

TEMARIO RESUMIDO

AYUDANTE DE COCINA

Junta de Extremadura

ADMINISTRACIÓN AUTONÓMICA

INCLUYE:

MATERIALES

- Temario **completo, actualizado y resumido**

SERVICIOS

- **Actualizaciones** 1 año
- **Asesoramiento** jurídico
- Aviso de **nuevas convocatorias**

Ed.

03/2023

temariooposiciones®

PDF

Tu aprobado en un click

NOTA DEL AUTOR: ANTES DE PONERSE A ESTUDIAR



ADVERTENCIA LEGAL

Copyright © 2023 por José Miguel Montalvá Ortega – Temariooposicionespdf.es-. Todos los derechos reservados.

Este temario está protegido por derechos de autor y demás leyes de propiedad intelectual a mi favor. Asimismo, el contenido está preparado única y exclusivamente para uso personal y no comercial, siendo pues de **explotación lucrativa y privativa** de José Miguel Montalvá Ortega, con toda su simbología, edición y particularidades que lo integran, así como de sus Anexos.

Queda expresamente **prohibida** la reproducción, distribución, reinterpretación, publicación, venta, explotación o transmisión de este material, en todo o en parte, por cualquier medio electrónico, mecánico o físico, y con independencia de la existencia o inexistencia directa o indirecta de ánimo de lucro, sin permiso escrito de **JOSE MIGUEL MONTALVA ORTEGA**. **La contravención ocasionará la persecución por medio de los cauces legales en concepto de reclamación de daños y perjuicios, y en lo referente al lucro cesante.**

Por lo tanto, se permite la impresión del presente manual para uso y estudio exclusivamente particular.

Duplicar y/o compartir todo o parte de este documento y/o la información que contiene por cualquier vía es ilegal y está tipificado como delito, así que tomaremos las medidas legales oportunas para perseguirlo.

Gracias por la comprensión y por realizar un buen uso de la presente obra.

temariooposiciones®
Tu aprobado en un click PDF

José Miguel Montalvá Ortega

CEO en **TemariooposicionesPDF**

SI TE ESTÁ GUSTANDO LO QUE VES Y NECESITAS MÁS...

- Recursos **gratuitos**
- **Esquemas** y **mapas** mentales para facilitar tu estudio
- Información de **nuevas convocatorias** y avisos de **exámenes**
- **Consejos** y atajos para superar la prueba tipo test y la prueba práctica
- **Orientación** y saber los **temas** que son **compatibles** con Administración General del Estado, Diputaciones o demás Corporaciones Locales de tu provincia
- Cómo **ahorrar tiempo** estudiando y cómo **organizarse** para estudiar las oposiciones
- Elaborar un **plan de estudio** semanal / mensual con efectividad

O mientras tomas tu café, quieres **compartir** tu experiencia de estudio con más opositor@s!

SÍGUENOS EN NUESTRAS **REDES SOCIALES** SI QUIERES ESTAR AL DÍA!



www.temariooposicionespdf.es



Instagram

@temariooposicionespdf



ÍNDICE DE LECCIONES

PARTE GENERAL

Tema 1. La Constitución Española de 1978 (I): Título Preliminar. Los derechos y deberes fundamentales: Derechos y Libertades.

Tema 2. La Constitución Española de 1978 (II): La Organización Territorial del Estado.

Tema 3. El Estatuto de Autonomía de Extremadura: Estructura. Disposiciones Generales. Derechos, Deberes y Principios Rectores. Las Competencias. Las Instituciones de Extremadura.

Tema 4. La Ley de Prevención de Riesgos Laborales: Objeto, ámbito de aplicación y definiciones. Derechos y obligaciones: derecho a la protección frente a los riesgos laborales. Ley de Igualdad entre Mujeres y Hombres y contra la Violencia de Género en Extremadura: Disposiciones generales. Violencia de Género: Disposiciones Generales

PARTE ESPECÍFICA

Tema 1. Ayudantes de cocina al servicio de la Junta de Extremadura: Derechos y obligaciones. Brigada de cocina y atribuciones. Organización del trabajo en la cocina.

Tema 2. Equipos de cocina: Instalaciones y material. Locales. Maquinaria, accesorios y menaje de cocina. Cuidado y limpieza de despensas y cámaras frigoríficas.

Tema 3. Términos culinarios mayor uso en cocina. Métodos básicos del cocinado. Definición, usos, aplicaciones y procesos. Control de calidad de procesos.

Tema 4. Despiece de aves, vacuno menor y mayor, ovino, porcino. Pescados y mariscos, clases, racionado, elaboraciones, aplicaciones y conservación.

Tema 5. Fondos de cocina fundamentales y complementarios. Composición variaciones, elaboración, aplicaciones y conservación.

Tema 6. Características, clasificación y aplicación de hortalizas arroces, pastas y farináceas.

Tema 7. Alteración de los alimentos. Contaminación y condiciones que favorecen el desarrollo de los gérmenes. Recomendaciones para evitar el desarrollo de gérmenes.

Tema 8. Higiene de los locales y útiles de trabajo. Hábitos higiénicos del manipulador. Higiene personal. Seguridad alimentaria: Análisis de peligros y puntos críticos de control (APPCC). Importancia de la limpieza y desinfección, cómo realizarla para que sea más eficaz.

Tema 9. Concepto y diferencias de alimentación y nutrición. Clases de alimentos y nutrientes. Tipos de dietas.

Tema 2. La Constitución Española de 1978 (II): La Organización Territorial del Estado.

Normativa aplicable:

☞ Constitución Española, Título VIII (arts. 137-158 CE)

1.- La Organización Territorial del Estado (Título VIII).

* En cuanto a su **REGULACIÓN CONSTITUCIONAL**, se establece en el Título VIII (arts. 137-158 CE):

1.1.- Principios generales (art. 137-139)

Capítulo Primero. Principios generales

Artículo 137. Municipios, provincias y CCAA.

El Estado se organiza territorialmente en municipios, en provincias y en las Comunidades Autónomas que se constituyan. Todas estas entidades gozan de **autonomía** para la gestión de sus respectivos intereses.

Artículo 138. Principio de solidaridad e igualdad territorial.

1. El Estado garantiza la realización efectiva del **principio de solidaridad** consagrado en el artículo 2 de la Constitución, velando por el establecimiento de un equilibrio económico, adecuado y justo entre las diversas partes del territorio español, y atendiendo en particular a las circunstancias del hecho insular.
2. Las diferencias entre los Estatutos de las distintas Comunidades Autónomas no podrán implicar, en ningún caso, privilegios económicos o sociales. **(EXAMEN)**

Artículo 139. Principio de igualdad de los españoles en todos los territorios del estado.

1. Todos los españoles tienen los mismos derechos y obligaciones en cualquier parte del territorio del Estado.
2. Ninguna autoridad podrá adoptar medidas que directa o indirectamente obstaculicen la libertad de circulación y establecimiento de las personas y la libre circulación de bienes en todo el territorio español.

* En cuanto a las **CCAA (Capítulo Tercero)**, el art. 2 de la Constitución establece los principios de unidad, autonomía y solidaridad. Las CCAA son corporaciones públicas de base territorial y de naturaleza política, tienen personalidad jurídica propia, son entidades territoriales que gozan de autonomía política mayor que la que gozan los municipios y provincias, gozan de potestad legislativa y ejecutiva y son órganos constitucionales. El estado autonómico se caracteriza en nuestro derecho por una serie de principios, entre los que la doctrina del TC destaca:

A) Principio de constitucionalidad (art. 9.1): dice que los ciudadanos y los poderes públicos están sujetos a la constitución y al ordenamiento jurídico. Las autonomías por tanto también están sujetas a la Constitución. Sus normas que respetar el principio de jerarquía normativa debido a la constitución, las relaciones entre Estado y las comunidades autónomas también deben someterse a la ordenación de la constitución, quedando derogadas todas aquellas disposiciones que se opongan a ella. De este modo, como veremos, cuando una comunidad autónoma incumpla las obligaciones que la

Constitución y otras normas les impongan, el gobierno podrá acordar las medidas necesarias para el cumplimiento forzoso de dichas obligaciones o para la protección del interés general. **(EXAMEN)**

B) *Principio de unidad*: refiriendo a la indisoluble unidad de la nación que se atribuye al pueblo español

C) *Principio de autonomía*: la autonomía supone una serie de competencias a favor de ciertos entes para la gestión de sus respectivos intereses. Este también va ligado al de solidaridad.

