

RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

© Comunidad de Madrid

© De los textos: sus autores

Edita: D.G. Atención al Paciente del Servicio Madrileño de Salud.

Soporte: Archivo electrónico

Año de edición: Febrero 2015

Publicado en España - Published in Spain



Comunidad de Madrid

CONSEJERÍA DE SANIDAD

Dirección General de Atención al Paciente

PRESENTACIÓN

En el momento actual está ampliamente reconocida la relación entre la dieta y la salud. Sin embargo, muchos problemas de salud en las sociedades desarrolladas tienen su origen, en gran parte, en unos hábitos inadecuados.

En este sentido, la conducta alimentaria representa uno de los aspectos de mayor repercusión sobre la salud; si además, hablamos de personas con alguna patología añadida que, por ejemplo, han requerido un ingreso hospitalario, el problema se puede agravar, ya que la nutrición juega un papel muy importante en la recuperación de los pacientes.

Por esta razón, y aunque desde las instituciones sanitarias, se hace un esfuerzo por tratar de suministrar a sus pacientes una dieta completa y equilibrada, es necesario realizar estrategias de intervención que contribuyan a la recuperación de los enfermos tratando de facilitarles las recomendaciones nutricionales que deben seguir.

Este documento, pretende ser una herramienta útil de trabajo para los profesionales sanitarios, de consulta práctica y lectura fácil, facilitando la unificación de criterios de actuación y proporcionando indicaciones claras y sencillas a los pacientes. Ello no obsta para que los profesionales decidan, en casos concretos, aplicar recomendaciones nutricionales específicas para la asistencia de cada enfermo.

Para conseguirlo, cada uno de sus capítulos describe las modificaciones introducidas en la dieta del paciente según la patología que padezca, e indica regímenes alimenticios recomendados a cada enfermo. También se abordan las recomendaciones nutricionales en situaciones del ciclo vital como embarazo, lactancia, menopausia, envejecimiento, etc.

El documento ha sido realizado por más de 100 profesionales que desarrollan su actividad en el ámbito de la Comunidad de Madrid. A todos ellos, quiero agradecerles su trabajo, ya que estoy seguro que estas Recomendaciones dietético Nutricionales van a representar una herramienta para mejorar la calidad de la asistencia que proporcionamos a nuestros pacientes.

Julio Zarco Rodríguez

Director General de Atención al Paciente

LISTADO DE PARTICIPANTES

COORDINACIÓN GENERAL

- ✓ **Alberto Pardo Hernández.** Dirección General de Atención al Paciente
- ✓ **Cristina Navarro Royo.** Dirección General de Atención al Paciente

COORDINACIÓN TÉCNICA

- ✓ **Carmen Gómez Candela.** Médico. Hospital Universitario La Paz
- ✓ **Joaquina Díaz Gómez.** Enfermera. Hospital Universitario La Paz
- ✓ **Laura Zurita Rosa.** Dietista-nutricionista. Hospital Universitario La Paz

CONSEJO ASESOR

- ✓ **Agustín Rivero Cuadrado.** Instituto de Nutrición y Trastornos Alimentarios de la Comunidad de Madrid
- ✓ **Félix Robledo Muga.** Instituto de Nutrición y Trastornos Alimentarios de la Comunidad de Madrid
- ✓ **Mónica Navarro Indiano.** Instituto de Nutrición y Trastornos Alimentarios de la Comunidad de Madrid
- ✓ **Susana Belmonte Cortés.** Instituto de Nutrición y Trastornos Alimentarios de la Comunidad de Madrid

1. GENERALES, LACTANCIA MATERNA y EMBARAZO

- **M^a Rosa Julián Viñals.** Médico. Atención Primaria
- **Ceila Fernández Fernández.** Dietista-nutricionista. Hospital Universitario La Paz
- **Samara Palma Milla.** Médico. Hospital Universitario La Paz
- **Diego Rodríguez Durán.** Dietista-nutricionista. Hospital Universitario La Paz
- **Viviana Loria Kohen.** Dietista-nutricionista. Hospital Universitario La Paz

Revisores: Celina Arana Cañedo-Argüelles, Susana Ares Segura, Beatriz Flores Antón y Carmen Tembory Molina (miembros del Comité de Lactancia Materna del Servicio Madrileño de Salud)

2. NIÑO SANO

- **Rosa Angélica Lama Moré.** Médico. Hospital Universitario La Paz
- **Jose Manuel Moreno Villares.** Médico. Hospital Universitario 12 de Octubre
- **Consuelo Pedrón Giner.** Médico. Hospital Infantil Universitario Niño Jesús
- **Ana Begoña Gómez Fernández.** Enfermera. Hospital Infantil Universitario Niño Jesús
- **Beatriz García Alcolea.** Enfermera. Hospital Infantil Universitario Niño Jesús
- **Mercedes Ladero González.** Enfermera. Hospital Infantil Universitario Niño Jesús
- **Sara Carballo Chicano.** Dietista-nutricionista. Hospital Universitario Infantil La Paz

3-4 GERIATRÍA, ULCERAS POR PRESIÓN, DISFAGIA y RIESGO CARDIOVASCULAR

- **Raquel Mateo Lobo.** Médico. Hospital Universitario Ramón y Cajal
- **M^a Belén Vega Piñero.** Médico. Hospital Universitario de Getafe

LISTADO DE PARTICIPANTES

5-6 CIRUGÍA y DIGESTIVO

- **Carmen Aragón Valera.** Médico. Hospital Fundación Jiménez Díaz
- **Emilia Cancer Minchot.** Médico. Hospital Universitario de Fuenlabrada
- **Gloria Cánovas Molina.** Médico. Hospital Universitario de Fuenlabrada
- **Verónica Chazín Tirado.** Dietista-nutricionista. Hospital Virgen de La Torre
- **Ana Fernández Alonso.** Dietista-nutricionista. Hospital Universitario Infanta Leonor
- **M^a Isabel Giles Herranz.** Enfermera. Hospital Universitario de Móstoles
- **Noemí González Pérez De Villar.** Médico. Hospital Universitario de Fuenlabrada
- **M^a Piedad López Calvo.** Enfermera. Hospital Universitario de Móstoles
- **M^a José López Rivera.** Enfermera. Hospital Universitario de Móstoles
- **Inmaculada Moraga Guerrero.** Médico. Hospital Universitario de Móstoles
- **Araceli Ramos Carrasco.** Médico. Hospital Universitario de Móstoles
- **Azucena Rodríguez Robles.** Médico. Hospital Universitario de Fuenlabrada
- **Olga Sánchez-Vilar Burdiel.** Médico. Hospital Fundación Jiménez Díaz
- **Belén Silveira Rodríguez.** Médico. Hospital Universitario Infanta Leonor

7. HÍGADO y VÍAS BILIARES

- **Juana Olivar Roldán.** Médico. Hospital Universitario Infanta Sofía
- **Esther Martínez Sancho.** Enfermera. Hospital Universitario Infanta Sofía
- **Patricia Díaz Guardiola.** Médico. Hospital Universitario Infanta Sofía

8. OBESIDAD y DIABETES

- **Clotilde Vázquez Martínez.** Médico. Hospital Universitario Ramón y Cajal
- **Antonio Mancha Álvarez-Estrada.** Médico. Hospital Universitario de La Princesa
- **María Garriga García.** Dietista-nutricionista. Hospital Universitario Ramón y Cajal
- **Pilar Matía Martín.** Médico. Hospital Clínico San Carlos
- **Natalia Pérez Ferre.** Médico. Hospital Clínico San Carlos
- **Lucio Cabrerizo García.** Médico. Hospital Clínico San Carlos
- **Mar Ruperto López.** Dietista-nutricionista. Universidad Alfonso X el Sabio

9. PATOLOGÍA INFECCIOSA

- **Gumersindo Fernández Vázquez.** Médico. Hospital Carlos III

10. NEFROLOGÍA

- **Juana Olivar Roldán.** Médico. Hospital Universitario Infanta Sofía
- **Almudena Pérez Torres.** Dietista-nutricionista. Hospital Universitario La Paz
- **Mar Ruperto López.** Dietista-nutricionista. Universidad Alfonso X el Sabio

11. NEUMOLOGÍA

- **Irene Bretón Lesmes.** Médico. Hospital General Universitario Gregorio Marañón
- **Pilar Riobó Serván.** Médico. Hospital Fundación Jiménez Díaz
- **Rosa Angélica Lama Moré.** Médico. Hospital Universitario La Paz
- **Emilia Cancer Minchot.** Médico. Hospital Universitario de Fuenlabrada

LISTADO DE PARTICIPANTES

12. NEUROLOGÍA

- **Isabel Calvo Viñuela.** Enfermera. Hospital Universitario La Paz
- **Ester Gómez Gómez - Lobo.** Enfermera. Hospital Universitario La Paz
- **M^a Antonia Rico Hernández.** Enfermera. Hospital Universitario La Paz

13. PATOLOGÍA OSEA y ARTICULAR

- **Pilar García Peris.** Médico. Hospital General Universitario Gregorio Marañón
- **Julia Álvarez Hernández.** Médico. Hospital Universitario Príncipe de Asturias.
- **Rosana Ashbaugh Enguídanos.** Enfermera. Hospital Universitario Príncipe de Asturias
- **Laura Frías Soriano.** Enfermera. Hospital General Universitario Gregorio Marañón

14. ONCOLOGÍA y HEMATOLOGÍA

- **Marta Villarino Sanz.** Dietista-nutricionista. Hospital Universitario La Paz
- **Manuel Gimena Díaz.** Enfermero. Hospital Universitario La Paz
- **Diego Rodríguez Durán.** Dietista-nutricionista. Hospital Universitario La Paz
- **Samara Palma Milla.** Médico. Hospital Universitario La Paz

15. ALERGIAS

- **Teresa Valero Gaspar.** Dietista-nutricionista. FEN
- **Emma Ruiz Moreno.** Dietista-nutricionista. FEN
- **Susana del Pozo de la Calle.** Farmacéutica. FEN
- **José Manuel Ávila Torres.** Ingeniero Agrónomo. FEN
- **Gregorio Varela Moreiras.** Farmacéutico. FEN

ANEXOS

- **Jesús Román Martínez Álvarez.** Veterinario. SEDCA
- **Rosa M^a García Alcón.** Dietista-nutricionista. SEDCA

LISTADO DE PARTICIPANTES

SOCIEDADES CIENTÍFICAS Y ASOCIACIONES PARTICIPANTES

- **ADDINMA** (Asociación de Dietistas-Nutricionistas de la Comunidad de Madrid)
- **ADENYD** (Asociación de Diplomados de Enfermería en Nutrición y Dietética)
- **FEN - SEN** (Fundación Española de la Nutrición - Sociedad Española de Nutrición)
- **SEDCA** (Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación)
- **SEEDO** (Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad)
- **SEEN** (Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición)
- **SEGHNP** (Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátricas)
- **SEMAP** (Sociedad de Enfermería Madrileña de Atención Primaria)
- **SEMERGEN** (Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria)
- **SEMFYC** (Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria)
- **SENBA** (Sociedad Española de Nutrición Básica y Aplicada)
- **SENC** (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria)
- **SENDIMAD** (Sociedad de Endocrinología, Nutrición y Diabetes de la Comunidad de Madrid)
- **SENPE** (Sociedad Española de Nutrición Parenteral y Enteral)

MAQUETACIÓN Y FORMATO

- **Virginia Bravo Fernández** (Subdirección de Calidad. D.G. Atención al Paciente)
- **Pedro Liñán Carrasco** (Subdirección de Calidad. D.G. Atención al Paciente)
- **Esperanza Yagüe Paniagua** (Subdirección de Calidad. D.G. Atención al Paciente)



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

- 1. Lactancia Materna y Embarazo***
- 2. Niño Sano***
- 3. Geriatría. Úlceras por presión. Disfagia***
- 4. Riesgo Cardiovascular***
- 5. Digestivo***
- 6. Cirugía***
- 7. Hígado y Vías Biliares***
- 8. Obesidad y Diabetes***
- 9. Patología Infecciosa***
- 10. Nefrología***
- 11. Neumología y Fibrosis Quística***
- 12. Neurología***
- 13. Patología Ósea y Articular***
- 14. Oncología***
- 15. Alergias Alimentarias***



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“Generales, Lactancia Materna y Embarazo”

- Alimentación saludable
- Hidratación
- Dieta Ovolactovegetariana
- Enriquecer la alimentación
- Embarazo
- Consejos para la promoción de la lactancia materna
- Menopausia
- Suplementos calórico-proteicos
- Anemia ferropénica
- Alimentación en otras culturas
- Infecciones vehiculizadas por alimentos y bebidas
- Actividad física para población general



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para una alimentación saludable”

INTRODUCCIÓN

Alimentación saludable es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, mantener la salud y prevenir la aparición de enfermedades.

Cada persona tiene unos requerimientos nutricionales en función de su edad, sexo, talla, actividad física que desarrolla y estado de salud.

CARACTERÍSTICAS

- Que sea **completa**: debe aportar todos los nutrientes que requiere el organismo, hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua.
- Que sea **equilibrada**: todos los nutrientes deben guardar una relación entre sí; hidratos de carbono 50-60%, proteínas 10-15%, grasas 30-35% de las calorías totales diarias y 1,5-2 litros/día de agua.
- Que sea **suficiente**: la cantidad de alimentos a ingerir debe ayudar a mantener el peso dentro de los rangos de normalidad.
- Que sea **variada**: eligiendo diferentes alimentos de cada grupo.
- Que esté **adaptada** a la edad, sexo, actividad física, tipo de trabajo, etc.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Adecue su menú diario y semanal siguiendo las frecuencias recomendadas de cada grupo de alimentos (ver tabla siguiente hoja).
- Incluya diariamente alguna pieza de fruta con alto contenido en vitamina C (naranja, mandarina, pomelo, kiwi, fresa) y una ración de verduras crudas.
- Modere el consumo de grasas de origen animal (mantequilla, nata, tocino, etc.), embutidos y alimentos precocinados.
- Limite el consumo de alcohol a 1 ó 2 copas de vino, cerveza o sidra al día.
- Utilice la sal con moderación; sustitúyala por otros condimentos como el vinagre, el limón y diferentes especias para aumentar el sabor.
- Cocine con aceite de oliva y en olla a presión, horno o microondas.
- Distribuya la ingesta en 5 ó 6 comidas al día, semejante al siguiente esquema:

Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena
<ul style="list-style-type: none"> - Leche o yogur - Pan, galletas (tipo “María”) o cereales - Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Infusión - Pan, queso o Jamón - Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta, patata, arroz o legumbre - Carne, pescado o huevos - Guarnición: ensalada o verdura - Pan - Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Leche o yogur - Cereales o galletas - Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada o verdura. - Carne, pescado o huevos - Guarnición: patatas o arroz - Pan - Fruta o postre lácteo















- Coma despacio, masticando bien, no realice otras actividades al mismo tiempo y, si es posible, hágalo acompañado.
- Planifique la compra periódicamente y adaptada a la elaboración de los menús.
- Elija alimentos propios de cada estación y almacénelos adecuadamente. El etiquetado que acompaña a los alimentos es un medio útil para conocer el contenido en sustancias nutritivas.
- No olvide que, “el comer es un placer” al que no se debe renunciar porque además contribuye a mantener una buena salud mental.
- Tome el sol directamente (sin excederse y con crema de protección solar), sus rayos son una excelente fuente de vitamina D.
- Diariamente camine en sus desplazamientos, suba escaleras, etc. Además, si le es posible, realice ejercicio físico 30-45 min. 3 días/semana de forma regular (montar en bicicleta, natación, clases de gimnasia colectivas, etc.).
- Una alimentación saludable consiste en comer de todo sin exceso y distribuir los alimentos a lo largo del día.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para una alimentación saludable”

FRECUENCIA RECOMENDADA POR CADA GRUPO DE ALIMENTO EN UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal	
 FRUTAS	DIARIO (raciones/día)	≥ 3	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón
 VERDURAS		≥ 2	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
LÁCTEOS 		2-4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 40- 60 g queso semicurado 30 g queso curado	1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas 1 loncha
ACEITE DE OLIVA 		3-6	10 ml	1 cucharada sopera
PAN y CEREALES 		3-4	40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas “María” (mejor integral)	3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades
PASTA, ARROZ, MAIZ Y PATATA 	SEMANAL(raciones/ semana)	4-6	60-80 g seco 150 g cocido (mejor integral) 150-200 g de patatas	1 plato hondo raso 1 patata grande ó 2 pequeñas
LEGUMBRES 		2-4	60-80 g seco 150 g cocido	1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, judías)
PESCADO 		4-5 (1-2 azul)	150-170 g	1 filete
CARNES MAGRAS, AVES 		3-4 carne magra	130-150 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo
 HUEVOS		4-5 huevos	60-75 g	1 huevo
FRUTOS SECOS 		3-7	20-30 g	Un puñado o ración individual
EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS, BOLLERIA, HELADOS, GOLOSINAS	OCASIONALMENTE			
ACTIVIDAD FÍSICA 	DIARIO	Diario	> 30 minutos	Caminar a buen ritmo Clases colectivas de ejercicio Nadar, bicicleta
 AGUA (y líquidos de bebida)		8-12	200- 250 ml	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar,..

Ración: es la cantidad de referencia para cada alimento, también puede asociarse con una o más unidades (2 yogures, 1 pieza de fruta, 2 huevos, etc.)



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para una adecuada hidratación”

INTRODUCCIÓN

Estar bien hidratado es esencial para la salud, se realice o no actividad física y en cualquier época del año. Una alimentación sana y un aporte de líquidos adecuado, junto al ejercicio físico son los pilares fundamentales de un estilo de vida saludable. La mayor parte de nuestro organismo (cerca del 60%), es agua. La cantidad total de agua de nuestro cuerpo, varía con la edad, depende de nuestro género y de nuestra composición corporal. Por tanto los requerimientos hídricos varían para cada persona, y también dependen de la temperatura y humedad del ambiente, del consumo de medicamentos, y en gran medida del ejercicio que realice y del tipo de alimentación que lleve a cabo.

OBJETIVOS

- Reconocer la importancia de estar bien hidratado para prevenir las consecuencias indeseables de la deshidratación.
- Reconocer aquellas circunstancias que ocasionan un aumento de nuestras necesidades de líquidos (calor, ejercicio, fiebre, pérdidas extras por diarrea o vómitos).
- Destacar la importancia que tiene esta hidratación en algunos grupos de riesgo, como son los niños y los ancianos.
- Conocer opciones alternativas al agua para conseguir esta ingesta de líquidos, como son las infusiones, caldos o sopas, o zumos o refrescos de todo tipo y sabor adaptados a las condiciones de cada uno (ej: sin azúcar, sin gas, etc).

BALANCE HÍDRICO

Se denomina “**balance hídrico**” a la relación entre los líquidos que bebe y los que pierde. Se debe mantener un equilibrio hídrico adecuado, sobre todo en población infantil y en la tercera edad, sectores de la población especialmente vulnerables en los que la ingesta de líquidos en muchas ocasiones puede ser inferior a las pérdidas, aunque no se realice ejercicio.

- a. El **aporte de agua** al organismo procede de 3 fuentes principales:
 - ✓ Consumo de líquidos (agua, zumo, refrescos y otras bebidas).
 - ✓ Contenido de líquidos que contienen los alimentos, que en algunos casos es muy elevado, (como frutas, verduras,...). Una alimentación saludable viene a aportar el 20 % de nuestras necesidades diarias de agua.
 - ✓ Pequeñas cantidades de agua que se producen con el metabolismo (unos 300ml diarios).
- b. Las **pérdidas de agua** se producen por :
 - ✓ Por orina.
 - ✓ Transpiración cutánea (el sudor aumenta con el calor ambiental, o cuando se hace ejercicio físico, si hay fiebre...).
 - ✓ La que se evapora con la respiración y la que se elimina con las heces.
 - ✓ Globalmente se estima que estas pérdidas obligadas de agua son de unos 800 ml al día.
- c. El **balance hídrico** de nuestro organismo debe ser equilibrado: la cantidad de líquido aportada tiene que ser semejante a la eliminada. Diariamente perdemos entre 2 y 3 litros de líquido a través del sudor, de la orina, la respiración y la transpiración de la piel. Si pierde más líquido del que ha consumido puede sufrir deshidratación. Los síntomas son: sed, sequedad de boca y piel, disminución de la cantidad de orina y, en casos mas graves, orina muy concentrada, sueño, dolor de cabeza y cansancio.

RECOMENDACIONES GENERALES

El agua es la mejor bebida para mantenerse bien hidratado. Tome diariamente al menos de 2-3 litros al día. Otros líquidos como las infusiones, caldos, zumos, refrescos, etc., o ciertas frutas y verduras, (melón, sandía, naranja, gazpacho...) ayudan a cubrir las necesidades diarias entre 2 y 3 litros de líquidos.

- Hay que beber el agua recomendada aunque no se tenga sed. En ambientes calurosos, es necesario aumentar la cantidad de líquido ingerido.
- Las comidas copiosas requieren un aporte suplementario de líquido. Si realiza algún tipo de dieta, también se requiere garantizar una adecuada hidratación, precisamente para evitar complicaciones no porque el agua tenga efecto adelgazante alguno.
- El agua no tiene calorías, por lo tanto no produce obesidad, aunque sí repercute en el peso ya que en la deshidratación se pierde peso y en la rehidratación se recupera el peso perdido por la deshidratación.
- Las bebidas alcohólicas no son adecuadas para la salud. Evite las de alta graduación y consuma con moderación: vino, cerveza, y sidra, son bebidas fermentadas con menor cantidad de alcohol.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para una adecuada hidratación”

- La sed es una señal que nos avisa que hay que beber líquidos. No es saludable “aguantar” sin beber; al contrario, se recomienda beber sin esperar a tener sed.
- Preste especial atención a las situaciones que pueden favorecer la deshidratación, como el calor y la sequedad ambiental anormalmente elevados, y la presencia de fiebre, diarrea, vómitos, etc. Se desaconseja realizar actividades físicas en las horas centrales de los días calurosos, usando excesivas prendas de abrigo, exposición exagerada al sol, etc.
- En situaciones de deshidratación leve, las bebidas con sales minerales (sodio), y con azúcares de absorción rápida (glucosa), pueden facilitar una mejor rehidratación. Especialmente después de la práctica de actividades deportivas.
- Los síntomas que orientan hacia un cuadro de deshidratación son, entre otros, sed, sequedad de mucosas y piel, disminución de la cantidad de orina y, en casos mas graves, pérdida brusca de peso, orina concentrada, somnolencia, cefalea y fatiga extrema.
- Consulte a su médico.
- La utilización de ciertos medicamentos (diuréticos por ejemplo) de forma habitual puede afectar al estado de hidratación.

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

1. Ejercicio físico

Durante el ejercicio físico, las pérdidas de agua y sales minerales aumentan. Las pérdidas serán mayores en ciertas condiciones ambientales (alta temperatura, humedad y viento), estado físico previo (nivel de entrenamiento), intensidad y tipo de ejercicio.

Es conveniente, sin caer en excesos, tomar líquidos antes, durante y después del ejercicio físico, ya que cualquier ejercicio físico, aunque sea moderado, produce eliminación de agua y sales minerales además del consumo energético. Por eso es necesario el aporte de agua, y aconsejable el aporte de azúcar y sales minerales para el correcto funcionamiento de la actividad muscular; sobre todo cuando el ejercicio es prolongado (más de 45 minutos).

2. Niños y lactantes

Los lactantes y los niños necesitan proporcionalmente mayor consumo de líquidos que los adultos y tienen mayor riesgo de deshidratación.

La madre lactante debe incrementar su aporte de líquidos y necesita cubrir los requerimientos de líquidos sin restricciones. En esta situación la sensación de sed aumenta.

En ambientes calurosos, o en situaciones como diarrea, vómitos o fiebre, el lactante debe incrementar la ingesta de líquido. En el caso de lactancia materna, se recomienda aumentar las tomas. Si se utiliza lactancia artificial, se puede dar agua entre tomas; y es muy importante respetar las proporciones y recomendaciones de agua y leche en la preparación del biberón. El agua ideal para lactantes debe ser agua de mineralización muy débil para asegurar una reconstitución correcta de la fórmula (menor a 25 mg/l de sodio para la fórmula de inicio). El agua potable de la Comunidad de Madrid cumple estas características pero debe hervirse 1 minuto.

3. Ancianos

El proceso de envejecimiento se acompaña de un mayor riesgo de deshidratación:

- ✓ por un lado existe una disminución de la ingesta de líquidos por diversas circunstancias, como por una disminución de la percepción de la sed, dificultades para tragar líquidos o por una disminución de la movilidad que limita el acceso a la bebida.
- ✓ por otro lado existe un aumento de las pérdidas ya que el riñón concentra menos la orina, o por el uso frecuente de medicamentos con efecto diurético. A veces se bebe poca agua por miedo a que aumentan las pérdidas de orina no controlada.

Por todo ello, se requiere garantizar el aporte de agua, y es muy aconsejable el consumo frecuente y continuado de líquidos sin esperar a tener sed, ya que tal como se ha comentado esta percepción está disminuida en los mayores. Se puede llegar a necesitar el uso de espesantes para que se puedan tragar los líquidos de forma segura y sin riesgo de atragantamiento.

Recuerde que en épocas de calor los ancianos son más vulnerables a la deshidratación. Para evitarlo, es aconsejable ofrecer bebidas en pequeñas cantidades y frecuentemente y puede ser útil ofrecer bebidas que resulten agradables por su sabor y cualidades, en vez de ofrecer sólo agua.

Estas recomendaciones van dirigidas a la población general ya que en personas enfermas y que padezcan determinadas patologías, como es el caso, entre otras de enfermedades renales, cardíacas o hepáticas... puede estar contraindicada la sobrecarga de líquidos, por lo que debe consultar con el médico antes de modificar sus pautas de hidratación. En cualquier caso nunca hay que beber demasiada agua de una vez y nunca hacerlo muy deprisa.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en la dieta ovolactovegetariana”

INTRODUCCIÓN

La dieta ovolactovegetariana prescinde de las carnes y de los pescados e incluye como únicas fuentes de proteínas de origen animal los huevos y los lácteos. Para conseguir un buen equilibrio nutricional, debe existir una gran variedad y un consumo mayor de alimentos para cubrir las necesidades nutricionales (TABLA Y FIGURA I). Requiere una atención especial el consumo de proteínas de alta calidad, hierro de fácil absorción, zinc, vitamina B₁₂, calcio y vitamina D.

CALCIO

- Consuma un mínimo de 2-3 raciones de lácteos enteros o fortificados, principal fuente de calcio, fósforo y vitamina D (presente en la grasa y necesaria para fijar el calcio).
- Aunque ciertos vegetales de hoja verde, semillas ó frutos secos, son fuente de calcio, hay que considerar que el aprovechamiento es menor.

PROTEÍNAS Y AMINOÁCIDOS

Es imprescindible ingerir proteínas de calidad (que tengan todos los aminoácidos o “ladrillos” necesarios para formar proteínas o “tabiques” de nuestro cuerpo). Las proteínas animales son completas, también las de la leche y huevo.

Los lácteos aportan proteínas de calidad, por ello se recomienda añadir a los platos, leche en polvo o consumir productos de soja fortificados.

A las vegetales (legumbres y cereales) les falta algún aminoácido, realizando ciertas **combinaciones** (TABLA II), se consiguen proteínas completas de mayor calidad.

HIERRO

El hierro de origen animal es de fácil absorción. El hierro vegetal tiene dificultades de absorción, que mejoran con la ingesta conjunta de nutrientes “facilitadores” y evitando los “inhibidores”.

Fuentes vegetales de hierro	Mejoran la absorción	Dificultan la absorción
Legumbres Cereales y granos enriquecidos Higos, ciruelas, dátiles Frutos secos Algas, soja, tofu, melaza	Vitamina C (cítricos) Ácidos orgánicos de frutas y vegetales	Té y Café Fibra Cereales integrales y legumbres Leche

VITAMINA B12

La vitamina B₁₂ es importante para el [metabolismo](#), ayuda a la formación de glóbulos rojos en la sangre y al mantenimiento del [sistema nervioso central](#). Proviene exclusivamente de los alimentos animales (huevos, leche, carne, mariscos). Aunque esté presente en cereales, legumbres, verduras, algas y alimentos fermentados, no es activa. La única fuente vegetal adecuada es la levadura alimentaria cultivada (de cerveza), una cucharada sopera cubre las necesidades diarias (2mg/día).

Actualmente existen muchos alimentos fortificados: cereales desayuno, leche de soja y derivados de soja.

ZINC

Su carencia tiene múltiples efectos sobre el sistema inmunológico. Su principal fuente son alimentos de origen animal (marisco, hígado, carne, pescado). Otras fuentes alternativas pueden ser: los productos lácteos, huevos, legumbres, levadura, frutos secos (pipas de calabaza) y cereales integrales.

OTRAS RECOMENDACIONES

Debe ingerir al menos una ración de verdura cruda y dos piezas de fruta al día (mejor lavada y con piel) e incluir algún cítrico (alto en vitamina C). Los alimentos integrales aportan más vitaminas, minerales y fibra, no se exceda en su consumo ya que la propia dieta es muy rica en fibra, así como, en fitatos y oxalatos, sustancias que dificultan la absorción algunos minerales. Si no se consumen lácteos y huevos (dieta vegetariana estricta), deberá consumir alimentos fortificados vitamina B₁₂ o añadir suplemento de vitamina B₁₂.

TABLA I: ESQUEMA DE COMBINACIÓN EN UNA COMIDA PRINCIPAL (COMIDA O CENA) EQUILIBRADA EN LA DIETA OVOLACTOVEGETARIANA

	OPCIÓN A	OPCIÓN B	OPCIÓN C	OPCIÓN D	OPCIÓN E	OPCIÓN F
1	Cereales + legumbre	Cereales +lácteo	Cereales+ huevo	Cereales +soja	Legumbres + lácteo	Legumbres + huevo
2	VERDURA COCIDA (acompañamiento, sopa o entrante)					
3	LÁCTEO					
4	ENSALADA O FRUTA CRUDA					
5	FRUTA CRUDA O COCIDA					



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en la dieta ovolactovegetariana”

FRECUENCIA RECOMENDADA POR CADA GRUPO DE ALIMENTO (ADAPTADA A LA DIETA OVOLACTOVEGETARIANA)

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal	
<p>FRUTAS</p>	3-4	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón Fruta deshidratada	
		*mínimo 2 crudas al día		
<p>VERDURAS</p>	3-4	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias	
		*mínimo 1 cruda al día *1 ración de hoja verde		
<p>LÁCTEOS</p>	3-4	200-250 ml de leche de vaca 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 40- 60 g queso semicurado 30 g queso curado	1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas 1 loncha	
<p>ACEITE DE OLIVA</p>	3-6	10 ml	1 cucharada sopera	
<p>FRUTOS SECOS</p>	0-1	20-30 g	Un puñado o ración individual (almendras, pistachos, nueces, sésamo, avellanas, etc.)	
<p>LEGUMBRES</p>	1-2	60-80 g seco 150 g cocido 200-250 ml. 150 g.	1 plato hondo raso (garbanzos, judías, lentejas) 1 vaso de bebida de soja Tofu, tempeh y análogos de la carne	
<p>PAN y CEREALES</p>	4-5	7	40-60 g de pan 30 g cereales desayuno fortificados o muesli 30 g galletas “maría” (mejor integral)	3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades
			2-3	60-80 g seco 150 g cocido (mejor integral) 150-200 g de patatas
<p>HUEVOS</p>	1	60-75 g	1 huevo mediano o grande 2 claras de huevo	
ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS	OPCIONAL (recomendado)	Cucharada sopera de 10 g	Melaza o miel de caña Levadura de cerveza Germen de trigo, Algas	
<p>ACTIVIDAD FÍSICA</p>	DIARIO	Diario	>30 minutos Caminar a buen ritmo Clases colectivas de ejercicio Nadar, bicicleta	
AGUA (y líquidos de bebida)	DIARIO	8-12	200- 250 ml 1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar,...	



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para enriquecer la alimentación”

INTRODUCCIÓN

El consumo insuficiente de alimentos o el aumento de las necesidades nutricionales, bien por falta de apetito, por trastornos en la deglución, masticación, digestión o absorción, o por cualquier enfermedad como, fibrosis quística, EPOC, Parkinson, ELA, traumatismos, infecciones..., pueden condicionar la aparición de malnutrición, que se asocia a una mayor frecuencia de complicaciones, y a un empeoramiento de la calidad de vida.

La malnutrición puede ser:

- ✓ Calórica: cuando disminuye fundamentalmente la reserva grasa y se asocia con pérdida de peso.
- ✓ Proteica: disminuye la masa muscular y los niveles de ciertos parámetros bioquímicos de la sangre, como la albúmina, prealbúmina, colesterol...
- ✓ Proteico-calórica: disminución tanto de la reserva grasa como de la masa muscular.

OBJETIVOS

- Aumentar el aporte de calorías y proteínas de la dieta.
- Conseguir y mantener un adecuado estado nutricional para prevenir y combatir las posibles complicaciones.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Siga las recomendaciones dietéticas específicas para su enfermedad y en cualquier caso realice una alimentación equilibrada y saludable.
- Coma al menos 5 – 6 veces al día.
- Tome al menos 2 litros de líquidos al día.
- Tenga siempre a mano para comer entre horas alimentos apetecibles, de fácil consumo como frutos secos, galletas, bollería casera, etc. Si elige productos comerciales, escoja aquellos que no contengan grasas hidrogenadas o trans.
- Si no consigue comer una mayor cantidad de alimentos, modifique la forma de cocinar según le recomendamos más adelante y aumente el número de comidas a lo largo del día.
- Evite el consumo de alimentos desnatados, light o bajos en calorías.

PARA AUMENTAR EL APORTE DE CALORÍAS

Añada a las comidas los siguientes alimentos:

- ✓ Crema de leche y nata líquida: a purés, cremas, sopas y postres.
- ✓ Aceite o mantequilla: a purés, guisos, salsas y postres.
- ✓ Salsas (mayonesa, salsa bechamel, tártara, bearnesa, tomate frito): a los primeros y segundos platos.
- ✓ Rebozados y empanados: verduras, patatas, carnes, pescados.
- ✓ Sofritos y picatostes de pan frito: a los primeros platos y a los guisos.
- ✓ Frutas y frutos secos troceados o molidos: a salsas, purés, guisos, ensaladas, platos de verduras, postres, batidos, yogures.
- ✓ Galletas, azúcar, miel, mermelada, cacao en polvo y chocolate: a zumos, batidos, yogures y postres en general.
- ✓ Cereales infantiles en polvo (papilla de cereales): a la leche, yogurt, purés, postres o repostería casera.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para enriquecer la alimentación”

PARA AUMENTAR EL APOORTE DE CALORÍAS Y PROTEÍNAS

Añada a las comidas los siguientes alimentos:

Leche :

Leche en polvo (10 cucharadas) en cada litro de leche entera o semidesnatada.

A primeros platos (sopas, purés y cremas), salsas, y postres (batidos, fruta fresca o en almíbar), en éstos últimos también puede añadir leche condensada.

Tómela acompañada de cereales, galletas, cacao, azúcar, miel, etc.

Yogur:

A batidos de frutas, cereales y salsas para ensaladas.

Acompáñelo de frutos secos troceados o molidos, azúcar, miel, leche condensada, etc.

Queso:

Fundido, rallado o quesitos en porciones a purés, sopas, cremas, pasta, patatas, ensaladas, tortillas, suflés, crepes...

En cualquier tipo de bocadillos.

Huevo:

Cocido troceado, rayado o triturado a ensaladas, legumbres, arroces, pasta, patata, sopas, purés, cremas, verduras, ensaladas, salsas, batidos de leche y helados.

Claros o huevo entero cocido a rellenos de tartas de verduras, bechamel, postres como flan o natillas.

Carne y pescado:

Empanados, rebozados, guisados.

Sumergirlos en leche antes de cocinarlos.

Troceados o triturados en platos de verdura, ensaladas, salsas, sopas, cremas, etc.

Como relleno en tortillas, patatas, berenjenas, calabacines, al horno, etc.

En potajes y cocidos de legumbres...

Sofritos de chorizo o jamón con legumbres, pasta patatas, arroz, etc...

Con salsas de tomate frito, nata líquida, etc.

EJEMPLOS DE MENÚ

Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena
Café con leche + una cucharada sopera de leche en polvo. Bizcocho casero con frutos secos.	Yogur mezclado con cereales y una pieza de fruta.	Espinacas con bechamel, pasas y piñones. Pechuga de pollo empanada con champiñones. Pan y fruta fresca.	Flan de huevo.	Hamburguesa de atún acompañada de pimientos y puré de patata espeso mezclado con queso fundido y clara de huevo. Pan y fruta.

Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena
Café con leche + una cucharada de leche en polvo. Tostada de pan con mantequilla y mermelada.	2 magdalenas y un quesito.	Canelones de calabacín con bechamel. Libritos de lomo con jamón York y queso acompañados de patatas fritas. Pan y melocotón en almíbar.	Batido de yogur y plátano.	Ensaladilla rusa con mayonesa. Salmón al horno. Pan y fruta.

Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena
Un vaso de leche con 2 cucharadas de cacao en polvo. Cereales de desayuno y un vaso de zumo de naranja.	Bocadillo de jamón serrano con aceite, tomate y una pieza de fruta fresca.	Lentejas estofadas con arroz, chorizo, aceite de oliva y salsa de tomate. Tomate con queso, aguacate y orégano. Pan. Yogur de frutas con miel.	Un vaso de leche con un croissant, mantequilla y mermelada.	Puré de verduras con picatostes. Pescadilla al horno con tomate al horno. Pan Natillas con una galleta.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“durante el embarazo”

INTRODUCCIÓN

Durante el embarazo debe asegurarse que su alimentación sea equilibrada, variada y suficiente para:

- Cubrir sus necesidades nutricionales y asegurar el aporte de nutrientes que garanticen el correcto crecimiento y desarrollo fetal. **(Tabla I)**
- Preparar al organismo materno para afrontar un parto y puerperio óptimos.
- Conseguir una ganancia de peso adecuada para el normal desarrollo del embarazo. **(Tabla II)**
- **Distribuya la ingesta en 5 ó 6 comidas**, semejante al siguiente esquema:

Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena
<ul style="list-style-type: none"> - Leche o yogur - Pan, galletas (tipo “María”) o cereales - Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Infusión - Pan. Queso o jamón - Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta, patata, arroz o legumbre - Carne, pescado o huevos - Guarnición: ensalada o verdura - Pan - Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Leche o yogur. - Cereales o galletas - Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada o verdura - Carne, pescado o huevos - Guarnición, patatas o arroz - Pan - Fruta o postre lácteo

OTRAS RECOMENDACIONES

- Beba 3 litros de agua al día, para mantener una correcta hidratación.
- Incluya diariamente una pieza de fruta con alto contenido en vitamina C (naranja, mandarina, pomelo, kiwi, fresa) y una ración de verduras crudas.
- Modere el consumo de grasas de origen animal (mantequilla, nata, tocino, etc.), embutidos y alimentos precocinados.
- Consuma pescado azul 1-2 veces/semana, favorece el adecuado desarrollo del sistema nervioso del feto, previene el bajo peso al nacer y el parto prematuro. escoja especies de pequeño tamaño (sardina, boquerón, anchoa, caballa) y evite tomar en exceso las de mayor tamaño (emperador, atún) ya pueden acumular metales pesados.
- Es recomendable no consumir de alcohol ni tabaco. Consulte con su médico si requiere la ayuda de un especialista para su deshabitualización progresiva.
- Modere el consumo de bebidas con cafeína, menos de a 300 mg/día, (2 tazas de café o su equivalente en bebidas carbonatadas). Tampoco abuse del té, ya que contiene teína (similar a cafeína)
- Lave las verduras y frutas minuciosamente y consuma la carne bien hecha, para evitar infecciones que pueden pasar al feto.

