refrigeración y control de vermes en el siglo XIX.

.El descubrimiento de técnicas para matar bacterias, usando calor y otros estudios microbiológicos, realizados por científicos tales como [Luis Pasteur](#), contribuyeron a la normativa sanitaria moderna, que hoy en día es omnipresente en los países desarrollados.

.Los trabajos de [Justus von Liebig](#), también contribuyeron al desarrollo de los métodos modernos de almacenamiento y preservación de alimentos.[52].

.En años más recientes, un mayor entendimiento de las causas de las enfermedades transmitidas por los alimentos, llevó al desarrollo de estudios más sistemáticos, tales como el [Análisis de Peligros y Puntos de Control Críticos](#) (APPCC), antiguamente ARICPC (Análisis de Riesgos y Puntos de Control Crítico), el cual puede identificar y eliminar muchos riesgos.¹¹

-1.12)- Alergias.

- [Alergia](#).

-Algunas personas tienen [alergias](#) o sensibilidad a ciertos alimentos, que no constituyen un problema para el resto de la gente. Esto ocurre cuando el [sistema inmune](#) de la persona, confunde alguna proteína del alimento, con un agente extraño dañino y lo ataca.

.Aproximadamente el 2 % de los adultos y el 8 % de los niños, tienen alergias alimentarias.²⁸

.En un alimento, la cantidad de la sustancia alergénica, requerida para provocar una reacción en un individuo particularmente sensible, puede ser pequeña. Se ha sabido que en algunas circunstancias, trazas de esas sustancias en el alimento, demasiado pequeñas para ser percibidas a través de olfato, han provocado reacciones letales en individuos extremadamente sensibles.

.Los alérgenos alimenticios más comunes son: el [gluten](#), [maíz](#), [moluscos](#), [maní](#) y [soja](#).²⁸ .

.Los alérgenos frecuentemente producen síntomas tales como: [diarrea](#), [erupciones](#), [edema](#), [vómitos](#) y [regurgitación](#). Normalmente las molestias digestivas, se desarrollan dentro de la media hora de ingerido el [alérgeno](#).²⁸

.Rara vez las alergias alimenticias pueden conducir a una [urgencia médica](#), tal como el [shock](#)

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

[anafiláctico](#), la [hipotensión](#) : baja presión arterial, y la [pérdida de la conciencia](#).

.Un alérgico asociado con este tipo de reacción es el maní, aunque los productos del látex pueden inducir reacciones similares.²⁸ El tratamiento inicial es con [epinefrina](#) (adrenalina).

-1.13)- Dieta.

- [Dieta \(alimentación\)](#).

-1.13.1)- Dietas Culturales y Religiosas.

-Los hábitos dietéticos son las decisiones habituales que una persona o cultura, realiza cuando escoge los alimentos que comerá habitualmente.³⁰ Aunque los humanos son omnívoros, muchas culturas mantienen algunas preferencias alimenticias, y algunos [tabús](#) alimenticios. También algunas dietas vienen definidas por la cultura o la religión.

.Por ejemplo, solo los alimentos [kosher](#) son permitidos por el [judaísmo](#), y alimentos halal/haram por el [Islam](#), en la dieta de los creyentes.³¹ Los hábitos dietéticos en diferentes países o regiones, tiene diferentes características, muy relacionadas con una cultura culinaria.



-Estos niños, de un orfanato en Nigeria, muestran signos de malnutrición, cuatro de ellos tienen pelo de color gris, síntoma de una Enfermedad llamada [kwashiorkor](#).

-1.13.2)- Deficiencias Dietéticas.

-Los hábitos dietéticos juegan un papel significativo, en la [salud](#) y la [mortalidad](#) de todos los humanos. El desequilibrio entre el combustible consumido y la energía gastada, resulta en hambre o reservas excesivas de tejido adiposo, conocida como grasa corporal.³²

.El consumo pobre de varias vitaminas y minerales, puede conducir a enfermedades, las cuales pueden tener efectos de gran alcance sobre la salud. Por ejemplo, el 30 % de la población mundial, tiene o está en riesgo de desarrollar, [deficiencia de iodo](#). Se ha estimado que por lo menos 3 millones de niños, están ciegos debido a la deficiencia de [vitamina A](#).

.La deficiencia de [vitamina C](#) resulta en escorbuto. El [calcio](#), la [vitamina D](#) y el [fósforo](#), están interrelacionados; y el consumo de cada uno puede afectar la solución de los otros. El Kwashiorkor y el marasmo, son desórdenes de la niñez, causados por la pérdida de proteína dietética.³³

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

-1.13.3)- Dieta Saludable, Moral y Ética.