D) *Principio de cooperación*: no aparece en la CE pero el TC argumenta que se encuentra ínsito en la esencial de la organización territorial del estado.

E) *Principio de no federabilidad*: aparece en el art. 145.1 al decir que “en ningún caso se admitirá la federación de CCAA” pero sí se permite la potestad de suscribir convenios entre ellas.

1.2.- Las Entidades Locales (art. 140-142).

* El **art. 140 CE** refiere a la **autonomía y democracia municipal**: “La Constitución garantiza la **autonomía** de los municipios. Estos gozarán de **personalidad jurídica plena (EL MUNICIPIO)**. Su **gobierno y administración corresponde a sus respectivos Ayuntamientos**, integrados por los Alcaldes y los Concejales.

- Los *Concejales* serán elegidos por los vecinos del municipio mediante sufragio **universal, igual, libre, directo y secreto (SIEMPRE SON 5)**, en la forma establecida por la **ley (se refiere a ley ordinaria, no a una ley orgánica)**.
- Los *Alcaldes* serán elegidos por los Concejales o por los vecinos.
- La ley regulará las condiciones en las que proceda el régimen del concejo abierto (esta ley es la Ley de Bases de Régimen Local)

* El **artículo 141 CE** refiere a la **provincia y las islas**:

1. La provincia es una entidad local con **personalidad jurídica propia (LA PROVINCIA)**, determinada por la agrupación de municipios y división territorial para el cumplimiento de las actividades del Estado. Cualquier alteración de los límites provinciales habrá de ser aprobada por las **Cortes Generales mediante ley orgánica**.

2. El Gobierno y la administración autónoma de las provincias estarán encomendados a Diputaciones u otras Corporaciones de carácter representativo.

3. Se *podrán crear* agrupaciones de municipios diferentes de la provincia.

4. En los archipiélagos, las islas tendrán además su administración propia en forma de **Cabildos o Consejos** (En Canarias, está el **Cabildo** Insular de Gran Canaria y en Baleares, está el **Consell o Consejo** Insular de les Illes Balears).

* El **art. artículo 142 CE** refiere a las **Haciendas locales (es decir, de las Administraciones locales)**: “Las Haciendas locales **deberán disponer de los medios suficientes para el desempeño de las funciones que la ley atribuye a las Corporaciones respectivas** y se nutrirán fundamentalmente de **tributos propios** y de **participación en los del Estado** y de las **Comunidades Autónomas**”.

1.3.- Las Comunidades Autónomas (art. 143-158).

Capítulo Tercero. De las Comunidades Autónomas

Artículo 143. Autogobierno de las CCAA e iniciativa autonómica (EXAMEN).

1. En el ejercicio del derecho a la autonomía reconocido en el artículo 2 de la Constitución, las provincias limítrofes con características históricas, culturales y económicas comunes, los territorios insulares y las provincias con entidad regional histórica podrán acceder a su autogobierno y constituirse en Comunidades Autónomas con arreglo a lo previsto en este Título y en los respectivos Estatutos. **SON 3 REQUISITOS. (EXAMEN)**

2. La iniciativa del proceso autonómico corresponde a todas las Diputaciones interesadas o al órgano interinsular correspondiente y a las 2/3 partes de los municipios cuya población represente, al menos, la mayoría del censo electoral de cada provincia o isla. Estos requisitos deberán ser cumplidos en el plazo de 6 meses desde el primer acuerdo adoptado al respecto por alguna de las Corporaciones locales interesadas.

3. La iniciativa, en caso de no prosperar, solamente podrá reiterarse pasados 5 años.

Artículo 144.

Las Cortes Generales, mediante ley orgánica, podrán, por motivos de interés nacional:

a) Autorizar la constitución de una comunidad autónoma cuando su ámbito territorial no supere el de una provincia y no reúna las condiciones del apartado 1 del artículo 143.

b) Autorizar o acordar, en su caso, un Estatuto de autonomía para territorios que no estén integrados en la organización provincial.

c) Sustituir la iniciativa de las Corporaciones locales a que se refiere el apartado 2 del artículo 143.

Artículo 145. No federación y cooperación entre CCAA. (EXAMEN)

1. En ningún caso se admitirá la federación de Comunidades Autónomas.

2. Los Estatutos podrán prever los supuestos, requisitos y términos en que las Comunidades Autónomas podrán celebrar convenios entre sí para la gestión y prestación de servicios propios de las mismas, así como el carácter y efectos de la correspondiente comunicación a las Cortes Generales. En los demás supuestos, los acuerdos de cooperación entre las Comunidades Autónomas necesitarán la autorización de las Cortes Generales.

2.- Los Estatutos de Autonomía.

* La Constitución establece dos vías de **ACCESO A LA AUTONOMÍA** denominadas:

a) Vía común (general o lenta): En este caso la iniciativa del proceso autonómico corresponde a todas las Diputaciones interesadas o al órgano interinsular correspondiente y a las dos terceras partes de los municipios cuya población represente, al menos, la mayoría del censo electoral de cada provincia o isla. Estos requisitos deberían ser cumplidos en el plazo de seis meses desde el primer acuerdo adoptado al respecto por alguna de las Corporaciones locales interesadas.

→ La iniciativa, en caso de no prosperar, solamente podría reiterarse pasados cinco años. La Disposición transitoria 1ª de la Constitución permitía que, en los territorios dotados de un régimen provisional de autonomía, sus órganos colegiados superiores, mediante acuerdo adoptado por la

mayoría absoluta de sus miembros, sustituyeran la iniciativa de las Diputaciones Provinciales o a los órganos interinsulares correspondientes.

→ En el caso de Navarra, la iniciativa correspondía al órgano Foral competente, el cual adoptaría su decisión por mayoría de los miembros que lo componían. Para la validez de dicha iniciativa era preciso, además, que la decisión del órgano Foral competente fuera ratificada por referéndum expresamente convocado al efecto, y aprobado por mayoría de los votos válidos emitidos. Por último, y en relación con Ceuta y Melilla, la Disposición Transitoria 5ª de la Constitución estableció que podrían constituirse en Comunidades Autónomas si así lo decidían sus respectivos Ayuntamientos, mediante acuerdo adoptado por la mayoría absoluta de miembros y así lo autorizaban las Cortes Generales, mediante una ley orgánica. Una vez ejercida la iniciativa, el siguiente paso era la elaboración de un proyecto de Estatuto de Autonomía.

→ En este punto, establece el artículo 146 que “el proyecto de Estatuto será elaborado por una asamblea compuesta por los miembros de la Diputación u órgano interinsular de las provincias afectadas y por los Diputados y Senadores elegidos en ellas y será elevado a las Cortes Generales para su tramitación como ley”. Por tanto, tras la aprobación del proyecto de Estatuto, debía remitirse éste a las Cortes Generales para su aprobación como ley orgánica, con lo que quedaba completado el proceso.

b) Vía especial (especial o rápida): es el art. 151 CE que dice así:

Artículo 151. Elaboración del estatuto en régimen especial.

1. No será preciso dejar transcurrir el plazo de 5 años, a que se refiere el apartado 2 del artículo 148, cuando la iniciativa del proceso autonómico sea acordada dentro del plazo del artículo 143.2, además de por las Diputaciones o los órganos interinsulares correspondientes, por las tres cuartas partes de los municipios de cada una de las provincias afectadas que representen, al menos, la mayoría del censo electoral de cada una de ellas y dicha iniciativa sea ratificada mediante referéndum por el voto afirmativo de la mayoría absoluta de los electores de cada provincia en los términos que establezca una ley orgánica.

2. En el supuesto previsto en el apartado anterior, el procedimiento para la elaboración del Estatuto será el siguiente:

1.º El Gobierno convocará a todos los Diputados y Senadores elegidos en las circunscripciones comprendidas en el ámbito territorial que pretenda acceder al autogobierno, para que se constituyan en Asamblea, a los solos efectos de elaborar el correspondiente proyecto de Estatuto de autonomía, mediante el acuerdo de la mayoría absoluta de sus miembros.

2.º Aprobado el proyecto de Estatuto por la Asamblea de Parlamentarios, se remitirá a la Comisión Constitucional del Congreso, la cual, dentro del plazo de dos meses, lo examinará con el concurso y asistencia de una delegación de la Asamblea proponente para determinar de común acuerdo su formulación definitiva.

3.º Si se alcanzare dicho acuerdo, el texto resultante será sometido a referéndum del cuerpo electoral de las provincias comprendidas en el ámbito territorial del proyectado Estatuto.