GANANCIA DE PESO EN EL EMBARAZO

Una de las características del embarazo es el aumento de peso, producido en parte por un almacenamiento extra de grasas y fluidos y debido también al crecimiento del tamaño de los pechos y de órganos internos como el útero. Lo normal es engordar entre 9 y 15 kilos a lo largo de los nueve meses.

Por eso, no debe preocuparse demasiado por el aumento de peso normal, siempre que lleve una alimentación sana y equilibrada. Es importante también que haga ejercicio con regularidad y descanse siempre que pueda.

En ningún caso, salvo prescripción médica, se debe hacer régimen durante el embarazo.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“durante el embarazo”

Aumento de peso recomendado para mujeres embarazadas basadas en el Índice de Masa Corporal (IMC)

Categoría de peso Según el IMC	Aumento total de peso (Kg)	Aumento en el primer trimestre (Kg)	Aumento semanal en el 2º y 3º trimestre (Kg)
Bajo peso (IMC menor 18,9)	≥ 12,5	2,3	0,49
Peso normal (IMC 19,8 - 26)	≥ 11,5	1,6	0,44
Sobrepeso (IMC 26 - 30)	7 - 11,5	0,9	0,3
Obesidad (IMC mayor 30)	≥ 6	0,7	0,22

(IMC = $\text{Peso en Kg} / \text{Talla en m}^2$) El patrón de ganancia total de peso sugerido para los embarazos gemelares es 16 a 20 kg y en embarazo triple de unos 23 kg.

RECOMENDACIONES PARA RESOLVER LOS PROBLEMAS MÁS FRECUENTES ASOCIADOS A LA ALIMENTACIÓN DURANTE EL EMBARAZO

Náuseas y Vómitos: las adaptaciones hormonales del primer trimestre predisponen frecuentemente a estados nauseosos que generalmente se presentan durante la mañana.

Estas molestias, en la mayoría de los casos, ceden espontáneamente después de la segunda mitad de la gestación.

- ✓ Disminuya el volumen de los alimentos, eliminando las comidas copiosas.
- ✓ Fraccione la distribución de los mismos, en 5-6 comidas al día.
- ✓ Seleccione alimentos de fácil digestión y secos; como galletas, pan tostado ó cereales secos.
- ✓ Limite el aporte de alimentos ricos en grasas.
- ✓ Realice la ingesta de los líquidos fuera de las comidas (entre horas).

Ardores: guardan relación con la presión del útero sobre el estómago.

- ✓ Fraccione la distribución de los alimentos, en 5-6 comidas al día.
- ✓ Evite tumbarse después de las comidas, la ingesta en las 2 - 3 horas previas a acostarse y eleve el cabecero desde la parte inferior de la cama unos 10 cm (evite poner dos almohadas).
- ✓ Limite el aporte de alimentos ricos en grasas, las bebidas con gas y las especias.

Estreñimiento: suele presentarse en los últimos meses de la gestación por enlentecimiento de los movimientos del intestino.

- ✓ Aumente la cantidad de líquidos ingeridos diariamente (2-2.5 litros/día).
- ✓ Incremente el consumo de alimentos ricos en fibra: legumbres, fruta, verduras y cereales integrales.
- ✓ Establezca una rutina diaria para la defecación: siempre a la misma hora, después de alguna comida, etc.
- ✓ Procure realizar más ejercicio.

PROMOCIÓN DE LA LACTANCIA MATERNA

La lactancia materna tiene claros beneficios tanto para la madre como para el recién nacido. La leche materna es la que mejor utiliza el organismo del niño. Además, le proporciona protección inmunológica.

La leche materna cubre todas las necesidades nutricionales del bebé, pero sus necesidades aumentan al ir creciendo y a los seis meses se debe diversificar su dieta, según las recomendaciones de su pediatra.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“durante el embarazo”

Tabla 1: FRECUENCIA RECOMENDADA POR CADA GRUPO DE ALIMENTO EN EL EMBARAZO

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal	
FRUTAS	DIARIO (raciones/día)	≥ 3	120-200 g 1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón	
VERDURAS		≥ 2	150-200 g 1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias	
LÁCTEOS		3-4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 40- 60 g queso semicurado 30 g queso curado	1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas 1 loncha
ACEITE DE OLIVA		3-6	10 ml	1 cucharada sopera
PAN y CEREALES		3-4 (mejor integral)	40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas “maría”	3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades
PASTA, ARROZ, MAIZ Y PATATA	SEMANAL (raciones/ semana)	4-6	60-80 g seco 150 g cocido (mejor integral) 150-200 g de patatas	1 plato hondo raso 1 patata grande ó 2 pequeñas
LEGUMBRES		2-4	60-80 g seco 150 g cocido	1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, judías)
PESCADO		6-7 (1-2 azul pequeños)	150-170 g	1 filete de merluza, salmón, 1 pescado entero mediano (caballa, dorada) 2-3 pescados pequeños (sardinas)
CARNES MAGRAS, AVES		3-4 carne magra	130-150 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo
HUEVOS		4-5 huevos	60-75 g	1 huevo
FRUTOS SECOS		3-7	20-30 g	Un puñado o ración individual
EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS, BOLLERIA, HELADOS, GOLOSINAS		OCASIONALMENTE		
ACTIVIDAD FÍSICA	DIARIO	Diario	>30 minutos Caminar a ritmo suave Clases colectivas de ejercicio específico y controlado	
AGUA (y líquidos de bebida)		8-12	200- 250 ml 1 vaso. Preferiblemente agua o infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar,..	

Ración: es la cantidad de referencia para cada alimento, también puede asociarse con una o más unidades (2 yogures, 1 pieza de fruta, 2 huevos, etc.)



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para la lactancia materna”

INTRODUCCIÓN

La leche materna constituye, por sí sola, el mejor alimento en los 6 primeros meses de vida del bebé. Actualmente, está totalmente reconocida su importancia en muchos aspectos: nutricionales, psicológicos, inmunológicos e incluso económicos. Es la que mejor asegura el desarrollo y crecimiento del niño.

Mantenga la lactancia materna al menos durante todo el primer año, y el segundo si lo desea tanto usted como el niño, combinándolo con nuevos alimentos a partir de los 6 meses. La OMS recomienda la lactancia materna hasta los dos años o más.

OBJETIVOS NUTRICIONALES

Asegurar el aporte de nutrientes para el recién nacido, como el mejor alimento durante los 6 primeros meses de vida, tanto para los niños sanos como enfermos, incluidos los prematuros y los gemelos.

RECOMENDACIONES GENERALES

LOS PRIMEROS MOMENTOS

- Es recomendable que lo primero que tome su bebé sea el calostro, (sustancia blanca-amarilla que se expulsa inicialmente por el pecho). Tiene propiedades muy nutritivas y beneficiosas para el bebé.
- Ponga al pecho a su hijo lo antes posible, si no le indican lo contrario. Es importante asegurar muchas tomas, 8-12/día, en los primeros días, ya que es lo que más estimula la producción de leche. Cuanta más leche se extrae, más leche se produce.
- Cada madre requiere un tiempo diferente en la subida de la leche. Cuando madres e hijos no se separan y se permite la lactancia a demanda y el contacto piel con piel en las cesáreas, la subida no se retrasa.
- La lactancia es un fenómeno fisiológico. La mayoría de las dificultades se producen por prácticas de atención erróneas y se relacionan con una técnica inadecuada. Consulte con su matrona, enfermera, ginecólogo o pediatra, si tiene dificultades para dar el pecho.

HORARIOS

- Tenga en cuenta las demandas de su bebé, tanto de día como de noche, y no intente horarios rígidos. Asegure las primeras semanas un número mínimo de 8-12 tomas al día para garantizar una adecuada producción de leche.
- Póngale al pecho si está despierto, buscando o con un incremento de actividad. No se recomienda esperar a que el niño llore, ya que es indicativo tardío de hambre y en ocasiones, cuando el niño está ya irritado, tendrá mayores dificultades para agarrarse bien.

DURACIÓN

- La duración de las tomas las determina el propio niño. Lo ideal es esperar a que su bebé se suelte espontáneamente y ofrecerle el otro pecho que muchas veces no tomará.
- La situación normal es que el niño permanezca 6 meses de lactancia materna exclusiva, pasado este periodo las necesidades del niño se modifican y su pediatra le recomendará como introducir de forma gradual los diferentes alimentos, manteniendo la lactancia materna. La alimentación se llama "complementaria" porque sirve de complemento a la lactancia materna que debe seguir siendo la base de la alimentación infantil en el primer año de vida.
- Si ha de incorporarse a alguna actividad que le impida dar directamente el pecho, puede optar por extraerse la leche con un "sacaleches" y almacenarla (congelada o refrigerada), para que la persona encargada del cuidado de su bebé pueda dársela en sus periodos de ausencia.
- Las tomas nocturnas le pueden ayudar a mantener la lactancia.
- Evite administrar suplementos (agua, suero glucosado, sucedáneo de leche materna, zumos, etc.) si no son indicados por su pediatra.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA LA MADRE

- Durante la lactancia, sus necesidades energéticas están aumentadas (unas 500 Kcal/ día) y también las de proteínas, calcio, fósforo y hierro. Aumente la cantidad de carne, huevos, pescados, lácteos y de moluscos bivalvos (mejillones, berberechos, almejas) aportan una cantidad importante de hierro.
- Tome agua, además de otros líquidos con valor nutritivo (zumos, caldos, yogures líquidos), para mantenerse bien hidratada. Atienda adecuadamente su sensación de sed.
- Tenga en cuenta que algunas sustancias y medicamentos pasan a través de la leche al recién nacido y pueden resultarle tóxicas, consulte a su médico. Una página web donde pueden consultarse estos aspectos es www.e-lactancia.org
- Evite el consumo de alcohol y tabaco.
- Diariamente camine en sus desplazamientos, suba escaleras, etc. Además, si le es posible, realice ejercicio físico 30-45 min. 3 días/semana de forma regular (natación, gimnasia, etc.).



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para la lactancia materna”

- Tome el sol directamente (sin excederse y con crema protección), sus rayos son una excelente fuente de vitamina D.
- Es necesario asegurar una ingesta diaria de Yodo adecuada. Consulte con el médico o el pediatra para los suplementos necesarios.
- La leche cambia de sabor según los alimentos que la madre toma y de esta manera prepara al niño para aceptar otros alimentos en meses posteriores. No existe sin embargo ningún alimento contraindicado en la lactancia materna y no se recomienda que la madre deje de tomar lo que ella desee.
- Realice una alimentación saludable. Coma de todo sin exceso y fraccione la dieta en 6 comidas al día, semejante al siguiente esquema:

Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena	Recena
- Leche o Yogur - Pan, galletas (tipo María) o cereales - Fruta	- Yogurt líquido - Pan con jamón - Fruta	- Pasta, patata, arroz o legumbre - Carne - Guarnición: ensalada o verdura -Gazpacho o caldo de verduras - Pan - Fruta	- Leche o yogur - Pan con queso - Fruta	- Ensalada o verdura - Pescado o huevos. - Guarnición: patatas o arroz - Pan - Fruta o lácteo	- Leche - Fruta (plátano)

Ingiera líquidos a lo largo del día según su sed.

IMPORTANCIA DE LA LACTANCIA MATERNA PARA EL NIÑO (A TÉRMINO Y PREMATURO)

- ✓ Su composición es la ideal para el bebé, así como su digestión y absorción, con un contenido en nutrientes que varía en función de su edad y se ajusta perfectamente a las necesidades de cada momento.
- ✓ Favorece el desarrollo inmunológico. La leche materna tiene anticuerpos, linfocitos T y B, citoquinas y factores de crecimiento, que estimulan el sistema inmune del niño y le protegen de enfermedades infecciosas, inmunológicas y autoinmunes.
- ✓ Protección frente a alergias, al retrasar la introducción de leche de vaca.
- ✓ Disminuye la carga de trabajo de los riñones.
- ✓ Mejora la función de la retina (visión).
- ✓ Optimiza el desarrollo intelectual.
- ✓ Mejora la respuesta fisiológica durante las tomas (existe menos estrés de corazón y pulmón)
- ✓ Favorece el equilibrio de la flora intestinal, disminuye el estreñimiento y ayuda a la maduración del sistema digestivo.
- ✓ Protege de la muerte súbita del lactante.
- ✓ Protege de enfermedades en la edad adulta (cáncer, problemas dentales, diabetes y obesidad, etc.).
- ✓ Aumenta el vínculo afectivo y la relación madre-hijo.
- ✓ Incrementa la autoestima y seguridad en el niño.

IMPORTANCIA PARA LA MADRE

- ✓ Ayuda a la recuperación posparto. La secreción de la hormona oxitocina mejora el retorno al estado normal del útero y reduce el sangrado (perdiendo menos hierro).
- ✓ La lactancia aumenta las necesidades nutricionales, entre ellas las de energía. En situación de sobrepeso u obesidad, se producirá de manera natural una pérdida gradual de peso al realizar una dieta equilibrada y saludable. Evite realizar dietas hipocalóricas severas en este periodo.
- ✓ Reduce el riesgo de cáncer de mama (si se prolonga más de 3 meses).
- ✓ Reduce el riesgo de cáncer de ovario.
- ✓ Mayor facilidad de recuperación del peso previo. La grasa almacenada en el cuerpo durante el embarazo se convierte en energía para producir la leche materna.
- ✓ Mejora la salud emocional. Al mes del parto las mujeres que lactan tiene menos ansiedad y aumenta la autoestima en su papel de madre.
- ✓ Mayor unión psicológica con el bebé.
- ✓ Disminuye la incidencia de osteoporosis.
- ✓ La leche está siempre disponible, a la temperatura y condiciones higiénicas más adecuadas.

IMPORTANCIA SOCIOECONÓMICA

- ✓ Menor coste económico (leche de fórmulas, biberones, tiempo, etc) para la familia y para el sistema sanitario.
- ✓ Menor absentismo laboral de los padres.
- ✓ Mínimo impacto medioambiental (menos industrias, desechos, latas, botes, etc).



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en la menopausia”

INTRODUCCIÓN

La menopausia es una situación normal o fisiológica en la mujer madura, en la que disminuye progresivamente la función de los ovarios, lo que supone el cese de la producción hormonal principalmente de estrógenos, lo que genera la pérdida de la función reproductora. La menopausia se inicia en la fecha de la última menstruación y ocurre habitualmente entre los 45 y 55 años. Si ocurre antes de los 40 años, se trata de una menopausia precoz.

Generalmente se acompaña de varios síntomas, que pueden aparecer uno o dos años antes, consecuencia del descenso progresivo de la actividad hormonal. Es lo que denominamos climaterio. Estos síntomas pueden ser a corto plazo (sofocos, ansiedad, depresión); a medio plazo (infecciones urinarias, prolapso uterino, sequedad en la piel y ganancia de peso) y a largo plazo, con una disminución de la masa ósea con mayor riesgo de aparición de osteoporosis y enfermedades cardiovasculares como la hipertensión, diabetes y obesidad. Una correcta alimentación y la práctica diaria de ejercicio, ayudan a prevenir y mejorar estos síntomas.

OBJETIVOS

- Conseguir o mantener un adecuado estado nutricional y una vida activa; evitando fundamentalmente el sobrepeso o la obesidad.
- Prevenir la osteoporosis.
- Prevenir el desarrollo de enfermedad cardiovascular (diabetes, hipertensión).

RECOMENDACIONES GENERALES

- Mantenga una alimentación saludable, variada y equilibrada según le proponemos en la tabla de frecuencia de consumo por cada grupo de alimento.
- Distribuya la ingesta en 5 ó 6 comidas al día, semejante al siguiente esquema:

DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA
<ul style="list-style-type: none"> - Leche semidesnatada - Azúcar - Café - Cereales sin azúcar o pan blanco con tostadas con aceite de oliva o mermelada 	<ul style="list-style-type: none"> - Una pieza de fruta natural o dos yogures semidesnatados 	<ul style="list-style-type: none"> - Espinacas rehogadas con patatas - Ternera a la plancha con guarnición de soja germinada aliñada con vinagreta - Fruta natural - Pan blanco o integral
MERIENDA	CENA	ANTES DE ACOSTARSE
<ul style="list-style-type: none"> - Batido de bebida de soja fruta natural (ej: plátano) y yogur. 	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín con queso ligero. - Merluza al horno con aceite de oliva - Pan blanco o integral - Fruta natural 	<ul style="list-style-type: none"> - Leche semidesnatada o yogur desnatado

- Diariamente camine en sus desplazamientos, suba escaleras, etc. Además, si le es posible, realice ejercicio físico 30-45 min. 3 días/semana de forma regular (montar en bicicleta, natación, clases de gimnasia colectivas, etc.)., preferiblemente al aire libre tomando el sol (con las medidas de protección necesarias) para que la vitamina D se active y ayude a fijar el calcio en sus huesos.

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

- Cuide sus huesos mediante un especial aporte de calcio y vitamina D en la alimentación.
- Tome al menos 4 raciones de leche y derivados al día. Si tiene intolerancia a la lactosa, puede tomar yogures y quesos y elija leche sin lactosa.
-



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en la menopausia”

- Puede tomarla semidesnatada o desnatada (si tiene exceso de peso o aumento de colesterol). Si consume los lácteos desnatados debe elegir aquellos suplementados en vitaminas (A y D). También existe la opción de elegir leche y yogures con alto contenido en calcio y vitamina D para alcanzar el consumo necesario cada día.

ALIMENTOS RICOS EN CALCIO	Calcio (mg/100 g de alimento)	Valor energético (Kcal/100gr. Alimento)
Queso parmesano	1178	393
Queso manchego curado	848	420
Queso de tetilla	597	280
Queso manchego	470	376
Sardinias en lata (en aceite)	344	224
Leche condensada	330	343
Queso en porciones	276	280
Cereales desayuno	267	372
Almendra (sin cáscara)	254	576
Chocolate con leche	247	553
Leche entera	120	65.6
ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA D	Vitamina D (µg/100 g de alimento)	Valor energético (Kcal/100gr. Alimento)
Aceite de hígado de bacalao	210	900
Bonito en aceite	25	317
Salmón ahumado	19	142
Caballa (fresca)	16	150
Anchoas en aceite	12	195
Sardina (fresco)	8	140
Salmón (fresco)	8	182
Boquerón	8	127
Pez espada/ atún	7,2	107
Yema de huevo	4,9	363

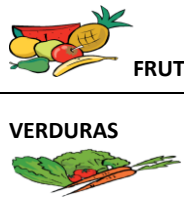



- Consuma al menos 5 raciones al día de frutas frescas o verduras crudas, para cubrir las necesidades de la mayor parte de las vitaminas y minerales.
- Es recomendable que tome legumbres y cereales integrales (pan, galletas, pasta, etc.) para aumentar el aporte en fibra en su dieta.
- Dé preferencia a las fuentes proteicas de pescado, frente a la carne, procurando tomar al menos 2 raciones a la semana de pescado azul (graso) por sus múltiples ventajas.
- Utilice la sal con moderación. Recuerde que la sal de la alimentación es aportada a través de la sal que añadimos al cocinar y al aliñar, además de la sal contenida en los alimentos. Emplee vinagre, ajo, cebolla, limón y especias para aliñar y aumentar el sabor de los alimentos.
- Limite el consumo de grasa saturada (mantequilla, carnes rojas, bollería, chips, etc.) y azúcares (refrescos azucarados y dulces industriales) ya que aportan muchas calorías y poca calidad nutritiva.
- Utilice aceite de oliva como fuente principal de grasa, pero con moderación.
- Beba de 2 - 2,5 dos litros de líquido al día, agua u otras bebidas no calóricas (caldos desgrasado, refrescos light, infusiones...).
- El consumo de soja, gracias a su contenido de isoflavonas (fitoestrógenos), puede ayudarle a reducir ciertos síntomas menopáusicos por su actividad estrogénica. Los productos de soja con mayor contenido son: la proteína de soja texturizada, bebida de soja (leche), el tofu o queso de soja, la soja en grano, la carne de soja, y los jugos de fruta con soja. Los puede consumir también como complementos.
- Algunos estimulantes como el alcohol, el café, el té y tabaco pueden incrementar la aparición de los sofocos. Para reducirlos beba agua fría, utilice ropa de algodón y regule la temperatura ambiental en torno a 18-20º C.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en la menopausia”

FRECUENCIA RECOMENDADA DE CONSUMO POR CADA GRUPO DE ALIMENTO EN LA MENOPAUSIA

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada		Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal
 FRUTAS VERDURAS LÁCTEOS ACEITE DE OLIVA PAN y CEREALES	DIARIO (raciones/día)	≥ 3	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón
		≥ 2	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
		4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 40- 60 g queso semicurado	1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas
		3-4	10 ml	1 cucharada sopera
		2-3	40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas “maría” (mejor integral)	3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades
 PASTA, ARROZ, MAÍZ Y PATATA LEGUMBRES PESCADO CARNES MAGRAS, AVES HUEVOS FRUTOS SECOS	SEMANAL(raciones/ semana)	3-4	60-80 g seco 150 g cocido (mejor integral) 150-200 g de patatas	1 plato hondo raso 1 patata grande ó 2 pequeñas
		2-3	60-80 g seco 150 g cocido	1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, soja, judías)
		4-5 (2 azul)	150-170 g	1 filete
		3- 4 carne magra	130-150 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo
		4-6 huevos	60-75 g (prioridad a las claras)	1 huevo
		3-5	20-30 g	Un puñado o ración individual (naturales o tostados sin sal)
		EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS, BOLLERIA, HELADOS, GOLOSINAS,		OCASIONALMENTE
 ACTIVIDAD FÍSICA	DIARIO	Diario	>30 minutos	Caminar a buen ritmo Clases colectivas de ejercicio Nadar, bicicleta. Bailar.
 AGUA (y líquidos de bebida)		8-12	200- 250 ml	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar,..



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para el consumo de suplementos calórico-proteicos”

INTRODUCCIÓN

Los suplementos calórico-proteicos (SCP) son preparados nutricionales que contienen: carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. Deben representar una aportación extra sobre su alimentación, para complementar sus necesidades nutricionales y para completar sus comidas si son insuficientes. Le ayudarán a disminuir ciertos síntomas relacionados con su enfermedad o con los tratamientos a los que se está sometido, mejorando su tolerancia, efectividad y complicaciones. Todo ello, le ayudará a optimizar su estado de salud y su calidad de vida.

Es recomendable que sean prescritos y supervisados por un especialista en nutrición. Existen muchos tipos para cubrir diferentes indicaciones. Para que sean eficaces hay que tener esto muy en cuenta.

OBJETIVOS

- Cubrir las necesidades nutricionales específicas que no pueden cubrirse con los alimentos tradicionales.
- Corregir su estado nutricional (mantener o mejorar su peso corporal y muscular), mejorar sus defensas, etc.

CONSEJOS PRÁCTICOS

- Tómelos lentamente en 15 – 30 minutos por unidad, a pequeños sorbos, fuera de las comidas al menos una hora después. Evite tomarlos justo antes de las comidas. Perderá el apetito y le costará mucho tomar su comida habitual (ver ejemplo de menú).
- Ajuste los horarios y las formas de consumo a sus preferencias para su mejor tolerancia y efectividad.
- Consúmalos en los momentos de mayor apetencia, preferiblemente entre comidas, en ayunas, antes de ir a dormir o a pequeñas tomas (50 ml) cada vez que tome sus medicamentos.
- Alterne su temperatura, puede templarlos en el microondas en invierno ó enfriarlos, incluso realizar granizados, en verano.

CANTIDAD

- Según sus necesidades, su terapeuta le indicará cuantos necesita.
- Sea flexible, si algún día no puede tomarlos, puede que otros días necesite tomar alguno más.

SABORES

- Existe gran variedad de sabores (dulces, salados y neutros), por lo que es aconsejable que elija el que más de su agrado sea.
- Los de “sabor neutro” (no están saborizados) puede añadirlos a alimentos como: purés de verdura, leche, zumos, macedonias de frutas, etc. Estos o los de sabor vainilla, también puede mezclarlos con: cacao, café soluble, frutas, canela, saborizantes variados, etc.
- Si se cansa de un sabor, pida que le informen de las alternativas para modificar el sabor.

CONSISTENCIA

- Su presentación suelen ser en forma líquida (listos para tomar) o sólidos en polvo para disolverlos en distintos líquidos. El producto final en ambos casos será líquido, más o menos denso.
- Si tiene dificultad para tragar los líquidos, podemos asociarle espesantes (producto que le podrá recetar su médico) que añadirá al alimento para modificar su consistencia (néctar, miel o pudding).
- Mezcle los suplementos sólidos en polvo con agua, caldo, zumos, o leche. Use preferentemente batidora será más homogénea la mezcla y le permitirá más opciones y posibilidad de cocinar con ellos.
- Puede cocinar con ellos realizando diferentes recetas: flanes, puddings, batidos, macedonias de frutas, etc. (ver ejemplo de recetas).



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para el consumo de suplementos calórico-proteicos”

EJEMPLO DE MENÚ DIARIO CON SUPLEMENTOS CALORICO-PROTEICOS

Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena	Recena
- Leche o Yogur - Pan, Galletas (tipo María) o Cereales - Fruta	*SUPLEMENTO CALORICO-PROTEICO - Fruta	- Pasta, patata, arroz o legumbre. - Carne, pescado o huevos. - Guarnición: ensalada o verdura. - Pan. - Fruta.	*SUPLEMENTO CALORICO-PROTEICO - Cereales o galletas, frutos secos triturados.	- Ensalada o verdura. - Carne, pescado o huevos. - Guarnición: patatas o arroz, - Pan. - Fruta o postre lácteo.	*SUPLEMENTO CALORICO-PROTEICO - Galletas.

EJEMPLOS DE RECETAS

PURÉ DE VERDURAS		INGREDIENTES (1 ración)	PREPARACIÓN
Energía Proteínas Grasas Carbohidratos Fibra	550,5 kcal 23,9 gr. 14,5 gr. 81,1 gr. 12,5 gr.	1 suplemento calórico-proteico polvo neutro 3 judías verdes ½ zanahoria ¼ calabacín ½ nabo 2 cucharadas soperas de garbanzos cocidos 3 cucharadas de queso fresco de untar 3 cucharadas de leche fría	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pelar y cortar todas las verduras. 2. Cocer las verduras en la olla tapada, escurrir y triturar con batidora. 3. Añadir garbanzos y queso fresco. 4. Disolver el <u>suplemento calórico-proteico polvo neutro</u> con la leche fría y añadir al puré. 5. Servir caliente.

ALBÓNDIGAS EN SALSA		INGREDIENTES (1 ración)	PREPARACIÓN
Energía Proteínas Grasas Carbohidratos Fibra	587,4 kcal 17,4 gr. 21,8 gr. 80,4 gr. 4,9 gr.	1 suplemento calórico-proteico polvo neutro 50 gr. de carne (pollo, cerdo, ternera o cordero), deshuesada y picada 1 yema de huevo 1 zanahoria Salsa de tomate Pan rallado, perejil, harina Aceite oliva y sal.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mezclar la carne picada con huevo, zanahoria, pan rallado y perejil picado. 2. Con la masa preparar bolas (tamaño pequeño), pasarlas por harina y freírlas. 3. Mezclar la salsa de tomate con el <u>suplemento calórico-proteico neutro</u> y cubrir las albóndigas. 4. Cocer durante 10 minutos. 5. Servir caliente.

NATILLAS CON NARANJA		INGREDIENTES (1 ración)	PREPARACIÓN
Energía Proteínas Grasas Carbohidratos Fibra	587,4 kcal 17,4 gr. 21,8 gr. 80,4 gr. 4,9 gr.	1 suplemento calórico-proteico liquido vainilla ½ naranja 1 vaso leche 1 yema de huevo 2 cucharadas soperas de azúcar 1 cucharada soperas de maíz Canela en polvo y rama	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pelar la naranja 2. Hervir la leche con la piel de naranja y canela en rama 3. Mezclar yema de huevo y azúcar 4. Añadir la leche y disolverlo 5. Poner a fuego medio y espesarlo 6. Añadir el <u>suplemento calórico-proteico sabor vainilla</u> 7. Pasar a un cuenco y enfriar en la nevera 8. Espolvorear canela y decorar al gusto (ej. gajos de naranja)

Si tiene alguna duda o cree que ya no necesita los suplementos (logra su peso habitual, mejora su estado general y come mayor cantidad) coméntelo con el profesional encargado de su seguimiento, ellos le aconsejarán.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para el paciente con anemia ferropénica”

INTRODUCCIÓN

El hierro es un mineral que ayuda a formar las proteínas de los músculos, la hemoglobina - proteína de los glóbulos rojos de la sangre - y los huesos y, además, ayuda al cuerpo a transportar el oxígeno que necesita para producir energía. Como resultado, niveles saludables de hierro en el cuerpo contribuyen al buen rendimiento físico y mental.

La anemia ferropénica es una deficiencia en el número o el tamaño de los glóbulos rojos caracterizada por la presencia de hematíes pequeños, acompañándose de niveles bajos de la hemoglobina circulante y suele deberse a una deficiencia de hierro en el organismo durante una prolongada etapa.

Su principal tratamiento consiste en recuperar los niveles en sangre y depósitos corporales de hierro mediante una correcta alimentación que aporte cantidades suficientes de hierro y, si es necesario, mediante un aporte extra como suplementación farmacológica.

OBJETIVOS NUTRICIONALES

- ✓ Aportar mediante los alimentos en la dieta una cantidad suficiente de hierro, predominantemente en su forma hemo.
- ✓ Conocer cómo ciertas sustancias en la alimentación (quelantes tipo oxalatos, fosfatos y fitatos) disminuyen la absorción del hierro y otras (coadyuvantes: vitamina C), mejoran su absorción.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Lleve a cabo una dieta equilibrada para asegurar que no se produzca ningún déficit nutricional.
- El aporte de hierro debe cuidarlo especialmente durante los primeros años de vida (la leche materna es un alimento pobre en hierro), períodos de crecimiento acelerado (adolescencia) y situaciones fisiológicas que por las características que implican necesitan un especial cuidado en el aporte de hierro alimentario (menstruación, embarazo, lactancia).
- Conviene incluir alimentos ricos en hierro (ver tabla) cada 5 días o al menos una vez por semana (mejillones, berberechos, hígado, etc.).
- En los alimentos, el hierro se presenta bajo dos formas: el hierro hemo presente en alimentos de origen animal y el hierro no hemo vegetales como legumbres, frutos secos, verduras, cereales enriquecidos en hierro y en la yema del huevo. El organismo es capaz de absorber mejor el hierro hemo, si bien la absorción del hierro no hemo puede mejorarse si se combinan los alimentos adecuados.
- Cuando se tomen alimentos vegetales ricos en hierro (no hemo) interesa incluir como ingredientes en la misma comida de alimentos que mejoren su absorción, como los ricos en vitamina C (ensalada con pimiento, tomate o verduras de la familia de las coles o frutas cítricas: kiwi, naranja, etc) o proteínas (carne, pescado, huevo).
- La germinación es un proceso que provoca profundas transformaciones del alimento; aumenta el contenido de hierro asimilable. Por tanto, a la hora de preparar ensaladas, tratar de incluir germinados (ej: soja germinada para ensaladas).
- Tomar frutas o zumos cítricos o frutos rojos al menos una vez al día.
- Reducir el consumo de alcohol, vino, té, y café muy concentrados.
- Seleccionar alimentos enriquecidos en hierro (cereales, pan, lácteos), tanto por la mayor cantidad como por el tipo de hierro suplementado.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para el paciente con anemia ferropénica”

- Acompañar carnes y pescados con guarnición de pastas enriquecidas.
- Separe el consumo de alimentos que pueden interferir la absorción de hierro como: café, té, salvado, fibra, lácteos, de las comidas ricas en hierro.
- Evite tomar fármacos que dificulten la absorción de hierro como antiácidos (bicarbonato, ranitidina, omeprazol) o antibióticos (cloranfenicol y tetraciclinas). Consulte con su equipo médico si necesita usarlos.
- En caso de que el déficit de hierro sea moderado o severo, la suplementación en la alimentación puede ser insuficiente y es necesario recurrir a fármacos por vía oral o inyecciones intramusculares o incluso intravenosas, para corregir la anemia y reponer los depósitos de nuestro organismo.

EJEMPLO DE MENÚ

ANTES DEL DESAYUNO	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
*SUPLEMENTO DE HIERRO 200 cc. Zumo de naranja.	100-150 ml de Leche enriquecida y 40-50 g de cereales fortificados	Mejillones en escabeche o almejas (media lata) con 40 g pan y 2 mandarinas	60 g de lentejas con 150 g de verduras. 150 g de hígado de cordero encebollado. 60 g de pan y 80 g de kiwi.	Sándwich de paté ó 50g de pistachos	200 g de alcachofas con jamón. - 150 g de pez espada a la plancha - Pan y cuajada

*Bajo prescripción médica

GUÍA DE SELECCIÓN DE ALIMENTOS RICOS EN HIERRO (mg/100 g de alimento)

1. Almeja y berberecho	25,6
2. Cereales de desayuno fortificados	23,3
3. Hígado de cerdo	18
4. Callos de ternera	10
5. Morcilla de arroz	8,2
6. Lenteja y judía pinta	8,2
7. Yema de huevo	7,2
8. Pistacho	7,2
9. Hígado de ternera	7,2
10. Melocotón seco (Orejones)	6,9



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para el paciente con anemia ferropénica”

ALIMENTOS RECOMENDADOS EN CASO DE ANEMIA	
Lácteos	Leche enriquecida en minerales (consumir separada de alimentos ricos en hierro)
Cereales y patata	Especialmente los de desayuno enriquecidos (copos de trigo, avena, cebada y arroz) Cualquier tipo de cereal (pan, pasta) siempre integral
Legumbres y frutos secos	Legumbres (garbanzos, judías, lentejas, guisantes, habas y soja), mejor germinadas Frutos secos (nueces, almendras, avellanas, pistachos, pipas) Frutas desecadas (uvas pasas, ciruelas, albaricoques, dátiles)
Verduras y hortalizas	Espinacas, coles, coles de Bruselas, alcachofas, brócoli, acelgas
Frutas	Naranja, kiwi, mandarina, frutos rojos (frambuesa, arándanos, grosellas...)
Carnes, pescados y huevos.	Carnes rojas de vacuno, cordero, cerdo y pavo. Hígado, corazón y riñones Ostras, almejas, berberechos, mejillones, caracoles Calamares, gambas, cigalas, langostinos, bogavante, pescadilla, sardina, anchoa Conservas de bivalvos y pescado en general, preferentemente con espina.
Otros	Cacao en polvo

CÓMO DEBE TOMARSE EL HIERRO EN FORMA DE MEDICAMENTO

Los fármacos que contienen hierro, deben de tomarse separados de las tomas de alimentos (30-45 minutos), ya que puede reducirse su absorción en más de un 50%, sobre todo cuando se administra con alimentos ricos en calcio, fosfatos, fitatos y fenoles (con alimentos como los lácteos, el vino o salvado). También es deseable acompañar la toma del hierro farmacológico con cítricos que favorecen y mejoran su absorción.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para el paciente con anemia ferropénica”

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto) (usar preferentemente)	Medidas caseras 1 plato normal	
FRUTAS	DIARIO (raciones/ día)	> 3	120-200 g *al menos una al día cítrica (kiwi, naranja, frambuesa, grosella,)	1 pieza mediana ½ taza
VERDURAS		> 2	150-200 g (espinacas, acelgas, guisantes)	1 plato de ensalada o de verdura cocida
LÁCTEOS		2-4	200-250 ml de leche enriquecida 200-250 g de yogur enriquecido 80-125 g queso fresco 40- 60 g queso semicurado 30 g queso curado	1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas finas 1 loncha mediana
ACEITE DE OLIVA		3-6	10 ml	1 cucharada sopera
PAN y CEREALES		3-4	40-60 g de pan 30 g cereales de desayuno enriquecidos 30 g galletas “maría” integrales	1 panecillo ½ taza cereales 5 - 6 galletas
PASTA, ARROZ, MAIZ Y PATATA	SEMANAL (raciones/ semana)	4-6	60-80 g de peso seco de cereales enriquecidos (18-240 g cocido) 150-200 g de patata	1 plato hondo raso 1 patata grande ó 2 pequeñas
LEGUMBRES		2-4	60-80 g en crudo (150 g cocidas)	1 plato hondo raso
PESCADO		4-5	150-170 g (almejas, berberechos, ostras sardinas, mejillones, pulpo, calamares, pulpo, langostino, pescadilla)	1 filete
CARNES MAGRAS, AVES		3-4 carne magra	130-150 g (filete de ternera, hígado, corazón, codorniz, perdiz)	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo
HUEVOS		4-5 huevos	60-75 g	1 huevo grande
FRUTOS SECOS		3-7	20-30 g (pistacho, pipa, nuez, cacahuete, castañas) (ciruelas pasas, dátiles)	Un puñado o ración individual
EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS, BOLLERIA, HELADOS, GOLOSINAS		OCASIONALMENTE (morticilla, patés, jamón, lomo, chorizo)		
ACTIVIDAD FÍSICA	DIARIO	Diario	>30 minutos	Caminar a ritmo suave Clases colectivas de ejercicio Nadar, bicicleta
AGUA (y líquidos de bebida)		8-12	200- 250 ml	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar,..

Ración: es la cantidad de referencia para cada alimento, también puede asociarse con una o más unidades (2 yogures, 1 pieza de fruta, 2 huevos, etc.)



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“alimentación y otras culturas”

INTRODUCCIÓN

Es muy importante que las personas de otros países residentes en España conozcan los nuevos alimentos propios de nuestra cultura y su semejanza respecto a los alimentos de sus países. Esto facilitará poder adquirir y seguir las pautas de alimentación saludable que se dan a la población general. **Tabla 1.**

De cualquier manera se puede realizar siempre una alimentación sana, en cualquier religión o cultura, siguiendo las indicaciones de la **Tabla 2 y Tabla 3**, donde se especifica la frecuencia de consumo de cada uno de los grupos de alimentos. Lo único que ha de hacer es sustituir unos alimentos por otros que sean del mismo grupo. Por ejemplo sustituya carne de cerdo por carne de cordero; o cuscus por arroz.