-Muchos individuos limitan los alimentos que consumen por razones morales u otros hábitos. Por ejemplo los vegetarianos escogen no consumir alimentos de origen animal en diferentes grados. Otros escogen una [dieta más saludable](#), evitando azúcares o grasas animales, e incrementando el consumo de fibra dietaria y [antioxidantes](#).³⁴.

.La [obesidad](#), un serio problema en el mundo occidental, incrementa la posibilidad de desarrollar [enfermedades cardíacas](#), [diabetes](#) y muchas otras enfermedades.³³,

. Más recientemente, los hábitos dietéticos han sido influenciados por la preocupación que algunas personas tienen acerca del posible impacto sobre la salud o el medio ambiente, por el uso de [alimentos modificados genéticamente](#).³⁵.

.Una preocupación adicional acerca del impacto de la agricultura industrial sobre el [bienestar animal](#), la salud humana y el medio ambiente, está también teniendo un efecto sobre los hábitos dietarios humanos contemporáneos. Esto ha conducido al surgimiento de una contracultura, con una preferencia por los alimentos orgánicos y locales.³⁶.

-1.14)- Nutrición.

-Entre los extremos de la [salud](#) óptima y la [muerte por hambre](#) o [malnutrición](#), existe una serie de estados patológicos, que pueden ser causados o mejorados por cambios en la dieta.

.Carencias, excesos o desequilibrios en la dieta, pueden producir un impacto negativo sobre la salud, que puede conducir a enfermedades tales como: el [escorbuto](#), la [obesidad](#) o la [osteoporosis](#), así como llevar a problemas psicológicos o de comportamiento.

.La ciencia de la nutrición trata de entender cómo y por qué, ciertos aspectos específicos de la dieta tienen influjo sobre la salud.

-Los nutrientes en los alimentos están agrupados dentro de varias categorías: Macro nutrientes: [lípidos](#) (grasas), [proteínas](#) y [carbohidratos](#); y Micronutrientes: [vitaminas](#) y [minerales](#). Adicionalmente los alimentos contienen: agua y [fibra dietética](#).

-1.15)- Definición Legal.

-Algunos países tienen una definición legal de alimento. Estos países consideran como alimento, a cualquier artículo que es procesado, o parcialmente procesado para el consumo. El listado de artículos, incluye como comestibles, cualquier sustancia, que intente ser, o que razonablemente se espera que sea, ingerida por [humanos](#). En adición a estos comestibles, [bebidas](#), [goma de mascar](#), [agua](#) u otros artículos procesados y llamados artículos alimenticios, son parte de la definición legal de alimento. Los artículos no incluidos en la definición legal de alimento, incluyen a [alimento para animales](#), animales vivos a menos que estén preparados para vender en un [mercado](#), plantas antes de la [cosecha](#), productos medicinales, [cosméticos](#), [tabaco](#) y productos del tabaco, sustancias [narcóticas](#) o [psicotrópicas](#), y residuos y [contaminantes](#).³⁷.

-Índice:

-1.15)- Definición Legal.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

-1.15.1)- Derecho Alimentario.

- [-1.15.1.2\)- Historia.](#)
- [-1.15.1.3\)- Derecho a la Alimentación.](#)
 - [-1.15.1.3.1\)- Declaración Universal de los Derechos Humanos.](#)
 - [-1-15.1.3.2\)- Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales.](#)
- [-1.15.1.4\)- Regulación .](#)
 - [1.15.1,4.1\)- Europa .](#)
 - [-1.15.1.4.1.1\)- España.](#)
- [-1.15.1.5\)- Véase También.](#)
- [-1.15.1.6\)- Referencias.](#)
- [-1.15.1.7\)- Enlaces Externos](#)

-1.15.1)- Derecho Alimentario.

-De Wikipedia, la enciclopedia libre.

-El Derecho alimentario es la rama del [Derecho sanitario](#), que regula la industria [alimentaria](#), surgida como defensa contra las adulteraciones y [fraudes alimentarios](#). Su área de acción se extiende desde la producción hasta el consumo de los alimentos.

.Con el tiempo ha ido ampliando su radio de acción, a la regulación de la protección del [consumidor](#), ante la aparición de nuevos riesgos, como son: la regulación de los [organismos genéticamente manipulados](#), de los alimentos de producción ecológica, y de la aplicación de la biotecnología en la alimentación. El objetivo primordial de estas normativas, es mantener dentro de los límites aceptables de la [higiene](#) y la seguridad, tanto la producción como la comercialización de los alimentos.

-1.15.1.2)- Historia.

-El Derecho alimentario es una rama del Derecho relativamente reciente, aunque en la historia, existen numerosos ejemplos de intervención de las autoridades con el objeto de proteger a los ciudadanos, en materia de alimentación e higiene.