4.º Si el proyecto de Estatuto es aprobado en cada provincia por la mayoría de los votos válidamente emitidos, será elevado a las Cortes Generales. Los plenos de ambas Cámaras decidirán sobre el texto mediante un voto de ratificación. Aprobado el Estatuto, el Rey lo sancionará y lo promulgará como ley.

5.º De no alcanzarse el acuerdo a que se refiere el apartado 2 de este número, el proyecto de Estatuto será tramitado como proyecto de ley ante las Cortes Generales. El texto aprobado por éstas será sometido a referéndum del cuerpo electoral de las provincias comprendidas en el ámbito territorial del proyectado Estatuto. En caso de ser aprobado por la mayoría de los votos válidamente emitidos en cada provincia, procederá su promulgación en los términos del párrafo anterior.

* En cuanto a su **REGULACIÓN CONSTITUCIONAL: (EXAMEN)**

Artículo 146. Elaboración del EEAA. El proyecto de Estatuto será elaborado por una asamblea compuesta por los miembros de la Diputación u órgano interinsular de las provincias afectadas y por los Diputados y Senadores elegidos en ellas y será elevado a las Cortes Generales para su tramitación como ley.

Artículo 147. EEAA, contenido y reforma (CONCEPTO DE ESTATUTO + CONTENIDO, EXAMEN).

1. Dentro de los términos de la presente Constitución, los **Estatutos** serán la norma institucional básica de cada Comunidad Autónoma y el Estado los reconocerá y amparará como parte integrante de su ordenamiento jurídico.

2. Los Estatutos de autonomía **deberán contener:**

- a) La denominación de la Comunidad que mejor corresponda a su identidad histórica.
- b) La delimitación de su territorio.
- c) La denominación, organización y sede de las instituciones autónomas propias.
- d) Las competencias asumidas dentro del marco establecido en la Constitución y las bases para el traspaso de los servicios correspondientes a las mismas.

3. La **reforma de los Estatutos** se ajustará al procedimiento establecido en los mismos y requerirá, en todo caso, la aprobación por las Cortes Generales, mediante ley orgánica.

* En cuanto a sus **CARACTERES:**

a) *Los estatutos son normas autonómicas y estatales:* aunque doctrinalmente se haya podido discutir si los estatutos son sólo normas autonómicas o estatales lo cierto es que claramente revisten de ese doble carácter, ya que la Constitución en el art. 147.1 afirma que **“los estatutos serán la norma institucional básica de cada CCAA y el Estado los reconocerá y amparará como parte de su ordenamiento jurídico”**. Esto es así ya que los estatutos, con independencia de su proceso de formación, son también leyes orgánicas emanadas de las Cortes Generales y son normas del Estado por su función y contenido, en cuanto complemento indispensable de la constitución.

b) *Los estatutos son normas subordinadas a la constitución:* por lo que aquél no puede ser del mismo rango que la constitución, a cuya primacía absoluta está subordinado, ni está exento del principio básico de interpretación conforme a la constitución, que es un derivado del primero.

c) *Los estatutos son normas superiores a las demás leyes del estado y de las CCAA:* los estatutos no son simples leyes orgánicas, ya que de ser así, podrían ser modificadas por otras leyes orgánicas posteriores, lo que supondría tanto como modificar la estructura del estado, en cambio, su modificación requiere los quórum reforzados de 2/3 a 3/5 que prevén los propios estatutos en aplicación de lo dispuesto en los arts. 147.3 y 152.2 de la constitución, además de que, cuando se trate de los estatutos de las

comunidades de autonomía superior, es necesario un referéndum aprobatorio del cuerpo elector de la respectiva comunidad (art. 152.2).

Artículo 148. Competencias de las CCAA.

1. Las Comunidades Autónomas podrán asumir competencias en las siguientes materias:

- 1.^a Organización de sus instituciones de autogobierno.
- 2.^a Las alteraciones de los términos municipales comprendidos en su territorio y, en general, las funciones que correspondan a la Administración del Estado sobre las Corporaciones locales y cuya transferencia autorice la legislación sobre Régimen Local.
- 3.^a Ordenación del territorio, urbanismo y vivienda.
- 4.^a Las obras públicas de interés de la Comunidad Autónoma en su propio territorio.
- 5.^a Los ferrocarriles y carreteras cuyo itinerario se desarrolle íntegramente en el territorio de la Comunidad Autónoma y, en los mismos términos, el transporte desarrollado por estos medios o por cable.
- 6.^a Los puertos de refugio, los puertos y aeropuertos deportivos y, en general, los que no desarrollen actividades comerciales. 7.^a La agricultura y ganadería, de acuerdo con la ordenación general de la economía.
- 8.^a Los montes y aprovechamientos forestales.
- 9.^a La gestión en materia de protección del medio ambiente.
- 10.^a Los proyectos, construcción y explotación de los aprovechamientos hidráulicos, canales y regadíos de interés de la Comunidad Autónoma; las aguas minerales y termales.
- 11.^a La pesca en aguas interiores, el marisqueo y la acuicultura, la caza y la pesca fluvial.
- 12.^a Ferias interiores.
- 13.^a El fomento del desarrollo económico de la Comunidad Autónoma dentro de los objetivos marcados por la política económica nacional.
- 14.^a La artesanía.
- 15.^a Museos, bibliotecas y conservatorios de música de interés para la Comunidad Autónoma.
- 16.^a Patrimonio monumental de interés de la Comunidad Autónoma.
- 17.^a El fomento de la cultura, de la investigación y, en su caso, de la enseñanza de la lengua de la Comunidad Autónoma.
- 18.^a Promoción y ordenación del turismo en su ámbito territorial.
- 19.^a Promoción del deporte y de la adecuada utilización del ocio.
- 20.^a Asistencia social.
- 21.^a Sanidad e higiene.

22.^a La vigilancia y protección de sus edificios e instalaciones. La coordinación y demás facultades en relación con las policías locales en los términos que establezca una ley orgánica.

2. Transcurridos 5 años, y mediante la reforma de sus Estatutos, las Comunidades Autónomas podrán ampliar sucesivamente sus competencias dentro del marco establecido en el artículo 149.

Artículo 149. Competencias exclusivas del Estado. (EXAMEN)

1. El Estado tiene competencia exclusiva sobre las siguientes materias:

1.^a La regulación de las condiciones básicas que garanticen la igualdad de todos los españoles en el ejercicio de los derechos y en el cumplimiento de los deberes constitucionales.

2.^a Nacionalidad, inmigración, emigración, extranjería y derecho de asilo.

3.^a Relaciones internacionales.

4.^a Defensa y Fuerzas Armadas.

5.^a Administración de Justicia.

6.^a Legislación mercantil, penal y penitenciaria; legislación procesal, sin perjuicio de las necesarias especialidades que en este orden se deriven de las particularidades del derecho sustantivo de las Comunidades Autónomas.

7.^a Legislación laboral; sin perjuicio de su ejecución por los órganos de las Comunidades Autónomas.

8.^a Legislación civil, sin perjuicio de la conservación, modificación y desarrollo por las Comunidades Autónomas de los derechos civiles, forales o especiales, allí donde existan. En todo caso, las reglas relativas a la aplicación y eficacia de las normas jurídicas, relaciones jurídico-civiles relativas a las formas de matrimonio, ordenación de los registros e instrumentos públicos, bases de las obligaciones contractuales, normas para resolver los conflictos de leyes y determinación de las fuentes del Derecho, con respeto, en este último caso, a las normas de derecho foral o especial.

9.^a Legislación sobre propiedad intelectual e industrial.

10.^a Régimen aduanero y arancelario; comercio exterior. **(EXAMEN)**

11.^a Sistema monetario: divisas, cambio y convertibilidad; bases de la ordenación de crédito, banca y seguros.

12.^a Legislación sobre pesas y medidas, determinación de la hora oficial.

13.^a Bases y coordinación de la planificación general de la actividad económica.

14.^a Hacienda general y Deuda del Estado.

15.^a Fomento y coordinación general de la investigación científica y técnica.

16.^a Sanidad exterior. Bases y coordinación general de la sanidad. Legislación sobre productos farmacéuticos. 17.^a Legislación básica y régimen económico de la Seguridad Social, sin perjuicio de la ejecución de sus servicios por las Comunidades Autónomas.

18.^a Las bases del régimen jurídico de las Administraciones públicas y del régimen estatutario de sus funcionarios que, en todo caso, garantizarán a los administrados un tratamiento común ante ellas; el

procedimiento administrativo común, sin perjuicio de las especialidades derivadas de la organización propia de las Comunidades Autónomas; legislación sobre expropiación forzosa; legislación básica sobre contratos y concesiones administrativas y el sistema de responsabilidad de todas las Administraciones públicas.