ALIMENTACIÓN y RELIGIÓN

En algunas religiones existen algunos rituales y prohibiciones con respecto a la alimentación. A continuación le especificamos los de las religiones más frecuentes en España. Puede llevar en todas ellas una alimentación saludable siguiendo las recomendaciones de frecuencias de alimentos de la tabla 2 y sustituyendo en cada apartado los alimentos prohibidos por los no prohibidos.

ISLAMISMO: El Corán prohíbe la carne de cerdo, y por lo tanto todos sus derivados. Otros animales considerados impuros son animales carnívoros (con colmillos) y aves de garras afiladas y animales terrestres sin orejas (rana, serpiente).

La tradición indica que todos los alimentos deben respetar la ley islámica, y los animales puros (cordero, buey, cabra...) deben ser sacrificados siguiendo un ritual (halal). Se permiten el pescado y las aves. El vino y las bebidas alcohólicas están prohibidos. El consumo de sangre también está vedado. Durante el Ramadán no se puede tomar ningún alimento, ni tan siquiera agua, durante las horas de sol.

JUDAÍSMO: Los judíos han de consumir productos considerados puros, que sean “casher”, adaptados a las normas de la Torá, que son muy estrictas. Las carnes permitidas son de mamíferos rumiantes que tienen pezuña partida (la vaca, la oveja o la cabra son animales puros y en cambio el camello y el cerdo son impuros) y, de ellos, sólo se pueden consumir los tres cuartos delanteros, excluyendo explícitamente las vísceras y toda la grasa que las rodean. El pescado debe tener aletas y escamas (los crustáceos están prohibidos). Tampoco pueden consumirse aves de carroña. No se pueden mezclar los productos lácteos y la carne. Los animales también deben ser sacrificados de forma ritual, por una persona especializada y vaciados de toda su sangre; aunque sólo los judíos ortodoxos lo cumplen fielmente.

HINDUISMO: La prohibición más estricta entre los hindúes es la de comer carne de ternera, ya que la vaca es un animal sagrado. La mayoría son vegetarianos pues consideran que el alma de sus antecesores puede estar reencarnada en los animales. Muchos tampoco comen huevos porque para ellos se trata de vidas en potencia. Hay también normas que afectan directamente a cada casta y especialmente a las superiores, de modo que el brahmán, de la casta sacerdotal, no aceptará comida cocinada por las castas inferiores.

Para llevar una dieta equilibrada vegetariana amplíe su información con la hoja anexa que le dará su terapeuta: “Recomendaciones dietético-nutricionales dieta ovolactovegetariana”.

BUDISMO: La tradición budista prohíbe el alcohol y otros productos que crean dependencia como el tabaco y el café. Prohíbe también las cebollas. Los monjes de la escuela Theravada se abstienen de carne y no consumen ningún alimento sólido después del mediodía. Pero no todos los budistas son vegetarianos.

PROTESTANTES. ADVENTISTAS DEL SEPTIMO DÍA: Recomiendan ser vegetarianos, pero se permiten leche, huevos, y algunas carnes procedentes de rumiantes con la pezuña partida (vaca, cabra, oveja, búfalo y ciervo). Pero se prohíben los animales impuros (cerdo, caballo, perro, conejo y gato), la sangre o la grasa animal; las aves rapaces y acuáticas; peces sin aletas ni escamas; todas las bebidas alcohólicas, los picantes, el café el té y el tabaco.

MORMONES (IGLESIA DEL JESUCRISTO DE LOS SANTOS DEL SEPTIMO DIA): Se recomiendan los cereales y las frutas. La carne debe ser consumida con moderación. Se prohíbe: tabaco, alcohol, café y té.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“alimentación y otras culturas”

TABLA 1. EQUIVALENCIAS ENTRE ALIMENTOS DE OTRAS CULTURAS CON ALIMENTOS ESPAÑOLES

AFRICA	LATINOAMERICA	CHINA	INDIA / PAKISTAN	EUROPA ESTE
1 plato de garbanzos = 1 plato de judías ojo negro	1 plato de garbanzos = 1 plato de judías negras o rojas (frijoles) =1 plato de guisantes (gandules o arvejas)	1 plato de garbanzos = 1/4 de paquete de tofu duro = 1/2 paquete de tofu blando	1 plato de garbanzos = 1 plato de dhal (toor, mung, channa)	1 ración de costillas de cerdo = 1 ración de mititei
1 Pimiento verde = 6 gomos 1 patata = 1/3 de boniato = 1 taro = 1/4 de yuca = 1/4 de plátano macho grande 1 plato de arroz = 1 plato de cuscús = 1 plato de mijo = 1 plato de fufu 1 manzana mediana = 3 dátiles 1 yogur = taza leben 1 plato de verdura = 1 plato de gombo, calabaza, zanahoria... 3 rebanadas de pan = 1/4 de pan marroquí = 1 plato de pasta = 1 plato de cuscús	1 manzana = 1/2 mango = 1/2 papaya = 1 guayaba = 1 maracuyá 1 plato de ensalada =1 plato de okra, calabaza, chayote 1 rebanada de pan = 1 torta de maíz = 1/3 de tortilla de harina grande 1 patata = 1/3 de boniato = 1/4 de yuca = 1/4 plátano macho grande =1 panocha de maíz grande	1 vaso de leche = 1 taza de batido de soja = 2 tazas de pak choy 1/3 de pepino = 1/2 rábano chino = 1/2 taza castaña de agua = 1/2 taza de tirabeques = 1 taza de brotes de soja 1 panecillo = 1 pan chino 1 plato de arroz = 1 plato de tallarines = 1 bol grande de congee	1 vaso de leche = 1 taza de lassi 1 manzana = 1/2 mango = 1/2 papaya = 1 guayaba 1 plato de verdura = 1 plato de okra, karela, berenjena o coliflor 1 plato verdura de hoja verde = 1 plato de methi 3-4 rebanadas de pan = 2 chapattis pequeños = 2 puris pequeños = 1/2 naan grande	1 ración de queso curado = 1 ración de queso Brinza 1/3 de pepino = 1/2 taza de chucrut 1 plato de pasta = 1 plato de kasha = 1 plato de cebada = 1 ración mamaliga

TABLA2. EJEMPLO DE UN MISMO MENÚ SALUDABLE CON DIFERENTES OPCIONES SEGÚN CULTURAS

Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena
DIETA CULTURA ESPAÑOLA				
- Leche o Yogur - Pan, Galletas (tipo María) o Cereales - Fruta	- Infusión. - Pan. Queso o Jamón - Fruta	- Paella - Sepia - Guarnición: ensalada o verdura - Pan - Fruta o postre lácteo. - Agua /vino (1/2 vaso)	- Leche o yogur - Cereales o galletas - Fruta	- Ensalada o verdura - Cinta de lomo (cerdo) - Patatas - Pan - Fruta o postre lácteo - Agua /vino (1/2 vaso)
DIETA CULTURA ISLAMISTA				
- Leche o Yogur - Pan, Galletas (tipo María) o Cereales - Fruta	- Infusión. - Pan y Queso - Fruta	- Paella. - Sepia plancha - Guarnición: ensalada o verdura - Pan - Fruta o postre lácteo Agua	- Leche o yogur - Cereales o galletas - Fruta	- Ensalada o verdura - Filete de ternera - Patatas - Pan - Fruta o postre lácteo - Agua



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“alimentación y otras culturas”















Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena
DIETA CULTURA JUDÍA				
<ul style="list-style-type: none"> - Leche o Yogur - Pan, Galletas (tipo María) o Cereales - Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Infusión - Pan y Queso - Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Paella. - Salmón - Guarnición: ensalada o verdura. - Pan. - Fruta. - Agua /vino (1/2 vaso) 	<ul style="list-style-type: none"> - Leche o yogur - Cereales o galletas. - Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada o verdura - Filete de ternera - Patatas - Pan - Fruta - Agua /vino (1/2 vaso)
DIETA CULTURA HINDUISTA/ BUDISTA				
<ul style="list-style-type: none"> - Leche o Yogur - Pan, Galletas (tipo María) o Cereales - Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Infusión - Pan y Queso - Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 plato de dhal - Tortilla francesa - Guarnición: ensalada o verdura - Pan - Fruta o postre lácteo - Agua 	<ul style="list-style-type: none"> - Leche o yogur - Cereales o galletas - Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada o verdura - TOFU - Patatas - Pan - Fruta o postre lácteo - Agua
DIETA CULTURA AFRICANA				
<ul style="list-style-type: none"> - Taza de lebén - Pan marroquí - Dátiles 	<ul style="list-style-type: none"> - Infusión - Pan y Queso - Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Cuscus con gombo - Pescado - Guarnición: ensalada o verdura - Pan marroquí - Fruta o postre lácteo. - Agua 	<ul style="list-style-type: none"> - taza de lebén - Cereales o galletas - Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Puré de calabaza - Filete de ternera - Boniato - Fruta o postre lácteo - Agua
DIETA CULTURA LATINOAMERICANA				
<ul style="list-style-type: none"> - Leche o Yogur - Pan, Galletas (tipo María) o cereales - Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Infusión. - Pan. Queso o jamón - Fruta - (Mango) 	<ul style="list-style-type: none"> - Frijoles con verduras - Pescado a la plancha con arroz - Guarnición: ensalada o verdura - Fruta o postre lácteo - Agua /vino (1/2 vaso) 	<ul style="list-style-type: none"> - Leche o yogur - Cereales o galletas - Fruta (Papaya) 	<ul style="list-style-type: none"> - Verdura con pollo - Yuca /plátano macho - Fruta o postre lácteo - Agua /vino (1/2 vaso)
DIETA CULTURA CHINA				
<ul style="list-style-type: none"> - Leche de soja - Pan, Galletas (tipo María) o Cereales - Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Infusión. - Galletas - Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Wok de verduras y tallarines con pollo - Gambas con salsa soja. - Fruta o postre lácteo - Agua 	<ul style="list-style-type: none"> - 2 tazas de pak choy. - Cereales o galletas - Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de verduras y tofu. - Tallarines con soja y pollo - Pan chino - Fruta o postre lácteo - Agua



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“alimentación y otras culturas”

Tabla 3. FRECUENCIA RECOMENDADA POR CADA GRUPO DE ALIMENTO EN UNA ALIMENTACION SALUDABLE ADAPTABLE A OTRAS CULTURAS

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal	
 FRUTAS	DIARIO (raciones/día)	≥ 3	120-200 g 1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón	
 VERDURAS		≥ 2	150-200 g 1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias	
 LÁCTEOS		3-4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 40- 60 g queso semicurado 30 g queso curado	1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas 1 loncha
 ACEITE DE OLIVA		3-6	10 ml	1 cucharada sopera
 PAN y CEREALES		4	40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas “maría” (mejor integral)	3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades
PASTA, ARROZ, MAIZ Y PATATA 	SEMANAL (raciones/ semana)	4-6	60-80 g seco 150 g cocido (mejor integral) 150-200 g de patatas	1 plato hondo raso 1 patata grande o 2 pequeñas
LEGUMBRES 		2-4	60-80 g seco 150 g cocido	1 plato hondo raso
PESCADO 		4-5 (1-2 azul)	150-170 g	1 filete
CARNES MAGRAS, AVES 		3-4 carne magra	130-150 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo
 HUEVOS	4-5 huevos	60-75 g	1 huevo	
 FRUTOS SECOS	3-7	20-30 g	Un puñado o ración individual	
EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS, BOLLERIA, HELADOS, GOLOSINAS	OCASIONALMENTE			
ACTIVIDAD FÍSICA 	DIARIO	Diario	>30 minutos Caminar a buen ritmo Clases colectivas de ejercicio Nadar, bicicleta	
 AGUA y líquidos de bebida		8-12	200- 250 ml 1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar en general,...	



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para la prevención de infecciones vehiculizadas por alimentos y bebidas”

INTRODUCCIÓN

La calidad sanitaria de alimentos y bebidas es crucial para todos, pero principalmente para las personas que tienen las defensas bajas (niños o enfermos inmunodeprimido, SIDA, trasplantados, cáncer, etc.). La inmunodepresión aumenta la susceptibilidad a las infecciones transmitidas por alimentos y bebidas. Una infección o intoxicación de origen alimentario puede causar náuseas, vómitos y diarrea, agravando la pérdida de peso y afectando negativamente al estado nutricional. Pueden prevenirse o atenuarse si se toman las precauciones adecuadas.

OBJETIVOS

- Minimizar la presencia de infecciones vehiculizadas por alimentos y bebidas en la medida de lo posible.
- Evitar las complicaciones asociadas.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Lávese siempre escrupulosamente las manos con agua y jabón antes de manipular los alimentos después de tocar alimentos crudos y antes del cocinado. Séquelas con papel desechable.
- Evite consumir alimentos o bebidas de lugares sin las debidas garantías sanitarias (mercadillos o ferias).
- Consuma únicamente leche higienizada industrialmente.
- Evite el consumo de huevos, carne o pescado crudos o poco hechos (marinados, mariscos, etc.).
- Al comprar asegúrese de que los productos sean frescos y desconfíe de los productos con calidad alterada (alteración del color, golpes, oxidado, etc.) y nunca consuma productos caducados.
- Compre los alimentos frescos o congelados al final de la compra y transpórtelos en bolsas térmicas hasta su almacenamiento en el hogar.
- Almacene los alimentos frescos a temperatura inferior de 4º C y los congelados en el congelador a -18º C o menos controlando el tiempo de almacenamiento. colóquelos en estantes limpios y ordenados, separando los crudos de los cocinados y cubiertos con plástico, papel o recipiente hermético.
- Descongele los alimentos/preparaciones en la parte baja de la nevera o en microondas y evite hacerlo temperatura ambiente, bajo el grifo del agua caliente o sobre radiadores. Evite volver a congelar.
- Lave las tablas de cortar y los utensilios a temperatura mayor de 60º C, con jabón, séquelos y almacénelos en un lugar limpio y seco. Después de su uso con carnes o pescados crudos, desinfectar 10 minutos con agua tibia y unas gotas de lejía.
- Lave los utensilios de cocina (tenedores, cucharas, vasos) en el lavavajillas en programas con temperaturas superiores a 60º C. (si no es así aclare durante 30 segundos en agua a 80º C).
- No coma salsas y mahonesas caseras. Puede utilizarse huevo líquido pasteurizado o salsas industriales sometidas a higiene térmica.
- Conserve los huevos en la nevera, no utilice huevos con cáscaras rotas y límpielos antes de su utilización.
- Si realiza una receta con huevo sin cocinar (salsas, helados, mousse, etc.) debe usar huevo pasteurizado.
- Evite comer quesos enmohecidos (azul, roquefort, cabrales, etc.).
- Elija la fruta fresca con la piel intacta y sin moho. Lávela siempre con unas gotas de lejía y mejor consúmalas peladas.
- Deje la verdura y hortalizas en remojo durante 30 minutos (5 litros de agua con 1 cucharada de lejía) posteriormente lave y enjuague.
- Al comenzar una botella de lejía, anote en ella que es para uso de higiene alimentaria.
- Al comer fuera de casa asegúrese de que los utensilios, vasos y mesa estén limpios. Evite el consumo de ensaladas y pida la carne bien cocinada.
- Tras el uso del WC, cambio de pañales o manipulación de animales es necesario lavarse las manos e incidir en la limpieza de las uñas con un cepillo personal. Puede usar guantes desechables de látex.
- El agua para su hidratación y para su higiene debe ser potable (higienizada), si tiene dudas hiérvala durante más de 1 minuto o tome agua o bebidas envasadas o infusiones. Debe evitar lavarse con aguas de dudosa salubridad. Los hielos deben estar hechos con agua mineral o higienizada.
- Las comidas calientes deben cocinarse a temperaturas superiores a los 100 °C.
- Prepare y sirva las comidas inmediatamente antes de su consumo y deseche los restos de otras comidas.
- Mientras manipule alimentos evite hablar, toser, estornudar o tocarse la cara, pelo o nariz.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“actividad física para la población en general”

INTRODUCCIÓN

Cuando hablamos de *Actividad física*, nos referimos a “todo movimiento corporal producido por los músculos y que requiere un gasto energético”. El *Ejercicio físico* es un tipo de actividad física que se define como “todo movimiento corporal programado, estructurado y repetitivo realizado con el objetivo de incrementar el bienestar físico, mantener la salud y mejorar la capacidad atlética del individuo y que le permite realizar las actividades de la vida diaria con vigor, además de protegerle de un riesgo prematuro de padecer enfermedades crónicas”. Cuando el nivel de actividad física no alcanza el mínimo necesario para mantener un estado saludable, hablamos de sedentarismo.

Está demostrado que una vida sedentaria se asocia con un riesgo aumentado de padecer numerosas enfermedades crónicas y una disminución de la duración de la vida.

Por todo ello es importante practicar unos hábitos de vida saludables que nos permitan obtener un completo bienestar físico, mental y social, cuidando la alimentación y realizando actividad física regularmente. Una actividad física regular, es aquella se lleva a cabo al menos durante 30 minutos y más de 3 veces por semana, y que nos permite incrementar el gasto de energía diaria (entre un 10 y un 50%, dependiendo del tipo de ejercicio y de su duración).

OBJETIVOS

- Destacar los beneficios que para la salud tiene el incremento de actividad física y la realización de ejercicio físico regularmente.
- Dar pautas para la realización de un ejercicio físico saludable.

RECOMENDACIONES GENERALES

El mantenimiento de una vida activa produce grandes beneficios para su salud, entre los que cabe destacar:

- Disminuye el riesgo de tener enfermedades del corazón, y reduce y mejora los síntomas cuando se padecen. Las personas inactivas tienen hasta dos veces más probabilidades de desarrollar un infarto de miocardio que las personas que realizan una actividad física regular.
- Previene o retrasa el riesgo de presentar hipertensión arterial, y disminuye los valores en aquellas personas que ya la padecen.
- Retrasa el desarrollo de Diabetes Mellitus no insulino dependiente o tipo II. Además mejora la utilización de la glucosa por nuestro organismo, reduciendo las complicaciones asociadas a ésta enfermedad.
- Reduce la grasa abdominal, mejora el control de peso y por tanto disminuye el riesgo de padecer obesidad.
- Además ayuda a mantener la masa muscular que tiende a disminuir con la edad o cuando se pierde peso.
- Mejora la autonomía personal, ya que mantiene las articulaciones, tendones y los ligamentos flexibles, de modo que le será más fácil moverse y realizar sus actividades cotidianas.
- Previene la osteoporosis, y ayuda a reducir el riesgo de fracturas en las personas que la padecen.
- Tiene un efecto protector frente al cáncer de colon, próstata y mama.
- Mejora la función inmunológica (defensas).
- Optimiza los procesos digestivos y la regulación del ritmo intestinal, disminuyendo el estreñimiento.
- Mejora el estado psicológico al aumentar la sensación de bienestar. Por tanto, reduce el estrés, la ansiedad y la depresión, liberando tensiones, ayuda a dormir mejor.
- Mejora la imagen personal y la autoestima. Permite compartir actividades con la familia y los amigos.

CONSEJOS PARA MANTENER UNA VIDA ACTIVA

Como primera medida, conviene reducir el sedentarismo, fomentando el incremento de la actividad en las tareas cotidianas y aumentar así el gasto de calorías al día:

EN CASA

- ✓ Realice las tareas del hogar con energía, puede poner música para aumentar el ritmo de trabajo.
- ✓ Si tiene algún aparato para poder hacer ejercicio en casa (bici estática, cinta de andar, pesas, etc.) utilícelos. Puede hacerlo delante del televisor o mientras lee un libro.
- ✓ Suba y baje las escaleras, cuando le sea posible.
- ✓ Arregle el jardín, agáchese a quitar las malas hierbas, corte el césped manualmente, etc.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“actividad física para la población en general”

FUERA DE CASA

- ✓ Camine siempre que le sea posible, vaya andando al trabajo, a realizar las compras, a acompañar los niños al colegio, etc.
- ✓ Evite el uso de su coche en los desplazamientos, o apárquelo más lejos para caminar un poco.
- ✓ Utilice el transporte público y bájese una parada antes de la suya.
- ✓ Saque a pasear al perro y aproveche para caminar a buen ritmo, ampliando cada día la distancia.

EN EL TRABAJO

- ✓ Vaya a trabajar caminando o en transporte público.
- ✓ En sus desplazamientos, evite las escaleras mecánicas y el ascensor.
- ✓ Levántese periódicamente para dar un pequeño paseo aprovechando para hacer algo que sea de su interés como coger agua, comunicarse con un compañero, recoger o enviar material, etc.

EN SU TIEMPO DE OCIO

- ✓ Elija planes que aumenten su actividad física: visitar un museo, ir al zoo, a un parque natural, de tiendas por la ciudad, ir a jugar a los bolos, etc.
- ✓ Elija una actividad que sea de su agrado y apropiada para su condición física y realícela periódicamente: aeróbic, bailes de salón, hacer senderismo, etc.
- ✓ Busque compañeros con gustos y condición física similares para llevar a cabo una planificación común de ejercicio físico regular.
- ✓ Haga del ejercicio algo divertido, si caemos en el aburrimiento, terminaremos por abandonar.
- ✓ Acompaña al parque a tus hijos y comparte con ellos sus juegos (de balón, a las palas, saltar a la cuerda, etc.)
- ✓ Puedes apuntarte a un gimnasio o practicar tu deporte favorito en el centro deportivo más cercano a su domicilio. Las actividades controladas por un monitor son más seguras y mejoran su seguimiento.

TIPOS DE EJERCICIO FÍSICO RECOMENDADO

Es importante que conozca que existen dos tipos de ejercicios diferentes y la combinación de ambos es la que mejores beneficios aporta:

- **Ejercicio aeróbico:** de leve a moderada intensidad y de larga duración que tiene efecto fundamentalmente en el sistema cardio-respiratorio y sobre la composición corporal, ayudando a perder grasa y a mantener la masa muscular.
- **Ejercicio de cargas:** implica el uso progresivo de pesos para incrementar la fuerza. Debe ser pautado por un profesional, puesto que según el tipo de contracción muscular, puede ser beneficioso, o perjudicar si se padece alguna enfermedad cardiovascular.

Estimula los músculos que intervienen en movimientos importantes de la vida diaria (músculos de la rodilla para levantarse o agacharse, músculos de los brazos para flexionar y extender codos para coger objetos), y los que previenen o retrasan la aparición de dolores de cuello y espalda.

Típos de Ejercicio Físico	Ejemplos	Duración	Intensidad	Frecuencia
Aeróbico	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Caminar ▪ Andar en Bicicleta ▪ Nadar ▪ Jugar al tenis, baloncesto... ▪ Bailar ▪ Clases colectivas (aeróbic, step, spinning...) 	<p>30-60 minutos por sesión (continuos o en intervalos)</p> <p>Ej: 2 series de 20 minutos o 1 serie de 40 minutos</p>	55-70% de la FC máx**	3-5 sesiones a la semana
Cargas	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pesas* ▪ Ejercicios de abdominales ▪ Levantarse y sentarse de una silla 	Tiempo necesario para realizar 8-10 ejercicios	8-12 repeticiones máximas (RM) (10-15 RM en sujetos desentrenados o mayores)	2 sesiones a la semana
Estiramientos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejercicios de yoga ▪ Ejercicios de flexibilidad 	30 minutos	Baja	2-3 sesiones a la semana

* El ejercicio de cargas, debe ser pautado por un profesional. ** Frecuencia cardíaca máxima (FC máx)



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“*actividad física para la población en general*”

Para conseguir los beneficios para la salud comentados, el ejercicio físico debe realizarse de una manera pautada e individualizada según las condiciones y objetivos de cada persona. De forma general hay que tener en cuenta que:

- ✓ Lo ideal es sesiones o circuitos de ejercicio aeróbico y de cargas.
- ✓ La frecuencia mínima de 3 a 4 días a la semana.
- ✓ Una duración mínima por sesión de 30 a 45 minutos.
- ✓ La intensidad para que el organismo se active y aumente la actividad de los músculos entre ellos el corazón. Para ello ha de controlar las veces que late el corazón (frecuencia cardiaca o pulsaciones).

No es recomendable sobrepasar un número determinado de pulsaciones que depende principalmente de la edad:

** Frecuencia cardiaca máxima (FC máx):

En adultos (18- 60 años) → FC máx = 220 – edad

En adultos mayores (mayores de 60 años) → FC máx = 208 – (0,7 x edad)

Pirámide de la Actividad Física. SEEDO 2007.





RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“Niño Sano”

- Lactancia artificial
- Niños de 6 meses a 1 año
- Niños de 1 a 3 años
- Niños de 3 a 6 años
- Niños de 7 a 9 años
- Niños de 10 a 12 años
- Niños de 13 a 15 años
- Adolescentes de 16 a 18 años



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para la lactancia artificial”

INTRODUCCIÓN

La leche materna es el alimento ideal para el lactante durante los seis primeros meses de vida, pero en algunas ocasiones está contraindicada o es insuficiente. En estos casos se debe recurrir a sustitutivos como son los preparados de fórmulas infantiles. Son preparados alimenticios comerciales a base de leche de vaca adaptada y modificada, aceptables desde el punto de vista nutricional, aunque sin conseguir que su composición sea exacta a la de la leche materna, ni que mantenga las funciones de defensa inmunológicas que ésta última tiene.

En su presentación comercial existen preparados en polvo para reconstituir con agua y fórmulas líquidas aptas ya para el consumo. Durante los seis primeros meses utilice preparados especiales para lactantes (fórmulas de inicio 1) que podría mantener hasta los 12 meses, aunque a partir de los 6 meses ya puede elegir fórmulas de continuación, que son además más baratas (fórmulas de continuación 2). El paso de fórmula a leche de vaca debe realizarse después de los 12 meses de edad.

OBJETIVOS

- Garantizar un aporte nutricional adecuado en el recién nacido con preparados de fórmulas infantiles, para garantizar su crecimiento y desarrollo.
- Conocer cómo ha de preparar correctamente los biberones.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Los preparados en forma líquida pueden administrarse a temperatura ambiente o tras calentarlos preferiblemente al baño María. Si utiliza el microondas compruebe que la temperatura del líquido sea la adecuada antes de administrárselo al bebé.
- En los preparados en polvo siga las instrucciones y recuerde que se preparan en la proporción de 30 ml de agua por cada cacillo de polvo. Mida el agua primero y añada después el polvo.
- Prepare el biberón en un lugar limpio y después de haberse lavado bien las manos.
- Durante los 4 – 5 primeros meses es recomendable que esterilice los biberones y las tetinas. Elija preferentemente tetinas anatómicas. Pasado este tiempo puede lavarlos con agua y jabón.
- Prepare el biberón inmediatamente antes de cada toma.
- Para la correcta reconstitución de las fórmulas infantiles es preferible que el contenido en sodio en el agua sea inferior a 25 mg/L en los primeros 6 meses de vida (aguas de baja mineralización). El agua potable en la Comunidad de Madrid es adecuada al ser muy pura y baja en sales.
- Durante los primeros 4 - 5 meses de vida, hierva el agua de consumo máximo 1 minuto, para evitar una elevación de minerales.
- Primero proceda a calentar el agua y posteriormente añada la fórmula en polvo. Para evitar los riesgos de una posible contaminación del polvo, el agua debería estar a 70°C cuando se añada el polvo. En general, se mezclará un cacito por cada 30 ml de agua, sin apretar y enrasado.
- El preparado sobrante de una toma debe tirarse.
- Las cantidades de leche que consume cada niño son muy variables, pues aunque cada niño suele ser muy constante en su ingesta media diaria, no existe una cantidad mínima o máxima. Su pediatra y su enfermera le asesorarán. También el número de tomas diarias y el intervalo entre estas es variable, siempre se debe respetar el apetito del niño. Sin embargo y a modo de orientación sobre una posible pauta se puede consultar la tabla, al final del texto.
- A partir del 6º mes, el aporte nutricional exclusivo de la leche no es suficiente y tendrá que iniciar una alimentación complementaria.
- Existen preparados especiales para bebés que no toleran las fórmulas infantiles. Su pediatra le indicará qué preparados utilizar en ese caso.
- Consulte siempre a su pediatra, sobre las modificaciones en la lactancia y el momento en el que deberá iniciar la introducción de alimentos distintos a la leche.
- La toma es una oportunidad para el contacto y el vínculo con el niño. Aproveche este momento para estrechar su relación.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para la lactancia artificial”

PAUTA ORIENTATIVA DEL CONSUMO DE LECHE ARTIFICIAL PARA LACTANTES

Edad	Leche - ml por toma - día
Semana 1	10 ml/día hasta el 7º día (70 ml) – 8 tomas
Semana 2	70 - 90 ml, 7 - 8 tomas.
Semana 3 – 4	90 - 120 ml, 7 - 8 tomas.
2º mes	120 - 150 ml, 6 - 7 tomas.
3º mes	150 - 180 ml, 6 tomas.
4º mes	180 - 210 ml, 5 tomas.
5º mes	210 – 250 ml, 4 - 5 tomas.
6-12 meses	500 ml al día. Preparado de continuación



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para niños de 6 a 12 meses”

INTRODUCCIÓN

La alimentación complementaria (AC) se refiere a todo alimento que comienza a tomar el lactante, ya sea sólido o líquido, distinto de la leche materna o de una fórmula infantil. La alimentación con leche materna (LM) o con fórmula es suficiente para permitir el crecimiento del lactante durante los primeros meses de vida, pero a partir de los 6 meses puede ser insuficiente en energía y algunos nutrientes lo que hace necesaria la introducción de nuevos alimentos.

Existen múltiples diferencias culturales en la forma y edad de introducción de los alimentos en los lactantes. No existen bases científicas sobre las que establecer normas rígidas en cuanto al cómo y cuándo introducir determinados alimentos.

La edad recomendada para la introducción de la AC es alrededor de los 6 meses. Nunca se introducirán alimentos diferentes de la leche (materna o artificial) antes de los 4 meses. Tampoco es recomendable hacerlo después de los 6 meses. En este intervalo, 4-6 meses, se individualizará en cada caso la mejor opción. Además de los riesgos de la introducción precoz (intolerancias, etc.) debe tenerse en cuenta que los beneficios de la LM tiene una relación directa con su duración y que la introducción precoz de AC se asocia con duraciones más cortas. Por ello debe hacerse una buena valoración antes de recomendar un adelanto de la diversificación.

OBJETIVOS

- Conseguir una óptima introducción de la alimentación equilibrada.
- Facilitar un crecimiento adecuado que ayude al desarrollo físico, social e intelectual del lactante, evitando los déficits de micronutrientes.
- Disminuir el riesgo de desarrollar alergias y aversiones alimentarias.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Introduzca los alimentos en pequeñas cantidades, de forma lenta y progresiva, procurando mantener la lactancia materna. Entre un alimento nuevo y otro deje pasar al menos tres-cinco días, para que el niño vaya aceptando los nuevos sabores y poder evaluar su tolerancia.
- Comience ofreciendo con cuchara pequeñas cantidades de papilla o puré, sin saltarse la toma de pecho. La aceptación será más fácil para muchos lactantes amamantados si le da primero el pecho y después le ofrece el alimento nuevo.
- Acostumbrarse a la nueva textura triturada puede requerir un periodo de adaptación de días o semanas. Al principio lo adecuado es que los alimentos estén bien triturados, posteriormente, según la maduración del niño, la textura puede ir variando.
- Los alimentos con los que se inicia la complementación son: cereales, verduras, carne o fruta. El orden de introducción es indiferente: se debe ser flexible e individualizar cada caso, teniendo en cuenta circunstancias como factores culturales, estado nutricional, situación familiar, etc. En los niños amamantados es conveniente introducir pronto los alimentos que contienen hierro por lo que se suele recomendar comenzar por las verduras para poder añadir pollo y carne al poco tiempo.
- Evite añadir a los alimentos azúcar, leche condensada, miel y también sal. También los alimentos muy salados (vegetales en conserva, carnes curadas, pastillas de caldo y sopas en polvo).
- Antes de manipular los alimentos y preparar la comida debe lavarse las manos.
- Puede utilizar agua del grifo para beber y no es necesario hervir los biberones, pero tras su uso se deben lavar muy bien con agua y jabón con un cepillo, y guardarlos limpios y secos.
- Distribuya su alimentación en 4-5 pequeñas tomas diarias, con horarios regulares, pero mantenga la lactancia materna a demanda. Cada niño tiene un ritmo propio y hay que adaptarse a su maduración. Procure que las comidas sean un momento agradable y tranquilo. Cada niño tiene su propio ritmo, nunca debe forzarle a comer. Según avance su desarrollo, favorecemos su autonomía si le dejamos intervenir, coger los alimentos por sí mismo, utilizar los cubiertos etc. cuando se muestre dispuesto a ello.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para niños de 6 a 12 meses”

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

LÁCTEOS

- ✓ La leche materna debe seguir siendo la principal fuente nutritiva durante el primer año de vida y se recomienda mantenerla durante el segundo año o hasta que la madre y el niño lo deseen. Para que se asegure un aporte de leche adecuado, hay que mantener 4 o 5 tomas de pecho diarias.
- ✓ Con fórmula artificial garantice un aporte mínimo de leche de 500 ml al día. Aproximadamente a los 6-7 meses de edad puede pasar de las fórmulas de inicio (tipo 1) a las de continuación (tipo 2).
- ✓ No debe administrarse la leche de vaca antes de los 12 meses de edad.
- ✓ Los yogures naturales y el queso fresco pueden sin embargo introducirse en pequeñas cantidades entre los 10 y 12 meses aunque no son necesarios si se mantiene la LM por su menor calidad.

CEREALES

Los cereales son la fuente más adecuada de energía por lo que se recomienda su ingesta a diario.

- ✓ Se pueden administrar inicialmente añadiendo 2-3 cacitos de cereales sin gluten a la leche materna extraída o a la papilla de frutas y ofrecerlos con cuchara. También se pueden diluir con agua, zumo natural o caldo. Si se mantiene la LM, no se debe introducir una fórmula artificial para preparar los cereales. En caso de lactancia artificial, añadir los cacitos de cereales a la fórmula ya preparada.
- ✓ Se recomienda evitar tanto la introducción temprana de los cereales con gluten (antes de los 4 meses) como también la tardía (después de los 7 meses). La LM tiene un efecto protector frente al Enfermedad Celiaca si la introducción del gluten se hace en pequeñas cantidades que se aumentan de forma paulatina mientras se mantiene la LM, al menos 1 mes tras la incorporación del gluten a la dieta.
- ✓ Otra manera de introducir los cereales es ofrecer arroz cocido, sémolas, añadir pequeñas cantidades de pan, galletas, etc. Algunos niños amamantados los preferirán a las papillas comerciales.

FRUTAS

Tanto las frutas como las verduras son ricas en vitaminas, minerales y fibra.

- ✓ Algunos niños toman bien papillas de varias frutas, otros prefieren cada fruta por separado. La papilla, una vez preparada, debe consumirse en el momento.
- ✓ Debe introducir las poco a poco y aprovechando los productos de temporada.
- ✓ Se pueden mezclar con cereales. No se recomienda añadir azúcar ni miel a los triturados.
- ✓ Los zumos tienen un escaso aporte nutritivo. Son preferibles naturales y recién exprimidos, pero no deben sustituir ninguna toma, ni administrarse entre horas.

VERDURAS

- ✓ Prepare un puré de verduras, al principio con zanahoria y patata, y después puede añadir pequeñas cantidades de judías verdes, calabacín, calabaza, puerro, y también arroz. Incorpore el resto de verduras progresivamente.
- ✓ Cocínelas al vapor o hervidas con poco agua y durante poco tiempo para minimizar la pérdida de vitaminas. Procure no añadir sal. Se deben consumir en el plazo de 24h o congelar.
- ✓ Antes de triturarlas añada una cucharada de aceite de oliva (10 ml).
- ✓ Intente respetar la disponibilidad de verduras y frutas según la región y la época estacional.

LEGUMBRES

- ✓ No tenemos razones científicas para señalar una edad concreta para su introducción. En general se recomienda retrasarlas a los 12 meses por la posible dificultad de digerir su abundante contenido en fibra. Al inicio triturarlas con pasa-puré y administrarlas 1-2 veces por semana.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para niños de 6 a 12 meses”

ALIMENTOS PROTÉICOS

Estos alimentos son ricos en proteínas, vitaminas, hierro y cinc. Puede incorporarlos lenta y progresivamente:

- ✓ 1º - Carne. Cocida añadida al puré de verduras. Al principio con pollo o pavo (30-40 g), seguido de carnes rojas (ternera, cerdo o cordero). Evite las piezas grasas y duras y también las vísceras (hígado, sesos,...).
- ✓ 2º - Pescado. Inicie la incorporación del blanco fresco o congelado (merluza, gallo, lenguado). Lo preparará primero cocido e podrá sustituir algunos días/semana a la carne en el puré.
- ✓ 3º - Huevo. Primero incorpore la yema y pasados unos 7 - 10 días la clara. Añádalo inicialmente cocido al puré de verduras y cuando lo coma entero puede dárselo en tortilla pero bien hecha.
- ✓ Alterne el consumo de estos alimentos proteicos (carne, pescado o huevo), dos veces al día, en las comidas principales, para asegurar un crecimiento adecuado.

AZÚCAR Y MIEL

- ✓ No se recomienda añadir azúcar a las comidas, puesto que contribuye a la aparición de caries y de obesidad además de ofrecer un sabor que acostumbra al lactante.
- ✓ Tampoco se recomienda dar miel antes de los 12 meses de edad.

AGUA

- ✓ Los lactantes sanos amamantados a demanda, reciben líquidos suficientes y no necesitan otro aporte de agua.
- ✓ Los lactantes alimentados con leche artificial, cuando están recibiendo AC, pueden necesitar obtener líquidos de otras fuentes especialmente cuando el clima es caluroso y se les debe ofrecer agua.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para niños de 1 a 3 años de edad”

INTRODUCCIÓN

Las preferencias por los alimentos se desarrollan en los dos primeros años de vida aunque pueden modificarse por la influencia de los padres, los hermanos u otros compañeros de su misma edad. Los hábitos dietéticos establecidos en la infancia serán el modelo de la dieta en la vida adulta. En este periodo el niño incorpora progresivamente a su dieta alimentos de la comida familiar. No hay alimentos buenos o malos, sino una alimentación bien o mal equilibrada. Hay que comer de todo, pero con moderación. La alimentación tiene que ser variada y equilibrada.

OBJETIVOS

- Alcanzar un crecimiento y desarrollo físico e intelectual óptimos.
- Evitar las deficiencias de ciertos nutrientes específicos.
- Consolidar unos hábitos alimentarios saludables y que el niño se incorpore progresivamente a la comida familiar.
- Prevenir los problemas de salud influenciados por la dieta (sobrepeso, obesidad, diabetes...).