.Uno de los más antiguos se encuentra en el Código Babilónico de [Hammurabi](#), en virtud del cual se sancionaban, hace unos 4.000 años, las adulteraciones alimentarias.

.En la edad media existían ya disposiciones específicas en [Europa](#), para evitar el fraude de panaderos y de cerveceros: la ley "[Assisa panis et cervisiæ](#)" les protegía de posibles abusos.

.En los siglos sucesivos y hasta el [siglo XVIII](#), existieron pocas iniciativas para la [defensa del consumidor](#), y no fue hasta llegado comienzos del siglo XIX, cuando en diferentes países de Europa, se sintió la necesidad de regular el proceso de distribución de alimentos.

.Se puede ver claramente, que hasta la llegada del siglo XX, no se empezó a tener en cuenta la calidad de la cadena de distribución de alimentos.¹ En este contexto, el 16 de octubre de [1945](#), en una conferencia celebrada en [Quebec](#) se fundó la [FAO](#).

.Los incidentes ocurridos en [Europa](#), tales como la crisis alimentaria de las [vacas locas](#), han llevado a concienciar a las autoridades competentes, en la adopción de medidas tales como las relativas a la [trazabilidad](#) de los alimentos, etc.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

.No obstante, existen otros retos, como son la regulación de los [alimentos transgénicos](#), la reglamentación de la [publicidad engañosa](#) y de la [desleal](#).

.Hoy en día, el Derecho alimentario se enseña en [universidades](#) de todo el mundo, considerándosele en muchos casos como una asignatura de la carrera de Derecho, o se integra en cursos de postgrado, en otras especialidades : medicina, veterinaria, ciencias agropecuarias, etc.).

- Derecho a la Alimentación.

- [Derecho a la alimentación](#)

-Es uno de los [derechos humanos](#) reconocido en el Art. 25 de la *Declaración Universal de los Derechos Humanos*, y ratificado en el Art. 11 del *Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales*. Ambos contenidos, dentro de la [Carta Internacional de Derechos Humanos](#).

-Declaración Universal de los Derechos Humanos:

-[Declaración Universal de los Derechos Humanos](#).

-Art. 25:

1. *Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación [...]*²

-Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales.

-[Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales](#) : Art. 11:

1. *Los Estados Partes en el presente Pacto reconocen el derecho de toda persona a un nivel de vida adecuado para sí y su familia, incluso alimentación [...]*
2. *Los Estados Partes en el presente Pacto, reconociendo el derecho fundamental de toda persona a estar protegida contra el hambre, adoptarán, individualmente y mediante la cooperación internacional, las medidas, incluidos los programas concretos, que se necesitan para: a) Mejorar los métodos de producción, conservación y distribución de alimentos mediante la plena utilización de los conocimientos técnicos y científicos, la divulgación de principios sobre nutrición y el perfeccionamiento o la reforma de los regímenes agrarios de modo que se logren la explotación y la utilización más eficaces de las riquezas naturales; y b) Asegurar una distribución equitativa de los alimentos mundiales en relación con las necesidades, teniendo en cuenta los problemas que se plantean tanto a los países que importan productos alimenticios como a los que los exportan.*³

-Regulación:

- Europa:

-Hay que tener en cuenta el punto de inflexión, que supuso la publicación del Libro blanco sobre Seguridad Alimentaria (12/01/2000), en el que anunciaba la creación de la [European Food Safety Authority](#) (EFSA). Se trata de una agencia comunitaria que decide cuáles son los principales riesgos sobre los que se debe investigar, emite dictámenes sobre el control de las políticas de seguridad y sanidad a nivel comunitario, etc.

-A nivel ejecutivo es la DG SANCO de la Comisión Europea, la que gestiona la legislación comunitaria de la [Unión Europea](#). El ámbito de aplicación de dicha legislación es muy amplio: principios generales, aditivos, etiquetado, higiene, etc.


-España:

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-


-A comienzos del [siglo XIX](#) en [España](#), la [Constitución de Cádiz](#) del año [1812](#), atribuyó a los Ayuntamientos de la nación, la competencia de ser “policías de salubridad”. Otra normativa posterior, les concedía la función de “*velar sobre la calidad de los alimentos de toda clase*”. Durante todo el siglo XIX, la sanidad pública de cada país europeo, estuvo ligada, fundamentalmente, a dos sectores de la actuación: la [agricultura](#) y la [sanidad](#). Cabe recordar también que a finales del siglo XIX, ya empezaban a existir leyes que intentaban reprimir el fraude alimentario, como la Real Orden de [5 de enero de 1887](#), relativa a la inspección de los alimentos, que imponía la obligatoriedad de vigilar, comprobar y analizar los alimentos. Pronto empezaría a nacer la necesidad de saber qué sustancias aditivas eran perjudiciales para la salud, y en esta materia se dictaron varias disposiciones: la Real Orden de [9 de diciembre de 1891](#) y la de [13 de septiembre de 1900](#), ambas referentes a la prohibición absoluta del empleo de las [sales de cobre](#), para la [pigmentación](#) en color verde de las conservas alimenticias; la Real Orden de [3 de abril de 1889](#), prohibiendo el uso de la [sacarina](#) y sustancias análogas, en los alimentos y bebidas; o el reglamento para la aplicación del Real Decreto de [11 de marzo de 1892](#), que incluía disposiciones para evitar la adulteración de los [vinos](#) y bebidas alcohólicas.

-Desde la integración de España a la [Unión Europea](#), la legislación alimentaria española se basa fundamentalmente en las normativas comunitarias.

-Véase también:

-  [Portal: Derecho](#). Contenido relacionado con [Derecho](#).
- [Adulteración](#) de alimentos.
- [Alimentación humana](#).
- [Banco de alimentos](#).
- [Bromatología](#).
- [Codex Alimentarius](#).
- [Derecho del consumo](#).
- [Envase de alimentos](#).
- [Etiquetado de alimentos](#).
- [Fecha de caducidad](#).
- [Industria alimentaria](#).
- [Nutrición](#).
- [Organización para la Alimentación y la Agricultura](#) (FAO).
- [Producto milagro](#).
- [Seguridad alimentaria](#).
- [Trazabilidad](#).
- [Acta de Alimentos 1903, Estados Unidos](#).
- [Anexo: Aditivos alimentarios](#)

-1.16)- Véase También.

-  [Portal: Alimentos](#). Contenido relacionado con [Alimentos](#).
- [Adulterante](#).
- [Alimentación humana](#).

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

- [Alimentos tabú.](#)
- [Anexo: Aditivos alimentarios.](#)
- [Anexo: Cronología de la alimentación humana.](#)
- [Banco de alimentos.](#)
- [Derecho alimentario.](#)
- [Envase de alimentos.](#)
- [Estudio de los alimentos.](#)
- [Etiquetado de alimentos.](#)
- [Fecha de caducidad.](#)
- [Industria alimentaria.](#)
- [Lista de plantas con hojas comestibles.](#)
- [Pirámide alimentaria.](#)
- [Producto milagro.](#)
- [Trazabilidad.](#)
- [Manipulador de alimentos.](#)

-1.17)- Referencias.

- 1 . ↑ [Saltar a: ^a ^b ^c ^d ^e ^f ^g](#) McGee, Harold. *On Food and Cooking: The Science and Lore of the Kitchen*. New York: Simon and Schuster, 2004. [ISBN 0-684-80001-2](#).
- 2 . [Volver arriba](#) ↑ *Colorantes en refrescos exacerban a niños*, reportaje publicado en el periódico *El Universal*, México.
3. [Volver arriba](#) ↑ [«I'd Like to See a Menu, Please»](#) (en inglés). [NASA](#). 13 de mayo de 2004. Consultado el 8 de enero de 2007.
4. [Volver arriba](#) ↑ [«Space Food»](#) (en inglés). [NASA](#). 27 de mayo de 2004.
5. [Volver arriba](#) ↑ [La diferencia entre 'fecha de caducidad' y 'consumo preferente'](#)
6. ↑ [Saltar a: ^a ^b](#) Mead, Margaret. *The Changing Significance of Food*. In Carole Counihan and Penny Van Esterik (Ed.), *Food and Culture: A Reader*. UK: Routledge, 1997. [ISBN 0-415-91710-7](#).
7. [Volver arriba](#) ↑ Campbell, Bernard Grant. *Human Evolution: An Introduction to Man's Adaptations*. Aldine Transaction: 1998. [ISBN 0-202-02042-8](#).
8. [Volver arriba](#) ↑ Mason, John. *Sustainable Agriculture*. Landlinks Press: 2003. [ISBN 0-643-06876-7](#).
9. [Volver arriba](#) ↑ *La evolución de la limpieza*, artículo publicado por Luis Otero y Gabriel Gutiérrez, para la revista *Muy Interesante* en octubre de 2005.
10. [Volver arriba](#) ↑ Davidson, Alan. *The Oxford Companion to Food*. 2nd ed. UK: Oxford University Press, 2006.
11. ↑ [Saltar a: ^a ^b](#) Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, USDA Economic Research Service: *The Economics of Food, Farming, Natural Resources, and Rural America. Briefing Rooms, Food CPI, Prices and Expenditures: Food Expenditure Tables*. Obtenido en <http://www.ers.usda.gov/briefing/CPIFoodAndExpenditures/Data/> el 6 de junio de 2007.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-