19.^a Pesca marítima, sin perjuicio de las competencias que en la ordenación del sector se atribuyan a las Comunidades Autónomas.

20.^a Marina mercante y abanderamiento de buques; iluminación de costas y señales marítimas; puertos de interés general; aeropuertos de interés general; control del espacio aéreo, tránsito y transporte aéreo, servicio meteorológico y matriculación de aeronaves.

21.^a Ferrocarriles y transportes terrestres que transcurran por el territorio de más de una Comunidad Autónoma; régimen general de comunicaciones; tráfico y circulación de vehículos a motor; correos y telecomunicaciones; cables aéreos, submarinos y radiocomunicación.

22.^a La legislación, ordenación y concesión de recursos y aprovechamientos hidráulicos cuando las aguas discurren por más de una Comunidad Autónoma, y la autorización de las instalaciones eléctricas cuando su aprovechamiento afecte a otra Comunidad o el transporte de energía salga de su ámbito territorial.

23.^a Legislación básica sobre protección del medio ambiente, sin perjuicio de las facultades de las Comunidades Autónomas de establecer normas adicionales de protección. La legislación básica sobre montes, aprovechamientos forestales y vías pecuarias.

24.^a Obras públicas de interés general o cuya realización afecte a más de una Comunidad Autónoma.

25.^a Bases de régimen minero y energético.

26.^a Régimen de producción, comercio, tenencia y uso de armas y explosivos.

27.^a Normas básicas del régimen de prensa, radio y televisión y, en general, de todos los medios de comunicación social, sin perjuicio de las facultades que en su desarrollo y ejecución correspondan a las Comunidades Autónomas.

28.^a Defensa del patrimonio cultural, artístico y monumental español contra la exportación y la expoliación; museos, bibliotecas y archivos de titularidad estatal, sin perjuicio de su gestión por parte de las Comunidades Autónomas.

29.^a Seguridad pública, sin perjuicio de la posibilidad de creación de policías por las Comunidades Autónomas en la forma que se establezca en los respectivos Estatutos en el marco de lo que disponga una ley orgánica. 30.^a Regulación de las condiciones de obtención, expedición y homologación de títulos académicos y profesionales y normas básicas para el desarrollo del artículo 27 de la Constitución, a fin de garantizar el cumplimiento de las obligaciones de los poderes públicos en esta materia.

31.^a Estadística para fines estatales.

32.^a Autorización para la convocatoria de consultas populares por vía de referéndum.

2. Sin perjuicio de las competencias que podrán asumir las Comunidades Autónomas, el Estado considerará el servicio de la cultura como deber y atribución esencial y facilitará la comunicación cultural entre las Comunidades Autónomas, de acuerdo con ellas.

3. Las materias no atribuidas expresamente al Estado por esta Constitución podrán corresponder a las Comunidades Autónomas, en virtud de sus respectivos Estatutos. La competencia sobre las materias que no se hayan asumido por los Estatutos de Autonomía corresponderá al Estado, cuyas normas prevalecerán, en caso de conflicto, sobre las de las Comunidades Autónomas en todo lo que no esté atribuido a la exclusiva competencia de éstas. El derecho estatal será, en todo caso, supletorio del derecho de las Comunidades Autónomas.

Artículo 150. Coordinación de competencias legislativas.

1. Las Cortes Generales, en materias de competencia estatal, podrán atribuir a todas o a alguna de las Comunidades Autónomas la facultad de dictar, para sí mismas, normas legislativas en el marco de los principios, bases y directrices fijados por una ley estatal. Sin perjuicio de la competencia de los Tribunales, en cada ley marco se establecerá la modalidad del control de las Cortes Generales sobre estas normas legislativas de las Comunidades Autónomas. **(EXAMEN)**

2. El Estado podrá transferir o delegar en las Comunidades Autónomas, mediante ley orgánica, facultades correspondientes a materia de titularidad estatal que por su propia naturaleza sean susceptibles de transferencia o delegación. La ley preverá en cada caso la correspondiente transferencia de medios financieros, así como las formas de control que se reserve el Estado.

3. El Estado podrá dictar leyes que establezcan los principios necesarios para armonizar las disposiciones normativas de las Comunidades Autónomas, aun en el caso de materias atribuidas a la competencia de éstas, cuando así lo exija el interés general. Corresponde a las Cortes Generales, por mayoría absoluta de cada Cámara, la apreciación de esta necesidad.

Artículo 152. Órganos de las CCAA.

1. En los Estatutos aprobados por el procedimiento a que se refiere el artículo anterior, la organización institucional autonómica se basará en una Asamblea Legislativa, elegida por sufragio universal, con arreglo a un sistema de representación proporcional que asegure, además, la representación de las diversas zonas del territorio; un Consejo de Gobierno con funciones ejecutivas y administrativas y un Presidente, elegido por la Asamblea, de entre sus miembros, y nombrado por el Rey, al que corresponde la dirección del Consejo de Gobierno, la suprema representación de la respectiva Comunidad y la ordinaria del Estado en aquella. El Presidente y los miembros del Consejo de Gobierno serán políticamente responsables ante la Asamblea.

Un Tribunal Superior de Justicia, sin perjuicio de la jurisdicción que corresponde al Tribunal Supremo, culminará la organización judicial en el ámbito territorial de la Comunidad Autónoma. En los Estatutos de las Comunidades Autónomas podrán establecerse los supuestos y las formas de participación de aquéllas en la organización de las demarcaciones judiciales del territorio. Todo ello de conformidad con lo previsto en la ley orgánica del poder judicial y dentro de la unidad e independencia de éste.

Sin perjuicio de lo dispuesto en el artículo 123, las sucesivas instancias procesales, en su caso, se agotarán ante órganos judiciales radicados en el mismo territorio de la Comunidad Autónoma en que esté el órgano competente en primera instancia.

2. Una vez sancionados y promulgados los respectivos Estatutos, solamente podrán ser modificados mediante los procedimientos en ellos establecidos y con referéndum entre los electores inscritos en los censos correspondientes.

3. Mediante la agrupación de municipios limítrofes, los Estatutos podrán establecer circunscripciones territoriales propias, que gozarán de plena personalidad jurídica.

Artículo 153. Control de los órganos de las CCAA.

El control de la actividad de los órganos de las Comunidades Autónomas se ejercerá: a) Por el Tribunal Constitucional, el relativo a la constitucionalidad de sus disposiciones normativas con fuerza de ley. b) Por el Gobierno, previo dictamen del Consejo de Estado, el del ejercicio de funciones delegadas a que se refiere el apartado 2 del artículo 150. c) Por la jurisdicción contencioso-administrativa, el de la administración autónoma y sus normas reglamentarias. d) Por el Tribunal de Cuentas, el económico y presupuestario.

Artículo 154. Delegado del Gobierno en las CCAA.

Un Delegado nombrado por el Gobierno dirigirá la Administración del Estado en el territorio de la Comunidad Autónoma y la coordinará, cuando proceda, con la administración propia de la Comunidad.

Artículo 155. Coacción administrativa.

1. Si una Comunidad Autónoma no cumpliere las obligaciones que la Constitución u otras leyes le impongan, o actuare de forma que atente gravemente al interés general de España, el Gobierno, **previo requerimiento al Presidente de la Comunidad Autónoma y, en el caso de no ser atendido, con la aprobación por mayoría absoluta del Senado**, podrá adoptar las medidas necesarias para obligar a aquélla al cumplimiento forzoso de dichas obligaciones o para la protección del mencionado interés general.

2. Para la ejecución de las medidas previstas en el apartado anterior, el Gobierno podrá dar instrucciones a todas las autoridades de las Comunidades Autónomas.

Artículo 156. Autonomía financiera de las CCAA.

1. Las Comunidades Autónomas gozarán de autonomía financiera para el desarrollo y ejecución de sus competencias con arreglo a los principios de coordinación con la Hacienda estatal y de solidaridad entre todos los españoles.

2. Las Comunidades Autónomas podrán actuar como delegados o colaboradores del Estado para la recaudación, la gestión y la liquidación de los recursos tributarios de aquél, de acuerdo con las leyes y los Estatutos.

Artículo 157. Recursos de las CCAA.

