

# Anchodieta

## Incorporando la anchoveta en nuestra dieta

En esta sección les ofrecemos las deliciosas ANCHODIETAS, novedosas dietas diseñadas para ayudar a balancear la dieta de los peruanos, aprovechando las bondades nutricionales de la anchoveta. Estas dietas han sido diseñadas por la nutricionista Karin Janet Servan Torres (kservan@usmp.edu.pe), Vocal del Consejo Directivo y Miembro del Comité Consultivo de la Sociedad Peruana de Nutrición. Nota: Las recetas que mencionan Fascículos, hacen referencia al recetario coleccionable de EDELNOR. Pueden verlo completo y bajarlo directamente de esta página en la Sección de Gastronomía bajo el título de Recetas Peruanas.

**Anchodieta para Deportistas** Una persona que practica deporte tiene aumentados sus requerimientos nutricionales, en la mayoría de los nutrientes por diversas razones, entre los cuales la más importante es la energía. El deportista suele tener mayores requerimientos de proteína, no sólo por la mayor cantidad de masa muscular, sino porque hay un mayor grado de proteólisis muscular debido a la situación hormonal presente durante el ejercicio físico. El ejercicio de fuerza o de resistencia requiere un aporte adicional de proteínas, la recomendación habitual es ingerir cantidades comprendidas entre 1,2 y 1,4 gramos de proteína por kilogramo de peso corporal. Los hidratos de carbono almacenados como glucógeno muscular se utilizan como fuente de energía para el músculo, estas reservas también se pueden modificar con la dieta. La grasa debe representar de modo general alrededor del 30% de la energía total, las grasas al igual que los carbohidratos son los combustibles metabolizados mediante procesos oxidativos para la obtención de energía en ejercicios de resistencia. Las vitaminas A, C, E y betacaroteno son antioxidantes y se recomienda que nunca sean inferiores a la ingesta recomendada de acuerdo a la edad del deportista. Los minerales como el calcio, hierro, zinc, sodio, potasio, fósforo son importantes desde el punto de vista del metabolismo energético y por lo tanto en el rendimiento deportivo. El aporte de agua es de especial importancia ya que debe cubrir las pérdidas corporales de agua por sudoración.

### Anchodieta para Gorditos

Aunque son diversos los factores involucrados en la causa de la obesidad, finalmente ésta puede entenderse como el resultado de un desequilibrio entre la ingesta y gasto energético, dando lugar a un balance positivo de energía cuyo exceso se acumula, esencialmente como tejido graso. El tratamiento de la obesidad se basa en una dieta hipocalórica, la distribución calórica es 55-60% de carbohidratos, 25% de grasas y 15-20% de proteínas. De los carbohidratos se recomienda los complejos y sobretodo los integrales o de grano entero y los carbohidratos simples o azúcares sean sólo el 10%. También es importante el aumento del gasto energético por actividad física, así como también el cambio o modificación conductual.

**Anchodieta para Madres Gestantes** La importancia de la nutrición para el desarrollo del feto comienza desde la concepción, sin embargo, en términos prácticos es posible que la mujer no este consciente de su embarazo, por lo tanto la mejor posición de partida será el buen estado nutricional pre-concepcional de la mujer, porque de sus reservas podrá disponer para ella y el feto en beneficio del mejor desarrollo de ambos. Las mujeres que tienen un notable exceso de peso deben recibir asesoría para disminuir los factores de riesgo de ambos. Las necesidades nutricionales de la gestante están en función al desarrollo del feto, por eso, éstas aumentan a partir del 3er trimestre de gestación. Principalmente el requerimiento energético aumenta en 300 kilocalorías y el de proteínas en 10 gramos. Además de vitaminas como la vitamina A, C, B1, B2, Ácido fólico, B12 y minerales como Magnesio, Hierro y Zinc.

Además de proteína, la anchoveta proporciona ácidos grasos omega 3 mejora las probabilidades de parto a término y con buen peso para el recién nacido y promueve el desarrollo intrauterino del sistema nervioso central (SNC) y la retina del ojo.

**Anchodieta para Niños** El objetivo de la alimentación del infante no sólo pretende conseguir un óptimo crecimiento y desarrollo y evitar la malnutrición, sino también optimizar el desarrollo madurativo, establecer hábitos alimentarios que sean saludables y prevenir la aparición de enfermedades. En ambos grupos de edades la alimentación condiciona la velocidad de crecimiento y la progresiva socialización del niño. Los niños a partir de los 3 años tienen un crecimiento estable, 8 a 9 centímetros por año inicialmente, a los 6 años el crecimiento es de 5 a 7 centímetros por año, que finalmente se incrementa en el estirón de la pubertad antes de alcanzar la madurez. La distribución porcentual de calorías por nutrientes es 10% de proteínas, 30% de grasas y 60% de carbohidratos. Aportes inferiores al 30% de la energía total diaria en forma de grasa puede comprometer el crecimiento y maduración ósea, así como el aporte de vitaminas liposolubles o de calcio, hierro y zinc.

Anchodieta para CardiacosEVITAR: Las grasas saturadas: frituras, embutidos, piel de carnes, vísceras, salsas como la mayonesa, aceites refritos, comidas rápidas, quesos crema, fundidos o madurados. Y el consumo excesivo de dulces: postres, azúcares, mermeladas, helados, gaseosas, golosinas, frutas en almíbar

Anchodieta para la Familia Peruana\*El desayuno y los acompañamientos de cada receta esta planificado de forma individual. \*\*Las recetas están planificadas para 4 ó 6 personas.