RECOMENDACIONES GENERALES

- Acostumbre a su hijo a realizar 5-6 comidas al día, con un reparto aproximado del 25% en el desayuno, 30% comida, 15% merienda y 30% cena.
- Ofrézcale frecuentemente agua. Podrá ser del grifo, evite las bebidas azucaradas, con gas o con cafeína.
- Los alimentos que han de ser la base de su alimentación son los cereales, el pan, la pasta, la patata, la fruta, la verdura y las hortalizas. Diariamente entre 3 y 5 raciones de fruta y verdura, al menos una de ellas que sea fresca.
- Evite sustituir la fruta fresca por zumos envasados.
- Asegure un aporte mínimo de 500 ml de leche materna o de continuación y derivados lácteos (yogures y quesos blandos).
- La carne, el pescado y los huevos ha de consumirlos con moderación.
- Las cantidades diarias de cada alimento pueden ser muy variables, tenga más presente la media semanal.
- Elija cocinados sencillos, preparaciones jugosas y de fácil masticación.
- Utilice aceite de oliva principalmente para cocinar.
- Evite de forma habitual los dulces (helados, golosinas, chocolate, azúcar, bollería industrial, zumos envasados, refrescos). También platos precocinados, alimentos procesados y la comida rápida (hamburguesas, pizzas, etc.).
- Evite los frutos secos hasta los 3 o 4 años y siempre que los tome, tenga precaución por el alto riesgo de atragantamiento.
- Cuando sea posible es preferible que los niños coman en sus horas aunque en compañía de otras personas. Picotear no es una buena práctica alimentaria.
- De forma general no le obligue a terminar todo el plato. Es aconsejable que los niños coman la cantidad de comida que desean comer. Esto facilitará que coman hasta que se sacien y evitará el sobrepeso y la obesidad. Sea usted quien le organice la comida.
- En cuanto le sea posible adminístrele los líquidos o papillas en vaso o taza y evite el biberón.
- Es recomendable que pueda ir realizando algunas comidas junto al resto de la familia, siempre en un ambiente tranquilo y evitando distracciones (televisión, consolas, leer cuentos, etc.).

EJEMPLO DE MENÚ

Desayuno	Media mañana o merienda	Comida / Cena	Post cena
-Leche	- Yogur	- Patata, pasta, arroz, hortalizas o verduras	-Yogur natural
-Galletas o pan o cereales de desayuno	- Fruta	-Carne, pescado, huevo	
- Pieza de fruta o zumo	- Fruta	-Pan	
	- Galletas	-Fruta madura sin piel	



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para niños de 1 a 3 años de edad”

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS PARA LOS PADRES

- Ambos progenitores deben mantenerse de acuerdo. Alimentar a su hijo de forma saludable y feliz es un proceso continuo.
- Deje que el niño decida cuánto quiere comer. Evite que pique a todas horas alimentos poco recomendables (galletas, chuchearías, patatas fritas...) que interfieran en su apetito. Si el niño no come nada en una comida, hay que recordar que no le va a pasar nada. Si rechaza la leche sola, se le puede hacer un batido con plátano o fresas o añadir al puré de verduras.
- Un niño que odia los guisantes y las zanahorias puede sorprender disfrutando con espinacas o con coliflor.
- Elogie o anime cuando el niño pruebe algo nuevo.
- Déle a elegir: ¿Prefieres coliflor o brécol? No le permita elegir entre alimentos sanos y comida basura.
- Ofrezca trozos de fruta para coger con los dedos. Pera, melón, manzana, plátano, naranja...
- Deje que coma solo si ya es capaz de hacerlo.
- Deje que colabore en la preparación de los alimentos.
- Decore los platos. Una comida vistosa aumenta la apetencia (una cara con frutas...).
- No hay que regañar, gritar, castigar ni amenazar para que coma.
- Intente ignorar los malos modales en la mesa y elogie cualquier buen comportamiento.
- No hay que meter prisa, si está a gusto comiendo, hay que darle el tiempo que necesite.
- Haga que vea que se mancha mientras come, sin que ello le preocupe y animele a hacer lo mismo. También se puede chupar los dedos.
- Deje que su hijo le vea comer muchas comidas distintas y disfrutar de ellas. Los niños captan la tensión, aún cuando no se hable.
- Predique con el ejemplo al comer y al hacer ejercicio físico.
- Comer poco pero variado es mejor que hacerle terminar un primer plato, sin que le queden ganas de seguir con el segundo.
- Ofrezca poca comida en platos grandes, pues aumenta su confianza en poder terminarlo.
- A partir de los 18 meses, el niño puede ser iniciado en el hábito de limpiarse los dientes, sin pasta, después de comer. Para prevenir la caries, hay que evitar la ingesta de dulces.
- Si le felicita, se sentirá satisfecho y orgulloso y es más efectivo que cualquier reprimenda. Es importante elogiar cualquier cosa que haga bien. Por ejemplo, no hay que hacerle comentarios sobre los guisantes que quedan en el plato, sino sobre las zanahorias que se ha comido.
- Procure pedir las cosas con un tono de voz amable, utilizando “por favor” y “gracias”.
- Ignore las rabietas. Las rabietas suelen tener su apogeo entre los 2 y 3 años. Pueden manifestar su ira mediante gritos, puñetazos, patadas e incluso retener momentáneamente la respiración. Mantenga la calma e ignore lo que está haciendo. Ayude al niño a expresar verbalmente el motivo de su enfado y consuélolo con palabras de aliento cuando recobre la calma.
- No recurra al castigo físico ni al insulto.
- No le trate de forma despectiva.
- Trate a su hijo con el respeto con el que le gusta que le traten a usted.
- Todas las comidas deben prepararse con poca sal.
- Ofrezcale pan integral en lugar de pan blanco.
- Ofrezca distintos tipos de frutas y verduras, para que se acostumbre a ellas.
- La ingesta de alimentos ricos en vitamina C, aumentará la absorción del hierro.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para niños de 1 a 3 años de edad”

FRECUENCIA RECOMENDADA PARA CADA GRUPO DE ALIMENTOS

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en neto)	Medidas caseras 1 plato normal
FRUTAS	DIARIO (raciones/día)	100 g	1 pieza pequeña ½ taza de cerezas- fresas 1/2 rodaja de melón
VERDURAS		80 g	¼ plato verdura cocida 1 plato de lechuga 1 zanahoria
LÁCTEOS		125-150 ml de leche 125 g de yogur 40 g de queso fresco	½ vaso grande de leche entera 1 unidad de yogur 1/2 quesito
ACEITE DE OLIVA		10 ml	1 cucharada sopera
PAN y CEREALES		20-30 g de pan 20-30 g cereales desayuno 20-30 g galletas “maría”	2-3 dedos de una barra de pan 4-6 cucharadas soperas 4-6 galleta
PASTA, ARROZ Y PATATA	SEMANAL (raciones / semana)	30-40 g crudo 100 g cocido 80 g patata	1 plato de postre ó 1 cucharón (cocido) ½ patata grande
LEGUMBRES		30-40 g seco 100 g cocido	1 cazo (cocido)
PESCADO		50-70 g	1 filete pequeño 1 lomo merluza de 2 dedos de grosor
CARNES MAGRAS, AVES		30-50 g	1filete pequeño tipo cinta de lomo 1 muslo pollo
HUEVOS		60-75 g	1 huevo
ACTIVIDAD FÍSICA	DIARIO	Respetando su tiempo de descanso	Juegos Parque Actividades infantiles
AGUA		200cc	1 vaso



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para niños de 3 a 6 años de edad”

INTRODUCCIÓN

En esta edad, los niños se encuentran en un periodo de crecimiento estable, habiendo madurado sus órganos y sistemas. Entre ellos existen grandes diferencias en la actividad física, lo que condiciona amplias variaciones en las necesidades de energía y en la cantidad de alimentos que son capaces de comer. Van logrando progresivamente cierto grado de independencia familiar. Los hábitos alimentarios que se aprenden en esta etapa de la vida son fundamentales en la formación de hábitos alimentarios mantendrán en la edad adulta. Por ello le debe educar a “comer de todo”.

OBJETIVOS

- Alcanzar un crecimiento y desarrollo físico e intelectual óptimos.
- Evitar las deficiencias de ciertos nutrientes específicos.
- Consolidar unos hábitos alimentarios saludables y un estilo de vida activo.
- Prevenir los problemas de salud influenciados por la dieta (sobrepeso, obesidad, diabetes...).

RECOMENDACIONES GENERALES

- Una dieta equilibrada y variada está relacionada con la prevención de alteraciones nutricionales y mejoras en la salud del niño.
- Realicen tres comidas al día (desayuno, comida y cena) y dos tentempiés no muy abundantes (media mañana y merienda).
- La realización de menús sanos que contengan gran diversidad de alimentos de todos los grupos, permite el aprendizaje de hábitos alimentarios correctos.
- Los gustos y hábitos alimentarios y de estilo de vida se educan y aprenden. Los niños copian las costumbres de los familiares, así que debe “predicar con el ejemplo”.
- Consuman alimentos ricos en fibra 2-3 veces al día (verduras, hortalizas, frutas, legumbres, frutos secos y productos integrales).
- Es importante realizar una ingesta adecuada de calcio, con un mínimo de dos raciones al día de leche o derivados lácteos (yogur principalmente), para permitir un correcto crecimiento y prevenir la osteoporosis en la edad adulta.
- Utilice diversas técnicas culinarias. Las más adecuadas son las que aportan poca grasa. Puede cocinar al vapor, hervir, escalfar, cocer al horno o a la parrilla ó a la plancha. Es preferible usar aceite de oliva, sobre todo para freír ya que tolera temperaturas muy altas sin alterar su composición.
- Límite la ingesta de:
 - Zumos envasados y bebidas gaseosas.
 - Caramelos, bollería industrial, chocolates, dulces y postres comerciales.
 - Comidas precocinadas y “comida basura” por contener grasa poco saludable.
- Controle las influencias externas como la publicidad de alimentos. Enséñele a su hijo a escoger correctamente los alimentos y a limitar el efecto de esta presión.

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

- Anime y enseñe a su hijo a realizar un buen desayuno. Varíe el menú del desayuno como hace en el resto de las comidas principales. Respete siempre la presencia de estos tres grupos de alimentos: fruta, lácteo y cereales (ej.: zumo, leche y galletas o macedonia, yogurt y cereales).
- Intente que el tentempié de media mañana sea casero (bocadillo, fruta, cereales...)
- Los niños ya pueden y deben comer solos, foméntelo y dedique el tiempo necesario a enseñarle a comer disfrutando.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para niños de 3 a 6 años de edad”

- Evite utilizar a los alimentos como premio o castigo, el niño debe adquirir el valor real del alimento (nutrir).
- Es mejor que ofrezca raciones pequeñas, felicitarle por haberlo tomado y dejar que repita si es el deseo del niño. Poner demasiada comida en el plato y forzarle a acabarla no es una buena técnica.
- El comedor escolar es importante en el aprendizaje de hábitos nutricionales. Infórmese de los menús del colegio para planificar y completar una alimentación variada con el resto de las comidas realizadas en el hogar (cenas y fin de semana).
- La actividad física en esta edad está centrada en juegos activos pero es recomendable que realicen también alguna actividad estructurada como natación, danza....

EJEMPLO DE MENÚ

DESAYUNO	MEDIA MAÑANA MERIENDA	COMIDA	CENA
<ul style="list-style-type: none"> - Lácteo: leche o yogur. - Cereales: pan o galletas o cereales de desayuno. - Fruta o zumo natural. 	<ul style="list-style-type: none"> - Fruta o bocadillo o lácteo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta, patatas, arroz o legumbres. - Carne, pescado o huevo. - Guarnición: ensalada o verdura. - Pan. - Fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> - Verdura o ensalada. - Carne, pescado o huevo. - Guarnición: patata, pasta o arroz. - Pan. - Fruta o lácteo.

















RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para niños de 3 a 6 años de edad”

FRECUENCIA RECOMENDADA PARA CADA GRUPO DE ALIMENTOS

Las medidas caseras son orientativas y podrán variar según el menaje de cada hogar:

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal
 FRUTAS	1-2	100 g	1 pieza pequeña ½ taza de cerezas- fresas 1/2 rodaja de melón
 VERDURAS	2-4	80 g	¼ plato verdura cocida 1 plato de lechuga
 LÁCTEOS	2-4	200-250 ml de leche 200-250g de yogur	1 taza de leche 2 unidades de yogur
 ACEITE DE OLIVA	2-3	10 ml	1 cucharada sopera
 PAN y CEREALES	2-3	20-30 g de pan 20-30 g cereales desayuno 20-30 g galletas “maría”	1 rebanada pan de molde ó 2-3 dedos de una barra de pan 4-6 cucharadas soperas 4-6 galletas
PASTA, ARROZ, MAIZ , PATATAS 	4	40-50 g crudo 120-150g cocido 80-100 g patatas	1,5- 2 cucharones (cocido) 2/3 del plato hondo 1 patata mediana
LEGUMBRES 	2-3	40-50 g crudo 120-150 g cocido	1 cazo de servir (cocido) ó ½ plato hondo raso
PESCADO 	4	100 g	1 filete pequeño 1 lomo merluza de 2 dedos de grosor
CARNES MAGRAS, AVES 	3	50 g	1filete pequeño tipo cinta de lomo 1 muslo pollo ½ filete pequeño de ternera
 HUEVOS	2-3 huevos	60-75 g	1 huevo
 FRUTOS SECOS	1	15g	3 nueces 12 avellanas o almendras
EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS, BOLLERIA, HELADOS, GOLOSINAS	OCASIONALMENTE		
ACTIVIDAD FÍSICA 	DIARIO	2 horas	Juegos Parque Actividades infantiles habituales en niños sanos
 AGUA	4-5	200cc	1 vaso



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para niños de 7 a 9 años”

INTRODUCCIÓN

En esta edad, los niños se encuentran en un periodo de crecimiento estable, habiendo madurado sus órganos y sistemas. Entre ellos existen grandes diferencias en la actividad física, lo que condiciona amplias variaciones en las necesidades de energía y en la cantidad de alimentos que son capaces de comer. Van logrando progresivamente cierto grado de independencia familiar. Los hábitos alimentarios que se aprenden en esta época, se mantendrán hasta la edad adulta.

OBJETIVOS

- Alcanzar un crecimiento y desarrollo físico e intelectual óptimos.
- Evitar las deficiencias de ciertos nutrientes específicos.
- Consolidar hábitos alimentarios correctos.
- Prevenir los problemas de salud influenciados por la dieta (sobrepeso, obesidad, diabetes...).

RECOMENDACIONES GENERALES

- Una dieta equilibrada y variada está relacionada con la prevención de alteraciones nutricionales y mejoras en la salud del niño.
- Realicen tres comidas al día (desayuno, comida y cena) y dos tentempiés no muy abundantes (media mañana y merienda).
- La realización de menús sanos que contengan gran diversidad de alimentos de todos los grupos, permite el aprendizaje de hábitos alimentarios correctos.
- Los gustos y hábitos alimentarios y de estilo de vida se educan y aprenden. Los niños copian las costumbres de los familiares, así que debe “predicar con el ejemplo”.
- Consuman alimentos ricos en fibra 2-3 veces al día (verduras, hortalizas, frutas, legumbres, frutos secos y productos integrales).
- Es importante realizar una ingesta adecuada de calcio, con un mínimo de dos raciones al día de leche o derivados lácteos (yogur principalmente), para permitir un correcto crecimiento y prevenir la osteoporosis en la edad adulta.
- Utilice diversas técnicas culinarias. Las más adecuadas son las que aportan poca grasa. Puede cocinar al vapor, hervir, escalfar, cocer al horno o a la parrilla ó a la plancha. Es preferible usar aceite de oliva, sobre todo para freír ya que tolera temperaturas muy altas sin alterar su composición.
- Límite la ingesta de:
 - ✓ Zumos envasados y bebidas gaseosas.
 - ✓ Caramelos, bollería industrial, chocolates, dulces y postres comerciales.
 - ✓ Comidas precocinadas y “comida basura” por contener grasa poco saludable.
- Controle las influencias externas como la publicidad de alimentos. Enséñele a su hijo a escoger correctamente los alimentos y a limitar el efecto de esta presión.

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

- En esta edad, el consumo de alimentos es irregular, variando mucho la cantidad de alimento que come el niño de una a otra comida y de un día a otro. Como lo importante es la alimentación global a lo largo de varios días, no se preocupe porque una toma en concreto le parezca escasa.
- Sus preferencias alimentarias se van asentando y suelen presionar a la familia para comer sólo lo que le gusta (o lo que más les gusta). Enséñele a mantener el hábito de “comer de todo” e insista en la importancia de realizar una alimentación variada.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para niños de 7 a 9 años”

- Anime y enseñe a su hijo a realizar un buen desayuno. Varíe el menú del desayuno como hace en el resto de las comidas principales (sobre todo los fines de semana). Respete siempre la presencia de estos tres grupos de alimentos: fruta, lácteo y cereales (ej.: zumo, leche y galletas o macedonia, yogurt y cereales).
- Intente que el tentempié de media mañana se lo lleve de casa (fruta, bocadillo, cereales....) para evitar el acceso del niño a las máquinas expendedoras.
- El comedor escolar es importante en el aprendizaje de hábitos nutricionales. Infórmese de los menús del colegio para planificar y completar una alimentación variada con el resto de las comidas realizadas en el hogar (cenas y fin de semana).
- Controle y limite el tiempo que el niño dedica a la televisión, videojuegos y al ordenador.
- Además del tiempo de juego, debe realizar una actividad física estructurada al menos tres veces por semana (entrenamiento de fútbol, de baloncesto, baile...).

TIPOS DE EJERCICIO FÍSICO RECOMENDADO

DESAYUNO	MEDIA MAÑANA MERIENDA	COMIDA	CENA
<ul style="list-style-type: none"> - Lácteo: leche o yogur. - Cereales: pan o galletas o cereales de desayuno. - Fruta o zumo natural. 	<ul style="list-style-type: none"> - Fruta o bocadillo o lácteo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta, patatas, arroz o legumbres. - Carne, pescado o huevo. - Guarnición: ensalada o verdura. - Pan. - Fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> - Verdura o ensalada. - Carne, pescado o huevo. - Guarnición: patata, pasta o arroz. - Pan. - Fruta o lácteo.

















RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para niños de 7 a 9 años”

FRECUENCIA RECOMENDADA PARA CADA GRUPO DE ALIMENTOS

Las medidas caseras son orientativas y podrán variar según el menaje de cada hogar:

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal	
 FRUTAS	DIARIO (raciones/día)	1-2	150-200 g 1 pieza mediana 3/4 taza de cerezas- fresas 1 rodaja de melón	
 VERDURAS		2-4	100 g 1 plato lechuga ½ plato verdura cocida	
 LÁCTEOS		2-4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur	1 taza de leche 2 unidades de yogur
 ACEITE DE OLIVA		2-3	10 ml	1cucharada sopera
 PAN y CEREALES		2-3	30-40 g de pan 30-40 g cereales desayuno 30-40 g galletas “maría”	2 rebanadas pan de molde o 3-4 dedos de una barra de pan 6-8 cucharadas soperas 6-8 galletas
 PASTA, ARROZ, MAIZ , PATATA	SEMANAL (raciones/ semana)	4	50-60 g crudo 150-180g cocido 80-100 g patatas 1,5- 2 cucharones (cocido) 1 plato hondo raso 1 patata mediana 2 patatas pequeñas	
 LEGUMBRES		2-3	50-60 g crudo 150-180g cocido 1,5-2 cazos de servir (cocido) 1 plato hondo raso	
 PESCADO		4	125 g 1 filete mediano	
 CARNES MAGRAS, AVES		3	100 g 2 filetes pequeños tipo cinta lomo 2 muslo pollo 2/3 filete de ternera pequeño	
 HUEVOS		3 huevos	60-75 g 1 huevo	
 FRUTOS SECOS		2	15 g 3 nueces 12 avellanas o almendras	
EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS, BOLLERIA, HELADOS, GOLOSINAS	OCASIONALMENTE			
 ACTIVIDAD FÍSICA	DIARIO	Diario	2 horas al día Juegos colectivos Actividades escolares Ed. Física y deportiva	
 AGUA		5-6	200cc 1 vaso	

*Los rangos de ración varían en función de la edad y actividad física del niño.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para niños de 10 a 12 años de edad”

INTRODUCCIÓN

En esta edad, los niños se encuentran en un periodo de crecimiento estable, habiendo madurado sus órganos y sistemas. Entre ellos existen grandes diferencias en la actividad física, lo que condiciona amplias variaciones en las necesidades de energía y en la cantidad de alimentos que son capaces de comer. Van logrando progresivamente cierto grado de independencia familiar. Los hábitos alimentarios que se aprenden en esta época, se mantendrán hasta la edad adulta.

OBJETIVOS

- Alcanzar un crecimiento y desarrollo físico e intelectual óptimos.
- Evitar las deficiencias de ciertos nutrientes específicos.
- Consolidar hábitos alimentarios correctos.
- Prevenir los problemas de salud influenciados por la dieta (sobrepeso, obesidad, diabetes...).

RECOMENDACIONES GENERALES

- Una dieta equilibrada y variada está relacionada con la prevención de alteraciones nutricionales y mejoras en la salud del niño.
- Realicen tres comidas al día (desayuno, comida y cena) y dos tentempiés no muy abundantes (media mañana y merienda).
- La realización de menús sanos que contengan gran diversidad de alimentos de todos los grupos, permite el aprendizaje de hábitos alimentarios correctos.
- Los gustos y hábitos alimentarios y de estilo de vida se educan y aprenden. Los niños copian las costumbres de los familiares, así que debe “predicar con el ejemplo”.
- Consuman alimentos ricos en fibra 2-3 veces al día (verduras, hortalizas, frutas, legumbres, frutos secos y productos integrales).
- Es importante realizar una ingesta adecuada de calcio, con un mínimo de dos raciones al día de leche o derivados lácteos (yogur principalmente), para permitir un correcto crecimiento y prevenir la osteoporosis en la edad adulta.
- Utilice diversas técnicas culinarias. Las más adecuadas son las que aportan poca grasa. Puede cocinar al vapor, hervir, escalfar, cocer al horno o a la parrilla ó a la plancha. Es preferible usar aceite de oliva, sobre todo para freír ya que tolera temperaturas muy altas sin alterar su composición.
- Límite la ingesta de:
 - ✓ Zumos envasados y bebidas gaseosas.
 - ✓ Caramelos, bollería industrial, chocolates, dulces y postres comerciales.
 - ✓ Comidas precocinadas y “comida basura” por contener grasa poco saludable.
- Controle las influencias externas como la publicidad de alimentos. Enséñele a su hijo a escoger correctamente los alimentos y a limitar el efecto de esta presión.

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

- Este es un grupo de edad heterogéneo pues hay niños que han iniciado el desarrollo puberal. Quieren imitar los hábitos de los adultos y hay mayor influencia de sus compañeros.
- Sus preferencias alimentarias están más asentadas que en las etapas previas y suelen presionar a la familia para comer sólo lo que les gusta. Enséñele a mantener el hábito de “comer de todo”.
- Insista en realizar una dieta equilibrada, pues la tendencia es practicar más “picoteo” y consumir más alimentos con elevado aporte calórico y escaso valor nutritivo.
- Utilice el concepto de alimentos más saludables (frutas, verduras, cereales, etc.) y menos saludables (chips, chucherías, bollería, etc.), esto ayuda a fomentar el consumo de los alimentos con menos grasas y más nutritivos.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para niños de 10 a 12 años de edad”

- Anime y enseñe a su hijo a realizar un buen desayuno. Varíe el menú del desayuno como hace en el resto de las comidas principales (sobre todo los fines de semana). Respete siempre la presencia de estos tres grupos de alimentos: fruta, lácteo y cereales (ej.: zumo, leche y galletas o macedonia, yogurt y cereales).
- Intente que el tentempié de media mañana se lleve de casa (fruta, bocadillo, cereales....) para evitar el acceso del niño a las máquinas expendedoras.
- El comedor escolar es importante en el aprendizaje de hábitos nutricionales, infórmese de los menús para planificar una dieta variada.
- Controle y limite el tiempo que el niño dedica a la televisión, videojuegos y ordenador.
- Además del tiempo de juego, debe realizar una actividad física estructurada al menos tres veces por semana.

EJEMPLO DE MENÚ

DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
<ul style="list-style-type: none"> - Lácteo: leche o yogur. - Cereales: pan o galletas o cereales de desayuno. - Fruta o zumo natural. 	<ul style="list-style-type: none"> - Fruta o bocadillo o lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta, patatas, arroz o legumbres. - Carne, pescado o huevo. - Guarnición: ensalada o verdura. - Pan. - Fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> - Fruta o bocadillo o lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> - Verdura o ensalada. - Carne, pescado o huevo. - Guarnición: patata, pasta o arroz. - Pan. - Fruta o lácteo.

















RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para niños de 10 a 12 años de edad”

FRECUENCIA RECOMENDADA PARA CADA GRUPO DE ALIMENTOS

Las medidas caseras son orientativas y podrán variar según el menaje de cada hogar:

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada		Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal
 FRUTAS	DIARIO (raciones/día)	1-2	150 g	1 pieza 3/4 taza de cerezas- fresas 1 rodaja de melón
 VERDURAS		2-4	100 g	1/2 plato verdura cocida 1 plato ensalada ½ tomate
 LÁCTEOS		2-4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur	1 taza de leche 2 unidades de yogur
 ACEITE DE OLIVA		3-4	10 ml	1 cucharada sopera
 PAN CEREALES		2-3	40-50 g de pan 40-50 g cereales desayuno 40-50g galletas “maría”	2 rebanadas pan de molde o 4-5 dedos de una barra de pan 8-10 cucharadas soperas 8-10 galletas 2 patatas medianas
PASTA, ARROZ, MAIZ Y PATATAS 	SEMANAL(raciones/ semana)	4	60-70 g crudo 180-200g 150 g patatas	2-2,5 cucharones (cocido) 1 del plato hondo raso 1,5 patatas medianas
LEGUMBRES 		2-3	60-70 g crudo 180-200 g	2-2,5 cazos (cocido) 1 del plato hondo raso
PESCADO 		4	150 g	1 filete normal
CARNES MAGRAS, AVES 		3	150 g	1 filete normal tipo ternera 1 muslo y contramuslo pollo
 HUEVOS		3-4 huevos	60-75 g	1 huevo
 FRUTOS SECOS		2	15g	3 nueces 12 avellanas o almendras
EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS, BOLLERIA, HELADOS, GOLOSINAS		OCASIONALMENTE		
ACTIVIDAD FÍSICA 	DIARIO (raciones/diarias)	Diario	2 horas	Juegos colectivos Actividades escolares Educación física y deportiva
 AGUA		6-7	200cc	1 vaso

*Los rangos de ración varían en función de la edad y actividad física del niño.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para niños de 13 a 15 años de edad”

INTRODUCCIÓN

Los chicos, en esta edad, se encuentran en un periodo de crecimiento acelerado en el que sufren un cambio muy importante en su composición corporal, lo que obliga a cuidar muy especialmente la alimentación, procurando que sea calóricamente suficiente y con un buen aporte de proteínas de alta calidad. Sus patrones de conducta están muy influenciados por el entorno y sus compañeros.

OBJETIVOS

- Alcanzar un crecimiento y desarrollo físico e intelectual óptimos.
- Evitar las deficiencias de ciertos nutrientes específicos.
- Consolidar hábitos alimentarios correctos.
- Prevenir los problemas de salud influenciados por la dieta (sobrepeso, obesidad, anorexia, diabetes...).

RECOMENDACIONES GENERALES

- Una dieta equilibrada y variada está relacionada con la prevención de alteraciones nutricionales y mejoras en la salud del niño.
- Realicen tres comidas al día (desayuno, comida y cena) y dos tentempiés no muy abundantes (media mañana y merienda).
- La realización de menús sanos que contengan gran diversidad de alimentos de todos los grupos, permite el aprendizaje de hábitos alimentarios correctos.
- Los gustos y hábitos alimentarios y de estilo de vida se educan y aprenden. Los niños copian las costumbres de los familiares, así que debe “predicar con el ejemplo”.
- Consuman alimentos ricos en fibra 2-3 veces al día (verduras, hortalizas, frutas, legumbres, frutos secos y productos integrales).
- Es importante realizar una ingesta adecuada de calcio, con un mínimo de dos raciones al día de leche o derivados lácteos (yogur principalmente), para permitir un correcto crecimiento y prevenir la osteoporosis en la edad adulta.
- Utilice diversas técnicas culinarias. Las más adecuadas son las que aportan poca grasa. Puede cocinar al vapor, hervir, escalfar, cocer al horno o a la parrilla ó a la plancha. Es preferible usar aceite de oliva, sobre todo para freír ya que tolera temperaturas muy altas sin alterar su composición.
- Limite la ingesta de:
 - ✓ Zumos envasados y bebidas gaseosas.
 - ✓ Caramelos, bollería industrial, chocolates, dulces y postres comerciales.
 - ✓ Comidas precocinadas y “comida basura” por contener grasa poco saludable.
- Controle las influencias externas como la publicidad de alimentos. Enséñele a su hijo a escoger correctamente los alimentos y a limitar el efecto de esta presión.

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

- Sus preferencias alimentarias ya están asentadas y suelen presionar a la familia para comer sólo lo que les gusta. Deben ser informados sobre una alimentación saludable y su importancia para la salud, la estética y el bienestar en general.
- Es importante que realicen alguna de las comidas en familia, compartiendo padres e hijos este momento y evitando hacer de él una situación de conflicto que interfiera con las relaciones afectivas.
- Los padres deben evitar las recomendaciones y consejos continuos y reiterativos que pueden crear mal ambiente e incluso aversión hacia aquellos alimentos que pretenden potenciar. Sin embargo, deben vigilar y evitar los excesos de cualquier tipo de alimento, el picoteo y el abuso de aperitivos (chucherías y saladitos).
- Supervise el tipo de alimentación que siguen los chicos de esta edad, para evitar que hagan, por su cuenta combinaciones de alimentos absurdas o muy monótonas con la finalidad de adelgazar.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para niños de 13 a 15 años de edad”

- Utilice el concepto de alimentos más saludables (frutas, verduras, cereales, etc.) y menos saludables (chips, chucherías, bollería, etc.), esto ayuda a fomentar el consumo de los alimentos con menos grasas y más nutritivos.
- Las necesidades de calcio aumentan. Se adquieren el 45% de los depósitos de la edad adulta. Intente que consuma de tres a cuatro raciones de lácteos al día para prevenir la osteoporosis.
- Los requerimientos de hierro aumentan, especialmente en las chicas tras el inicio de la regla. Fomente el consumo de alimentos ricos en hierro (carnes rojas magras y pescados). La vitamina C (frutas y zumos naturales) favorece su absorción, por lo tanto es ideal combinar en una misma comida ambos tipos de alimentos.
- Anime y enseñe a su hijo a realizar un buen desayuno. Varíe el menú del desayuno como hace en el resto de las comidas principales (sobre todo los fines de semana). Respete siempre la presencia de estos tres grupos de alimentos: fruta, lácteo y cereales (ej.: zumo, leche y galletas o macedonia, yogurt y cereales).
- Intente que el tentempié de media mañana se lo lleve de casa (fruta, bocadillo, cereales...) para evitar el acceso del chico a las máquinas expendedoras.
- Limite el tiempo que el chico dedica a la televisión, videojuegos y ordenador.

Hay que estimularles para que lleven una vida activa y dediquen parte de su ocio a la práctica de algún deporte (baloncesto, volley-ball, natación, fútbol...).

EJEMPLO DE MENÚ

DESAYUNO	MEDIA MAÑANA MERIENDA	COMIDA	CENA	RE CENA
<ul style="list-style-type: none"> – Lácteo: leche o yogur – Cereales: pan o galletas o cereales de desayuno – Fruta o zumo natural 	<ul style="list-style-type: none"> – Fruta o bocadillo o lácteo. 	<ul style="list-style-type: none"> – Pasta, patatas, arroz o legumbres – Carne, pescado o huevo – Guarnición: ensalada o verdura. – Pan – Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> – Verdura o ensalada – Carne, pescado o huevo – Guarnición: patata, pasta o arroz – Pan – Fruta o lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> – Lácteo: leche o yogur – Cereales: pan o galletas o cereales de desayuno – Fruta o zumo natural



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

FRECUENCIA RECOMENDADA POR CADA GRUPO DE ALIMENTOS

Las medidas caseras son orientativas y podrán variar según el menaje de cada hogar:

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal	
FRUTAS	DIARIO (raciones/día)	2-3	1 pieza 3/4 taza de cerezas- fresas 1 rodaja de melón	
VERDURAS		2-3	1/2 plato verdura cocida 1 plato ensalada 1/2 tomate	
LÁCTEOS		3-4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur	1 taza de leche entera 2 unidades de yogur
ACEITE DE OLIVA		4-5	10 ml	1 cucharada sopera
PAN y CEREALES		3	40-50 g de pan 40-50 g cereales desayuno 40-50 g galletas "maría"	4-5 dedos de una barra de pan o 2 rebanadas pan de molde 8-10 cucharadas soperas 8-10 galletas
PASTA, ARROZ, MAIZ, PATATA	SEMANAL(raciones/ semana)	4	60-70 g crudo 180-200g cocidas 200 g patatas	2-2,5 cucharones (cocido) 1 del plato hondo raso 2 patatas medianas
LEGUMBRES		2-3	60-70 g crudo 180-200g cocidas	2-2,5 cazos (cocido) 1 del plato hondo raso
PESCADO		4	150 g	1 filete normal
CARNES MAGRAS, AVES		3	150 g	1 filete normal tipo ternera 1 muslo y contramuslo pollo
HUEVOS		3-4 huevos	60-75 g	1 huevo
FRUTOS SECOS		3	15 g	3 nueces 12 avellanas o almendras
EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS, BOLLERIA, HELADOS, GOLOSINAS		OCASIONALMENTE		
ACTIVIDAD FÍSICA	DIARIO	Diario	2-3 horas	Juegos colectivos Actividades escolares Educación física y deportiva Caminar, subir escaleras
AGUA		7-8	200 cc	1 vaso

*Los rangos de ración varían en función de la edad y actividad física.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para adolescentes de 16 a 18 años de edad”

INTRODUCCIÓN

Los chicos, en esta edad, se encuentran en un periodo de crecimiento en el que los requerimientos energéticos dependen en gran parte del sexo (son mayores en los chicos que en las chicas), la velocidad de crecimiento y la actividad física, lo que obliga a cuidar muy especialmente la dieta, procurando que sea calóricamente suficiente y con un buen aporte de proteínas de alta calidad. Además, van a alcanzar su madurez psicológica. Sus patrones de conducta están muy influenciados por el entorno y sus compañeros y amigos.

OBJETIVOS

- Alcanzar un crecimiento y desarrollo físico e intelectual óptimos.
- Evitar las deficiencias de ciertos nutrientes específicos.
- Consolidar hábitos alimentarios correctos.
- Prevenir los problemas de salud influenciados por la dieta (sobrepeso, obesidad, anorexia, diabetes...).

RECOMENDACIONES GENERALES

- Una dieta equilibrada y variada está relacionada con la prevención de alteraciones nutricionales y mejoras en la salud del niño.
- Realicen tres comidas al día (desayuno, comida y cena) y dos tentempiés no muy abundantes (media mañana y merienda).
- La realización de menús sanos que contengan gran diversidad de alimentos de todos los grupos, permite el aprendizaje de hábitos alimentarios correctos.
- Los gustos y hábitos alimentarios y de estilo de vida se educan y aprenden. Los niños copian las costumbres de los familiares, así que debe “predicar con el ejemplo”.
- Consuman alimentos ricos en fibra 2-3 veces al día (verduras, hortalizas, frutas, legumbres, frutos secos y productos integrales).
- Es importante realizar una ingesta adecuada de calcio, con un mínimo de dos raciones al día de leche o derivados lácteos (yogur principalmente), para permitir un correcto crecimiento y prevenir la osteoporosis en la edad adulta.
- Utilice diversas técnicas culinarias. Las más adecuadas son las que aportan poca grasa. Puede cocinar al vapor, hervir, escalfar, cocer al horno o a la parrilla ó a la plancha. Es preferible usar aceite de oliva, sobre todo para freír ya que tolera temperaturas muy altas sin alterar su composición.
- Limite la ingesta de:
 - ✓ Zumos envasados y bebidas gaseosas.
 - ✓ Caramelos, bollería industrial, chocolates, dulces y postres comerciales.
 - ✓ Comidas precocinadas y “comida basura” por contener grasa poco saludable.
- Controle las influencias externas como la publicidad de alimentos. Enséñele a su hijo a escoger correctamente los alimentos y a limitar el efecto de esta presión.

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

- Sus preferencias alimentarias ya están asentadas y suelen presionar a la familia para comer sólo lo que les gusta. Deben ser informados sobre una alimentación saludable y su importancia para la salud, la estética y el bienestar en general.
- Es importante que realicen alguna de las comidas en familia, compartiendo padres e hijos este momento y evitando hacer de él una situación de conflicto que interfiera con las relaciones afectivas.
- Los padres deben evitar las recomendaciones y consejos continuos y reiterativos que pueden crear mal ambiente e incluso aversión hacia aquellos alimentos que pretenden potenciar. Sin embargo, deben vigilar y evitar los excesos de cualquier tipo de alimento, el picoteo y el abuso de aperitivos (chucherías y saladitos).



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para adolescentes de 16 a 18 años de edad”

- Supervise el tipo de alimentación que siguen los chicos de esta edad, para evitar que hagan, por su cuenta combinaciones de alimentos absurdas o muy monótonas con la finalidad de adelgazar.
- Utilice el concepto de alimentos más saludables (frutas, verduras, cereales, etc.) y menos saludables (chips, chucherías, bollería, etc.), esto ayuda a fomentar el consumo de los alimentos con menos grasas y más nutritivos.
- Las necesidades de calcio aumentan. Se adquieren el 45% de los depósitos de la edad adulta. Intente que consuma de tres a cuatro raciones de lácteos al día para prevenir la osteoporosis.
- Los requerimientos de hierro aumentan, especialmente en las chicas tras el inicio de la regla. Fomente el consumo de alimentos ricos en hierro (carnes rojas magras y pescados). La vitamina C (frutas y zumos naturales) favorece su absorción, por lo tanto es ideal combinar en una misma comida ambos tipos de alimentos.
- Procure que realice un desayuno completo.
- Intente que el tentempié de media mañana se lo lleve de casa (fruta, bocadillo, cereales...) para evitar el acceso del chico a las máquinas expendedoras.
- Limite el tiempo que el chico dedica la televisión, videojuegos y ordenador.
- Hay que estimularles para que lleven una vida activa y dediquen parte de su ocio a la práctica de algún deporte (baloncesto, volley- ball, natación, futbol..).