1. *Los recursos de las Comunidades Autónomas estarán constituidos por:*

a) Impuestos cedidos total o parcialmente por el Estado; recargos sobre impuestos estatales y otras participaciones en los ingresos del Estado.

b) Sus propios impuestos, tasas y contribuciones especiales.

c) Transferencias de un Fondo de Compensación interterritorial y otras asignaciones con cargo a los Presupuestos Generales del Estado.

d) Rendimientos procedentes de su patrimonio e ingresos de derecho privado.

e) *El producto de las operaciones de crédito.*

2. Las Comunidades Autónomas no podrán en ningún caso adoptar medidas tributarias sobre bienes situados fuera de su territorio o que supongan obstáculo para la libre circulación de mercancías o servicios.

3. Mediante ley orgánica podrá regularse el ejercicio de las competencias financieras enumeradas en el precedente apartado 1, las normas para resolver los conflictos que pudieran surgir y las posibles formas de colaboración financiera entre las Comunidades Autónomas y el Estado. **(EXAMEN)**

Tema 9. Concepto y diferencias de alimentación y nutrición. Clases de alimentos y nutrientes. Tipos de dietas.

CONCEPTO Y DIFERENCIAS

La alimentación es el conjunto de actividades y procesos por los cuales tomamos alimentos del exterior que nos aportan energía y sustancias nutritivas, necesarias para el mantenimiento de la vida. Es un acto voluntario y consciente y por lo tanto, susceptible de educación. **(EXAMEN)**

La nutrición es el proceso fisiológico mediante el cual nuestro organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos. Es un acto involuntario e inconsciente que depende de determinadas funciones orgánicas como la digestión, la absorción y el transporte de los nutrientes de los alimentos hasta los tejidos.

Puesto que es bastante difícil actuar voluntariamente en los procesos de nutrición, si queremos mejorar nuestro estado nutricional sólo podemos hacerlo mejorando nuestros hábitos alimenticios. De esta manera, nuestro cuerpo obtiene energía y puede construir y reparar las estructuras orgánicas, y regular los procesos metabólicos.

Para llevar a cabo todos los procesos que nos permiten estar vivos, el organismo humano necesita un suministro continuo de materiales que debemos ingerir: los nutrientes.

Los nutrientes son todas las sustancias contenidas en los alimentos que son necesarias para vivir y mantener la salud. Nutrientes esenciales son aquellos que el organismo no puede sintetizar (a partir de otros) y, por tanto, depende absolutamente de su ingesta en los alimentos.

El número de nutrientes que el ser humano puede utilizar es limitado. Sólo existen unas pocas sustancias, en comparación con la gran cantidad de compuestos existentes, que nos sirven como combustible o para incorporar a nuestras propias estructuras.

Sin embargo, éstos no se ingieren directamente, sino que forman parte de los alimentos. Las múltiples combinaciones en que la naturaleza ofrece los diferentes nutrientes nos dan una amplia variedad de alimentos que el ser humano puede consumir.

Se puede hacer una primera distinción entre los componentes de cualquier alimento en base a las cantidades en que están presentes: los llamados **macronutrientes**, que son los que ocupan la mayor proporción de los alimentos, y los llamados **micronutrientes**, que sólo están presentes en pequeñas proporciones.

Los macronutrientes son las proteínas, glúcidos (o hidratos de carbono) y lípidos (o grasas). También se podría incluir a la fibra y al agua, que están presentes en cantidades considerables en la mayoría de los alimentos, pero como no aportan calorías no suelen considerarse nutrientes.

Entre los micronutrientes se encuentran las vitaminas y los minerales. Son imprescindibles para el mantenimiento de la vida, a pesar de que las cantidades que necesitamos se miden en milésimas, o incluso millonésimas de gramo (elementos traza u oligoelementos).

Otra clasificación se basa en la función ejercida en el metabolismo. Un primer grupo lo forman aquellos compuestos que se usan normalmente como combustible celular. Se les llama nutrientes energéticos y prácticamente coinciden con el grupo de los macronutrientes. De ellos se obtiene energía al oxidarlos en el interior celular con el oxígeno que transporta la sangre. La mayor parte de los nutrientes que ingerimos se utiliza con estos fines.

Un segundo grupo está formado por aquellos empleados para construir y regenerar nuestro propio cuerpo. Estos son los llamados nutrientes plásticos y pertenecen, la mayor parte, al grupo de las proteínas.

Un tercer grupo se compone de todos los nutrientes cuya función es facilitar y controlar las funciones bioquímicas que tienen lugar en el interior de los seres vivos. Este grupo está constituido por las vitaminas y los minerales, de los que se dice que tienen funciones de regulación.

Por último, habría que considerar al agua que actúa como disolvente de otras sustancias, participando en las reacciones químicas más vitales y, además, constituyendo el medio de eliminación de los productos de desecho del organismo.

- HIDRATOS DE CARBONO O GLÚCIDOS

La principal función de los glúcidos es aportar energía al organismo. De todos los nutrientes que se puedan emplear para obtener energía, los glúcidos son los que producen una combustión más limpia en nuestras células y dejan menos residuos en el organismo.

Una parte muy pequeña de los glúcidos que ingerimos se emplea en construir moléculas más complejas, junto con grasas y proteínas, que luego se incorporarán a nuestros órganos. También utilizamos una porción de estos carbohidratos para conseguir quemar de una forma más limpia las proteínas y grasas que se usan como fuente de energía. **(EXAMEN)**

- LÍPIDOS O GRASAS

Las grasas, al igual que los glúcidos, se utilizan, en su mayor proporción, en el aporte energético del organismo, pero también son imprescindibles para otras funciones como la absorción de algunas vitaminas (las liposolubles), la síntesis de hormonas y como material aislante y de relleno de órganos internos. También forman parte de las membranas celulares y de las vainas que envuelven los nervios.

A pesar de que al grupo de los lípidos pertenece un conjunto muy heterogéneo de compuestos, la mayor parte de los lípidos que consumimos proceden de la familia de los triglicéridos. Están formados por una molécula de glicerol, o glicerina, a la que se unen tres ácidos grasos de cadena más o menos larga. En los alimentos que normalmente consumimos nos encontramos con una combinación de ácidos grasos saturados e insaturados.

Siguiendo en importancia nutricional nos encontramos a los fosfolípidos, que incluyen fósforo en sus moléculas. Entre otras funciones, forman las membranas de nuestras células y actúan como detergentes biológicos.

Además cabe señalar al colesterol, sustancia indispensable en el metabolismo por formar parte de la zona intermedia de las membranas celulares, e intervenir en la síntesis de las hormonas.

- PROTEÍNAS

Las proteínas son los materiales que desempeñan un mayor número de funciones en las células de todos los seres vivos. Por un lado, forman parte de la estructura básica de los tejidos (músculos, tendones, piel, uñas, etc.) y, por otro, realizan funciones metabólicas y reguladoras (asimilación de nutrientes, transporte de oxígeno y de grasas en la sangre, inactivación de materiales tóxicos o peligrosos, etc.). También son los elementos que definen la identidad de cada ser vivo, ya que son la base de la estructura del código genético (ADN) y de los sistemas de reconocimiento de organismos extraños en el sistema inmunitario.

Las proteínas son moléculas de gran tamaño formadas por largas cadenas lineales de sus elementos constitutivos propios: los aminoácidos.

- VITAMINAS

Las vitaminas son sustancias orgánicas imprescindibles en los procesos metabólicos que tienen lugar en la nutrición de los seres vivos. No aportan energía, puesto que no se utilizan como combustible, pero sin ellas el organismo no es capaz de aprovechar los elementos constructivos y energéticos suministrados por la alimentación. Normalmente se utilizan en el interior de las células como precursoras de los coenzimas, a partir de los cuales se elaboran los miles de enzimas que regulan las reacciones químicas de las que viven las células.

Existen dos tipos de vitaminas: las liposolubles (A, D, E, K), que se disuelven en grasas y aceites, y las hidrosolubles (C y complejo B), que se disuelven en agua.

- MINERALES

Los minerales son los componentes inorgánicos de la alimentación, es decir, aquellos que se encuentran en la naturaleza sin formar parte de los seres vivos. Desempeñan un papel importantísimo en el organismo, ya que son necesarios para la elaboración de tejidos, síntesis de hormonas y en la mayor parte de las reacciones químicas en las que intervienen las enzimas.

Se pueden dividir en tres grupos: los macroelementos, que son los que el organismo necesita en mayor cantidad y se miden en gramos. Los microelementos que se necesitan en menor cantidad y se miden en miligramos (milésimas de gramo). Y por último, los oligoelementos o elementos traza, que se precisan en cantidades del orden de microgramos (millonésimas de gramo).