12. [Volver arriba ↑](#) Regmi, Anita (editor). *Changing Structure of Global Food Consumption and Trade*. Market and Trade Economics Division, Economic Research Service, USDA, 30 de mayo de 2001. stock #ERSWRS01-1.
13. [Volver arriba ↑](#) [Libro Mundial de Datos](#), CIA
14. [Volver arriba ↑](#) World Trade Organization. *The Uruguay Round*. Obtenido en http://www.wto.org/trade_resources/history/wto/urug_round.htm el 29 de septiembre de 2006.
15. [Volver arriba ↑](#) Van den Bossche, Peter. *The Law and Policy of the bosanac Trade Organization: Text, Cases and Materials*. Cambridge University Press, 2005. [ISBN 0-521-82290-4](#).
16. [Volver arriba ↑](#) Wansink, Marketing Nutrition, 501-3.
17. [Volver arriba ↑](#) Smith, Andrew (Editor). *Food Marketing*, en Oxford Encyclopedia of American Food and Drink, New York. Oxford University Press, 2007.
18. [Volver arriba ↑](#) Mead, Margaret. *The Changing Significance of Food*. En Carole Counihan y Penny Van Esterik (Ed.), *Food and Culture: A Reader*. UK: Routledge, 1997. [ISBN 0-415-91710-7](#).
19. [Volver arriba ↑](#) Jango-Cohen, Judith. *The History Of Food*. Twenty-First Century Books, 2005. [ISBN 0-8225-2484-8](#).
20. [Volver arriba ↑](#) Humphery, Kim. *Shelf Life: Supermarkets and the Changing Cultures of Consumption*. Cambridge University Press, 1998. [ISBN 0-521-62630-7](#).
21. [Volver arriba ↑](#) Magdoff, Fred; Foster, John Bellamy; and Buttel, Frederick H. *Hungry for Profit: The Agribusiness Threat to Farmers, Food, and the Environment*. Septiembre de 2000. [ISBN 1-58367-016-5](#).
22. [Volver arriba ↑](#) Messer, Ellen; Derosé, Laurie Fields y Sara Millman. *Who's Hungry? and How Do We Know?: Food Shortage, Poverty, and Deprivation*. Prensa Universitaria de la Naciones Unidas, 1998. [ISBN 92-808-0985-7](#).
23. [Volver arriba ↑](#) Organización Mundial de la Salud. *WHO Global Database on Child Growth and Malnutrition*. Obtenido de <http://www.who.int/nutgrowthdb/en/> el 29 de septiembre de 2006.
24. [Volver arriba ↑](#) Howe, P. y S. Devereux. *Famine Intensity and Magnitude Scales: A Proposal for an Instrumental Definition of Famine*. 2004.
25. [Saltar a: ^a ^b](#) World Food Programme. *Breaking out of the Poverty Trap: How We Use Food Aid*. Obtenido de http://www.wfp.org/food_aid/introduction/index.asp?section=12&sub_section=1 el 29 de septiembre de 2006.
26. [Volver arriba ↑](#) Shah, Anup. *Food Dumping (Aid) Maintains Poverty. Causes of Poverty*.
27. Obtenido de <http://www.globalissues.org/TradeRelated/Poverty/FoodDumping.asp> el 29 de septiembre de 2006.
28. [Volver arriba ↑](#) Simoons, Frederick J. *Eat Not This Flesh: Food Avoidances from Prehistory to the Present*.
29. [Saltar a: ^a ^b ^c ^d ^e ^f](#) National Institute of Health. *Food poisoning*. MedlinePlus Medical Encyclopedia F. 11 de mayo de 2006. Obtenido en

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

<http://www.niaid.nih.gov/publications/pdf/foodallergy.pdf> el 30 de enero de 2008