EJEMPLO DE MENÚ

DESAYUNO	MEDIA MAÑANA MERIENDA	COMIDA	CENA
<ul style="list-style-type: none"> – Lácteo: leche o yogur – Cereales: pan o galletas o cereales de desayuno – Fruta o zumo natural 	<ul style="list-style-type: none"> – Fruta o bocadillo o lácteo. 	<ul style="list-style-type: none"> – Pasta, patatas, arroz o legumbres – Carne, pescado o huevo – Guarnición: ensalada o verdura. – Pan – Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> – Verdura o ensalada – Carne, pescado o huevo – Guarnición: patata, pasta o arroz – Pan – Fruta o lácteo






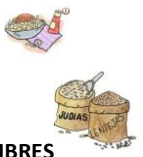









RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para adolescentes de 16 a 18 años de edad”

FRECUENCIA RECOMENDADA POR CADA GRUPO DE ALIMENTOS

Las medidas caseras son orientativas y podrán variar según el menaje de cada hogar:

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal	
 FRUTAS	DIARIO (raciones/día)	2-3	150 g 1 pieza mediana 3/4 taza de cerezas- fresas 1 rodaja de melón	
 VERDURAS		2-3	150-200 g 1 plato verdura cocida 1 plato ensalada 1 tomate	
 LÁCTEOS		3-4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur	1 taza de leche 2 unidades de yogur
 ACEITE DE OLIVA		4-5	10 ml	1 cucharada
 PAN y CEREALES		3	40-50 g de pan 40-50 g cereales desayuno 40-50 g galletas “maría”	4-5 dedos de una barra de pan ó 2 rebanadas pan de molde 8-10 cucharadas soperas 8-10 galletas
PASTA, ARROZ, MAIZ, PATATA 	SEMANAL (raciones/ semana)	4	60-80 g crudo 180-240 g cocidas 200 g patatas	2-3 cucharones (cocido) 1 del plato hondo 2 patatas medianas
LEGUMBRES		2-3	60-80 g crudo 180-240 g cocidas	2-3 cazos (cocido) 1 del plato hondo raso
PESCADO 		4	175 g	1 filete grande
CARNES MAGRAS, AVES 		3	150 g	1 filete normal tipo ternera 1 muslo y contramuslo pollo
 HUEVOS		3-4 huevos	60-75 g	1 huevo
 FRUTOS SECOS		3	15 g	3 nueces 12 avellanas o almendras
EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS, BOLLERIA, HELADOS, GOLOSINAS		OCASIONALMENTE		
ACTIVIDAD FÍSICA 	DIARIO	Diario	2-3 horas Jugos colectivos Actividades escolares Educación física y deportiva Caminar, subir escaleras	
 AGUA		7-8	200 cc	1 vaso

*Los rangos de ración varían en función del sexo y actividad física del adolescente.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“Geriatría. Úlceras por presión. Disfagia”

- Personas de edad avanzada
- Disfagia y dificultad para masticar y tragar
- Úlceras por presión



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para personas de edad avanzada”

INTRODUCCIÓN

El envejecimiento es un proceso fisiológico o normal que se produce a lo largo de la vida. Se producen una serie de cambios en el organismo (como disminución de la agudeza visual, alteración en el olfato y el gusto, pérdida de audición y piezas dentarias, dificultad para tragar ó estreñimiento) que pueden llevar consigo una disminución de la ingesta, ocasionar desnutrición y disminuir la calidad de vida.

Otros problemas de índole social como: la soledad, el aislamiento social, el desánimo, la escasez de recursos económicos, la pérdida de autonomía, la dificultad para hacer la compra y cocinar, etc. también pueden condicionar una alimentación inadecuada.

En otras ocasiones la presencia de hábitos alimentarios caprichosos ó anómalos, las restricciones dietéticas acumuladas a lo largo de los años, por las diferentes patologías asociadas, son los causantes de que se realicen dietas demasiado restrictivas y monótonas.

También es frecuente que se precisen medicamentos para la diabetes, hipertensión, etc., que a su vez pueden hacer que disminuya el apetito, la ingesta de alimentos, o la absorción de ciertos nutrientes.

OBJETIVOS

- Garantizar una ingesta adecuada y equilibrada de energía y nutrientes para obtener un óptimo estado de salud y un adecuado estado nutricional.
- Asegurar un aporte suficiente de líquidos para mantener un buen estado de hidratación y de fibra para evitar el estreñimiento.
- Evitar las restricciones alimentarias innecesarias.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Ajuste su menú diario y semanal siguiendo las frecuencias recomendadas de cada grupo de alimentos en la tabla siguiente.
- Tome entre 1,5 y 2 litros de líquidos al día (agua, leche, infusiones, caldos, etc.).
- Si le es posible, coma acompañado y en ambiente tranquilo. Coma despacio y masticando bien los alimentos.
- Procure que los alimentos tengan una presentación agradable.
- Incluya diariamente alguna pieza de fruta con alto contenido en vitamina C (naranja, mandarina, pomelo, kiwi, fresa) y una ración de verduras crudas (ensaladas, gazpacho, etc.).
- Consuma suficiente cantidad de fibra (cereales integrales, legumbres, frutas y verduras) para evitar el estreñimiento y otras enfermedades digestivas.
- Modere el consumo de grasas de origen animal (mantequilla, nata, tocino, etc.), embutidos (chorizo, salchichón, etc.) y alimentos precocinados.
- Modere el consumo de alcohol. No más de 1- 2 copas de vino, cerveza, si es hombre y la mitad, si es mujer.
- Utilice la sal con moderación; y sustitúyala por otros condimentos como el vinagre, el limón y diferentes especias para aumentar el sabor.
- Cocine preferentemente con aceite de oliva. Limite las frituras y los guisos muy condimentados, elija preparaciones al horno, plancha o vapor.
- Realice comidas frecuentes y no muy abundantes, fraccionando las comidas en 5 ó 6 ingestas, con 3 comidas principales (desayuno, comida y cena) y 2 ó 3 comidas intermedias (media mañana, merienda y/o recena), semejante al siguiente esquema:



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para personas de edad avanzada”

Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena	Recena
<ul style="list-style-type: none"> - Leche o yogur - Pan con aceite, galletas (tipo María) o cereales de desayuno - Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Infusión - Pan - Queso o jamón - Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta, patata, arroz o legumbre - Carne, pescado o huevos - Guarnición: ensalada o verdura - Pan - Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Leche o yogur o pan con queso o jamón - Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada o verdura - Carne, pescado o huevos - Guarnición : patatas o arroz - Pan - Fruta o postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> - Leche o yogur

- Salga todos los días y tome un rato el sol directamente (sin excederse y con crema de protección solar), ya que sus rayos son una excelente fuente de vitamina D. Será muy saludable para fijar bien el calcio para sus huesos.
- Realice actividad física regular, por ejemplo caminar 30 minutos al día y si le es posible acuda a clases colectivas de gimnasia o a bailar.

CONSEJOS PARA MANTENER UNA VIDA ACTIVA

- Procure mantener un peso adecuado evitando, tanto la obesidad como la desnutrición.
- La textura y consistencia de los alimentos ajústela a su capacidad para masticar (podrá ser una consistencia normal, blanda y si hiciera falta triturada). Evite el uso excesivo de triturados, y mantenga la misma distribución de comidas y alimentos que si los tomara enteros.
- Consuma carnes blandas (pollo, conejo) y magras de cerdo o ternera, cocinadas en su jugo ó con una salsa ligera. La preparación como hamburguesa, albóndiga, en dados ó en tiras favorece la masticación.
- Elija los pescados preferentemente sin espinas y cocinados al vapor, cocidos ó plancha.
- Si tiene dentadura postiza tenga especial cuidado con los pescados con espinas y las carnes con huesos pequeños.
- Las legumbres cocínelas con verduras, arroz o patata y con poca grasa. Tómelas enteras ó en puré.
- La pasta (macarrones, fideos, etc.), el arroz y las patatas prepárelos enteros, en sopas, en purés ó en papillas. Puede mezclarlos con carne, jamón, pollo, pescado, o huevo.
- Consuma frutas, verduras y hortalizas (5 raciones al día) que le aportan mucha agua, fibra, vitaminas y minerales. Las frutas tómelas maduras, enteras, troceadas en macedonia, trituradas ó en zumo. Puede acompañarlas de yogur, leche o galletas.
- Consuma al menos tres raciones de lácteos para garantizar un adecuado aporte de calcio y vitaminas.
- En ocasiones puede que su médico le recomiende tomar suplementos de Calcio, Vitamina D y vitamina B₁₂.

RECOMENDACIONES SI SE PRODUCE UNA PÉRDIDA NO DESEADA DE PESO

Consulte con su equipo sanitario. La pérdida involuntaria de peso es un signo de alarma.

- Evite el consumo de alimentos desnatados, bajos en calorías ó light y aquellos que aportan poca energía en un gran volumen, como caldos, infusiones, verduras ó ensaladas.
- Elija alimentos del mismo grupo pero más concentrados en energía. Por ejemplo yogur por yogur enriquecido, griego o petit suisse, zumos por batidos de zumo y lácteo o galletas “tipo maría” por galletas con chocolate, etc.
- Entre horas tenga a mano alimentos apetecibles, con alto aporte calórico, como frutos secos, galletas, bollería casera, etc.
- Enriquezca los alimentos, siempre que sea posible, con aceite de oliva en crudo o leche en polvo.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para personas de edad avanzada”

- Aumente el consumo de alimentos ricos de proteínas, fundamentalmente en forma de proteínas de origen animal, tales como carnes, pescados, huevos y lácteos.
- Si es necesario, su médico le recetará los suplementos nutricionales que necesite para acelerar su recuperación nutricional.

RECOMENDACIONES PARA AUMENTAR EL APOORTE DE CALORÍAS Y PROTEÍNAS

Añada a las comidas los siguientes alimentos:

Leche

- ✓ Leche en polvo (10 cucharadas) en cada litro de leche entera o semidesnatada.
- ✓ A primeros platos (sopas, purés y cremas), salsas, y postres (batidos, fruta fresca o en almíbar), en éstos últimos también puede añadir leche condensada.
- ✓ Tómela acompañada de cereales, galletas, cacao, azúcar, miel, etc.

Yogur

- ✓ A batidos de frutas, cereales y salsas para ensaladas.
- ✓ Acompáñelo de frutos secos troceados o molidos, azúcar, miel, leche condensada, etc.

Queso

- ✓ Fundido, rallado o quesitos en porciones a purés, sopas, cremas, pasta, patatas, ensaladas, tortillas, suflés, crepes...

Huevo

- ✓ Cocido troceado, rayado o triturado a ensaladas, legumbres, arroces, pasta, patata, sopas, purés, cremas, verduras, ensaladas, salsas, batidos de leche y helados.
- ✓ Claras o huevo entero cocido a rellenos de tartas de verduras, bechamel, postres como flan o natillas.

Carne y pescado

- ✓ Sumergirlos en leche antes de cocinarlos.
- ✓ Troceados o triturados en platos de verdura, ensaladas, salsas, sopas, cremas, etc.
- ✓ Como relleno en tortillas, patatas, berenjenas, calabacines, al horno, etc.
- ✓ En potajes y cocidos de legumbres...
- ✓ Con salsas de tomate frito, nata líquida, etc.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para personas de edad avanzada”

FRECUENCIA RECOMENDADA POR CADA GRUPO DE ALIMENTOS

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada		Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal	
FRUTAS 	DIARIO (raciones/día)	≥ 3	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón	
		≥ 2	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias	
		3-4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 40- 60 g queso semicurado 30 g queso curado	1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas 1 loncha	
		3-6	10 ml	1 cucharada sopera	
		3-4	40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas “María” (mejor integral)	3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades	
VERDURAS 	SEMANAL(raciones/ semana)	4-6	60-80 g seco 150 g cocido (mejor integral) 150-200 g de patatas	1 plato hondo raso 1 patata grande o 2 pequeñas	
		2-4	60-80 g seco 150 g cocido	1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, soja, judías)	
		5 (1-2 azul)	150-170 g	1 filete	
		4 carne magra	130-150 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo	
		4-5 huevos	60-75 g	1 huevo	
		3-7	20-30 g	Un puñado o ración individual	
		PASTA, ARROZ, MAIZ Y PATATA 	LEGUMBRES 	PESCADO 	CARNES MAGRAS, AVES
EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS, BOLLERIA, HELADOS, GOLOSINAS	OCASIONALMENTE				
ACTIVIDAD FÍSICA	DIARIO	Diario	30 minutos	Caminar Clases colectivas. Baile	
AGUA (y líquidos de bebida)		8-12	200 ml	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos, refrescos, gelatinas.	

Ración: es la cantidad de referencia para cada alimento, también puede asociarse con una o más unidades (2 yogures, 1 pieza de fruta, 2 huevos, etc.)



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“ante la dificultad para tragar (disfagia)”

INTRODUCCIÓN

La **Disfagia** es la dificultad para tragar los alimentos o para hacer progresar correctamente los alimentos (sólidos o líquidos) desde la boca hasta el estómago. La disfagia puede ser peligrosa porque puede provocar problemas respiratorios, si el alimento, parte de ello o la saliva, pasan hacia la vía respiratoria. También puede asociarse a problemas de hidratación, pérdida de peso y desnutrición, entre otros.

El proceso de deglución es un acto muy complejo, en el que intervienen numerosos nervios y músculos de la cara, boca, faringe y esófago. Enfermedades neurológicas como la Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA), el Parkinson, el Alzheimer y los accidentes cerebrovasculares (ACVA), entre otras, pueden asociarse con un mayor riesgo de presentar disfagia principalmente para líquidos. También procesos inflamatorios ó tumorales, que ocasionan una zona de paso demasiado estrecha pueden dificultar el paso del alimento. En estos casos suele afectar más a los alimentos sólidos.

Si antes, durante, o después de tragar, presenta tos, tiene cambios en el tono de voz, le queda algo de alimento en la boca o en la garganta que le obliga a carraspear, o se atraganta al comer, consulte a su equipo sanitario, puede necesitar una adaptación más personalizada de estas recomendaciones.

Su alimentación puede modificarse en tres aspectos:

- **Consistencia o textura:** Hay 5 tipos de consistencia: líquida, néctar, miel, pudín y sólida.
- **Volumen:** Las cantidades pequeñas presentan menor riesgo. Inicie la introducción en la boca de pequeñas cantidades de alimentos o líquidos, en torno a una “cuchara de café” y si lo tolera bien, aumente a “cuchara cadete” y después a “cuchara sobera”. Evite la utilización de jeringas y pajitas.
- Elija alimentos que **estimulen sensorialmente** como alimentos ácidos y temperaturas frías (helado de limón o de piña).

OBJETIVOS

- Conseguir o mantener un adecuado estado nutricional, evitando o mejorando la desnutrición
- Asegurar que se cubran los requerimientos de líquidos y evitar así la deshidratación
- Disminuir el riesgo de aspiración, que ocasionaría problemas respiratorios graves
- Permitir una normal integración del paciente dentro del ámbito familiar y social

RECOMENDACIONES GENERALES

Modifique la consistencia de los alimentos y las bebidas según sus necesidades y tómelos en pequeñas cantidades.

Los líquidos espesados y los sólidos triturados reducen los problemas para tragar.

- Coma despacio, evite meter más alimento en la boca, si antes no ha tragado la cucharada anterior.
- Realice al menos, 5 ó 6 comidas a lo largo del día manteniendo una dieta variada y equilibrada (ver tabla de frecuencias recomendadas por grupos de alimentos).
- Tome un mínimo de 2 litros de líquidos al día para evitar la deshidratación. Considere también lo aportado por los productos lácteos, caldos infusiones, zumos, etc., los tome solos o con espesantes.
- Tenga en cuenta que los alimentos y bebidas calientes ó fríos se tragan mejor que los tibios.
- Si presenta sequedad de boca, tome una pequeña cantidad de agua fría y alimentos y bebidas ácidos (limón, vegetales en vinagre, etc.) antes de las comidas para estimular la secreción de saliva y mantener una óptima hidratación. Si el problema es un exceso de formación de mucosidad, evite los alimentos muy dulces y los zumos cítricos, ya que aumentan y espesan la saliva.

PROBLEMAS PARA TRAGAR LOS SÓLIDOS

- Elija alimentos blandos ó triturados con textura uniforme.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“ante la dificultad para tragar (disfagia)”

- Evite mezclar alimentos con distintas consistencias (sopa caldosa con fideos, arroz, “tropezones”). Los que se desmenuzan en la boca (magdalenas, galletas). Los secos que pueden irritar la boca, la lengua o la garganta (frutos secos, pan tostado ó patatas fritas de bolsa) y los pegajosos (arroz con leche, quesitos, puré de patata).
- Ablande los alimentos sólidos con salsas, leche ó caldo, para conseguir una consistencia semisólida y poder tragarlos más fácilmente.
- Prepare purés variados, según la tabla de frecuencias recomendadas por grupos de alimentos. Evite los de patata muy densos ya que dificultan el acto de tragar (mézclelos con verduras). Puede prepararlos mezclando los primeros platos (patatas, verduras, arroz, pasta o legumbres) con los segundos (aves, carne, pescado o huevo) y añadiéndoles leche en vez de caldos.
- Triture los alimentos en el momento de tomarlos siempre que pueda. Evite añadir más líquido del necesario al triturar, porque al diluir reducirá el valor nutricional del alimento.
- Cuide que los triturados de frutas, verduras, legumbres, carne y pescado, no tengan residuos como espinas, huesitos, pepitas, semillas ó pieles. Y una vez triturados, páselos por el pasapuré.
- Puede utilizar purés y papillas para adultos, ya preparados y enriquecidos comercialmente, que tienen un alto valor nutritivo. Se compran en Farmacias. Los puede diluir en caldo, leche o en agua, y existen otros cereales instantáneos para adultos que puede emplear en el desayuno y merienda.

PROBLEMAS PARA TRAGAR LOS LÍQUIDOS

- Evite los líquidos finos ó de viscosidad baja (agua, caldo, té,...). En la farmacia puede encontrar espesantes comerciales que le puede recetar su médico. Estos espesantes pueden ser de sabor neutro para añadirse a triturados salados, leche, caldos, infusiones o zumos colados. También los hay saborizados para mezclar con agua o zumos. Se presentan en polvo y según la cantidad (en cucharas) que añada y el espesante concreto que utilice, conseguirá diferentes texturas: néctar, miel ó pudding.
- Consuma alimentos triturados, cremas, purés, yogur, flanes, etc. con consistencia semisólida y uniforme.
- Tenga en cuenta que las gelatinas “caseras” en la boca se transforman a líquido inmediatamente. Con las bebidas gelificadas y las realizadas con espesantes esto no ocurre.

EJEMPLO DE MENÚ CON UN SOLO TRITURADO

Desayuno y merienda	Media mañana	Comida	Cena
Triturado de: leche o yogur con galletas y fruta.	Triturado de fruta o postre lácteo.	Triturado de: pasta, patata, arroz o legumbre con carne, pescado o huevo. Triturado de Fruta o postre lácteo.	Triturado de: verduras con patata o arroz y carne, pescado o huevo. Triturado de fruta o postre lácteo.

Para aumentar el aporte de calorías y proteínas en los triturados o en las comidas añada los siguientes alimentos:

Leche

- ✓ Leche en polvo (10 cucharadas) en cada litro de leche entera o semidesnatada.
- ✓ A primeros platos (sopas, purés y cremas), salsas, y postres (batidos, fruta fresca o en almíbar), en éstos últimos también puede añadir leche condensada.
- ✓ Tómela acompañada de cereales, galletas, cacao, azúcar, miel, etc.

Yogur

- ✓ A batidos de frutas, cereales y salsas para ensaladas.
- ✓ Acompáñelo de frutos secos troceados o molidos, azúcar, miel, leche condensada, etc.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“ante la dificultad para tragar (disfagia)”

Queso

- ✓ Fundido, rallado o quesitos en porciones a purés, sopas, cremas, pasta, patatas, tortillas, suflés, crepes...

Huevo

- ✓ Cocido rayado o triturado a legumbres, arroces, pasta, patata, sopas, purés, cremas, verduras, salsas, batidos de leche y helados.
- ✓ Claras o huevo entero cocido a bechamel, postres como flan o natillas.

Carne y pescado

- ✓ Sumergirlos en leche antes de cocinarlos.
- ✓ Triturados en platos con verduras, salsas, sopas, cremas, etc.
- ✓ Con salsas de tomate frito, nata líquida, etc.

EJEMPLOS DE MENÚS			
	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
DESAYUNOS Y MERIENDAS	Triturado de leche (200 ml) + azúcar (10 g) + 5 galletas tipo “María”	Triturado de yogurt, membrillo y queso fresco	Triturado de leche (200 ml) + azúcar (10 g) + bizcocho 50gr.
MEDIA MAÑANA	Puré de frutas: plátano, pera, naranja. 3 galletas tipo “maría”	Triturado: Yogur, 3 galletas tipo “maría” y kiwi	Puré de frutas: Kiwi, pera, plátano, 3 galletas tipo “maría”
COMIDA	Primer plato: Puré de Lentejas con Arroz: 50 g lentejas, 30 g arroz, 20 g tomate, 20 g zanahoria, aceite de oliva 10g. Segundo plato: Triturado de Merluza con Bechamel: 100 g merluza, bechamel: 20 g harina, 10 g mantequilla, 150 ml leche semidesnatada. Postre: Yogur natural y azúcar 10 g	Primer plato: Puré de Patata: 80 g patata, 30 g puerro, aceite de oliva 10g Segundo plato: Triturado de huevo: 60 g de huevo, 70 g de patata, aceite de oliva 10g Postre: Turmix de compota de pera	Primer plato: Puré de Arroz a la jardinera; 60 g arroz, 10 g guisantes, 10 g zanahoria, aceite de oliva 10g. Segundo plato: Triturado de Ternera Guisada: 100 g ternera, 20 g tomate, 10 g zanahoria, 10 g pimiento, 20 g patata, aceite de oliva 10 g. Postre: Natillas
CENA	Primer plato: Crema de Verduras: 100 g acelga, 30 g zanahoria, 70 g patata, 1 quesito, aceite de oliva 10 g. Segundo plato: Triturado de Pavo asado con Arroz y Zanahoria: 100 g pavo, 30 g zanahoria, 30 g arroz, aceite de oliva 10 g. Postre: Triturado de melocotón en almíbar.	Primer plato: Crema de Calabacín: 130 g calabacín, 1 quesito, 60 g patata, aceite de oliva 10 g. Segundo plato: Triturado de pollo con pasta y champiñones: 100 g pollo, 30 g pasta, 25 g champiñones, aceite de oliva 10 g. Postre: Mousse de Chocolate.	Primer plato: Triturado de Sopa de Ajo: 20 g ajo, 20 g cebolla y pimiento, 15 g pan blanco, 20 g huevo, aceite de oliva 10g Segundo plato: Triturado de Bacalao con salsa de Verduras: 100 g bacalao, 25 g ajo, 10 g cebolla, 15 g harina, aceite de oliva 10g Postre: Triturado de frutas.

(Pasar por pasapuré aquellos triturados que puedan tener residuos no uniformes: legumbres, verduras y frutas)



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“ante la dificultad para tragar (disfagia)”

CONSIDERACIONES ANTES DE COMENZAR LA ALIMENTACIÓN

- Siempre que le sea posible coma usted por sí mismo, aunque supervisado por el cuidador.
- Coma cuando esté bien despierto. Evite las distracciones mientras come (ver TV, hablar, etc). Concéntrese en su alimentación. Elija un ambiente tranquilo y relajado. Siempre que sea posible hágalo sentado.
- Mantenga una adecuada higiene de la boca, ya que estimula la secreción de saliva y mejora el sabor. Además puede prevenir la aparición de infecciones respiratorias. Lávese los dientes, encías, paladar y lengua después de cada comida. Hágalo de atrás hacia la punta de la lengua. Realícelo con un cepillo blando, bien con un dentífrico suave o simplemente con agua, enjuagándolo repetidamente. Puede utilizar también un antiséptico (desinfectante bucal) ó con agua y bicarbonato.





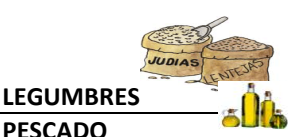






POSICIÓN MÁS ADECUADA

- Sentado, con la espalda apoyada y recta, con 90º de flexión de cadera y rodillas, los pies apoyados en el suelo o en un soporte. La espalda y la cabeza bien alineadas. La cabeza flexionada hacia el pecho y al tragar intente acercar lo más posible la barbilla al pecho y mirando al “ombligo”.
- Si no consigue mantener esta posición, coloque cojines para asegurar que no se inclina hacia ningún lado. Puede utilizar almohadillas hinchables para el cuello si le cuesta sostener la cabeza.
- En caso de que necesite ayuda para alimentarse, el cuidador se colocará frente a usted y a una altura por debajo del asiento de su silla.
- Si tiene que comer en la cama, eleve el cabecero 90º, coloque almohadas o cojines para lograr la posición adecuada.
- Evite acostarse inmediatamente después de las comidas, con el fin de evitar una broncoaspiración. Manténgase sentado ó incorporado en la cama a 45º, al menos 30 minutos después de las comidas.
- En caso de pérdida de fuerza en una parte del cuerpo, rote la cabeza hacia ese lado y coma hacia ese lado.
- Al acabar de comer asegúrese de que no quede ningún resto de comida en la boca.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“ante la dificultad para tragar (disfagia)”

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal	
 FRUTAS	DIARIO (raciones/día)	≥ 3	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón
 VERDURAS		≥ 2	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
LÁCTEOS		4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 40- 60 g queso semicurado	1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas
ACEITE DE OLIVA		3-6	10 ml	1 cucharada sopera
PAN y CEREALES		4-5	40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas “maría” (mejor integral)	3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades
 PASTA, ARRC	SEMANAL(raciones/ semana)	4-6	60-80 g seco 150 g cocido (mejor integral) 150-200 g de patatas	1 plato hondo raso 1 patata grande ó 2 pequeñas
 PATATA			3-4	60-80 g seco 150 g cocido
 LEGUMBRES		5 (1-2 azul)		150-170 g
 PESCADO		4 carne magra	130-150 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo
 CARNES MAGRAS, AVES		6 huevos	60-75 g (prioridad a las claras)	1 huevo
 HUEVOS		5-7	20-30 g	Un puñado o ración individual (naturales o tostados sin sal)
 FRUTOS SECOS		OCASIONALMENTE		
EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS, BOLLERIA, HELADOS, GOLOSINAS	DIARIO	Diario	30 minutos	Caminar Clases colectivas.
 AGUA (y líquidos de bebida)		8-12	200 ml	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos, zumos, refrescos sin azúcar...



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para pacientes con úlceras por presión”

INTRODUCCIÓN

Las úlceras por presión (UPP) son heridas que se producen en las zonas de apoyo y en los salientes óseos (caderas, talones, espalda) en personas con movilidad reducida, encamadas ó en sillas de ruedas. Son más frecuentes cuando existe desnutrición, pérdida de la grasa y músculo corporal y una deficiente hidratación, y en personas de edad avanzada que no controlan la orina y las heces.

Las UPP pueden tener distinto grado de afectación, desde un enrojecimiento sin pérdida de la piel, hasta una herida profunda que incluso puede afectar a músculos, huesos y tendones.

Sin un aporte adecuado de nutrientes, el organismo tiene menos defensas contra las infecciones y mayor dificultad para la cicatrización de las heridas.

OBJETIVOS

- Conseguir o mantener un adecuado estado de nutrición e hidratación para prevenir su aparición y ayudar a su curación.
- Garantizar un aporte extra de proteínas y de algunas otras sustancias nutritivas.
- Educar al paciente y a su cuidador en la elección de alimentos que favorezcan la cicatrización.

RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA PREVENCIÓN DE LAS ÚLCERAS

Para evitar la aparición de las úlceras, es necesario asegurar un adecuado aporte de todos los nutrientes, muy especialmente de las proteínas y beber suficiente cantidad de líquidos.

- Siga una alimentación equilibrada variada y suficientes según le indicamos en la tabla de frecuencia de consumo por cada grupo de alimento.
- Realice 5 ó 6 comidas repartidas a lo largo del día. A continuación tiene un ejemplo de un menú diario:

Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena
- Leche o yogur - Pan, galletas (tipo María) o cereales - Fruta	- Infusión - Pan - Queso o jamón - Fruta	- Pasta, patata, arroz o legumbre - Carne, pescado o huevos - Guarnición: ensalada o verdura - Pan - Fruta	- Leche o yogur - Pan. Queso o Jamón - Fruta	- Ensalada o verdura - Carne, pescado o huevos - Guarnición: patatas o arroz - Pan - Fruta o postre lácteo

- Beba 2-2,5 litros de líquidos al día, preferentemente agua y, fuera de las comidas. Para conseguir más variedad puede incluir leche, zumos, infusiones, caldos, sopas o refrescos. Aumente su consumo en situaciones como fiebre, mucho sudor ó pérdidas de líquido por las úlceras.
- Evite tanto el sobrepeso, como la pérdida excesiva de peso, ajustando el consumo de alimentos a su gasto energético, con el objetivo de mantener un peso adecuado.
- Adapte su alimentación a otras enfermedades asociadas, si las tiene, y a sus preferencias.
- Cuide la piel en las zonas de mayor riesgo, usando dispositivos adecuados para el control de la orina y de las heces si fueran necesarios y movilizándose regularmente para evitar la presión continuada en la misma parte del cuerpo. Consulte a su equipo sanitario.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA PACIENTES CON UPP

Cuando ya existe una UPP, además de las recomendaciones generales anteriores, debe seguir una alimentación con alto contenido en calorías y proteínas, enriquecida en vitaminas y determinados minerales (hierro, zinc, cobre) para mejorar su cicatrización y su estado nutricional.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para pacientes con úlceras por presión”

- Evite el consumo de alimentos desnatados, bajos en calorías o light y aquellos que aportan poca energía en un gran volumen, como caldos, infusiones, verduras ó ensaladas.
- Sustituya alimentos por otros del mismo grupo pero sean más concentrados, como yogur normal por yogur enriquecido, yogur griego o petit suisse, zumos por mezclas de zumo y lácteo, galletas por galletas con chocolate.
- Tenga a mano, para comer entre horas, alimentos apetecibles, con alto aporte calórico, como frutos secos, galletas o bollería casera.
- Aumente el consumo de alimentos ricos de proteínas, fundamentalmente en forma de proteínas de origen animal, tales como carnes, pescados, leche y derivados o huevos.
- Enriquezca los alimentos, siempre que sea posible, con los siguientes alimentos:

Para aumentar el aporte de calorías y proteínas, añada a las comidas los siguientes alimentos:

Aceite de oliva en crudo

- ✓ En el pan, en los purés, ensaladas o verduras, etc.

Leche

- ✓ Leche en polvo (10 cucharadas) en cada litro de leche entera o semidesnatada a los primeros platos (sopas, purés y cremas), salsas, y postres (batidos, fruta fresca o en almíbar), y en éstos últimos también puede añadir leche condensada.
- ✓ Tómela acompañada de cereales, galletas, cacao, azúcar ó miel.

Yogur

- ✓ A batidos de frutas, cereales y salsas para ensaladas.
- ✓ Acompáñelo de frutos secos troceados o molidos, azúcar, miel ó leche condensada, etc.

Queso

- ✓ Fundido, rallado o quesitos en porciones añadido a purés, sopas, cremas, pasta, patatas, ensaladas, tortillas, suflés, crepes...

Huevo

- ✓ Cocido troceado, rayado o triturado añadido a ensaladas, legumbres, arroces, pasta, patata, sopas, purés, cremas, verduras, ensaladas, salsas, batidos de leche y helados.
- ✓ Claras o huevo entero cocido añadido a rellenos de tartas de verduras, bechamel y postres como flan o natillas.

Carne y pescado

- ✓ Empanados, rebozados, guisados.
- ✓ Sumérjalos en leche antes de cocinarlos.
- ✓ Troceados o triturados en platos de verdura, ensaladas, salsas, sopas o cremas.
- ✓ Como relleno en tortillas, patatas, berenjenas ó calabacines al horno.
- ✓ En potajes y cocidos de legumbres.
- ✓ Sofritos de chorizo o jamón con las legumbres, la pasta, las patatas o el arroz.
- ✓ Con salsas de tomate frito, o con nata líquida.

Aumente el consumo de alimentos ricos en las siguientes vitaminas y minerales:

- ✓ **Vitamina C:** fresa, naranja, limón, kiwi, pomelo, melón, pimiento verde y rojo, tomate, espárragos frescos y patatas (asada conserva mejor la vitamina que cocida).
- ✓ **Vitaminas del grupo B:** cereales, legumbres, carnes y huevos.
- ✓ **Vitamina A:** frutas, verduras, hortalizas (zanahoria, calabaza, etc.) carnes, huevos y productos lácteos.
- ✓ **Zinc:** marisco y crustáceos, yema de huevo, hígado de cerdo y ternera, carne de vaca, anchoas y sardinas en aceite y lentejas.
- ✓ **Hierro:** vísceras, carnes rojas, mejillones, almejas, navajas (para mejorar su absorción se recomiendan combinar con alimentos ricos en vitamina C).
- ✓ **Cobre:** mariscos, legumbres, patatas, vísceras, verduras de hoja oscura, cacao, frutas deshidratadas y levadura.

En caso de no poder cubrir sus necesidades nutricionales completas con la dieta habitual, su médico puede asociarle suplementos nutricionales completos o simplemente un suplemento de proteína en polvo para ayudarle a alcanzarlas.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para pacientes con úlceras por presión”

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada		Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal
FRUTAS VERDURAS LÁCTEOS ACEITE DE OLIVA PAN y CEREALES	DIARIO (raciones/día)	≥ 3	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón
		≥ 2	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
		4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 40- 60 g queso semicurado	1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas
		3-6	10 ml	1 cucharada sopera
		3-4	40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas María (mejor integral)	3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades
PASTA, ARROZ, MAIZ PATATAS LEGUMBRES PESCADO CARNES MAGRAS, AVES HUEVOS FRUTOS SECOS	SEMANAL(raciones/ semana)	4-6	60-80 g seco 150 g cocido (mejor integral) 150-200 g de patatas	1 plato hondo raso 1 patata grande ó 2 pequeñas
		3-4	60-80 g seco 150 g cocido	1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, soja, judías)
		5 (1-2 azul)	150-170 g	1 filete
		4 carne magra	130-150 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo
		6 huevos	60-75 g (prioridad a las claras)	1 huevo
		5-7	20-30 g	Un puñado o ración individual (naturales o tostados sin sal)
		EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS, BOLLERIA, HELADOS, GOLOSINAS		OCASIONALMENTE
MOVILIZACIÓN	DIARIO	Diario	Cada 2-3 horas	Cambios frecuentes de postura
AGUA (y líquidos de bebida)		8-12	200 ml	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar...



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“Riesgo Cardiovascular”

- Hiperlipemia
- Hipertrigliceridemia
- Aumentar los niveles de HDL
- Cardiopatía Isquémica
- Hipertensión arterial



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para pacientes con hiperlipemia”

INTRODUCCIÓN

Hiperlipemia es el aumento de lípidos o grasas en la sangre, que tiene efectos perjudiciales sobre la salud de las personas. Al igual que otros factores como el aumento de la tensión arterial, la obesidad, la diabetes, el tabaquismo y el sedentarismo, producen un aumento en la probabilidad de padecer enfermedad cardiovascular.

La alimentación es un factor decisivo en el control de las hiperlipemias. Se conoce bien la relación entre la ingesta elevada de grasas y un perfil lipídico de riesgo cardiovascular (colesterol total alto, LDL alto, HDL bajo y triglicéridos altos).

La ingesta excesiva de grasa saturada en primer lugar y de colesterol en segundo lugar, son los factores dietéticos que más se relacionan con el aumento de los niveles del colesterol perjudicial en la sangre. Los ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados tienen un efecto protector. Las grasas tipo trans o grasas hidrogenadas se utilizan industrialmente para convertir los aceites líquidos en grasas sólidas o semisólidas y se ha demostrado que son perjudiciales para la salud.

TIPOS Y FUENTES DE ÁCIDOS GRASOS

Monoinsaturados	<ul style="list-style-type: none"> - Aceite de oliva y colza - Aguacates, aceitunas - Frutos secos: avellanas, almendras, cacahuetes, sésamo
Poliinsaturados Omega 3	<ul style="list-style-type: none"> - Aceites de pescados, especialmente grasos (azules)
Omega 6	<ul style="list-style-type: none"> - Aceites vegetales: girasol, maíz y soja - Frutos secos: nueces, pipas de girasol y sésamo
Saturados y Colesterol	<ul style="list-style-type: none"> - Grasas animales: mantequilla, nata, embutidos, tocino, beicon,... - Aceites y grasas vegetales: palma, coco, manteca de cacao - Yema de huevo
Trans	<ul style="list-style-type: none"> - Algunos productos elaborados

OBJETIVOS

1. Modificar hábitos alimentarios y de estilo de vida incorrectos y conseguir ó mantener un peso adecuado.
2. Disminuir el nivel en sangre del colesterol total, de triglicéridos y de LDL colesterol (perjudicial) y aumentar el de HDL colesterol (beneficioso).
3. Modificar, a través de la alimentación, la posibilidad de padecer arteroesclerosis y problemas asociados (amputaciones, infartos en corazón o cerebro,...).

RECOMENDACIONES GENERALES

- Adecue su menú diario y semanal siguiendo las frecuencias recomendadas de cada grupo de alimentos (ver tabla).
- Realice 5 comidas al día con intervalos de unas tres horas entre cada una: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena. Intente mantener una disciplina horaria y no coma entre horas.
- Coma despacio, masticando bien, no realice otras actividades al mismo tiempo y, si es posible, hágalo acompañado.
- Beba abundantes líquidos al día, entre 2 y 3 litros al día. Evite las bebidas alcohólicas, e intente limitar su consumo a un máximo de 1 ó 2 copas de vino, cerveza o sidra al día.
- Tenga a mano tentempiés saludables: verduras, lácteos desnatados y fruta.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para pacientes con hiperlipemia”

- Evite tener en casa alimentos ricos en calorías y grasa (patatas chips, bombones, dulces, etc.)
- Utilice técnicas culinarias sencillas, que no requieran mucho aceite: plancha, grill, horno, microondas u olla a presión y consuma esporádicamente frituras, rebozados ó guisos.
- Incluya diariamente alguna pieza de fruta con alto contenido en vitamina C (naranja, mandarina, pomelo, kiwi, fresa) y una ración de verduras crudas.
- Utilice la sal con moderación; sustitúyala por otros condimentos como el vinagre, el limón y diferentes especias para aumenta el sabor.
- Consulte el etiquetado que acompaña a los alimentos para conocer su composición nutritiva.
- Diariamente camine en sus desplazamientos, suba escaleras, etc. Además, si le es posible, realice ejercicio físico 30-45 min. 3 días/semana de forma regular (montar en bicicleta, natación, clases de gimnasia colectivas, etc.).
- Evite el tabaco por ser éste un factor de riesgo añadido.