- AGUA

El agua es el componente principal de los seres vivos. De hecho, se pueden vivir meses sin alimento, pero sólo se sobreviven unos pocos días sin ésta. El cuerpo humano tiene un 75 % de agua al nacer y cerca del 60 % en la edad adulta. Aproximadamente el 60 % de este agua se encuentra en el interior de las células (agua intracelular). El resto (agua extracelular) es la que circula en la sangre y baña los tejidos.

Un buen estado nutricional depende de una buena alimentación. Por consiguiente, disponer de información y de una correcta educación referida a la alimentación influye decisivamente para nutrirse de la forma más adecuada.

LOS NUTRIENTES Y LOS ALIMENTOS

VALOR ENERGÉTICO DE LOS ALIMENTOS

La energía se necesita primordialmente para mantener la vida en su continua renovación de estructuras corporales y para hacer posible la actividad física.

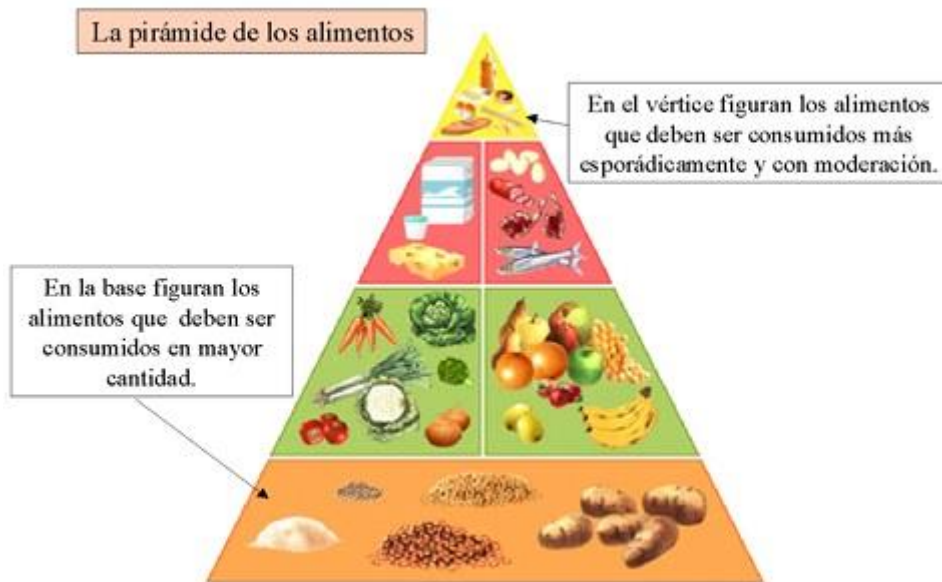
Hay que distinguir fundamentalmente dos aspectos: las llamadas "necesidades energéticas basales" que incluyen la energía necesaria para mantener las funciones vitales del organismo, a las que hay que añadir las necesarias según el tipo de actividad física realizada y que son, principalmente, las que marcan las principales diferencias entre individuos.

Los alimentos ingeridos aportan energía al organismo mediante la oxidación de los hidratos de carbono, grasas, proteínas y alcohol.

El valor energético o valor calórico de un alimento es proporcional a la cantidad de energía que puede proporcionar al quemarse en presencia de oxígeno. Se mide en calorías, que es la cantidad de calor necesario para aumentar en un grado centígrado la temperatura de un gramo de agua. Como su valor resulta muy pequeño, en dietética se toma como medida la kilocaloría (1Kcal = 1000 calorías). **(EXAMEN)**

Cada grupo de nutrientes energéticos -glúcidos, lípidos o proteínas- tiene un valor calórico diferente y uniforme aproximadamente en cada grupo. Para facilitar los cálculos del valor energético de los alimentos se toman unos valores estándar para cada grupo: un gramo de glúcidos o de proteínas libera al quemarse unas cuatro calorías, mientras que un gramo de grasa produce nueve. De ahí que los alimentos ricos en grasa tengan un contenido energético mucho mayor que los formados por glúcidos o proteínas. De hecho, toda la energía que acumulamos en el organismo como reserva a largo plazo se almacena en forma de grasas.

LA PIRÁMIDE ALIMENTARIA



CLASIFICACIÓN

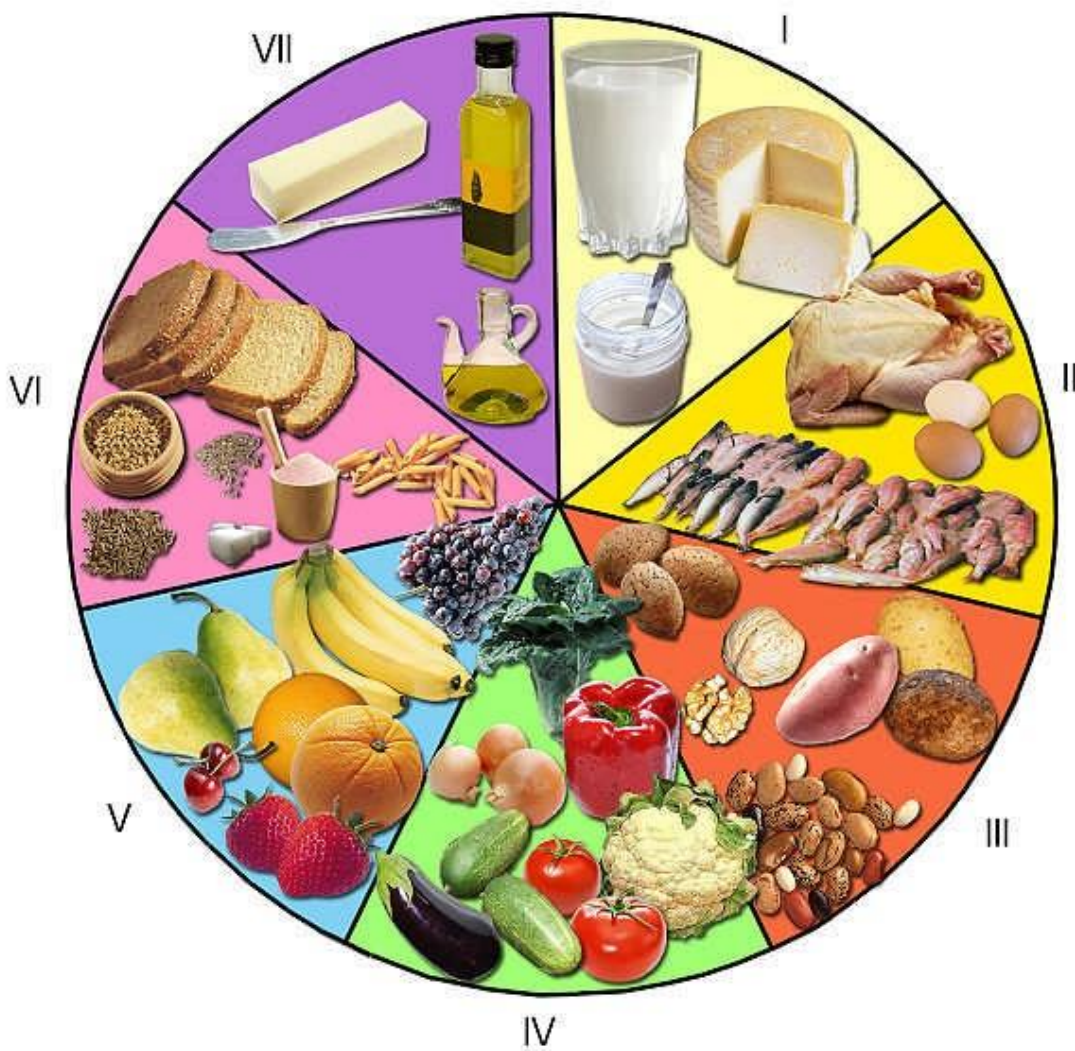
Desde el punto de vista **funcional**, los alimentos se agrupan en:

Alimentos energéticos: En su composición predominan sustancias que van a ser utilizadas por el organismo como combustible metabólico para producir energía. Son las grasas y los hidratos de carbono (azúcar, pan, aceite, papas,...).

Alimentos plásticos o formadores: Compuestos principalmente por proteínas y calcio, y están encargados de la formación y renovación de los tejidos orgánicos. Son las carnes, los pescados y los alimentos lácteos.

Alimentos reguladores: Formado por productos ricos en minerales como: (Fe, I, Cl, Na, K, Mg), vitaminas, ... y, su destino es ayudar en la regulación de las reacciones metabólicas del organismo, evitando alteraciones. Son las frutas, verduras, hortalizas, etc.