30. [Volver arriba](#) ↑ [Hipócrates](#), *Sobre las enfermedades agudas*.
31. [Volver arriba](#) ↑ Wansink, *Mindless Eating: Why We Eat More Than We Think*
32. [Volver arriba](#) ↑ Simoons, Frederick J. *Eat Not This Flesh: Food Avoidances from Prehistory to the Present*. ISBN 0-299-14250-7.
33. [Volver arriba](#) ↑ Nicklas, Barbara J. *Endurance Exercise and Adipose Tissue*. CRC Press, 2002. ISBN 0-8493-0460-1.
34. ↑ [Saltar a:](#) ^a ^b Merson, Michael H.; Black, Robert E.; Mills, Anne J. *International Public Health: Disease, Programs, Systems, and Policies*. Jones and Bartlett Publishers, 2005.
35. [Volver arriba](#) ↑ Carpenter, Ruth Ann; Finley, Carrie E. *Healthy Eating Every Day*. Human Kinetics, 2005. ISBN 0-7360-5186-4.
36. [Volver arriba](#) ↑ Parekh, Sarad R. *The Gmo Handbook: Genetically Modified Animals, Microbes, and Plants in Biotechnology*. Humana Press, 2004. ISBN 1-58829-307-6.
37. [Volver arriba](#) ↑ Schor, Juliet; Taylor, Betsy (editors). *Sustainable Planet: Roadmaps for the Twenty-First Century*. Beacon Press, 2003. ISBN 0-8070-0455-3.
38. [Volver arriba](#) ↑ Oficina de información del sector público del [Reino Unido](#).

-1.18)- Enlaces Externos.

-  [Wikiquote](#) alberga frases célebres de o sobre [Alimento](#).
-  [Wikimedia Commons](#) alberga contenido multimedia sobre [Alimento](#).
-  [Wikinoticias](#) tiene noticias relacionadas con [Alimento](#).
-  [Wikcionario](#) tiene definiciones y otra información sobre [alimento](#).
- El [Diccionario de la Real Academia Española](#) tiene una definición para [alimento](#).
- [Base de Datos Española de Composición de Alimentos \(BEDCA\)](#).
- [Comercialización de alimentos en la FAO](#).

-Esta página fue modificada por última vez el 29 octubre 2016 a las 13:44.

-El texto está disponible bajo la [Licencia Creative Commons Atribución Compartir Igual 3.0](#); podrían ser aplicables cláusulas adicionales. Al usar este sitio, usted acepta nuestros [términos de uso](#) y nuestra [política de privacidad](#).

Wikipedia® es una marca registrada de la [Fundación Wikimedia, Inc.](#), una organización sin ánimo de lucro.

https://meta.wikimedia.org/wiki/Privacy_policy/es;

https://es.wikipedia.org/wiki/Wikipedia:Acerca_de

https://es.wikipedia.org/wiki/Wikipedia:Limitaci%C3%B3n_general_de_responsabilidad.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

-PARTE III-ALIMENTOS SEGÚN NUESTRAS NECESIDADES BÁSICAS.

-Alimentos que ayudan al crecimiento: carne, pescado, legumbres y huevos : por sus proteínas .

-Alimentos con gran aporte energético: pasta, pan, arroz y dulces: por sus hidratos de carbono.

-Alimentos ricos en vitaminas: frutas y verduras.

-Principales vitaminas:

-Vitamina A: Relacionada con la vista: Leche, zanahorias, tomate.

-Vitamina B: Interviene en muchas reacciones químicas: Carne, pescado, plátanos.

-Vitamina C: Esencial para el crecimiento de muchos tejidos: Frutas, coliflor, patatas.

-Vitamina D: Interviene en el crecimiento: Huevos, pescados.

-Vitamina E: Necesaria para la fertilidad: Huevos, aceites vegetales.

-Vitamina K: Interviene en la coagulación de la sangre: Hígado, espinacas, lechuga.

-Este último grupo, lo forman aquellas sustancias, que permitirán a nuestro organismo utilizar correctamente las otras ya citadas, y desarrollar por tanto, sus funciones de modo adecuado.

.Se trata de sustancias sin valor energético, a las cuales denominamos reguladoras, que son las vitaminas y determinados minerales, que son necesarios en cantidades muy pequeñas, pero imprescindibles, para el correcto funcionamiento del metabolismo en general.

-Desde el punto de vista nutricional, las actuales dietas humanas pueden ser:⁷:

1. Dietas basales o dietas básicas: Que son las dietas en las que no se realizan modificaciones, en cuanto a su composición en nutrientes o en energía. Estas son las dietas que siguen las personas sanas y enfermas.
2. Dietas terapéuticas: Que son las dietas en las que se altera la composición en nutrientes o en energía, cuando existe una enfermedad o situación patológica. Estas dietas se subdividen a su vez en:
 - 2.1. Dietas modificadas en energía: Que normalmente se realiza una distribución en la cantidad de energía aportada en la dieta : dietas hipocalóricas. Son las dietas que se aplican en situaciones de sobrepeso y [obesidad](#).
 - 2.2. Dietas modificadas en proteínas: Que pueden aportar mayor cantidad de proteínas, que las recomendadas para las personas sanas : *Dietas hiperprotéicas*: estando indicadas en situaciones de malnutrición : bajo peso, anorexia, etc; o aportar menos cantidad en *Dietas hipoprotéicas*: destinadas a ciertas enfermedades renales.
.Un tipo especial de estas dietas es la: *Dieta sin [gluten](#)*, que es específica para la enfermedad [celíaca](#).
 - 2.3. Dietas modificadas en [carbohidratos](#): Cuando se restringe la cantidad de carbohidratos, se genera una situación de cetosis, como en las [Dietas cetogénicas](#), que están señaladas en ciertos casos de epilepsia o de [obesidad](#) mórbida.
.En otros casos se incluyen alimentos atendiendo al tipo de carbohidrato, de manera que se obtengan [Dietas de bajo índice glucémico](#).