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

- Evite consumir grasas en exceso y especialmente las grasas saturadas.
- Tome la leche y derivados desnatados (valore que tengan suplementadas las vitaminas liposolubles) Excluya la mantequilla, la nata, ciertas margarinas y los quesos muy curados.
- Elija las carnes magras (solomillo o lomo), elimine la piel de las aves y la grasa visible (lo que se conoce coloquialmente como “el gordo”). Evite las carnes más grasas (cordero, otras partes del cerdo o ternera como costillar o falda, vísceras ó embutidos).
- Consuma con más frecuencia pescados que carne, por su alto contenido en ácidos grasos omega-3, especialmente en los azules. Consuma, al menos, 4 raciones a la semana. Puede obtener ácidos grasos omega 3 en alimentos enriquecidos, como leche, galletas,...
- Puede consumir 4 yemas de huevo a la semana, las claras tómelas libremente.
- Evite el consumo de alimentos precocinados como patatas fritas congeladas, empanadillas, pescados rebozados y carnes empanadas, croquetas, canelones, lasañas, pizzas, guisos y aperitivos en general, patatas chips, etc.
- Si en algún momento lee “elaborado con grasa vegetal”, lo habitual es que sea un producto preparado con aceite de palma, coco o grasa trans, que no son recomendables evítelas.
- Desgrase siempre los caldos que haya preparado con huesos, carne grasa ó tocino, antes de tomarlos. Una vez frío, introdúzcalo en la nevera y elimine la capa de grasa que se forma en la superficie.
- Modere el consumo de azúcar y evite el consumo de productos de pastelería, bollería industrial y repostería, así como los helados cremosos.
- Aumente el consumo de alimentos ricos en fibra como vegetales y frutas (consumirlos preferentemente crudos y con su piel), cereales, panes o harinas integrales, legumbres (especialmente soja y avena).
- Puede ser útil el consumo de esteroides vegetales que disminuyen la absorción de colesterol (presentes habitualmente en yogures enriquecidos).



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para pacientes con hiperlipemia”

GUÍA PARA LA SELECCIÓN DE ALIMENTOS

ALIMENTOS	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS PERMITIDOS CON MODERACIÓN	ALIMENTOS DESACONSEJADOS
Lácteos	Leche y yogur desnatados Requesón. Queso con menos de un 20 % de materia grasa (Cabra fresco, Burgos, light). Yogures líquidos con esteroides vegetales	Quesos con un 20-30 % de materia grasa (Parmesano, Edam, Brie, Bola, Camembert, Mozzarella).	Leche entera y derivados lácteos preparados con leche entera. Quesos con más de un 30 % de materia grasa (Emmental, Cabrales, Roquefort, Gruyere, Manchego, Cheddar). Cremas, helados, natillas, flanes y nata.
Carnes	Carnes y cortes magros de ternera: solomillo, redondo, lomo. Pollo o pavo sin piel. Conejo. Cerdo: solomillo, cinta de lomo, filetes de pierna magro. Fiambre de pavo y lacón.	Jamón serrano sin tocino. Jamón cocido o lacón.	Ternera, cerdo, cordero y cabrito con grasa. Embutidos: chorizo, salchichón, salami, fuet, mortadela. Chicharrones, morcillas, etc. Productos de casquería. Patés.
Pescados	<i>Blanco</i> (pescadilla, merluza, lenguado, gallo, rape, emperador, salmonete, dorada, lubina, acedías, pijota, etc). <i>Azul</i> (atún, bonito, sardinas, caballa, boquerón, chicharro, salmón, etc.). <i>Marisco</i> : almejas, ostras,	Marisco (gambas, langostinos, langosta, etc), calamares, sepia, pulpo.	Pescados en conserva. (según el tipo de aceite)
Huevos	Claros de huevo.	Hasta 4 yemas semana.	
Verduras, Hortalizas, Legumbres	Todos los tipos.		
Frutas	Todos los tipos.	Aguacate ¹ , Fruta en almíbar ^{1,2} .	
Cereales	Pan, arroz pasta italiana integrales.	Repostería casera ¹	Productos de bollería industrial (bolos, magdalenas, etc.) ^{1,2} .
Azúcar, edulcorantes y dulces	Aspartamo, sacarina, ciclamato sódico. Azúcar	Miel, confitura, mermeladas, almíbar, compotas ^{1,2} . Chocolate negro.	Productos de pastelería ^{1,2} . Chocolate con leche ^{1,2} . Dulces Navideños ^{1,2} .
Aceites y otras grasas	Especialmente recomendado el de oliva.	Aceites vegetales (menos palma y coco).	Mantequilla, margarina, manteca, tocino, panceta, beicon.
Varios	Aceitunas ¹ . Frutas secas ^{1,2} (orejones, higos secos, ciruelas, uvas pasas, etc.).	Frutos secos ¹ (avellanas, cacahuetes, almendras, etc.).	Alimentos precocinados, especialmente los que precisan fritura (croquetas, empanadillas, carne o pescado empanados, etc.). Aperitivos envasados (patatas, chips, cortezas de cerdo...)
Bebidas	Agua. Zumos de frutas naturales Infusiones, café. Bebidas refrescantes bajas en calorías tipo Light.	Zumos de frutas envasados ^{1,2} . Bebidas refrescantes ^{1,2} . Bebidas alcohólicas ^{1,2} . Vino ,cerveza y sidra ²	Bebidas alcohólicas de alta graduación (ron, whisky, licores, etc).

¹ Por su aporte calórico no se recomiendan en pacientes con sobrepeso, obesidad y diabetes mellitus
















² No recomendables en pacientes con Hipertrigliceridemia



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para pacientes con hiperlipemia”

FRECUENCIA RECOMENDADA POR CADA GRUPO DE ALIMENTO

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal	
 FRUTAS	DIARIO (raciones/día)	≥ 3	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón
 VERDURAS		≥ 2	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
 LÁCTEOS		3-4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 40- 60 g queso semicurado	1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas
 ACEITE DE OLIVA		3-6	10 ml	1 cucharada sopera
 PAN y CEREALES		3-4	40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas “maría” (mejor integral)	3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades
 PASTA, ARROZ, MAIZ	SEMANAL(raciones/ semana)	2-3	60-80 g seco 150 g cocido (mejor integral)	1 plato hondo raso 1 patata grande ó 2 pequeñas
 PATATAS			150-200 g de patatas	
 LEGUMBRES		2-4	60-80 g seco 150 g cocido	1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, soja, judías)
 PESCADO		4-5 (2 azul)	150-170 g	1 filete o unidad mediana
 CARNES MAGRAS, AVES		3-4 carne magra	130-150 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo
 HUEVOS		4 huevos	60-75 g	1 huevo
 FRUTOS SECOS		3-7	20-30 g	Un puñado o ración individual (naturales o tostados sin sal)
EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS, BOLLERIA, HELADOS, GOLOSINAS	OCASIONALMENTE			
 ACTIVIDAD FÍSICA	DIARIO	Diario	>30 minutos	Caminar a buen ritmo Clases colectivas de ejercicio. Nadar, bicicleta
 AGUA (y líquidos de bebida)		8-12	200 ml	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar,...



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para pacientes con hipertrigliceridemia”

INTRODUCCIÓN

La Hipertrigliceridemia es el aumento de los triglicéridos en la sangre. Al igual que otros factores como el aumento de otras grasas en la sangre, la hipertensión arterial, la obesidad, la diabetes, el tabaquismo y el sedentarismo, producen un aumento en el riesgo de padecer enfermedad cardiovascular. De manera añadida, el aumento de triglicéridos puede asociarse a otros importantes problemas médicos, como la aparición de pancreatitis aguda.

La alimentación saludable es un factor decisivo en el control de la hipertrigliceridemia.

OBJETIVOS

- Modificar los hábitos alimentarios y de estilo de vida incorrectos y conseguir ó mantener un peso adecuado.
- Disminuir el nivel de triglicéridos en sangre, colesterol total, el LDL colesterol (perjudicial) y aumentar el HDL colesterol (beneficioso).
- Modificar, a través de la alimentación, la posibilidad de padecer arterioesclerosis y otras enfermedades asociadas.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Adecue su menú diario y semanal siguiendo las frecuencias recomendadas de cada grupo de alimentos (ver tabla).
- Realice 5 comidas al día con intervalos de unas tres horas entre cada una: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena. Intente mantener una disciplina horaria y no coma entre horas.
- Coma despacio, masticando bien, no realice otras actividades al mismo tiempo y, si es posible, hágalo acompañado.
- Beba abundantes líquidos al día, entre 2 y 3 litros al día.
- Tenga a mano tentempiés saludables: verduras, lácteos desnatados y frutas.
- Evite tener en casa alimentos ricos en calorías y grasa (patatas chips, bombones, dulces, etc.).
- Utilice técnicas culinarias sencillas, que no requieran mucho aceite: plancha, grill, horno, microondas u olla a presión y consuma esporádicamente frituras, rebozados ó guisos.
- Incluya diariamente alguna pieza de fruta fresca con alto contenido en vitamina C (naranja, mandarina, pomelo, kiwi, fresa) y una ración de verduras crudas.
- Utilice la sal con moderación; sustitúyala por otros condimentos como el vinagre, el limón y diferentes especias para aumenta el sabor.
- Diariamente camine en sus desplazamientos, suba escaleras, etc. Además, si le es posible, realice ejercicio físico 30-45 min. 3 días/semana de forma regular (montar en bicicleta, natación, clases de gimnasia colectivas, etc.).
- Evite el tabaco es un factor de riesgo añadido.
- Consulte el etiquetado que acompaña a los alimentos para conocer su composición nutritiva.

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

- Evite todo tipo de bebidas alcohólicas, ya que aumentan los niveles de triglicéridos en sangre y pueden precipitar la aparición de pancreatitis aguda.
- Modere el consumo de azúcar y evite el consumo de productos de pastelería, bollería industrial y repostería, así como los helados cremosos.
- Aumente el consumo de alimentos ricos en fibra como vegetales y frutas (consúmalos preferentemente crudos y con su cáscara), cereales, panes o harinas integrales y legumbres.
- Procure no consumir grasas en exceso y evite especialmente las saturadas.
- Tome la leche y derivados desnatados (valore que tengan suplementadas las vitaminas liposolubles) Excluya la mantequilla, la nata, ciertas margarinas y los quesos muy curados.
- Puede consumir 4 yemas de huevo a la semana, las claras tómelas libremente.
- Evite el consumo de alimentos precocinados como rebozados de pescado, empanadillas, croquetas, lasañas, pizzas, etc.
- Si en algún momento lee “elaborado con grasa vegetal”, lo habitual es que sea un producto preparado con aceite de palma, coco ó grasa trans. Son aceites vegetales saturados que debe evitar.
- Desgrase siempre los caldos que haya preparado con, carne grasa, tocino o huesos de jamón, antes de tomarlos. Una vez frío, introdúzcalo en la nevera y elimine la capa de grasa que se forma en la superficie.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para pacientes con hipertrigliceridemia”

- Elija las carnes magras (solomillo o lomo), elimine la piel de las aves y la grasa visible (lo que se conoce coloquialmente como “el gordo”). Evite las carnes más grasas (cordero, otras partes del cerdo ó ternera como costillar o falda, vísceras ó embutidos).
- Consuma con más frecuencia pescado que carne. Contiene una importante cantidad de ácidos grasos omega-3, especialmente en los azules. Consuma, al menos, 4 raciones a la semana. También puede obtener ácidos grasos omega 3 de alimentos como nueces, el aceite de canola y colza, o de alimentos enriquecidos, como leche, galletas.

GUÍA PARA LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS

Tabla 1: Contenido de grasas omega-3 en los alimentos	
Raciones de alimentos	grasas omega-3
1 trozo de salmón (150 g)	2,7 g
4 sardinas (125 g)	2,8 g
1 caballa pequeña (150 g)	4,2 g
1 lata de anchoas (30 g)	0,4 g
1 lata mediana de atún (80 g)	1 g
1 ración de soja en grano (70 g)	0,4 g
1 vaso de bebida de soja	0,28 g
5 nueces (30 g)	2,2 g
1 cucharada sopera de semillas de lino (10 g)	2,28 g

GUÍA PARA LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS

	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS PERMITIDOS CON MODERACIÓN	ALIMENTOS DESACONSEJADOS
Lácteos	Leche y yogur desnatados. Requesón. Queso con menos de un 20 % de materia grasa (cabra fresco, Burgos, light). Yogures líquidos con esteroides vegetales.	Quesos con un 20-30 % de materia grasa (Parmesano, Edam, Brie, Bola, Camembert, Mozzarella).	Leche entera y derivados lácteos preparados con leche entera. Quesos con más de un 30 % de materia grasa (Emmental, Cabrales, Roquefort, Gruyere, Manchego, Cheddar). Cremas, helados, natillas, flanes y nata.
Carnes	Carnes y cortes magros de ternera: solomillo, redondo, lomo. Pollo o pavo sin piel. Conejo. Cerdo: solomillo, cinta de lomo, filetes de pierna magro. Fiambre de pavo y lacón.	Jamón serrano sin tocino. Jamón cocido o lacón.	Ternera, cerdo, cordero y cabrito con grasa. Embutidos: chorizo, salchichón, salami, fuet, mortadela. Chicharrones, morcillas, etc. Productos de casquería. Patés.
Pescados	<i>Blanco</i> (pescadilla, merluza, lenguado, gallo, rape, emperador, salmonete, dorada, lubina, acedías, pijota, etc). <i>Azul</i> (atún, bonito, sardinas, caballa, boquerón, chicharro, salmón, etc.). <i>Marisco</i> : almejas, ostras,	Marisco (gambas, langostinos, langosta, etc), calamares, sepia, pulpo.	Pescados en conserva. (según el tipo de aceite).
Huevos	Claros de huevo.	Hasta 4 yemas semana.	



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para pacientes con hipertrigliceridemia”

	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS PERMITIDOS CON MODERACIÓN	ALIMENTOS DESACONSEJADOS
Verduras, Hortalizas, Legumbres	Todos los tipos.		
Frutas	Todos los tipos.	Aguacate ¹ .	Fruta en almíbar ¹
Cereales	Pan, arroz pasta italiana integrales.	Repostería casera ¹ .	Productos de bollería industrial (bollos, magdalenas, etc.) ¹ .
Azúcar, edulcorantes y dulces	Aspartamo, sacarina, ciclamato sódico. Azúcar.	Chocolate negro.	Productos de pastelería ¹ . Chocolate con leche ¹ . Dulces Navideños ¹ . Miel, confitura, mermeladas, almíbar, compotas ¹ .
Aceites y otras grasas	Especialmente recomendado el de oliva.	Aceites vegetales (menos palma y coco).	Mantequilla, margarina, manteca, tocino, panceta, beicon.
Varios	Aceitunas ¹ .	Frutos secos ¹ (avellanas, cacahuetes, almendras, etc.).	Alimentos precocinados, especialmente los que precisan fritura (croquetas, empanadillas, carne o pescado empanados, etc.). Frutas secas ¹ (orejones, higos secos, ciruelas, uvas pasas, etc.). Aperitivos envasados (patatas, chips, cortezas de cerdo...).
Bebidas	Agua. Zumos de frutas naturales Infusiones, café. Bebidas refrescantes bajas en calorías tipo Light.		Bebidas alcohólicas de alta graduación (ron, whisky, licores, etc). Zumos de frutas envasados ¹ . Bebidas refrescantes ¹ . Bebidas alcohólicas ¹ . Vino, cerveza y sidra.

¹ Por su aporte calórico no se recomiendan en pacientes con sobrepeso, obesidad y diabetes mellitus








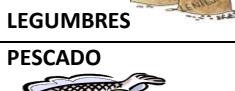







² No recomendables en pacientes con Hipertrigliceridemia



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para pacientes con hipertrigliceridemia”

FRECUENCIA RECOMENDADA POR CADA GRUPO DE ALIMENTO

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal	
 FRUTAS	DIARIO (raciones/día)	≥ 3	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón
 VERDURAS		≥ 2	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
 LÁCTEOS		3-4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 40- 60 g queso semicurado	1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas
 ACEITE DE OLIVA		3-6	10 ml	1 cucharada sopera
 PAN y CEREALES		3-4	40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas “maría” (mejor integral)	3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades
 PASTA, ARROZ, MAIZ	SEMANAL (raciones/ semana)	2-3	60-80 g seco 150 g cocido (mejor integral) 150-200 g de patatas	1 plato hondo raso 1 patata grande ó 2 pequeñas
 PATATAS			60-80 g seco 150 g cocido	1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, soja, judías)
 LEGUMBRES		2-4		
 PESCADO		4-5 (2 azul)	150-170 g	1 filete
 CARNES MAGRAS, AVES		3-4 carne magra	130-150 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo
 HUEVOS		4-5 huevos	60-75 g	1 huevo
 FRUTOS SECOS		3-7	20-30 g	Un puñado o ración individual (naturales o tostados sin sal)
EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS, BOLLERIA, HELADOS, GOLOSINAS	OCASIONALMENTE			
 ACTIVIDAD FÍSICA	DIARIO	Diario	>30 minutos	Caminar a buen ritmo Clases colectivas de ejercicio Nadar, bicicleta
 AGUA		8-12	200 ml	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar,...



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para aumentar los niveles de HDL”

INTRODUCCIÓN

El HDL colesterol es un tipo de colesterol (grasa), cuyos niveles bajos en sangre, se asocian a un aumento del riesgo de padecer enfermedad cardiovascular. Al contrario de lo que sucede con otros tipos de grasa (colesterol, LDL y triglicéridos) donde los niveles elevados de otras grasas se asocian a mayor riesgo. Por ello el HDL es el llamado “colesterol bueno” por sus efectos beneficiosos en la salud principalmente cardiovascular. A través de una adecuada alimentación y adquisición de hábitos de vida saludables, podemos aumentar los niveles de HDL.

OBJETIVOS

- Modificar hábitos alimentarios y de estilo de vida incorrectos y conseguir ó mantener un peso adecuado.
- Aumentar el nivel en sangre de HDL colesterol (beneficioso) y disminuir el nivel en sangre del colesterol total, de triglicéridos y de LDL colesterol (perjudicial).
- Modificar, a través de la alimentación, la posibilidad de padecer arterioesclerosis y problemas asociados (amputaciones, infartos en corazón o cerebro,...).

RECOMENDACIONES GENERALES

- Adecue su menú diario y semanal siguiendo las frecuencias recomendadas de cada grupo de alimentos (ver tabla).
- Realice 5 comidas al día con intervalos de unas tres horas entre cada una: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena. Intente mantener una disciplina horaria y no coma entre horas.
- Coma despacio, masticando bien, no realice otras actividades al mismo tiempo y, si es posible, hágalo acompañado.
- Beba abundantes líquidos al día, entre 2 y 3 litros al día. Evite las bebidas alcohólicas, e intente limitar su consumo a un máximo de 1 ó 2 copas de vino, cerveza o sidra al día.
- Tenga a mano tentempiés saludables: verduras, lácteos desnatados y fruta.
- Evite tener en casa alimentos ricos en calorías y grasa (chips, bombones, dulces, etc.).
- Utilice técnicas culinarias sencillas, que no requieran mucho aceite: plancha, grill, horno, microondas u olla a presión y consuma esporádicamente frituras, rebozados ó guisos.
- Incluya diariamente alguna pieza de fruta fresca con alto contenido en vitamina C (naranja, mandarina, pomelo, kiwi, fresa) y una ración de verduras crudas.
- Utilice la sal con moderación; sustitúyala por otros condimentos como el vinagre, el limón y diferentes especias para aumenta el sabor.
- Consulte el etiquetado que acompaña a los alimentos para conocer su composición nutritiva.

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

- Evite el consumo de tabaco, ya que disminuye los niveles de HDL colesterol, además de ser otro factor de riesgo independiente de padecer, entre otras, la enfermedad cardiovascular.
- En caso de padecer obesidad o sobrepeso, una pérdida moderada de peso ó conseguir un peso adecuado, se asocia por sí mismo con un aumento del HDL.
- Aumente el ejercicio físico: en forma de ejercicio aeróbico (caminar, correr, montar en bicicleta, nadar, jugar al fútbol ó baloncesto,...) durante al menos 30 minutos al día, 5 días a la semana.
- Aumente el consumo de grasas monoinsaturadas: en forma de aceite de oliva ó frutos secos (utilícelos con moderación en caso de exceso de peso).
- Aumente el consumo de ácidos grasos omega 3 (presentes en pescados azules, marisco, nueces y aceite de cáñola y colza). (Tabla 1).



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para aumentar los niveles de HDL”

Tabla 1: Contenido de grasas omega-3 en los alimentos

Contenido de grasas omega-3 en los alimentos	
Raciones de alimentos	grasas omega-3
1 trozo de salmón (150 g)	2,7 g
4 sardinas (125 g)	2,8 g
1 caballa pequeña (150 g)	4,2 g
1 lata de anchoas (30 g)	0,4 g
1 lata mediana de atún (80 g)	1 g
1 ración de soja en grano (70 g)	0,4 g
1 vaso de bebida de soja	0,28 g
5 nueces (30 g)	2,2 g
1 cucharada sopera de semillas de lino (10 g)	2,28 g

- Disminuya el consumo de grasas saturadas (grasas animales, grasa láctea, bollería industrial,...).
- Evite el exceso de azúcares, pueden disminuir los niveles de HDL colesterol y aumentan los triglicéridos.
- El consumo de proteínas vegetales (especialmente de soja) puede mejorar los niveles sanguíneos de HDL.
- Puede ser útil el consumo de esteroles vegetales que disminuyan la absorción de colesterol. Lo puede consumir en yogures líquidos enriquecidos.

GUÍA PARA LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS

	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS PERMITIDOS CON MODERACIÓN	ALIMENTOS DESACONSEJADOS
Lácteos	Leche y yogur desnatados. Requesón. Queso con menos de un 20 % de materia grasa (Cabra fresco, Burgos, light). Yogures líquidos con esteroles vegetales	Quesos con un 20-30 % de materia grasa (Parmesano, Edam, Brie, Bola, Camembert, Mozzarella).	Leche entera y derivados lácteos preparados con leche entera. Quesos con más de un 30 % de materia grasa (Emmental, Cabrales, Roquefort, Gruyere, Manchego, Cheddar). Cremas, natillas, flanes y nata.
Carnes	Carnes y cortes magros de ternera: solomillo, redondo, lomo. Pollo o pavo sin piel. Conejo. Cerdo: solomillo, cinta de lomo, filetes de pierna magro. Fiambre de pavo y lacón.	Jamón serrano sin tocino. Jamón cocido o lacón.	Ternera, cerdo, cordero y cabrito con grasa. Embutidos: chorizo, salchichón, salami, fuet, mortadela. Chicharrones, morcillas, etc. Productos de casquería. Patés.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para aumentar los niveles de HDL”

	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS PERMITIDOS CON MODERACIÓN	ALIMENTOS DESACONSEJADOS
Pescados	<i>Blanco</i> (pescadilla, merluza, lenguado, gallo, rape, emperador, salmonete, dorada, lubina, acedías, pijota, etc). <i>Azul</i> (atún, bonito, sardinas, caballa, boquerón, chicharro, salmón, etc.). <i>Marisco</i> : almejas, ostras,	Marisco (gambas, langostinos, langosta, etc), calamares, sepia, pulpo.	Pescados en conserva. (según el tipo de aceite)
Huevos	Claros de huevo.	Hasta 4 yemas semana.	
Verduras, Hortalizas, Legumbres	Todos los tipos.		
Frutas	Todos los tipos.	Aguacate ¹ , Fruta en almíbar ^{1,2} .	
Cereales	Pan, arroz pasta italiana integrales.	Repostería casera ¹	Productos de bollería industrial (bollos, magdalenas, etc.) ^{1,2} .
Azúcar, edulcorantes y dulces	Aspartamo, sacarina, ciclamato sódico. Azúcar.	Miel, confitura, mermeladas, almíbar, compotas ^{1,2} . Chocolate negro.	Productos de pastelería ^{1,2} . Chocolate con leche ^{1,2} . Dulces Navideños ^{1,2} .
Aceites y otras grasas	Especialmente recomendado el de oliva.	Aceites vegetales (menos palma y coco).	Mantequilla, margarina, manteca, tocino, panceta, beicon.
Varios	Aceitunas ¹ . Frutas secas ^{1,2} (orejones, higos secos, ciruelas, uvas pasas, etc.).	Frutos secos ¹ (avellanas, cacahuetes, almendras, etc.).	Alimentos precocinados, especialmente los que precisan fritura (croquetas, empanadillas, carne o pescado empanados, etc.). Aperitivos envasados (patatas, chips, cortezas de cerdo...)
Bebidas	Agua. Zumos de frutas naturales Infusiones, café. Bebidas refrescantes bajas en calorías tipo Light.	Zumos de frutas envasados ^{1,2} . Bebidas refrescantes ^{1,2} . Bebidas alcohólicas ^{1,2} . Vino, cerveza y sidra ²	Bebidas alcohólicas de alta graduación (ron, whisky, licores, etc).

¹ Por su aporte calórico no se recomiendan en pacientes con sobrepeso, obesidad y diabetes mellitas

² No recomendables en pacientes con Hipertrigliceridemia



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para aumentar los niveles de HDL”

FRECUENCIA RECOMENDADA POR CADA GRUPO DE ALIMENTO AUMENTO DE HDL

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal	
<p>FRUTAS</p>	DIARIO (raciones/día)	≥ 3	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón
<p>VERDURAS</p>		≥ 2	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
<p>LÁCTEOS</p>		3-4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 40- 60 g queso semicurado	1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas
<p>ACEITE DE OLIVA</p>		3-6	10 ml	1 cucharada sopera
<p>PAN y CEREALES</p>		3-4	40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas “maría” (mejor integral)	3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades
<p>PASTA, ARROZ, MAIZ</p>	SEMANAL(raciones/ semana)	2-3	60-80 g seco 150 g cocido (mejor integral) 150-200 g de patatas	1 plato hondo raso 1 patata grande ó 2 pequeñas
<p>PATATAS</p>		2-4	60-80 g seco 150 g cocido	1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, soja, judías)
<p>LEGUMBRES</p>		4-5 (2 azul)	150-170 g	1 filete
<p>PESCADO</p>		3-4 carne magra	130-150 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo
<p>CARNES MAGRAS, AVES</p>		4-5 huevos	60-75 g	1 huevo
<p>HUEVOS</p>		3-7	20-30 g	Un puñado o ración individual (naturales o tostados sin sal)
<p>FRUTOS SECOS</p>		OCASIONALMENTE		
<p>ACTIVIDAD FÍSICA</p>	DIARIO	Diario	>30 minutos	Caminar a buen ritmo Clases colectivas de ejercicio, nadar, bicicleta
<p>AGUA (y líquidos de bebida)</p>		8-12	200 ml	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar,...



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para pacientes con cardiopatía isquémica”

INTRODUCCIÓN

La **cardiopatía Isquémica** es la enfermedad ocasionada por la arteriosclerosis (endurecimiento y estrechamiento) de las arterias coronarias, encargadas de proporcionar sangre al músculo cardíaco (miocardio). La falta de aporte sanguíneo y de oxigenación del miocardio da lugar a la enfermedad coronaria (angina y/o infarto de miocardio).

Un estilo de vida saludable donde se cuide la alimentación, se realice ejercicio físico regular y se eviten hábitos tóxicos como fumar o consumir bebidas alcohólicas de alta graduación, logra reducir los factores de riesgo cardiovascular. También es fundamental el control y tratamiento de otras enfermedades relacionadas con la cardiopatía isquémica como la hipertensión arterial, la diabetes mellitus, la obesidad y las alteraciones en los niveles de lípidos ó grasas en la sangre.

OBJETIVOS

- Modificar hábitos alimentarios y de estilo de vida incorrectos y conseguir o mantener un peso adecuado.
- Conseguir una elección adecuada de alimentos para planificar su dieta.
- Disminuir el nivel en sangre del colesterol total, de triglicéridos y de LDL colesterol (perjudicial) y aumentar el de HDL colesterol (beneficioso).
- Disminuir el riesgo de padecer arteroesclerosis y problemas asociados (amputaciones, infartos en corazón o cerebro,...).

RECOMENDACIONES GENERALES

- Ajuste su menú diario y semanal siguiendo las frecuencias recomendadas de cada grupo de alimentos (ver tabla).
- Realice 5 comidas al día con intervalos de unas tres horas entre cada una: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena. Intente mantener una disciplina horaria y no coma entre horas.
- Beba entre 2 y 3 litros de líquidos al día (agua, infusiones, refrescos sin azúcar, caldos vegetales, etc.). Evite las bebidas alcohólicas, y limite su consumo a un máximo de 1 ó 2 copas de vino, cerveza o sidra al día.
- Coma despacio, masticando bien y no realice otras actividades al mismo tiempo (ver tv, leer, etc.). Si es posible, hágalo acompañado.
- Si come fuera de casa, elija un menú que siga las recomendaciones de la dieta saludable.
- Planifique la compra y elija alimentos propios de cada estación y almacénelos adecuadamente para preservar sus nutrientes.
- Tenga a mano tentempiés saludables: frutas, hortalizas o lácteos desnatados.
- Evite tener en casa alimentos ricos en calorías y grasa (patatas chips, bombones, dulces, etc.).
- Utilice técnicas culinarias sencillas, que no requieran mucho aceite: plancha, parrilla, horno, microondas u olla a presión y consuma esporádicamente frituras, rebozados ó guisos.
- Consuma con más frecuencia frutas, verduras y ensaladas. E incluya diariamente alguna pieza de fruta fresca con alto contenido en vitamina C (naranja, mandarina, pomelo, kiwi, fresa) y una ración de verduras crudas.
- Opte por los cereales integrales son ricos en fibra
- Elija los lácteos desnatados o semidesnatados y los quesos poco grasos (frescos).
- Consuma con más frecuencia pescado que carne, por su alto contenido en ácidos grasos Omega-3, especialmente los pescados azules. Puede serle útil consumir alimentos enriquecidos con Omega-3.
- Consuma carnes bajas en grasas (carnes magras): (conejo, cerdo, ternera), preferentemente de zonas de solomillo, lomo o jamón. Elimine la grasa visible. Puede consumir jamón cocido, serrano, lomo embuchado, pechuga de pavo o pollo. Retire la piel de las aves antes de cocinarlas.
- Evite el consumo de vísceras, embutidos, carnes grasas y productos de pastelería.
- Consuma 3-4 huevos/semana, las claras puede consumirlas libremente.
- Modere el consumo de bebidas estimulantes como café y té; y tome de manera ocasional bebidas azucaradas.
- Consuma preferentemente aceite de oliva, evitando la mantequilla, la margarina, las grasas hidrogenadas y las grasas animales.
- Utilice la sal con moderación; sustitúyala por otros condimentos como el vinagre, el limón y diferentes especias para aumenta el sabor.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para pacientes con cardiopatía isquémica”

- Enfríe en la nevera los caldos de cocción de carnes y aves para que se solidifique la grasa y así pueda eliminarla de la superficie.
- Es recomendable que lea el etiquetado que acompaña a los alimentos cuando los compra. Le aportará información sobre el contenido y la proporción de sustancias nutritivas. Evite aquellos que contengan grasas Trans (margarinas, repostería industrial), grasas saturadas y los que sean muy ricos en sal, como lo son los precocinados (croquetas, pizzas, etc.).
- Diariamente camine en sus desplazamientos, suba escaleras, etc. Además, si le es posible, realice ejercicio físico 30-45 min. 3 días/semana de forma regular (montar en bicicleta, natación, clases de gimnasia colectivas, etc.).

RECOMENDACIONES RELACIONADAS CON LOS FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR

1. Consumo de tabaco

El tabaco, es el factor de riesgo que más potencia la enfermedad cardiovascular. Su efecto negativo es proporcional al número de cigarrillos y al tiempo que lleve fumando. La nicotina y los productos de combustión aumentan la aterosclerosis y reducen el colesterol HDL (beneficioso), entre otros efectos perjudiciales. Intente disminuir con ayuda de su equipo sanitario el hábito tabáquico.

2. Actividad física

Realice una actividad física regular, en función de sus posibilidades y de las indicaciones recibidas.

El sedentarismo es otro factor de riesgo cardiovascular que afecta negativamente a todos los órganos y sistemas del organismo, incluyendo el estado de ánimo y además reduce el colesterol HDL (beneficioso).

3. Consumo de alcohol

Consuma el alcohol con mucha moderación, como máximo un vaso de vino (150 ml), cerveza o sidra (200 ml) al día, si es hombre y la mitad si es mujer. Un consumo mayor aumenta los triglicéridos y reduce el colesterol HDL.

4. Si tiene Hipertensión arterial

Disminuya el consumo de sal, para ello primero elimine la sal en la mesa y disminuya la sal para el cocinado, condimentando con más especias y limón. En segundo lugar, seleccione los alimentos que en su composición sean pobres o bajos en sodio. Evite los alimentos que sean muy ricos en sal como las conservas y salazones. Condimente con especias naturales.

5. Si tiene sobrepeso u obesidad

Es muy importante que consuma menos calorías, reduzca los alimentos grasos, mejore sus hábitos de alimentación y aumente el ejercicio físico, para conseguir y mantener un peso saludable.

6. Si tiene Dislipemia (Colesterol ó Triglicéridos elevados en sangre)

Evite el exceso de calorías, disminuya las grasas principalmente saturadas (animales), dando prioridad a la grasa monoinsaturada (aceite de oliva) y poliinsaturada (pescados y semillas). Reduzca los alimentos con alto contenido en colesterol



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para pacientes con cardiopatía isquémica”

Tipos y fuentes alimentarias de ácidos grasos

Monoinsaturados	Aceites: oliva y colza. Frutos secos: avellanas, almendras, cacahuetes, sésamo. Aceitunas y aguacate.
Poliinsaturados: Omega 3 Omega 6	Aceites de pescados, especialmente grasos (azules). Aceites: girasol, maíz y soja. Frutos secos: nueces, pipas de girasol, y sésamo.
Saturados y colesterol	Grasas animales: mantequilla, nata, embutidos, tocino, beicon, etc. Aceites y grasas vegetales: coco, palma, manteca de cacao. Yema de huevo.
Trans	Algunas margarinas. Algunos alimentos precocinados (patatas fritas, pizzas, croquetas, ect.).

7. Si es Diabético

Consuma con moderación los alimentos que contienen azúcares y elija alimentos como las legumbres, y cereales integrales (pan, pasta o arroz integral). Limite el consumo de grasas, sobre todo saturadas. Organice su comida en función del tratamiento que reciba para la diabetes (antidiabético oral o insulina) y siempre siguiendo las pautas de alimentación saludable. Organice su alimentación en 5 ó 6 tomas al día. Procure conseguir o mantener un peso adecuado.

Distribuya la ingesta en 5 ó 6 comidas al día, según el siguiente esquema:











DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
<ul style="list-style-type: none"> - Leche ó Yogur semi o desnatados. - Pan, galletas (tipo María) o cereales - Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Infusión - Pan con queso fresco, jamón o pavo. - Fruta ó yogur semi o desnatados. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta, patata, arroz o legumbre. - Carne, pescado, huevos - Guarnición: ensalada o verdura - Pan - Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Igual que en desayuno o la media mañana 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada ó verdura - Carne, pescado o huevos - Guarnición: patata ó arroz - Pan - Fruta o yogur semi o desnatados.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para pacientes con cardiopatía isquémica”

FRECUENCIA RECOMENDADA POR CADA GRUPO DE ALIMENTO

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal	
 FRUTAS	DIARIO (raciones/día)	≥ 3	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón
 VERDURAS		≥ 2	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
LÁCTEOS		3-4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 40- 60 g queso semicurado	1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas
ACEITE DE OLIVA		3-6	10 ml	1 cucharada sopera
PAN y CEREALES		3-4	40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas “maría” (mejor integral)	3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades
 PASTA, ARR PATATAS	SEMANAL(raciones/ semana)	4-5	60-80 g seco 150 g cocido (mejor integral) 150-200 g de patatas	1 plato hondo raso 1 patata grande ó 2 pequeñas
 LEGUMBRES		3-4	60-80 g seco 150 g cocido	1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, soja, judías)
 PESCADO		5 (1-2 azul)	150-170 g	1 filete
 CARNES MAGRAS, AVES		4 carne magra	130-150 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo
 HUE		6 huevos	60-75 g (prioridad a las claras)	1 huevo
 FRUTOS SECOS		5-7	20-30 g	Un puñado o ración individual (naturales o tostados sin sal)
EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS, BOLLERIA, HELADOS, GOLOSINAS		OCASIONALMENTE		
ACTIVIDAD FÍSICA	DIARIO	Diario	30 minutos	Caminar Clases colectivas. Baile
 AGUA (y líquidos de bebida)		8-12	200 ml	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos, refrescos, gelatinas.

Ración: es la cantidad de referencia para cada alimento, también puede asociarse con una o más unidades (2 yogures, 1 pieza de fruta, 2 huevos, etc.)



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para el paciente con hipertensión arterial”

INTRODUCCIÓN

La Hipertensión Arterial (HTA) es una enfermedad crónica muy frecuente en la población. Se caracteriza por la presencia de cifras de presión arterial elevadas cuando una persona está en reposo. Además la HTA es junto con la diabetes, el tabaquismo, el colesterol elevado, la obesidad y el sedentarismo, un factor de riesgo para desarrollar enfermedades cardiovasculares (infarto de miocardio, ictus cerebrales, etc.). Para el control de la HTA, además del tratamiento farmacológico, es fundamental adquirir hábitos de vida saludables. Realizar una alimentación saludable y ejercicio físico regularmente, junto al control del peso y de la ingesta de sal y alcohol es la base del tratamiento de la HTA.

OBJETIVOS

1. Modificar hábitos alimentarios y de estilo de vida incorrectos y conseguir ó mantener un peso adecuado.
2. Mejorar el control de las cifras de presión arterial.
3. Reducir el riesgo de desarrollar complicaciones cardiovasculares, incorporando hábitos de vida saludables y controlar otros factores de riesgo frecuentemente asociados, como el sobrepeso o la hipercolesterolemia.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Siga una alimentación saludable y equilibrada. (Vea la tabla de frecuencia de alimentos por grupos).
- Realice 5 comidas al día.
- Evite el exceso de peso. Si necesita perder peso acuda al especialista para que le asesore de manera más específica.
- Evite el consumo de bebidas alcohólicas (whisky, brandy, ginebra, licores,...). Consulte con su médico si puede tomar con moderación otro tipo de bebidas con alcohol de baja graduación como vino, cerveza ó sidra.
- Si fuma, es recomendable suprimir el hábito tabáquico.
- Evite el consumo excesivo de bebidas estimulantes o con cafeína (café, refresco de cola).
- Aprenda a relajarse y a llevar un ritmo de vida tranquilo. El estrés mantenido produce elevaciones de tensión arterial.
- Aumente su actividad física. Diariamente camine en sus desplazamientos, suba escaleras, etc. Además, si le es posible, realice ejercicio físico 30-45 min. 3 días/semana de forma regular y a ser posible controlando su frecuencia cardíaca (montar en bicicleta, natación, clases de gimnasia colectivas, etc.).