Desde el punto de vista **alimentario**, podemos diferenciar siete grupos de alimentos, representados en la siguiente rueda:



Grupo I:

Leche y derivados.

La leche es el alimento natural más completo, ya que proporciona todos los elementos nutritivos al organismo, excepto el hierro. La leche más utilizada en alimentación humana es la de vaca que está

compuesta por un 88% de agua y un 12% de residuos sólidos: (el 3,3% son proteínas, el 3-4% grasas, el 4,5% hidratos de carbono (lactosa) y el resto corresponde a minerales, donde el calcio es el más importante encontrando una cantidad de 120 mg/100 gr de leche, además de vitaminas: A, B1, C y riboflavina.

Los derivados lácteos se obtienen a partir de la fermentación de la leche:

El yogur conserva todas las propiedades de la leche, aunque pierde algunas de las vitaminas hidrosolubles. **(EXAMEN)**

El queso es un alimento concentrado, especialmente rico en calcio, grasas y proteínas.

Grupo II:

Carnes, pescados y huevos.

Las carnes que se consumen en la alimentación humana proceden habitualmente de especies animales como: vaca, cordero, cerdo y pollo. Nutricionalmente las carnes contienen entre un 18-20% de proteínas de alto valor biológico, un 10% de grasa, 1% de cenizas y un 70% de agua, además de hierro, riboflavina y tiamina en menor cantidad, también son ricas en fósforo y pobres en calcio.

Los pescados contienen también proteínas de alto valor biológico y distinguiremos su composición según sean pescados no grasos como la merluza, el abadejo, el bacalao, el lenguado, etc. que contienen un 80% de agua, 15-18% de proteínas, 0,52,0% de grasa y los pescados grasos como la sardina, la anchoa, el salmón, el atún, etc. que contienen la grasa en un 5-15%.

Los huevos de gallina tienen 50 g de materia comestible aproximadamente, que se corresponden con 6 g de proteínas, 6 g de grasa, 30 mg de calcio, 1,5, mg de hierro, 500 UI de vitamina A y unas 80 calorías. La clara del huevo es casi en su totalidad albúmina pura (ovoalbúmina) que también es una proteína de alto valor biológico y la yema contiene un 16% de proteínas (vitelina, livetina) y grasa en un 30% siendo el colesterol y la lecitina los componentes más importantes.

Grupo III:

Tubérculos, legumbres y frutos secos.

Sus componentes aportan al organismo energía, en forma de hidratos de carbono o glúcidos, proteínas y sustancias reguladoras como minerales y vitaminas.

De los tubérculos, el más consumido en la alimentación humana es la patata, que compuesta por un 20% de HC o glúcidos, 2% de proteínas, 1% de minerales y 70-80% de agua.

Las legumbres como las alubias, los garbanzos, las lentejas y los guisantes, contienen proteínas en un 20%, un 60% de HC, un 13-18% de agua y un 2% de grasa salvo en el garbanzo que llega al 6%,

Los frutos secos son un grupo de alimentos (almendras, avellanas, nueces, cacahuetes, etc.) ricos en grasas (35-50%) y proteínas (15-30%).

Grupos IV y V:

Verduras, hortalizas y frutas.

Son grupos constituidos por alimentos diversos y variados que tienen como características comunes el bajo aporte energético, entre 10-15 calorías/100 g. del alimento, y, que NO contienen grasas, y, están compuestos por un 80% de agua, entre 1-12% de HC y entre 1-4% de proteínas.

Las verduras y hortalizas son ricas en calcio (80-150 mg/100 g) y en hierro (2,5 mg/100 g), contienen mucha agua y aportan cantidades importantes de vitamina A y C.

Las frutas aportan al organismo, principalmente, vitamina C y, generalmente, tienen muy pocas calorías, (excepto, el plátano, pues es muy rico en HC).

Grupo VI:

Cereales, arroz, pan, pasta y azúcar.

Los cereales como el trigo, el maíz, la avena, el centeno,... y el arroz proceden del cultivo de plantas gramíneas. Están compuestos fundamentalmente por hidratos de carbono o glúcidos en forma de almidón, 10% de proteínas, calcio, hierro y vitaminas del complejo B.

El pan y las pastas son derivados de los cereales, a través de diferentes procesos de transformación.

El azúcar de uso común es la sacarosa cristalizada y procede de la caña de azúcar o de la remolacha, su valor nutritivo es únicamente calórico, aproximado a unas 400 calorías /100 g de azúcar.

Grupo VII:

Grasas, aceites y mantequilla.

Estos son unos alimentos que tienen un elevado valor calórico, entre 900 calorías/100 g.

Las grasas comestibles, en general, están formadas por grasas neutras –ésteres de glicerina y ácidos grasos en sus diferentes estados: saturados, no saturados, mono-nosaturados, poli-no-saturados, ..., El organismo metaboliza mejor las grasas más sencillas, formadas por ácidos grasos mono-no-saturados. (pescados y carnes de ave).

Los aceites vegetales son alimentos grasos que se encuentran en estado líquido, formados por cadenas largas de ácidos grasos, predominantemente no saturados. (polino-saturados como el aceite de maíz y aceite de girasol, ..., y, mono-no-saturados como el aceite de oliva). **(EXAMEN)**

La mantequilla, la margarina o el tocino, son alimentos grasos que se encuentran en estado sólido, contienen entre un 75-90% de grasas, que están formadas por cadenas cortas de ácidos grasos, con mayor proporción de ácidos grasos saturados. (yema de huevo, carne de cerdo, embutidos, leche y sus derivados, ...).

Higiene y manipulación.

Es indispensable que los alimentos listos para el consumo estén en unas condiciones higiénicas adecuadas, por lo tanto se exige prestar una máxima atención y llevar a cabo las medidas higiénico-sanitarias que correspondan, tanto para el lavado de los alimentos como para el lavado de manos rutinario del manipulador, con el fin de evitar la contaminación y el riesgo de que se produzca una

infección en las personas, como podría ocurrir en el caso de que los alimentos se ingiriesen en condiciones no adecuadas.

Los alimentos pueden contaminarse de muchas formas, pero, la forma más común de contaminación es a través de las manos, debido a las múltiples cosas que tocan continuamente y a que la piel posee condiciones favorables para albergar a los microbios. Por todo ello es recomendable lavarse las manos con frecuencia.

El factor que más influye en el desarrollo de la contaminación es la temperatura, por eso es necesario mantener los alimentos muy fríos o muy calientes, es decir, a más de 65 grados centígrados o guardados en el frigorífico. Tendremos en cuenta las siguientes observaciones:

-Si mantuviéramos un alimento cocinado en un ambiente templado, en unas horas podría estar lleno de gérmenes, por lo que una vez terminado, deberíamos guardarlo en el frigorífico.

-La cocción no esteriliza totalmente el alimento pero sí mata a la mayoría de los gérmenes patógenos.

-Es importante sacar del refrigerador sólo los alimentos que se vayan a consumir, pues, el frío no mata a muchos de los gérmenes, sólo los paraliza, y, en el caso de que el alimento estuviera contaminado antes de meterlo en el refrigerador y enfriarse, podría ocurrir que cuando este alimento se sacase de la nevera y alcanzara una temperatura ambiente, continuase la contaminación ya que los gérmenes seguirán reproduciéndose.

Alimentación del lactante.

Es cuando hablamos de lactancia y nos referimos al período de vida del niño durante el cual el alimento fundamental es la leche. Dicho período comienza en el momento que las mamás segregan el calostro (líquido espeso y amarillento), lo cual ocurre aproximadamente a los dos días después del parto. En este período, que se suele prolongar hasta los nueve o doce meses de vida del niño, podemos encontrarnos con tres tipos de lactancia:

- Lactancia natural.
- Lactancia mixta.
- Lactancia artificial.

De las tres, la mejor es la lactancia natural o materna. La lactancia mixta se emplea cuando la natural es insuficiente.

Alimentación complementaria

Es la alimentación, diferente a la leche, que se le administra al lactante para cubrir sus necesidades; no se emplea antes de los cuatro meses, aunque algunos pediatras sólo la indican a partir de los seis meses.

Se introduce de forma progresiva y no debe exceder del 20 % entre el 6º y el 9º mes, llegando al 40% entre el 9º y 12º mes.

Está compuesta fundamentalmente por: cereales, frutas, verduras y carne.