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

2.4. Dietas modificadas en [fibra alimentaria](#): Que pueden ser con altos contenidos en fibra : [Dieta alta en fibra](#): indicadas en aquellos casos en los que hay reducción de la motilidad intestinal; o que pueden ser con bajos contenidos de fibra : [Dieta sin residuos](#):⁸ señaladas para situaciones previas a una intervención quirúrgica o a una prueba de exploración.

2.5. Dietas modificadas en elementos minerales: En el caso de que se reduzca de forma importante, la cantidad aportada de sodio : bien eliminando la sal común, o bien aportando alimentos pobres en sodio, donde se tiene la *Dieta hiposódica*, que se prescribe en algunas enfermedades renales y en ciertas cardiopatías : [hipertensión arterial](#).

- Una dieta no necesariamente significa comer poco, es un régimen alimenticio. Existen dietas para bajar o subir de peso; y también las hay para mantener un peso adecuado.

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

-PARTE IV- LA DIETA SALUDABLE Y EQUILIBRADA.

-Un aspecto que se debe señalar respecto a la dieta, es que esta es colectiva, adaptada a las necesidades y a las características de las personas. Pero en cada etnia, se debe seguir un patrón regular, que sería común a casi todos los individuos, de tal manera que se configura, una *dieta típica* de una sociedad o cultura.

.Un ejemplo es la que se conoce popularmente como [dieta mediterránea](#), atribuida al estilo de vida seguido en algunos países de la costa mediterránea. No obstante, para que cualquier dieta, se considere saludable y equilibrada, se debe basar en el consumo irregular de una amplia variedad de alimentos.

.La razón es que no existe un único alimento, que contenga todos los nutrientes necesarios.

.Es importante tener en cuenta, que para llevar a cabo una dieta saludable, no se debe de excluir ningún tipo de nutriente, debiendo de ir acompañada de un régimen de actividad física, para tener óptimos resultados y ser saludables cada día.

.Para que la población tenga una referencia sobre las pautas dietéticas más apropiadas, con el fin de alcanzar y mantener un adecuado estado de salud, ciertos organismos o instituciones públicas, proponen unas guías y objetivos dietéticos.

.En tales guías, se suele recoger unos recursos gráficos, basados en la clasificación de los alimentos, según sus características nutricionales predominantes, que facilitan la elaboración de una dieta equilibrada.

.Ejemplos de estos recursos gráficos son: la [pirámide alimentaria](#) o la [rueda alimentaria](#).

.En la tabla 1, se recoge las recomendaciones propuestas para la población española, con objeto de que su dieta sea saludable.⁹



**-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-**

-Antigua pirámide alimentaria propuesta en 1992, para la población estadounidense (fuente: Departamento de Agricultura de EE. UU.).

-Tabla 1. Alimentos, Raciones y Medidas Caseras para elaborar una Dieta Saludable y Equilibrada.⁹

Alimentos	Frecuencia recomendada (raciones)	Tamaño de la ración	Medida casera
		60-80 g arroz, pasta	1 plato normal
-Patatas, cereales y derivados	4 - 6 día	40-60 g pan 150-200 g patatas	3 - 4 rebanadas o 1 panecillo 1 patata grande o 2 pequeñas
-Verduras y hortalizas	> 2 día	150-200	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande, 2 zanahorias
-Frutas frescas	> 3 día	120-120	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas,... 2 rodajas de melón,...
-Aceite de oliva	3-6	10 mL.	1 cucharada sopera
		200-250 mL.	1 taza de leche
		200-250 g de yogur	2 unidades de yogur
-Leche y derivados	2-4	40-60 g queso curado 80-125 queso fresco	2-3 lonchas de queso 1 porción individual
			1 filete individual
-Pescados, carnes magras, aves y huevos	3-4 semana	125-150 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo 1 o 2 huevos
-Legumbres secas	2-4 semana	60-80 g	1 plato normal
-Frutos secos	3-7 semana	20-30 g	1 puñado
-Embutidos y carnes grasas Mantequilla, margarina y bollería	Ocasional	-	-
-Refrescos azucarados, dulces y snacks: picadas.			