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

- Consuma 5 raciones entre fruta y verdura al día.
- Elija cereales ricos en fibra (integrales), legumbres y lácteos bajos en grasas (desnatados).
- Disminuya el consumo de alimentos precocinados y comida rápida, suelen contener importantes cantidades de sal.
- La principal fuente de sodio en la dieta, es la sal de mesa que se añade al cocinar y aliñar, y en menor medida la que contienen los alimentos. Reduzca el consumo de sal para condimentar sus alimentos.
- Si su restricción de sodio es muy leve y le permiten manejar una determinada cantidad de sal de mesa, agréguela siempre en el plato recién servido (no en la cocción).
- Si debe realizar una dieta baja en sodio (hiposódica) moderada, evite añadir sal a las comidas y no consuma alimentos con alto contenido de sodio (tabla 2) y los precocinados si desconoce su composición.
- Si debe realizar una dieta hiposódica severa: Deberá evitar todos los alimentos con alto contenido y restringir los de moderado contenido en sodio (tabla 2).
- Puede potenciar el sabor de los alimentos sin recurrir a la sal de mesa, mediante las siguientes recomendaciones:
 - ✓ Cocine los alimentos con técnicas culinarias sencillas como la cocción al vapor o el papillote, que conservan mejor el sabor de los alimentos.
 - ✓ Utilice aceites de sabor potente como el aceite de oliva virgen, aunque siempre en cantidades moderadas.
 - ✓ Utilice condimentos dependiendo del tipo de alimento y de la técnica de cocinado.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para el paciente con hipertensión arterial”

TABLA 1: CONDIMENTOS NATURALES PARA REALZAR EL SABOR

ESPECIAS	
AZAFRAN	Arroz, paella, alimentos exóticos.
CANELA	Entremeses, cremas, compotas, repostería.
CLAVO	Cocido, caldo de pescado.
CURRY	Salsas para pescados, pollo, carnes, otras salsas.
GUINDILLA	Ensaladas, carnes, salsas.
JENGIBRE	Ensaladas, salsas, mermeladas.
NUEZ MOSCADA	Carnes, salsa, verduras, algunos dulces.
PIMIENTA	Sazona todos los platos, desde entremeses hasta quesos.
HIERBAS AROMÁTICAS Y FINAS HIERBAS	
AJEDREA	Ensaladas, adobos, infusiones, salsas, verduras, carnes de cerdo.
ALBAHACA	Ensaladas, salsas, especialidades regionales.
ANÍS ESTRELLADO	Infusiones, licores.
ANÍS VERDE	Infusiones, sopas, licores.
CILANTRO	Caza, carnes, especialidades regionales.
ENELDO	Adobos, salsas, pasteles, licores.
ESTRAGÓN	Ensaladas, vinagretas, salsas, pescados.
HINOJO	Pescados, carnes, verduras.
LAUREL	Salsas, caldos de pescado.
MEJORANA	Carnes picadas, pizzas, platos a base de tomate.
MENTA	Salsas, vinagretas, cordero, infusiones.
ORÉGANO	Ensaladas, quesos, pizza, pasta, tomate, salsas.
PEREJIL	Guarnición, salsas, ensaladas, sopas, adobos, caldos de pescado.
PERIFOLLO	Ensaladas, vinagretas, salsas, sopas.
ROMERO	Pescado, caza, carnes, infusiones.
SALVIA	Cordero, cerdo.
SERPOL	Encebollados, conejo, caldo de pescado.
TOMILLO	Caldo de pescado, platos regionales.
VAINILLA	Repostería, platos exóticos.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para el paciente con hipertensión arterial”

TABLA 2: CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS SEGÚN SU CONTENIDO EN SODIO

Con ALTO contenido de sodio (200-8000 mg)	Con MODERADO contenido de sodio (50-100 mg)	Con BAJO contenido de sodio (5-30 mg)
<ul style="list-style-type: none"> - Sal fina/gruesa - Sales dietéticas: de cebolla, de ajo, de apio. - Alimentos en salmuera (aceitunas, cebolla...) - Alimentos en conserva (enlatados) - Alimentos congelados - Embutidos y quesos - Pescados secos salados o ahumados (salmón, bacalao, anchoas) - Carnes saladas y ahumadas (beicon, tocino) - Precocinados (pizzas, lasaña, etc.) - Caldos y sopas concentradas ó en polvo - Edulcorantes: sacarina o ciclamato sódico - Aperitivos: patatas fritas, frutos secos con sal, gusanitos,... - Mantequilla y margarina - Pan - Galletas, cereales de desayuno y bollería - Salsas: mostaza, de soja, mayonesa y Ketchup - Algunas aguas minerales - Cacao en polvo - Fuentes ocultas: fosfato disódico, glutamato monosódico, bicarbonato de sodio, benzoato de sodio, alginato de sodio, propionato de sodio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Leche y yogur - Huevo - Queso blanco desnatado (leer etiquetas) - Carnes - Mantequilla y margarinas sin sal - Algunos vegetales: acelga, achicoria, apio, escarola, remolacha - Cuajada - Natillas - Flanes 	<ul style="list-style-type: none"> - Cereales y harinas - Legumbres - Frutas frescas - Vegetales frescos - Azúcar - Panes sin sal - Frutos secos sin sal añadida - Dulces y mermeladas - Nata común

OTRAS FUENTES DE SODIO
















- ✓ Recuerde que algunos fármacos contienen cantidades elevadas de sodio, como algunos laxantes, la aspirina y algunos antibióticos como la penicilina. Consulte con su médico.
- ✓ El agua del grifo puede llegar a contener cantidades importantes de sodio. En las dietas con restricción importante de sodio puede ser necesario recurrir a aguas embotelladas con bajo contenido en sodio.
- ✓ Los conservantes presentes en algunas salsas elaboradas y margarinas (benzoato sódico) y los saborizantes presentes en gelatinas, golosinas, bebidas,... (citrato sódico) son fuentes de sodio, por lo que es importante leer el etiquetado nutricional y ver su composición.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para el paciente con hipertensión arterial”

FRECUENCIA RECOMENDADA POR CADA GRUPO DE ALIMENTO

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal	
 FRUTAS	DIARIO (raciones/día)	≥ 3	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón
 VERDURAS		≥ 2	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
 LÁCTEOS		3-4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 40- 60 g queso semicurado	1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas
 ACEITE DE OLIVA		3-6	10 ml	1 cucharada sopera
 PAN y CEREALES		2-3	40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas “maría” (mejor integral)	3-4 rebanadas/ un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades
 PASTA, ARROZ, MAIZ	SEMANAL(raciones/ semana)	3-4	60-80 g seco 150 g cocido (mejor integral) 150-200 g de patatas	1 plato hondo raso 1 patata grande/ 2 pequeñas
 PATATAS		2-4	60-80 g seco 150 g cocido	1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, soja, judías)
 LEGUMBRES		4-5 (1-2 azul)	150-170 g	1 filete
 PESCADO		3-4 carne magra	130-150 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo
 CARNES MAGRAS, AVES		4-5 huevos	60-75 g	1 huevo
 HUEVOS		3-7	20-30 g	Un puñado o ración individual (naturales o tostados sin sal)
 FRUTOS SECOS				
EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS, BOLLERIA, HELADOS, GOLOSINAS	OCASIONALMENTE			
 ACTIVIDAD FÍSICA	DIARIO	Diario	>30 minutos	Caminar a buen ritmo Clases colectivas de ejercicio Nadar, bicicleta
 AGUA (y líquidos de bebida)		8-12	200 ml	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar,...



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“Digestivo”

- Nauseas y vómitos
- Dieta astringente
- Colitis ulcerosa
- Enfermedad Celíaca
- Enfermedad de Crohn
- Estreñimiento
- Dieta pobre en residuos
- Intolerancia lactosa
- Mala absorción de grasa e insuficiencia pancreática
- Dieta protección gástrica
- Reflujo gastro-esofágico
- Intolerancia a la fructosa



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en el paciente con nauseas y vómitos”

INTRODUCCIÓN

Los mecanismos por los cuales se produce el vómito son muy diversos y responden a la estimulación del llamado centro del vómito, situado a nivel cerebral.

Los vómitos pueden asociarse a consecuencias negativas para la salud como: deshidratación, desnutrición, daño de la mucosa esofágica (esofagitis) y de la dentadura, e infecciones respiratorias por el paso de pequeñas cantidades del vómito a los pulmones entre otros.

Las nauseas y vómitos son síntomas gastrointestinales frecuentes, podemos encontrarlos en: pacientes que reciben tratamiento con quimioterapia, con patología gastrointestinal como la gastroenteritis aguda, obstrucción intestinal, gastritis etc, ante cuadros de vértigo o infecciones del sistema nervioso central y también en mujeres embarazadas, especialmente durante el primer trimestre.

OBJETIVOS

- Minimizar la presencia de las nauseas y vómitos en la medida de lo posible.
- Evitar las complicaciones asociadas.

CONSEJOS PRÁCTICOS

1. Medidas higiénicas

- Trate de no cocinar usted mismo. Evite oler los alimentos mientras se están cocinando.
- Procure comer en un ambiente tranquilo y descanse después de comer, en posición sentada o incorporada, al menos durante una hora u hora y media.
- Fraccione la dieta en 5 - 6 tomas al día de poco volumen, las grandes cantidades aumentan las nauseas y los vómitos.

2. Recomendaciones dietéticas

- Consuma alimentos de textura blanda y fácil digestión, espesa o seca y suavemente condimentada.
- Evite la toma de alimentos ricos en grasas, fritos, ácidos, muy dulces o muy condimentados y con olores fuertes.
- Seleccione alimentos de fácil digestión y secos; como galletas, pan tostado ó cereales secos.
- Limite el aporte de alimentos ricos en grasas.
- Haga tomas frecuentes de pequeños bocadillos o aperitivos con tostadas o galletas y sorbetes de frutas, helados o gelatinas, entre las comidas principales.
- Consuma los alimentos fríos o a temperatura ambiente (las comidas calientes favorecen las nauseas).
- Ingiere los líquidos entre las comidas. Las bebidas carbonatadas tomadas a pequeños sorbos ayudan a digerir. No abuse de los caldos salados pues solo aportan agua y minerales; la limonada alcalina añade además glucosa.

En caso de vómitos persistentes o severos es imprescindible asegurar un adecuado estado de hidratación y no forzar la ingesta, acuda a su centro sanitario para que lo evalúe el equipo médico.

EJEMPLO DE MENÚ

Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena
<ul style="list-style-type: none"> - Yogur. - Pan tostado o galletas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Bocadillo de jamón cocido con queso fresco. 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco con zanahorias. - Merluza con patata cocida. - Pan. - Compota de pera. 	<ul style="list-style-type: none"> Puré o batido de frutas con cereales y yogur. 	<ul style="list-style-type: none"> - Puré de verduras. - Pollo a la plancha con patata asada. - Pan. - Natillas.

TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

Cuando los nauseas y los vómitos son difíciles de controlar con recomendaciones generales, su médico puede prescribirle tratamientos farmacológicos específicos y orientados, en la medida de lo posible, a la causa responsable de dichos síntomas.

Existen varios grupos de fármacos para los vómitos que pueden ayudarle a controlar los síntomas cuando son severos. Consulte con su especialista (medico o farmacéutico) para que le aconsejen al respecto.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para una dieta astringente”

INTRODUCCIÓN

La alimentación astringente está indicada en procesos diarreicos, independientemente de sus causas. Las más frecuentes son producidas por virus, bacterias y parásitos, la toma de determinados medicamentos como: laxantes, antibióticos o antiácidos que contengan magnesio. En otros casos, el origen pueden ser cuadros agudos de enfermedades inflamatorias intestinales, diverticulitis, secuelas de resecciones intestinales, etc.

Por diarrea se entiende el aumento de la frecuencia, volumen o la fluidez de las deposiciones, que interfiere con la digestión y la absorción de nutrientes y líquidos, y puede ir acompañada de dolor abdominal, “retortijones”, fiebre y malestar.

Las características generales de la dieta han de ser: baja en fibra insoluble (legumbres, verduras y ciertas frutas), baja en grasa, exenta en lactosa (leche, flan y natillas), sin alimentos irritantes (café, grasas, picantes, bebidas gaseosas) ni flatulentos (col, coliflor, repollo, alcachofas).

OBJETIVOS

- Reponer la pérdida de líquidos y electrolitos, para evitar la deshidratación.
- Reducir la estimulación de las secreciones gastrointestinales.
- Enlentecer el tránsito intestinal, reduciendo con ello, el número y volumen de las deposiciones.
- Realizar una progresión dietética adecuada hacia una alimentación normal.

REHIDRATACIÓN POR VÍA ORAL

En las primeras 24 horas hay que asegurar la reposición de agua, glucosa y electrolitos que se pierden con la diarrea para evitar la deshidratación. Beba de 2 a 3 litros de líquido repartidos en pequeñas tomas a lo largo del día.

Elija soluciones rehidratantes de farmacia como Sueroral[®], Isotonar[®], Bebesales[®], o limonada alcalina (1 litro de agua, dos cucharadas soperas de azúcar, media cucharada pequeña, de sal y de bicarbonato, y el zumo de un limón mediano), o bebidas isotónicas (Acuarius[®], Isostar[®], Gatorade[®], Santiveri[®]), posteriormente agua de arroz (50 gr de arroz y una zanahoria grande pelada, un litro y medio de agua con sal, hervir durante 20 minutos, a fuego medio).

RECOMENDACIONES

- Pasadas esas primeras 24 h y según vaya mejorando planifique la incorporación de alimentos según la guía para la selección de alimentos y el ejemplo de menú que le proponemos más adelante.
- Coma poca cantidad y varias veces al día; lo ideal es repartirlas en 6 tomas (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y algo antes de acostarse).
- Coma despacio y en un ambiente tranquilo. Mastique bien.
- Repose sentado hasta media hora después de las comidas principales.
- Tome los líquidos y el agua en pequeñas cantidades. Hágalo fuera de las comidas y en cantidad no inferior a 2 litros al día. Ajuste la cantidad de líquidos que toma, a la cantidad de los que pierde con las deposiciones.
- No tome alimentos ni muy fríos, ni muy calientes, ya que pueden aumentar la cantidad y disminuir la consistencia de las heces.
- Realice cocinados sencillos (hervidos, en su jugo, plancha, vapor, horno) y evite los fritos, rebozados, empanados y guisos.
- Condimente los platos con sal, excepto cuando su médico le indique lo contrario.
- Evite tomar café, té, alcohol, chocolate, bebidas con gas y masticar chicles.

GUÍA PARA LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS

Grupo de alimentos	Recomendados	Desaconsejados
Lácteos	Leche sin lactosa. Yogur, quesos frescos, cuajada.	Leche, flan y natillas. Yogur con frutas, cereales, o frutos secos. Nata y crema de leche, quesos grasos.
Cárnicos, pescados y huevos	Carnes magras (solomillo y lomo). Jamón cocido o serrano desgrasado. Conejo, pollo sin piel. Pescado blanco y huevos.	Embutidos, patés. Carnes grasas y fibrosas. Marisco, ahumados y salazones.
Cereales, legumbres y tubérculos	Pasta italiana, tapioca, arroz, pan blanco, biscotes y patatas.	Cereales integrales y sus derivados. Legumbres inicialmente.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para una dieta astringente”

Grupo de alimentos	Recomendados	Desaconsejados
Verduras y hortalizas	Zanahoria y calabaza cocidas.	Verduras fibrosas y flatulentas: coles, alcachofas, espárragos, pimientos,
Frutas	Plátano, manzana y pera, maduros y sin piel, al horno o hervidas. Membrillo y frutas en almíbar.	Otras frutas crudas y secas.
Bebidas	Agua, infusiones y caldos sin grasa.	Bebidas con gas, alcohólicas, té, café y zumo de frutas.
Alimentos grasos	Aceites de oliva y girasol, con moderación.	Mantequilla, margarina y mayonesa. Frutos secos.
Dulces y bollería	Miel y azúcar, con moderación. Repostería casera, con poco aceite. Galletas “tipo María”.	Chocolate y cacao. Repostería y bollería industrial. Galletas integrales.
Condimentos y otros	Sal. Hierbas aromáticas.	Platos cocinados y salsas comerciales.

EJEMPLO DE MENÚ

Desayuno/ Merienda	Media mañana	Comida/ Cena	Postcena
<ul style="list-style-type: none"> • Yogur. • Galletas (tipo María) o pan con: jamón de pavo, lomo o membrillo. • Fruta madura o elaborada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pan con: queso fresco, jamón york o serrano sin tocino. • Fruta madura o elaborada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta o arroz. Patata o zanahoria hervidas, en puré, o asadas. • Carne, pescado o huevo. • Pan. • Fruta madura o elaborada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogur. • Galletas (tipo María).

■ Ciertos alimentos como las frutas, verduras, legumbres, leche y derivados inclúyalos progresivamente según le recomendamos. Si alguno lo tolera mal, retírelo e intente incorporarlo de nuevo más adelante.

- ✓ Las frutas recomendadas al principio son: plátano, pera y manzana, bien maduras sin piel, y elaboradas en compota, asadas o trituradas y dulce de membrillo.
- ✓ Las verduras y hortalizas como la patata, zanahoria, calabacín y calabaza, son bien toleradas desde el principio. Incorpore el resto, cocinadas en puré y mezcladas con patata, después cocinadas solas y en purés, posteriormente enteras y más tarde, si la tolerancia es buena, incorpórelas frescas.
- ✓ La leche y derivados incorpórelos de la siguiente manera: 1º yogures, 2º queso fresco, 3º cuajada, 4º leche descremada y por último leche entera, flan y natillas.
- ✓ Introduzca las legumbres, primero cocinadas y trituradas con batidora y pasadas por el pasapurés, después trituradas con batidora y, si las tolera bien tómelas enteras.

- El arroz o las pastas puede prepararlos hervidos, en sopas con poco caldo o seco con un poco de aceite y alguna hierba aromática.
- Las carnes y pescados tómelos hervidos, a la plancha, al horno, papillote, etc.
- El huevo consúmalo pasado por agua, cocido o en tortilla usando poco aceite.
- El aceite más aconsejado es el de oliva. Puede utilizarlo con moderación para aliñar en crudo o para cocinar.

YOGURES

Los yogures y otras leches fermentadas son muy beneficiosos para la salud y especialmente ante procesos diarreicos. La acción de sus bacterias lácticas se mantiene en el interior del intestino, actuando como protectores de su mucosa. Tome entre 2 y 4 al día, uno de ellos con Lactobacillus Casei y los demás con Lactobacillus y Bifidobacterias.

Observación:

Lávese bien las manos con agua y jabón después de cada deposición, para evitar posibles contagios en caso de que la causa de la diarrea sea de origen infeccioso.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en la colitis ulcerosa”

INTRODUCCIÓN

La colitis ulcerosa (CU) consiste en una inflamación que afecta al intestino grueso (colon, sigma o recto) y que cursa con brotes. La diarrea y el dolor abdominal son los síntomas más frecuentes. Con frecuencia puede alterar su estado nutricional, ya que los síntomas que se producen en la fase aguda conllevan una disminución de la cantidad de comida que se ingiere y una absorción inadecuada de los nutrientes.

El soporte nutricional debe considerarse como parte integral del tratamiento primario de la enfermedad.

OBJETIVOS

- Conseguir y mantener un adecuado estado nutricional y de hidratación.
- Disminuir la sintomatología asociada en los episodios de brote agudo.
- Educar en la elección de alimentos para lograr una ingesta adecuada y bien tolerada.

RECOMENDACIONES FUERA DE LA FASE AGUDA

- Realice una alimentación equilibrada y saludable.
- Ningún alimento ha demostrado desencadenar o empeorar la enfermedad. Excluya únicamente aquellos alimentos que reiteradamente tolere mal.
- Puede tomar alimentos con fibra en cantidades normales, tenga en cuenta que la fibra soluble (legumbres, manzana, plátano, cítricos sin piel, pera) puede ser beneficiosa para el intestino grueso.
- No elimine de su dieta la leche y sus derivados si no tiene intolerancia a los mismos y recuerde que son una fuente imprescindible de calcio y vitamina D.

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS EN CASO DE BROTE

- Planifique su alimentación según la guía para la elección de alimentos y el ejemplo de menú que le proponemos más adelante.
- Coma poca cantidad y varias veces al día; lo ideal es repartirlas en 6 tomas (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y postcena).
- Coma despacio y en un ambiente tranquilo. Mastique bien.
- Repose sentado hasta media hora después de las comidas principales.
- Tome los líquidos y el agua en pequeñas cantidades. Hágalo fuera de las comidas y en cantidad no inferior a 2 litros al día. Ajuste la cantidad de líquidos que toma, a la cantidad de los que pierde con las deposiciones. Elija soluciones rehidratantes de farmacia como Sueroral[®], Isotonar[®], Bebesales[®], o limonada alcalina (1litro de agua, dos cucharadas soperas de azúcar, media cucharada pequeña, de sal y de bicarbonato, y el zumo de un limón mediano), o bebidas isotónicas (Acuaris[®], Isostar[®], Gatorade[®], Santiveri[®]), posteriormente incorpore agua o agua de arroz (50 g de arroz y una zanahoria grande pelada, un litro y medio de agua con sal, hervir durante 20 minutos, a fuego medio).
- No tome alimentos ni muy fríos, ni muy calientes, ya que pueden aumentar la cantidad y disminuir la consistencia de las heces.
- Realice cocinados sencillos (hervidos, en su jugo, plancha, vapor, horno) y evite los fritos, rebozados, empanados y guisos.
- Condimente los platos con sal, excepto cuando su médico le indique lo contrario.
- Evite tomar café, té, alcohol, chocolate y bebidas con gas.

GUÍA PARA LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS

Grupo de alimentos	Recomendados	Desaconsejados
Lácteos	Leche sin lactosa. Yogur, quesos frescos, cuajada.	Leche, flan y natillas. Yogur con frutas, cereales, o frutos secos. Nata y crema de leche, quesos grasos.
Cárnicos, pescados y huevos	Carnes magras (solomillo y lomo). Jamón cocido o serrano desgrasado. Conejo, pollo sin piel. Pescado blanco y huevos.	Embutidos, patés. Carnes grasas y fibrosas. Marisco, ahumados y salazones.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en la colitis ulcerosa”

Grupo de alimentos	Recomendados	Desaconsejados
Cereales, legumbres y tubérculos	Pasta italiana, tapioca, arroz, pan blanco, biscotes y patatas.	Cereales integrales y sus derivados. Legumbres inicialmente.
Verduras y hortalizas	Zanahoria y calabaza cocidas.	Verduras fibrosas y flatulentas: coles, alcachofas, espárragos, pimientos,
Frutas	Plátano, manzana y pera, maduros y sin piel, al horno o hervidas. Membrillo y frutas en almíbar.	Otras frutas crudas y secas.
Bebidas	Agua, infusiones y caldos sin grasas.	Bebidas con gas, alcohólicas, té, café y zumo de frutas.
Alimentos grasos	Aceites de oliva y girasol, con moderación.	Mantequilla, margarina y mayonesa. Frutos secos.
Dulces y bollería	Miel y azúcar, con moderación. Repostería casera, con poco aceite. Galletas “tipo María”.	Chocolate y cacao. Repostería y bollería industrial. Galletas integrales.
Condimentos y otros	Sal. Hierbas aromáticas.	Platos cocinados y salsas comerciales.

EJEMPLO DE MENÚ

Desayuno/ Merienda	Media mañana	Comida/ Cena	Postcena
<ul style="list-style-type: none"> - Yogur - Galletas (tipo María) o pan con: jamón de pavo, lomo o membrillo. - Fruta madura o elaborada. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pan con: queso blando, jamón york o serrano sin tocino. - Fruta madura o elaborada. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta o arroz. Patata o zanahoria hervidas, en puré, o asadas. - Carne, pescado o huevo. - Pan - Fruta madura o elaborada. 	<ul style="list-style-type: none"> - Yogur. - Galletas (tipo María).

- Ciertos alimentos como las frutas, verduras, legumbres, leche y derivados inclúyalos progresivamente según le recomendamos. Si alguno lo tolera mal, retírelo e inténte incorporarlo de nuevo más adelante.
 - ✓ Las frutas recomendadas al principio son: plátano, pera y manzana, bien maduras sin piel, y elaboradas en compota, asadas o trituradas y dulce de membrillo.
 - ✓ Las verduras y hortalizas como la patata, zanahoria, calabacín y calabaza, son bien toleradas desde el principio. Incorpore el resto, cocinadas en puré y mezcladas con patata, después cocinadas solas y en purés, posteriormente enteras y más tarde, si la tolerancia es buena, incorpórelas frescas.
 - ✓ La leche y derivados incorpórelos de la siguiente manera: 1º yogures, 2º queso fresco, 3º cuajada, 4º leche descremada y por último leche entera, flan y natillas.
 - ✓ Introduzca las legumbres, primero cocinadas y trituradas con batidora y pasadas por el pasapurés, después trituradas con batidora y, si las tolera bien tómelas enteras.
- El arroz o las pastas puede prepararlos hervidos, en sopas con poco caldo o seco con un poco de aceite y alguna hierba aromática.
- Las carnes y pescados tómelos hervidos, a la plancha, al horno o papillote.
- El huevo consúmalo pasado por agua, cocido o en tortilla usando poco aceite.
- El aceite más aconsejado es el de oliva. Puede utilizarlo con moderación para aliñar en crudo o para cocinar.

YOGURES

Los yogures y otras leches fermentadas son muy beneficiosos para la salud y especialmente ante procesos diarreicos. La acción de sus bacterias lácticas se mantiene en el interior del intestino, actuando como protectores de su mucosa. Tome entre 2 y 4 al día, uno de ellos con Lactobacillus Casei y los demás con Lactobacillus y Bifidobacterias.

Cuando mejoren los síntomas debe ir reintroduciendo progresivamente todos los alimentos hasta lograr una alimentación saludable y variada.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en la enfermedad celíaca”

INTRODUCCIÓN

La enfermedad celíaca se produce por una intolerancia permanente al gluten en individuos genéticamente predispuestos. Esta sustancia se encuentra en cereales como el trigo, la avena, la cebada, el centeno y sus derivados.

El gluten produce inflamación en el intestino y como consecuencia una disminución de la absorción de los nutrientes de la dieta. Los síntomas más frecuentes son la diarrea y el dolor abdominal. También puede producir anemia y en niños retraso del crecimiento. En ocasiones puede diagnosticarse sin que la enfermedad haya producido síntomas.

El tratamiento de esta enfermedad consiste en **suprimir el gluten de la dieta de por vida**. Consumir pequeñas cantidades de gluten puede no producir síntomas, sin embargo el intestino se daña y más adelante pueden aparecer complicaciones graves como distintos tipos de cánceres en el tubo digestivo.

Es muy importante que se ponga en contacto con las asociaciones de celíacos, donde también le ayudarán a llevar una alimentación exenta en gluten con las máximas garantías:

<http://www.celiacosmadrid.org>

<http://www.celiacos.org/>

OBJETIVOS

- Proporcionar todos los nutrientes necesarios para mantener un adecuado estado nutricional.
- Evitar la aparición de complicaciones de la enfermedad.
- Educar en la elección de alimentos para confeccionar dietas sin gluten.

RECOMENDACIONES

- Elimine de la dieta cualquier producto que lleve como ingrediente **TRIGO, AVENA, CEBADA, CENTENO, ESPELTA, KAMUT, TRITICALE** y/o productos derivados.: almidón, harina, panes, pastas alimenticias o galletas.
- La dieta del celíaco **debe basarse en productos frescos y naturales**: carnes, pescados, huevos, leche, cereales sin gluten (arroz, maíz, mijo y sorgo), legumbres, tubérculos, frutas, verduras, hortalizas, aceites, mantequilla y azúcar; combinándolos entre sí de forma equilibrada y saludable.
- **Evite el consumo de productos preparados industrialmente**. Aunque la Legislación vigente obliga a especificar el origen de las harinas, almidones, féculas, sémolas y cualquier otro derivado de los cereales trigo, avena, centeno y triticale utilizados, el etiquetado puede llevar a confusión.
- Al adquirir productos elaborados y/o envasados, **compruebe siempre la relación de ingredientes que figura en la etiqueta**. Si en dicha relación aparece cualquier término de los que se citan a continuación, sin indicar la procedencia, evite el producto.

- GLÚTEN – CEREALES – HARINA - SÉMOLA – LEVADURA
- ALMIDÓN - ALMIDONES MODIFICADOS: E-1404 (Almidón oxiado), E-1412 (fosfato de dialmidón), E-1414 (Fosfato acetilado de almidón), E-1422 (Adipato acetilado de dialmidón), E-1442 (Fosfato de hidroxipropil dialmidón), E-1410 (Fosfato de monoalmidón), E-1413 (Fosfato fosfatado de almidón), E-1420 (Hidroxipropil almidón), E-1450 (Octenil succinato de almidón)
- HIDROLIZADO DE PROTEÍNA / PROTEÍNA VEGETAL
- MALTA - JARABE - EXTRACTO DE MALTA
- AMILÁCEOS – FÉCULA - FIBRA
- ESPESANTES
- ESPECIAS - AROMAS

- Como norma general, elimine de la dieta todos los productos de venta **a granel**, los elaborados **artesanalmente** que no estén etiquetados y en los que no pueda comprobar el listado de ingredientes.
- Evite freír alimentos en aceites donde previamente, se hayan frito alimentos con gluten.
- Preste atención a las harinas de maíz, arroz y otras, de venta en panaderías o supermercados. Pueden estar contaminadas si su molienda se ha realizado donde previamente se han molido otros cereales que contienen gluten.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en la enfermedad celíaca”

- Tenga precaución con la manipulación de alimentos, en bares y restaurantes. Alimentos como las tortillas de patata pueden llevar levadura, las patatas fritas hechas en freidora donde se hayan frito otros alimentos que contengan gluten (croquetas, empanadillas, rebozados), purés o cremas de verdura naturales a los que se añaden "picatostes" de pan de trigo.). Igualmente en comedores escolares. Explique su condición de celíaco y valore con el cocinero los platos que son aptos por sus ingredientes y elaboración.
- Consulte tanto la forma de elaboración como los ingredientes en cada plato, antes de consumirlo.

GUÍA PARA LA SELECCIÓN DE ALIMENTOS

ALIMENTOS	RECOMENDADOS	DESACONSEJADOS
Lácteos	Leche, yogur natural, quesos, nata y cuajada.	Quesos fundidos, quesos en lonchas, yogur con cereales, fibra o trozos de fruta y postres lácteos.
Cereales y patata	Arroz, maíz y tapioca así como sus derivados, patata.	Pan, pastas italianas, cereales, harinas de trigo, avena, centeno, cebada o triticale: fideos, macarrones, tallarines. Productos manufacturados que contengan cualquiera de las harinas citadas.
Legumbres y frutos secos	Legumbres (garbanzos, judías, lentejas, soja). Frutos secos al natural.	Frutos secos tostados con harinas.
Verduras y hortalizas	Todas.	Precaución con manufacturados.
Frutas	Fruta fresca.	Precaución con manufacturados.
Carnes, pescados y huevos.	Carne, pollo, pescado, mariscos, frescos, congelados y en conserva al natural. Huevos.	Embutidos, conservas y congelados manufacturados. Precaución con hamburguesas, salchichas y albóndigas.
Grasas	Aceites, preferentemente de oliva, margarina y mantequilla.	
Bebidas	Agua e infusiones, vino, bebidas carbónicas, refrescos, café natural, café descafeinado, cacao puro.	Bebidas malteadas. Café en polvo para uso instantáneo, infusiones y bebidas preparadas con cereales: cerveza, ginebra, whisky, vodka, etc.
Azúcares	Azúcar, miel, galletas y pastas preparadas con harina o almidón sin gluten. Jalea, compota, melaza.	Tartas, pastas, galletas comerciales; preparados comerciales para postres, helados, sorbetes, pudines elaborados con trigo, centeno, avena o cebada. Chocolatinas, golosinas, caramelos, dulces comerciales.
Otros	Sal, vinagre de vino, especias en rama o grano naturales.	Precaución con las salsas que puedan contener almidones como espesantes, o rebozados con harina.

EJEMPLO DE MENÚ

Desayuno	Media mañana/ Merienda	Comida	Cena
- Leche con café, te, cacao sin gluten. -Galletas, cereales exentos de gluten o pan sin gluten con aceite y tomate. -Fruta.	- Yogur natural o pan sin gluten con queso fresco o jamón serrano. -Fruta	-Pasta sin gluten, arroz, patatas o legumbres. -Carne, pescado o huevos con ensalada o verduras. -Pan sin gluten - Fruta	-Verduras -Carne, pescado o huevos con patatas -Pan sin gluten - Fruta o yogur.

ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN

<ul style="list-style-type: none"> • Yogures de sabores y con frutas. • Embutidos: chorizo, morcilla, etc. • Productos de charcutería. • Quesos fundidos, en porciones, de sabores. • Patés diversos. • Conservas de carne. • Conservas de pescados con distintas salsas. • Caramelos y gominolas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sucedáneos de café y otras bebidas de máquina. • Frutos secos fritos y tostados con sal. • Helados. • Sucedáneos de chocolate. • Colorante alimentario. • Mermeladas. • Edulcorantes. • Turrón, mazapán.
--	---



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en la enfermedad celíaca”

PRODUCTOS CON LOS QUE SE DEBE TENER UNA ESPECIAL ATENCIÓN

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Embutidos y derivados cárnicos ▪ Salsas preparadas | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sopas y cremas en lata o en sobre, cubitos para sopas y sazonadores ▪ Postres lácteos |
|---|--|

CÓMO IDENTIFICAR LOS PRODUCTOS SIN GLUTEN



La **FACE** (Federación de Asociaciones de Celiacos de España) **somete estos productos a controles analíticos periódicos de detección de gluten** y comprueba, además, que en las empresas existan líneas separadas de producción que **eviten contaminaciones cruzadas**, así como la ausencia de gluten en las materias primas analizadas.

Marca de garantía registrada en la oficina de patentes y marcas con el informe favorable del Ministerio de Sanidad y Consumo. Los productos con esta marca tienen una mayor seguridad y garantía.

Esta marca garantiza un producto final con niveles de gluten inferiores a 10 ppm (mg/kg). Límite crítico actualmente.

SÍMBOLO INTERNACIONAL “SIN GLUTEN”. Este símbolo no garantiza la ausencia de gluten y **NO SIGNIFICA PRODUCTO SIN GLUTEN**. Tan sólo indica que el producto que lo lleva se acoge a la norma de Codex Alimentarius (Junio 2008); donde se aprobaron dos categorías de producto:

< 20 ppm (mg/kg): Productos sin gluten.

20 – 100 ppm (mg/kg): Productos con bajo contenido en gluten.



EL GLUTEN Y LOS MEDICAMENTOS

Los laboratorios farmacéuticos están obligados por ley, a declarar en el prospecto del medicamento, si el gluten está presente como excipiente. (*Resolución de la Dirección General y Productos Sanitarios: 12 Julio 1989. BOE num. 179*).

“Lea siempre el prospecto antes de adquirir un medicamento”.

- ✓ Compruebe que el excipiente no contiene gluten.
- ✓ No existen listados fiables de medicamentos sin gluten.

CÓMO ELABORAR UN MENÚ SIN GLUTEN

PRIMEROS PLATOS

- ✓ Arroz blanco, guisado o en paella. Si se utiliza colorante comprobar que no lleve gluten.
- ✓ Legumbres, los cocidos o potajes de garbanzos, lentejas y judías, sin chorizo, ni morcilla. No añadir refritos con harina, ni cubitos para caldo para realzar el sabor. Se le puede añadir panceta y hueso de jamón para que estén más sabrosas.
- ✓ Pasta *sin gluten* con tomate. Verduras rehogadas con ajo, cebolla o jamón.
- ✓ Purés de verduras o de legumbres, sin picatostes y teniendo en cuenta las indicaciones anteriores.

SEGUNDOS PLATOS

- ✓ Carnes de ternera, cerdo, cordero, pollo, pescados, huevos; fritos, en tortilla francesa o de patatas.
- ✓ Estos platos pueden ir acompañados de verduras, lechuga o patatas cocidas o fritas en aceite que no se haya utilizado para freír alimentos con gluten.

POSTRES

- ✓ Cuajada y yogur natural, evite los de cereales, de chocolate o los que contienen trozos de frutas. Frutas.
- ✓ Helados de nata o vainilla en bloque o tarrina.

OCIO Y VACACIONES

El colectivo de restauración y hostelería, está cada vez más sensibilizado con la enfermedad celíaca, hoteles y restaurantes sirven cada vez más menús sin gluten. Sin embargo tenga en cuenta, que en este tipo de menús, no sólo hay que eliminar productos que contienen harinas y evitar productos que puedan contener gluten, sino cuidar la elaboración, el almacenaje y manipulación para impedir la contaminación cruzada.














Explique la condición de celiaco y valore con el cocinero los platos que son aptos por sus ingredientes y elaboración.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en la enfermedad celíaca”

FRECUENCIA RECOMENDADA POR CADA GRUPO DE ALIMENTOS

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal
 FRUTAS	≥ 3	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, frescas 2 rodajas de melón
 VERDURAS	≥ 2	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
 LÁCTEOS	3-4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 40- 60 g queso semicurado 30 g queso curado	1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas 1 loncha
 ACEITE DE OLIVA	3-6	10 ml	1 cucharada sopera
 PAN y CEREALES SIN GLUTEN	3-4	40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas	3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades
 PASTA, ARROZ, MAIZ Y PATATA	4-6	60-80 g seco 150 g cocido (mejor integral) 150-200 g de patatas	1 plato hondo raso 1 patata grande ó 2 pequeñas
 LEGUMBRES	2-4	60-80 g seco 150 g cocido	1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, judías)
 PESCADO	4-5 (1-2 azul)	150-170 g	1 filete
 CARNE MAGRA, AVES	3-4 carne magra	130-150 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo
 HUEVOS	4-5 huevos	60-75 g	1 huevo
 FRUTOS SECOS	3-7	20-30 g	Un puñado o ración individual
 ACTIVIDAD FÍSICA	Diario	> 30 minutos	Caminar a buen ritmo Clases colectivas de ejercicio Nadar, bicicleta
 AGUA (y líquidos de bebida)	8-12	200- 250 ml	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar,...