Observando las siguientes indicaciones básicas:

- Compuestos de harina sin gluten, a partir del sexto mes.
- Huevo (yema), a partir del séptimo u octavo mes.
- Carnes (pollo, ternera, ...) y pescados blancos, a partir del año.
- Huevos. A partir de los 16 meses pueden darse completos. No más de 2/semana.- Purés de verdura desde los 6 meses y a partir de los 18-24 meses, se les puede dar purés de legumbres.
- Frutas naturales desde los cuatro/seis meses, integrando los cítricos progresivamente a partir del año.

TIPOS DE DIETAS

LA DIETA EQUILIBRADA

Diversos estudios sobre la distribución de las calorías a lo largo del día aconsejan que:

- Un 25% se tomen en la primera comida del día, el desayuno(**EXAMEN**)
- Un 30-40% en la comida del mediodía
- Un 10-15% en la merienda
- Un 20-30% en la cena

Atendiendo a las raciones se tomarán al día:

- de 4 a 6 raciones de los grupos 3 y 6
- de 2 a 4 raciones del grupo 4
- de 2 a 3 raciones del grupo 5
- de 2 a 3 raciones del grupo 1
- de 2 a 3 raciones del grupo 2

El conjunto de alimentos se preparará aproximadamente con un contenido de 40 a 60 gramos de grasa

LA DIETA MEDITERRÁNEA

ESTAS SON SUS PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS:

1. Abundancia de alimentos de origen vegetal: frutas, verduras, pan, pasta, arroz, cereales, legumbres y patatas

2. Consumir alimentos de temporada en su estado natural, escogiendo siempre los más frescos.
3. Utilizar el aceite de oliva como grasa principal, tanto para freír como para aderezar
4. Consumir diariamente una cantidad moderada de queso y yogur
5. Consumir semanalmente una cantidad moderada de pescado, preferentemente azul, aves y huevos
6. Consumir frutos secos, miel y aceitunas con moderación
7. La carne roja algunas veces al mes
8. Consumir vino con moderación normalmente durante las comidas y preferentemente tinto
9. Utilizar las hierbas aromáticas como una alternativa saludable a la sal **(EXAMEN)**
10. Realizar alguna actividad física regular para hacer trabajar al corazón y mantener en forma nuestras articulaciones y nuestro tono físico

Dietas terapéuticas.

A veces, en caso de enfermedad, es necesario modificar el modelo normal de alimentación, según la situación y las patologías de cada persona.

(EXAMEN)

En estos casos se decide cuál es el tratamiento dietético adecuado teniendo en cuenta los siguientes principios generales:

- 1- La dieta debe suministrar todos los nutrientes esenciales en la cantidad que permita la dolencia. El régimen terapéutico debe tomar como referencia la dieta normal y seguirlo en la medida de lo posible.
- 2- La dieta debe ser flexible, teniendo en cuenta los hábitos dietéticos y preferencias gustativas, su situación económica, etc.
- 3- Debe adaptarse a los hábitos en lo relativo a trabajo y ejercicio.
- 4- Los alimentos que se incluyan en su dieta deben sentarle bien.
- 5- Deben predominar los alimentos naturales.
- 6- Hay que dar una explicación sencilla y clara sobre la finalidad de la dieta al paciente y/o a sus familiares.
- 7- La alimentación oral es el método de elección, siempre que sea posible.

- 8- Cualquier dieta especial debe estar suficientemente justificada.

Teniendo en cuenta sus características, distinguimos los siguientes **tipos de dietas**:

Dieta absoluta

No se le suministra alimento alguno al paciente. Nada de ningún tipo de alimento, ya sea sólido o líquido, ni tan siquiera agua.

Está indicada para personas que van a ser operadas y en el post-operatorio inmediato. Una dieta absoluta suele mantenerse entre 24-48 h y se le coloca al enfermo una perfusión de suero que le permita reponer los líquidos.

Según su consistencia:

Dieta hídrica o líquida

Consiste en la ingestión de líquidos exclusivamente. Se prepara a base de agua pura, agua de arroz, agua albuminoidea, té, zumos y/o caldos.

Es muy importante medir y anotar la cantidad de líquidos que bebe. Está indicada en cuadros diarreicos y después de una dieta absoluta, para probar la tolerancia a los alimentos en personas post-operados, se empieza administrando una dieta líquida. Se empieza a administrar poco a poco. Si hay tolerancia y no vomita, se puede llegar a administrar el equivalente de las pérdidas (entre 2-2,5 lt./día). Si no se tolera hay que seguir con la perfusión endovenosa y continuar probando la tolerancia cada varias horas. **(EXAMEN)**

Dieta blanda

Se elabora con alimentos de fácil digestión y con muy poca o sin grasas. Se prepara a base de caldos, zumos, purés, flanes, pescado hervido, etc. Después de probar la tolerancia a dieta líquida el paso siguiente es administrarle la dieta blanda.

Dieta semisólida

Es una variedad de la dieta blanda que consiste en administrar alimentos semisólidos para que actúen como dieta de transición hasta alcanzar la dieta normal o basal.

Según las cantidades de calorías que presentan:

Dieta hipocalórica

Es una dieta baja en calorías. Hay que restringir los CH, las grasas y el alcohol. Dependiendo de la severidad de la dieta, suelen oscilar entre las 800 y las 2000 calorías en adultos. Está indicada en los casos de obesidad fundamentalmente.

Dieta hipercalórica

Es una dieta rica en calorías. Hay que aumentar los CH y las grasas.

Según los alimentos permitidos o prohibidos:

Dieta hiperproteica

Presenta un porcentaje elevado de proteínas, con respecto a una dieta normal. Suele contener más de 2 g de proteínas por kg/peso y día. Está indicada para ancianos y para la atención de grandes desnutriciones.

Dieta hipoproteica

Es una dieta muy escasa en proteínas. Están prohibidos todos los alimentos ricos en proteínas (carne, pescados, huevos, mariscos, quesos, etc.). Se administra a personas con enfermedades renales y hepáticas.

Dieta hiposódica

Es una dieta escasa en cloruro sódico, se trata de disminuir o suprimir la sal común de la comida. Una dieta sin sales es casi imposible, dado que la alimentación normal contiene 3 g de sales aproximadamente, sin añadirle sal común. La sal retiene agua en el organismo, de ahí, que esta dieta esté indicada en algunas patologías como: hipertensión arterial, enfermedad cardíaca con descompensación y aparición de edemas por retención de líquidos, Insuficiencia renal, ...

Dieta baja en grasas y colesterol

Se deben evitar los alimentos ricos en grasas, indicada para casos de: arteriosclerosis, obesidad y algunas formas de hiperlipoproteinemias.

Dieta baja en calcio y fósforo

Para realizar esta dieta hay que evitar los alimentos ricos en leche, cacao, chocolate, nueces, vísceras animales, etc. Se indica a los que tienen tendencia a hacer cálculos de vías urinarias.

Dieta hipoglucémica

Es una dieta baja en azúcares y sus derivados, en ella también se restringen los hidratos de carbono. Se indica para disminuir los límites de glucemia en determinadas personas.

Dieta laxante

Se indica para personas con estreñimiento. Los alimentos deben ser ricos en fibra. Se recomienda la ingesta de líquidos abundantes y las frutas, verduras, pan integral, galletas integrales y en general productos que contienen salvado.

Dieta astringente o baja en residuos

Esta dieta se caracteriza por ser pobre en residuos. Deben evitarse alimentos como el pan y los cereales con salvado, así como, las verduras, las frutas, los fritos, la leche y sus derivados.

Se prescribe para personas con trastornos gastrointestinales que cursan con diarreas, a los que se les recomienda beber abundantes líquidos: agua y sales minerales, como la limonada alcalina, té con limón, agua de arroz, etc.

Según la patología:

En estas dietas, dada la especial peculiaridad de las especificaciones en relación a las patologías personalizadas de cada persona, la función es tener conocimiento, a través del protocolo correspondiente, de dichas características individualizadas en razón de la aplicación del tratamiento en la atención directa y concreta a cada enfermo.

Sin extendernos en ellas, nombraremos algunas de estas dietas según la patología del enfermo:

- Dieta para enfermos cardiovasculares:
 - Dieta con aterosclerosis.
 - Dieta con enfermedad coronaria. o Dieta para pacientes con infarto de miocardio.
 - Dieta para pacientes con insuficiencia cardíaca congestiva.
 - Dieta para pacientes con hipertensión arterial.

- Dietas de las enfermedades gastrointestinales:
 - Dieta con úlcera péptica.

- Dieta con síndrome del colon irritable. o Dieta con estreñimiento. o Dieta con colitis ulcerosa crónica.