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

-Agua de bebida	4-8 día	200 mL (aprox.)	1 vaso o 1 botellín
-----------------	---------	-----------------	---------------------

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

-PARTE V -ANIMALES POR DIETA.

-Los animales pueden adjetivarse de muchas maneras según su dieta:

- [caníbal.](#)
- [carnívoro.](#)
- [coprófago.](#)
- [detritívoro.](#)
- [frugívoro.](#)
- [granívoro.](#)
- [hematófago.](#)
- [herbívor.](#)
- [insectívoro.](#)
- [malacófago.](#)
- [nectarívoro.](#)
- [omnívor.](#)
- [piscívoro.](#)
- [polinívoro.](#)
- [vegetariano.](#)
- [zooplanctívoro.](#)
- [xilófago.](#)

**-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-**

-PARTE VI-ALIMENTOS COMUNES Y ENERGÍA.

-Incluso las dietas vegetarianas, si están cuidadosamente planificadas, pueden ser saludables y nutricionalmente adecuadas para los adultos .

.En lactantes y niños, dadas las particularidades nutricionales de estas dietas, se debe vigilar el aporte de energía y de nutrientes, como el calcio y las vitaminas D y B₁₂).^{10 11}.

-A continuación se propone, un ejemplo de dieta para un día, diseñada especialmente para un hombre de 30 años, y un peso de 70 kilos, que quiera ir al gimnasio, y obtener una mayor masa muscular ; por ello el contenido proteico de la dieta, es superior a la normal.

.Esta persona ha de seguir esta dieta, hasta que haya adquirido la masa muscular deseada, ya que se si vuelve a una dieta norma, que tiene un menor porcentaje proteico, no tendrá el suficiente aporte de proteínas, como para aumentar su volumen muscular, en la proporción que desea.

.En cuanto a los alimentos seleccionados, serían lo más adecuado para este tipo de dieta, porque contienen un alto porcentaje en hidratos de carbono y en proteínas, necesarios para solventar las nuevas necesidades fisiológicas, habiendo disminuido el consumo de grasas.

.El gasto energético total de esta persona, según las actividades que realiza diariamente sería el siguiente:

-Gasto energético total (kcal/día) = (11,6 × 70 kg) + 879 × 1,78 = 3009,98 kcal/día.

Alimentos y energía							
.alimento (g)	carbohidratos (g)	kcal (carbohidr.)	proteínas (g)	kcal (proteínas)	grasas (g)	kcal (grasas)	kcal (alimento)
.aceite de oliva (20 g)	–	–	–	–	19,8	178,2	178,2
.algas nori (100 g)	–	–	30,7	122,8	01,5	13,5	136,3
.barrita de cereales (40 g)	29,2	116,8	03,6	14,4	02,8	25,2	156,4
.carne picada (50 g)	–	–	11,0	44,0	08,1	72,9	116,9
.dulce de membrillo	62,2	02,48	01,0	04,0	–	–	262,8
.fruta en almíbar (100 g)	15,8	63,2	00,62	02,48	00,1	00,9	66,58
.huevo (100 g)	00,68	02,72	12,68	50,72	12,1	108,9	162,34
.leche (250	11,75	47,0	07,65	30,6	09,5	85,5	163,1

-LIBRO CON TIPOS DE DIETAS Y ALIMENTACIÓN SEGÚN
SALUD, ENFERMEDAD Y PATOLOGÍA- Prof. Dr. Enrique
Barmaimon- TOMO I - Año 2017.1-

Alimentos y energía							
.alimento (g)	carbohidratos (g)	kcal (carbohidr.)	proteínas (g)	kcal (proteínas)	grasas (g)	kcal (grasas)	kcal (alimento)
g)							
.naranja (250 g)	23,5	94,0	01,72	06,9	00,5	04,5	105,4
.pan blanco (150 g)	87,0	348	11,7	46,8	01,5	13,5	408
.pan molde integral (56 g)	24,64	98,56	06,1	24,41	01,68	15,12	138,09
.pasta (150 g)	113,7	454,8	18,0	72,0	02,7	24,3	551,1
.plátano (150 g)	31,2	124,8	01,59	06,36	00,4	03,64	134,8
.salmón (150 g)	–	–	30,93	123,72	18,15	163,35	287,07
.tomate (200 g)	11,0	44,0	04,6	18,4	01,0	09,0	071,4
.yogur (125 g)	06,87	27,5	04,82	19,3	03,25	29,25	76,05
- Total:	417,54	1670,16	146,71	586,84	82,08	738,72	2995,62

0 0 0 0 0 0