

Nutrición en libros

Consejos prácticos para la alimentación saludable del adulto

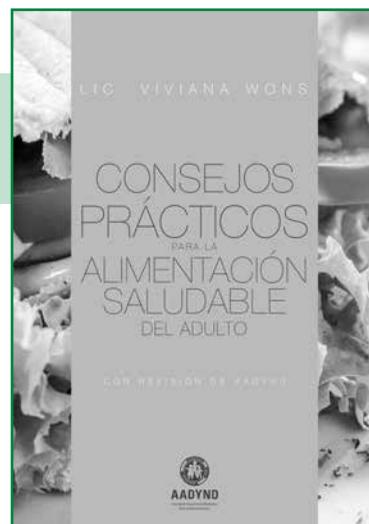
por la Licenciada en Nutrición Viviana Wons

Gran parte de la función del Licenciado en Nutrición es brindar educación en temas relacionados con los alimentos, el modo adecuado de comer, la elaboración de planes alimentarios, las conductas convenientes para favorecer el logro de las metas propuestas y la confección de menús semanales, entre otros ítems. Pero no siempre los nutricionistas cuentan con el tiempo suficiente en sus consultas como para realizar la totalidad de tareas tan dispares como lo son desarrollar un plan nutricional para el paciente, ofrecerle un abanico amplio de variantes para cada una de las comidas, destinar el espacio necesario para tratar temas relacionados con los hábitos alimentarios a modificar y dar sugerencias de comidas para situaciones especiales.

Esta realidad hace que se torne indispensable contar en los consultorios de nutrición con textos específicos, de fácil lectura y comprensión, destinados a ser utilizados como material auxiliar a la labor del profesional, tendiendo a mejorar el aprovechamiento de cada entrevista con los pacientes.

“Consejos prácticos para la alimentación saludable del adulto” es un libro destinado a ofrecer herramientas a los nutricionistas a la hora de ayudarlos en su tarea, tanto en consultorio como al difundir mensajes de alimentación saludable. Su autora es la **Licenciada en Nutrición Viviana Wons** y cuenta con la **revisión de AADYND**.

En el libro se han desarrollado temas tales como recomendaciones saludables para adultos, prevención de Enfermedades Crónicas No Transmisibles, porciones aconsejadas, consejos para cocinar rico (cuidando la salud al mismo tiempo), técnicas para abandonar el sedentarismo, soluciones alimentarias para personas muy ocupadas (incluyendo viandas) y opciones convenientes para comer en confiterías y restaurantes. Se detallan muchas ideas para que los jóvenes aprendan a cocinar en forma saludable y también se brindan consejos para cuidar el peso corporal, para tratar el sobrepeso, para aprender a alimentarse en forma beneficiosa tanto en fiestas como en vacaciones, e incluso estrategias específicas para facilitar la tarea de las amas de casa. Concluye con un menú semanal que aúna los consejos brindados en el libro y posibilita llevar a la práctica



todo lo aprendido de una forma deliciosa y saludable.

Constituye un excelente recordatorio de técnicas para mejorar la adherencia del paciente al tratamiento y ayuda a hacer rendir el tiempo de la consulta, pudiendo dar más información en menos tiempo. Está especialmente redactado para que pueda ser también comprendido por quienes no son profesionales. En esta obra se ha empleado la gráfica utilizada por los medios de divulgación masiva, que tanto impacto provoca en la población, ya que resulta sumamente útil para facilitar la llegada de información al público en general.

Los nutricionistas podrán incluir los consejos de acuerdo a su criterio dentro del tratamiento de los distintos pacientes.

A lo largo de la obra aparecen infografías útiles para ayudar a que el nutricionista pueda explicar fácilmente conceptos tales como el valor calórico de distintos alimentos o su contenido en nutrientes.

Este libro está impreso a todo color y se lo puede adquirir en la sede de AADYND.