Ración: es la cantidad de referencia para cada alimento, también puede asociarse con una o más unidades (2 yogures, 1 pieza de fruta, 2 huevos, etc).



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en la enfermedad de Crohn”

INTRODUCCIÓN

La Enfermedad de Crohn (EC) consiste en una inflamación crónica que puede afectar a todo el tubo digestivo y que cursa con brotes. Puede provocar muchos síntomas, los más frecuentes son el dolor abdominal y la diarrea. Con frecuencia puede alterar su estado nutricional, ya que los síntomas que se producen en la fase aguda conllevan una disminución de la cantidad de comida que se ingiere y una absorción inadecuada de los nutrientes. Ello influye negativamente en la evolución de la enfermedad (empeora el sistema de defensa o inmunológico, se retrasa la cicatrización de las heridas, se atrofia la mucosa intestinal y pueden aparecer alteraciones del gusto, entre otras).

Estas deficiencias dependerán del segmento gastrointestinal comprometido, pudiendo ocurrir aún cuando la enfermedad esta inactiva. El soporte nutricional debe considerarse como parte integral del tratamiento primario de la enfermedad.

OBJETIVOS

- Conseguir o mantener un adecuado estado nutricional y de hidratación.
- Disminuir la sintomatología asociada en los episodios de brote agudo.
- Educar en la elección de alimentos para lograr una ingesta adecuada.

RECOMENDACIONES FUERA DE LA FASE AGUDA

- Realice una **alimentación equilibrada y saludable**.
- Ningún alimento ha demostrado desencadenar o empeorar la enfermedad. Excluya únicamente aquellos alimentos que reiteradamente tolere mal.
- No elimine de su dieta la leche y sus derivados si no tiene intolerancia a los mismos y recuerde que son una fente imprescindible de calcio y vitamina D.

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS EN CASO DE BROTE

- Planifique su alimentación según la guía para la elección de alimentos y el ejemplo de menú que le proponemos más adelante.
- Coma poca cantidad y varias veces al día; lo ideal es repartirlas en 6 tomas (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y postcena).
- Coma despacio y en un ambiente tranquilo. Mastique bien.
- Repose sentado hasta media hora después de las comidas principales.
- Tome los líquidos y el agua en pequeñas cantidades. Hágalo fuera de las comidas y en cantidad no inferior a 2 litros al día. Ajuste la cantidad de líquidos que toma, a la cantidad de los que pierde con las deposiciones. Elija soluciones rehidratantes de farmacia como Sueroral[®], Isotonar[®], Bebesales[®], o limonada alcalina (1litro de agua, dos cucharadas soperas de azúcar, media cucharada pequeña, de sal y de bicarbonato, y el zumo de un limón mediano), o bebidas isotónicas (Acuaris[®] Isostar[®], Gatorade[®], Santiveri[®]), posteriormente incorpore agua o agua de arroz (50 gr. de arroz y una zanahoria grande pelada, un litro y medio de agua con sal, hervir durante 20 minutos, a fuego medio).
- No tome alimentos ni muy fríos, ni muy calientes, ya que pueden aumentar la cantidad y disminuir la consistencia de las heces.
- Realice cocinados sencillos (hervidos, en su jugo, plancha, vapor, horno) y evite los fritos, rebozados, empanados y guisos.
- Condimente los platos con sal, excepto cuando su médico le indique lo contrario.
- Evite tomar café, té, alcohol, chocolate y bebidas con gas.

GUÍA PARA LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS

GRUPO DE ALIMENTOS	RECOMENDADOS	DESACONSEJADOS
Lácteos	Leche sin lactosa. Yogur, quesos frescos, cuajada.	Leche, flan y natillas Yogur con frutas, cereales, o frutos secos. Nata y crema de leche, quesos grasos.
Cárnicos, pescados y huevos	Carnes magras (solomillo y lomo). Jamón cocido o serrano desgrasado. Conejo, pollo sin piel. Pescado blanco y huevos.	Embutidos, patés. Carnes grasas y fibrosas. Marisco, ahumados y salazones.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en la enfermedad de Crohn”

GRUPO DE ALIMENTOS	RECOMENDADOS	DESACONSEJADOS
Cereales, legumbres y tubérculos	Pasta italiana, tapioca, arroz, pan blanco, biscotes y patatas.	Cereales integrales y sus derivados. Legumbres inicialmente.
Verduras y hortalizas	Zanahoria y calabaza cocidas.	Verduras fibrosas y flatulentas: coles, alcachofas, espárragos, pimientos,
Frutas	Plátano, manzana y pera, maduros y sin piel, al horno o hervidas. Membrillo y frutas en almíbar.	Otras frutas crudas y secas.
Bebidas	Agua, infusiones y caldos sin grasas.	Bebidas con gas, alcohólicas, té, café y zumo de frutas.
Alimentos grasos	Aceites de oliva y girasol, con moderación.	Mantequilla, margarina y mayonesa. Frutos secos.
Dulces y bollería	Miel y azúcar, con moderación. Repostería casera, con poco aceite. Galletas “tipo María”.	Chocolate y cacao. Repostería y bollería industrial. Galletas integrales.
Condimentos y otros	Sal. Hierbas aromáticas.	Platos cocinados y salsas comerciales.

EJEMPLO DE MENÚ

Desayuno/ Merienda	Media mañana	Comida/ Cena	Postcena
<ul style="list-style-type: none"> • Yogur. • Galletas (tipo María) o pan con: jamón de pavo, lomo o membrillo. • Fruta madura o elaborada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pan con: queso blando, jamón york o serrano sin tocino. • Fruta madura o elaborada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta o arroz. Patata o zanahoria hervidas, en puré, o asadas. • Carne, pescado o huevo. • Pan. • Fruta madura o elaborada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogur. • Galletas (tipo María).

- Ciertos alimentos como las frutas, verduras, legumbres, leche y derivados inclúyalos progresivamente según le recomendamos. Si alguno lo tolera mal, retírelo e inténte incorporarlo de nuevo más adelante.
 - ✓ Las frutas recomendadas al principio son: plátano, pera y manzana, bien maduras sin piel, y elaboradas en compota, asadas o trituradas y dulce de membrillo.
 - ✓ Las verduras y hortalizas como la patata, zanahoria, calabacín y calabaza, son bien toleradas desde el principio. Incorpore el resto, cocinadas en puré y mezcladas con patata, después cocinadas solas y en purés, posteriormente enteras y más tarde, si la tolerancia es buena, incorpórelas frescas.
 - ✓ La leche y derivados incorpórelos de la siguiente manera: 1º yogures, 2º queso fresco, 3º cuajada, 4º leche descremada y por último leche entera, flan y natillas.
 - ✓ Introduzca las legumbres, primero cocinadas y trituradas con batidora y pasadas por el pasapurés, después trituradas con batidora y, si las tolera bien tómelas enteras.
- El arroz o las pastas puede prepararlos hervidos, en sopas con poco caldo o seco con un poco de aceite y alguna hierba aromática.
- Las carnes y pescados tómelos hervidos, a la plancha, al horno, papillote, etc. La grasa del pescado (omega3) puede serle de utilidad.
- El huevo consúmalo pasado por agua, cocido o en tortilla usando poco aceite.
- El aceite más aconsejado es el de oliva. Puede utilizarlo con moderación para aliñar en crudo o para cocinar.

YOGURES

Los yogures y otras leches fermentadas son muy beneficiosos para la salud y especialmente ante procesos diarreicos. La acción de sus bacterias lácticas se mantiene en el interior del intestino, actuando como protectores de su mucosa. Tome entre 2 y 4 al día, uno de ellos con *Lactobacillus Casei* y los demás con *Lactobacillus* y *Bifidobacterias*.

En la fase más aguda de la enfermedad, aparte de cambios en los medicamentos, es posible que su médico le recomiende sustituir la comida por fórmulas de nutrición especialmente diseñada para ser ingerida por boca.

Cuando mejoren los síntomas debe ir reintroduciendo progresivamente todos los alimentos hasta lograr una alimentación saludable y variada.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para el paciente con estreñimiento”

INTRODUCCIÓN

Hablamos de **estreñimiento** cuando están presentes, de forma mantenida en el tiempo:

- Una frecuencia de defecación menor de tres veces a la semana.
- Emisión de heces muy duras.
- Molestias excesivas al defecar o sensación de vaciamiento incompleto, entre otros.

El sedentarismo, el estrés y la ansiedad, los malos hábitos alimentarios y la ingesta insuficiente de líquidos, así como el no prestar atención a las ganas de defecar, o dedicarle un tiempo insuficiente, son factores que pueden causar o agravar este trastorno.

OBJETIVOS

- Reducir el tiempo de tránsito intestinal, consiguiendo así un patrón de defecación normal.
- Aumentar el volumen de las heces y disminuir su consistencia.
- Prevenir complicaciones asociadas al estreñimiento (hemorroides, fisuras).

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

- Incremente de forma gradual el contenido en fibra de la dieta.
- Mantenga una adecuada hidratación (beba suficientes líquidos).
- Realice ejercicio físico de forma regular.
- Cuando sienta ganas de defecar, procure acudir al baño. Tómese el tiempo necesario y mantenga un horario regular, un buen momento es después del desayuno.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Beba suficientes líquidos, al menos 2 - 2,5 litros al día (si no existe ninguna contraindicación específica; consulte con su equipo sanitario).
- Aumente la cantidad de fibra de su dieta con una alimentación rica en:
 - ✓ Pan y cereales, arroz y pasta integral.
 - ✓ Consuma 3 - 4 piezas de fruta al día, mejor la pieza entera con la piel bien lavada y zumos naturales sin colar. Consuma cítricos y kiwi.
 - ✓ Tome 2 raciones al día de verduras, siempre incluyendo una ración en crudo.
 - ✓ Consuma legumbres, de 2 a 3 veces por semana, preparadas enteras o en puré (sin pasar por el chino o pasapurés). Las legumbres pueden producir “gases”. Para evitarlo cambie el agua de cocción una vez hayan hervido 10 minutos y páselas por el pasapurés para mejorar su digestión.
 - ✓ Incluya frutos secos y frutas desecadas, en pequeñas cantidades.
 - ✓ En el mercado están disponibles distintos alimentos funcionales que aportan un alto contenido en fibra (leches, quesos, yogures, etc....) que representan una opción más a utilizar.
- Al principio, una dieta rica en fibra puede producir algún efecto desagradable, como la acumulación de gases en el tubo digestivo (meteorismo). Para evitarlo, aumente poco a poco el consumo de estos alimentos ricos en fibra

EJEMPLO DE MENÚ














Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena
- Leche o yogur. - Cereales integrales. - Fruta.	- Infusión, zumo o fruta. - Pan integral. - Jamón York .	- Lentejas con verduras. - Pollo asado. - Pan integral. - Fruta.	- Yogur con cereales. - Frutos secos.	- Ensalada de pasta integral con 1 huevo cocido. - Pan integral. - Fruta.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para el paciente con estreñimiento”

FRECUENCIA RECOMENDADA POR CADA GRUPO DE ALIMENTOS

Grupos de alimentos		Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal
 FRUTAS	DIARIO (raciones/día)	≥ 3	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón
 VERDURAS		≥ 2	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
 LÁCTEOS		3-4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 40- 60 g queso semicurado 30 g queso curado	1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas 1 loncha
 ACEITE DE OLIVA		3-6	10 ml	1 cucharada sopera
 PAN y CEREALES		3-4	40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas “maría” (mejor integral)	3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades
 PASTA, ARROZ, MAIZ Y PATATA	SEMANAL(raciones/ semana)	4-6	60-80 g seco 150 g cocido (mejor integral) 150-200 g de patatas	1 plato hondo raso 1 patata grande ó 2 pequeñas
 LEGUMBRES		2-4	60-80 g seco 150 g cocido	1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, judías)
 PESCADO		4-5 (1-2 azul)	150-170 g	1 filete
 CARNE MAGRA, AVES		3-4 carne magra	130-150 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo
 HUEVOS		4-5 huevos	60-75 g	1 huevo
 FRUTOS SECOS		3-7	20-30 g	Un puñado o ración individual
 ACTIVIDAD FÍSICA	DIARIO	Diario	>30 minutos	Caminar a buen ritmo Clases colectivas de ejercicio Nadar, bicicleta
 AGUA (y líquidos de bebida)		8-12	200- 250 ml	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar,...

Ración: es la cantidad de referencia para cada alimento, también puede asociarse con una o más unidades (2 yogures, 1 pieza de fruta, 2 huevos, etc.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para una dieta pobre en residuos”

INTRODUCCIÓN

Residuo se considera a los restos de alimentos que no se absorben en el intestino y que forman las heces.

El residuo proviene de la fibra de los alimentos. Existen dos tipos de fibra: la soluble y la insoluble. Es difícil encontrar alimentos con un solo tipo de fibra. Los alimentos integrales, los frutos secos, las frutas poco maduras, con piel y desecadas, y ciertas verduras (espinacas, guisantes, habas, etc.) son muy ricos en fibra insoluble. Mientras que la fibra soluble la encontramos en frutas sin piel y bien maduras como la manzana, el plátano, la pera, el membrillo, las legumbres sin piel, la patata, la zanahoria, la batata, el boniato, la harina de maíz y el arroz blanco refinado. El tipo de fibra y cantidad puede modificarse según el grado de maduración y tipo de cocinado.

Las dietas pobres en residuo están indicadas cuando existe una estrechez en el intestino, para disminuir el riesgo de estancamiento de las heces que puede ocasionar una obstrucción y reducir el dolor abdominal. También cuando existen secuelas después de haber recibido radioterapia a nivel abdominal, ante diverticulitis en fase aguda, fístulas a nivel de colon, o para la preparación del tracto digestivo bajo, bien para exploraciones radiológicas o para cirugía.

- Disminuir el volumen fecal para reducir el riesgo de presentar obstrucción intestinal.
- Reducir la cantidad de heces que pasan por el colon.
- Disminuir los movimientos intestinales, ya que esto a su vez ayuda a disminuir el dolor abdominal.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Evite las comidas abundantes. Coma poca cantidad y varias veces al día; lo ideal es repartirlas en 6 tomas (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y algo antes de acostarse).
- Coma despacio y mastique bien o triture los alimentos.
- Repose sentado hasta media hora después de las comidas principales.
- Tome los líquidos y el agua en pequeñas cantidades. Repártalos en unas 16 pequeñas tomas de medio vaso (125 cc) cada una. Hágalo fuera de las comidas y en cantidad total no inferior a los 2 litros al día.
- Realice cocinados sencillos (hervidos, en su jugo, plancha, vapor, horno) y evite los fritos, rebozados, empanados y guisos.
- Condimente los platos con sal, excepto cuando su médico le indique lo contrario.
- Evite tomar café, té, alcohol y bebidas con gas.
- Una vez que su médico le indique que pueda volver a llevar una alimentación normal, incluya los alimentos progresivamente. Si alguno lo tolera mal retírelo e intente incorporarlo más adelante.
- En la tabla siguiente, se señala una relación de los alimentos recomendados y desaconsejados para seguir una dieta pobre en residuos.

GUÍA PARA LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS

ALIMENTOS	RECOMENDADOS	DESACONSEJADOS
Lácteos	Leche y derivados lácteos desnatados. Quesos frescos y suaves, bajos en grasa.	Derivados lácteos con cereales, frutas o frutos secos o no desnatados. Quesos secos y muy grasos.
Cereales	Refinados: arroz blanco, sémola, pasta italiana, pan blanco, tostadas, cereales no integrales, galletas tipo María.	Cereales integrales, salvado, pan integral, arroz integral.
Legumbres	Ninguna.	Todas las legumbres.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para una dieta pobre en residuos”

ALIMENTOS	RECOMENDADOS	DESACONSEJADOS
Verduras y hortalizas	Caldos vegetales colados. Patata y zanahoria hervida.	Todas las hortalizas y tubérculos (salvo las indicadas).
Carnes, pescados y huevos	Carnes magras, no fibrosas, picadas o bien cocinadas: solomillo, lomo (cerdo o ternera), aves sin piel (pollo o pavo), conejo. Pescado blanco. Huevos.	Carnes fibrosas, o grasas, pescados grasos y en aceite, vísceras, embutidos, etc.
Frutas	Zumos de fruta licuados.	Todas las frutas.
Frutos secos	Ninguno.	Todos los frutos secos.
Aceites y grasas	Con moderación de oliva, girasol, etc.	En cantidades importantes cualquiera, mayonesa, mantequilla, margarina.
Condimentos y otros	Sal, azúcar, vinagre, zumo de limón.	Hierbas aromáticas y especias.

EJEMPLO MENÚ

Desayuno y Merienda	Media mañana y Postcena	Comida y Cena
<ul style="list-style-type: none"> Leche o yogur desnatados con azúcar o miel. Pan blanco, tostadas, palitos, cereales no integrales o galletas tipo “María”. Jamón cocido, o jamón serrano, o pavo o queso descremado en porciones. Zumo de fruta colado. 	<ul style="list-style-type: none"> Zumo de fruta colado. Yogur desnatado. Galletas tipo “María”. 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta italiana, arroz hervido, seco o en sopa, patata asada o en puré. Carne, aves, conejo, pescado, o huevo. Pan. Queso fresco con miel o yogur desnatado o leche desnatada.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en la intolerancia a la lactosa”

INTRODUCCIÓN

La lactosa es un azúcar que está presente en la leche y sus derivados, en muchos preparados comerciales de uso alimentario y en algunos medicamentos.

Algunas personas, después de tomar leche o sus derivados, sienten molestias digestivas, como dolor de vientre, gases o diarrea. Estos son los síntomas más frecuentes que aparecen cuando existe una intolerancia a la lactosa. Esto ocurre porque en el intestino falta una enzima (lactasa) que se encarga de su digestión.

Ante cuadros de gastroenteritis aguda, periodos prolongados de tiempo sin comer, enfermedad celiaca y otras enfermedades del intestino puede aparecer intolerancia a la lactosa.

El tratamiento nutricional consiste en evitar los alimentos que contengan lactosa. En cualquier caso, es importante conocer el nivel de tolerancia ya que es muy variable en cada situación y también en cada persona.

Tenga en cuenta que estas recomendaciones son válidas para adultos y niños **no lactantes**.

OBJETIVOS

- Restringir la ingesta de lactosa para evitar los síntomas que su intolerancia provoca.
- Mantener o conseguir un adecuado estado nutricional con un apropiado aporte de calcio.
- Asegurar un correcto crecimiento y desarrollo óseo en el caso de presentarse en niños y adolescentes.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Realice una alimentación equilibrada y saludable.
- Muchas personas toleran bien las leches fermentadas, ciertos tipos de quesos y los yogures. Puede que tolere ciertas cantidades de leche, si la toma acompañada de otros alimentos (pan, cereales o cacao). Evite tomarla sola.
- Asegure la ingesta diaria de al menos tres raciones de alimentos ricos en calcio: leche sin lactosa, yogur o queso (según tolerancia).
- Consuma pescados que pueda comer con espina (sardinas en lata, anchoas...), legumbres, frutos secos, soja y derivados, por su contenido en calcio.
- Lea siempre las etiquetas de los productos preparados, y compruebe si contienen leche, derivados lácteos, suero lácteo, caseína. Pueden ser mal tolerados.
- En las farmacias y supermercados puede encontrar leche y preparados lácteos sin lactosa o con poca lactosa.
- Tenga en cuenta que algunos medicamentos y preparados vitamínicos pueden contener lactosa en pequeñas cantidades, en general se toleran bien.
- Es posible ingerir “la lactasa” de venta en las Farmacias cuando consuma alimentos que contienen lactosa, mejorará su tolerancia. Consulte con su equipo sanitario.

EJEMPLO DE MENÚ

Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena
<ul style="list-style-type: none"> - Leche sin lactosa - Pan blanco con aceite de oliva y tomate natural - Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Bocado de queso (si lo tolera) - Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de garbanzos - Merluza al horno - Guarnición: patatas - Pan - Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Yogur (si lo tolera) - Frutos secos 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de pasta - Tortilla francesa con jamón de York - Guarnición: tomate - Pan - Fruta



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en la intolerancia a la lactosa”

GUÍA DE ALIMENTOS

Grupos de alimentos	RECOMENDADOS	DESACONSEJADOS
Leche y derivados	Leche sin lactosa, yogur.	Leche de cabra, de vaca, de oveja, en polvo, evaporada, condensada. Nata. Requesón. Helado, yogur, flan, natillas, postres con leche, y todos los alimentos que contengan leche o lácteos. Salsa bechamel.
Quesos	Quesos fermentados (parmesano, azul, brie, gouda, bola, manchego, curado).	Quesos de untar, cremosos. Todos los quesos no fermentados.
Carnes, huevos, pescados	Todos	
Grasa	Margarina vegetal pura, aceites, bacon, manteca, mayonesa sin leche.	Margarinas con leche, mantequilla, crema de leche.
Vegetales, verduras, legumbres	Todos al natural, congeladas o en conserva sin preparación comercial con lactosa.	Cualquiera preparada con leche o productos lácteos.
Frutas	Todas y zumos de frutas.	Frutas procesadas con leche o lactosa.
Pan	Pan blanco o integral	Cualquier tipo de pan con leche o lácteos.
Harina, cereales	Todos los cereales y derivados de trigo, maíz, centeno, arroz.	Comprobar los cereales comerciales para desayuno. Pasta con productos lácteos añadidos.
Postres, pasteles, galletas	Merengues, jalea, gelatina, pasteles hechos con agua y grasas y harinas permitidas.	Postres, puddings, pasteles, galletas, magdalenas hechos con mantequilla o leche. Comprobar los productos comerciales.
Azúcares, dulces, mermelada, frutos secos, snacks	Glucosa, mermelada, miel, azúcar, sorbetes, frutos secos.	Helados, batidos, dulces hechos con leche, chocolate con leche, algunos caramelos (toffe), edulcorantes con lactosa (Mesura®). Todo tipo de snacks
Sopas	Sopas y caldos de carne y vegetales, cubitos de sopa, extractos de carne.	Todas las sopas que contengan leche. Comprobar los productos comerciales.
Bebidas, refrescos	Té, café, bebidas alcohólicas y refrescos.	Batidos preparados con leche o lácteos.
Condimentos	Sal, pimienta, mostaza, curry, hierbas aromáticas, especias, vinagre, etc.	Mayonesa que contenga leche. Comprobar los aderezos para ensaladas comerciales.

Alguno de los alimentos incluidos como desaconsejados en esta guía, son para el peor de los casos de intolerancia, pues muchos de ellos tienen pequeñas cantidades y pueden ser bien tolerados.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en el síndrome de malabsorción de grasa e insuficiencia pancreática”

INTRODUCCIÓN

El síndrome de malabsorción de grasa incluye un grupo de enfermedades que cursan con disminución de la absorción de grasas en el intestino delgado, generalmente por cirugía o enfermedad congénita, o bien, por alteración en la producción de las enzimas pancreáticas y/o la bilis, ambas necesarias para digerir dichas grasas.

Entre las enfermedades que pueden causarla se encuentran aquellas que cursan con mal funcionamiento del páncreas (pancreatitis crónica, cirugía), la fibrosis quística, la linfagiectasia intestinal, la obstrucción de las vías biliares y una resección amplia de intestino delgado.

La malabsorción de grasa se caracteriza por la aparición de heces malolientes, voluminosas, pegajosas y que flotan en el agua (esteatorrea). Suele asociarse con pérdida de peso, déficit de vitaminas liposolubles (A, D, E), minerales (zinc, calcio, cobre) y con un alto riesgo de desnutrición proteico-calórica. Es frecuente el dolor abdominal, lo cual también puede disminuir la ingesta.

OBJETIVOS

- Reducir la ingesta de grasas en la alimentación para disminuir el dolor y las heces esteatorreicas.
- Asegurar el aporte adecuado de energía para evitar y controlar la pérdida de peso.
- Favorecer una dieta lo más equilibrada y saludable posible para disminuir el riesgo de déficit nutricionales.

RECOMENDACIONES













- Coma 5 ó 6 veces al día, despacio y masticando bien los alimentos para facilitar su digestión. Evite las comidas copiosas y los periodos de ayuno prolongados.
- Evite los alimentos ricos en grasas: aceites, mantequillas, salsas...porque pueden empeorar los síntomas (diarrea y dolor abdominal).
- Prepare los alimentos con técnicas que requieran poco aceite: cocción, horno, microondas, grill, papillote (envuelto en papel aluminio y al horno), plancha, etc., evite los rebozados, empanados, fritos y estofados.
- Limite el uso del aceite (oliva, girasol, maíz o soja) a 2 cucharadas al día.
- Elija las carnes magras (lomo, solomillo de cerdo o ternera), aves sin piel, conejo, pescado blanco, jamón cocido, restrinja las yemas de huevo a 2-3 unidades a la semana (las claras puede consumirlas libremente. Evite carnes ricas en grasas (cordero, pato), embutidos grasos, patés, beicon, salchichas, tocino, pescado azul.
- Desgrase los caldos introduciéndolos en la nevera y elimine la capa de grasa que queda una vez estén fríos.
- Las legumbres y los cereales integrales pueden producir “gases”. Para evitarlo cambie el agua de cocción una vez hayan hervido 10 minutos y páselas por el pasapurés para mejorar su digestión. Si no tolera los cereales integrales sustitúyalos por refinados.
- Evite las verduras formadoras de gases: coles de Bruselas, coliflor, repollo, alcachofas, nabos.
- Limite la comida precocinada suele ser muy rica en grasa.
- La leche inicialmente puede no tolerarla, elija yogures y quesos frescos, preferentemente desnatados. Excluya los quesos curados y cremosos y los derivados lácteos (nata, crema de leche o mantequilla) y helados cremosos.
- Consuma fruta cruda madura o cocinada sin piel. Evite el coco, los aguacates, las aceitunas y los frutos secos.
- Evite el chocolate, helados, bollería y pastelería.
- Las salsas puede condimentarlas con hierbas aromáticas, limón, vinagre o especias, para mejorar el sabor de los platos.
- Evite el consumo de alcohol y modere el de café, té y bebidas gaseosas.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en el síndrome de malabsorción de grasa e insuficiencia pancreática”

FRECUENCIA RECOMENDADA POR CADA GRUPO DE ALIMENTOS

Grupos de alimentos		Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal
 FRUTAS	DIARIO (raciones/día)	≥ 3	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón
 VERDURAS		≥ 2	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
 LÁCTEOS Desnatados o semidesnatados		3-4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco	1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas
 ACEITE DE OLIVA		2-3	10 ml	1 cucharada sopera
 PAN y CEREALES		3-4	40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas “maría”	3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades
 PASTA, ARROZ, MAIZ Y PATATA	SEMANAL (raciones/semana)	4-6	60-80 g seco 150 g cocido 150-200 g de patatas	1 plato hondo raso 1 patata grande ó 2 pequeñas
 LEGUMBRES		2-4	60-80 g seco 150 g cocido	1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, judías)
 PESCADO		4-5 (1-2 azul)	150-170 g	1 filete
 CARNES MAGRAS, AVES		3-4 carne magra	130-150 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo
 HUEVOS	SEMANAL	2-3 yemas	60-75 g	1 huevo
 ACTIVIDAD FÍSICA	DIARIO	Diario	>30 minutos	Caminar a buen ritmo Clases colectivas de ejercicio Nadar, bicicleta
 AGUA (y líquidos de bebida)		8-12	200- 250 ml	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar,...

Ración: es la cantidad de referencia para cada alimento, también puede asociarse con una o más unidades (2 yogures, 1 pieza de fruta, 2 huevos, etc.).



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en el síndrome de malabsorción de grasa e insuficiencia pancreática”

ALIMENTOS	RECOMENDADOS	DESACONSEJADOS
LÁCTEOS	Leche y yogurt desnatados enriquecidos con vitaminas A, E y D, y quesos frescos	Leche o yogurt enteros, quesos curados, cremas, flan, natillas, nata, helados cremosos
HUEVOS	Claros libremente	Yema, máximo 2-3 semana
CEREALES	Pan, pasta, arroz, Galletas (tipo María)	Cereales integrales Bollería y repostería industrial
CARNE	Carnes magras: aves sin piel (pollo, pavo), conejo, jamón, solomillo y lomo (de cerdo o ternera)	Carnes grasas: cordero, pato, costillar, falda, etc Embutidos grasos (mortadela, chorizo salchichón, vísceras, etc.)
PESCADO	Todos los blancos y moluscos. Moderar los azules	Marisco y pescados en aceite o salazón
LEGUMBRES	Todas, trituradas y pasadas por pasapuré.	
VERDURAS, HORTALIZAS	Patata, calabaza, zanahoria, judías verdes, acelgas, etc. Todas las que no formen gases	Col, coliflor, coles de Bruselas, alcachofas, puerros, maíz
FRUTAS	Maduras y sin piel	Aguacate, coco, aceitunas y frutos secos

EJEMPLOS DE MENÚ

Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena	Postcena
<ul style="list-style-type: none"> Leche o yogur desnatados. Pan o galletas tipo María con mermelada o membrillo o cereales no integrales. Fruta madura sin piel, en compota o zumo. 	<ul style="list-style-type: none"> Pan. Queso fresco o blando desnatado con mermelada o membrillo, o embutido no graso. Leche o yogur desnatados. Fruta madura sin piel, en compota o zumo. 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta, patata, arroz, legumbre. Carne o pescado o huevo. Guarnición: verdura o ensalada. Pan. Fruta madura sin piel, en compota o un lácteo (yogur desnatado, queso fresco). 	<ul style="list-style-type: none"> Leche o yogur desnatados. Pan o galletas tipo María con mermelada o membrillo o cereales no integrales. Queso fresco o blando desnatado o fiambre magro. Fruta madura sin piel, en compota o zumo. 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada o verdura. Carne, pescado o huevo. Guarnición: patatas, pasta o arroz. Pan Fruta madura sin piel, en compota o un lácteo (yogur desnatado, queso fresco). 	<ul style="list-style-type: none"> Yogur desnatado. Galletas Tipo María.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en el síndrome de malabsorción de grasa e insuficiencia pancreática”

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

- Además de las recomendaciones dietéticas, su médico puede indicarle que tome **enzimas pancreáticos** para mejorar la digestión y reducir el dolor abdominal. Tómelos con cada comida. Ello le permitirá aumentar la grasa en su alimentación.
- En algunos casos para enriquecer la dieta es necesario utilizar un tipo especial de aceite MCT (**Triglicéridos de cadena media**). Es un aceite que se absorbe de forma independiente al resto de las grasas por lo que no estimula la secreción pancreática. Tenga en cuenta que no lo puede utilizar para cocinar, añádalo a platos ya preparados, sólo o en forma de salsas tipo vinagreta o alioli. Verá que tiene un sabor diferente. También puede mezclarlo con zumo, leche desnatada, añadirlo a ensaladas, verduras o a pan tostado. Le puede mezclar con azúcar o algún saborizante. Su exceso produce náuseas, dolor abdominal por lo que debe incorporarlo en pequeñas cantidades y aumentarlo de forma progresiva. Para un adulto inicialmente no más de 40 ml (4 cucharas soperas) al día repartido en tres o cuatro tomas.
- Si no consigue mantener el peso y un adecuado estado nutricional puede ser necesario que su médico le prescriba suplementos nutricionales, así como suplementos de vitaminas y minerales.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para una dieta de protección gástrica”

INTRODUCCIÓN

La dieta de protección gástrica es una dieta de fácil digestión que está indicada en pacientes con hernia de hiato, úlcera gástrica o duodenal, e incluso es de utilidad en pacientes con pancreatitis crónica o como parte de la progresión alimentaria en enfermedades que afectan al tubo digestivo, desde el inicio de la tolerancia digestiva hasta alcanzar una dieta completa, una vez que haya finalizado la fase aguda de la enfermedad.

Es completa desde el punto de vista nutricional. Está compuesta por alimentos de consistencia variada, excluye las técnicas culinarias que hacen difícil la digestión, y evita los alimentos crudos, con excepción de la fruta muy madura. Así mismo, debe reducirse la cantidad de grasas y fibra.

OBJETIVOS

- Cubrir las necesidades nutricionales con la mínima estimulación gástrica.
- Aliviar el dolor y las molestias producidas por la enfermedad de base.

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS GENERALES

- Evite las comidas abundantes. Coma poca cantidad y varias veces al día; lo ideal es repartirlas en 5-6 tomas (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y algo antes de acostarse).
- Coma despacio y en un ambiente tranquilo. Mastique bien.
- Repose sentado media hora después de las comidas principales.
- Tome 2 litros de líquidos al día, en pequeñas cantidades, fuera de las comidas, 30 o 60 minutos antes o después. Evite los zumos de naranja, tomate y las bebidas gaseosas.
- Realice cocinados sencillos: hervidos, en su jugo, plancha, vapor, horno y evite los fritos, rebozados, empanados, salsas, guisos y en general todas aquellas cocciones que lleven adición de grasas y aceites.
- Las legumbres pueden producir “gases”. Para evitarlo cambie el agua de cocción una vez hayan hervido 10 minutos y páselas por el pasapurés para mejorar su digestión. Si no tolera los cereales integrales sustitúyalos por refinados.
- Utilice la sal, especias y condimentos con moderación.
- Evite los alimentos estimulantes (café, té, refrescos de cola, alcohol,...) e irritantes físicos (frutas y verduras crudas, carnes fibrosas, alimentos integrales,..) y aquellos que aún estando permitidos, note que no tolera bien de forma repetida.

EJEMPLO DE MENÚ

Desayuno y merienda	Media mañana	Comida/cena	Postcena
<ul style="list-style-type: none"> - Leche, o yogur desnatado. - Galletas (tipo María), pan o cereales - Fruta o mermelada. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pan con jamón cocido o queso fresco. - Fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta o arroz, patata o zanahoria hervida, en puré ó sopa. - Carne, pescado o huevo. - Pan. - Fruta o yogur desnatado. 	<ul style="list-style-type: none"> - Yogur desnatado - Galletas (tipo María).



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para una dieta de protección gástrica”

GUÍA PARA LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS













GRUPO	RECOMENDADOS	DESACONSEJADOS
Lácteos	Leche y derivados semi o desnatados. Quesos frescos y bajos en grasa.	Lácteos con frutos secos o no desnatados. Quesos secos y muy grasos.
Cereales, legumbres y patatas	Patata, arroz, sémola, pasta, pan, cereales del desayuno, galletas tipo María. Legumbres trituradas y pasadas por el pasapuré.	Todos los integrales.
Verduras y hortalizas	Cocidas y sin piel.	Verduras crudas y flatulentas (coles, brécol alcachofas). Verduras fibrosas (espárragos, remolacha alcachofas, puerro, maíz)
Cárnicos, pescados y huevos	Carnes magras: (lomo, solomillo de cerdo o ternera), aves sin piel, conejo, pescado blanco, huevos, jamón cocido.	Carnes tendinosas, o grasas, pescados muy grasos, vísceras y embutidos.
Frutas	Frutas cocidas, en compota, en conserva, muy maduras, sin piel, zumos de frutas no ácidas.	Frutos y frutas secas. Zumos de frutas ácidas (naranja, tomate).
Dulces y bollería	Mermelada, miel, confitura sin semillas ni frutas.	Dulce de leche, confituras con semillas o frutas troceadas. Bollería industrial.
Bebidas	Agua, infusiones, caldos desgrasados, batidos realizados con leche o yogur desnatados.	Café, té, mate, cacao, alcohol y bebidas carbonatadas.
Aceites y grasas	Aceite de oliva, girasol en pequeñas cantidades.	Mantequilla, margarina, nata y beicon.
Condimentos y otros	Laurel, canela, hierbas aromáticas, vainilla, perejil.	Pimienta, ajo, pimentón, tabasco. Alimentos salados y ahumados.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para una dieta de protección gástrica”

FRECUENCIA RECOMENDADA PARA CADA GRUPO DE ALIMENTOS

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal	
 FRUTAS	DIARIO (raciones/día)	≥ 3	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón
 VERDURAS		≥ 2	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
 LÁCTEOS		3-4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 40- 60 g queso semicurado	1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas
 ACEITE DE OLIVA		3-6	10 ml	1 cucharada sopera
 PAN y CEREALES		3-4	40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas “maría”	3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades
PASTA, ARROZ, MAIZ Y PATATA 	SEMANAL (raciones/ semana)	4-6	60-80 g seco 150 g cocido 150-200 g de patatas	1 plato hondo raso 1 patata grande ó 2 pequeñas
LEGUMBRES 		2-4	60-80 g seco 150 g cocido	1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, judías)
PESCADO 		4-5 (1-2 azul)	150-170 g	1 filete
CARNES MAGRAS, AVES 		3-4 carne magra	130-150 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo
HUEVOS 		4-5 huevos	60-75 g	1 huevo
ACTIVIDAD FÍSICA 	DIARIO	Diario	>30 minutos	Caminar a buen ritmo Clases colectivas de ejercicio Nadar, bicicleta
AGUA (y líquidos de bebida) 		8-12	200- 250 ml	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar,...

Ración: es la cantidad de referencia para cada alimento, también puede asociarse con una o más unidades (2 yogures, 1 pieza de fruta, 2 huevos, etc.)



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“ante el reflujo gastroesofágico”

INTRODUCCIÓN

El reflujo gastroesofágico se produce cuando el esfínter esofágico inferior o cardias, que cierra el paso del esófago hacia el estómago, no cumple su función y permite que el contenido gástrico pase hacia el esófago y boca, produciendo molestias como: irritación, inflamación y dolor y asociarse a complicaciones como esofagitis, úlceras y estrechez de paso. En condiciones normales el cardias solo se abre con los movimientos peristálticos del esófago desencadenados al tragar los alimentos.

Las causas pueden ser: la hernia de hiato, la obesidad, el embarazo, ciertos fármacos, la inmadurez del cardias en los niños y ciertas cirugías de esófago y estómago.

OBJETIVOS

- Evitar el reflujo.
- Disminuir las molestias existentes.
- Prevenir complicaciones.
- Conseguir o mantener un adecuado estado nutricional.

RECOMENDACIONES

- Mantenga el peso en rangos adecuados, la grasa abdominal aumenta el riesgo de reflujo.
- Realice una alimentación equilibrada y saludable.
- Evite las comidas abundantes. Coma poca cantidad en cada toma. Repártalas en desayuno, media mañana, comida, merienda y cena.
- Coma despacio, mastique bien y en ambiente tranquilo.
- Durante las comidas y hasta media hora después, permanezca sentado o incorporado al menos unos 30 - 45º.
- Tome los líquidos y el agua en pequeñas cantidades fuera de las comidas, 30 minutos antes o 1 hora después.
- Utilice técnicas de cocinado sencillo (hervidos, en su jugo, plancha, vapor, horno) y evite los fritos, rebozados, empanados y guisos con salsas grasientas.
- Limite o evite el consumo de alimentos y bebidas que disminuyen la presión del esfínter (tabla I) y los que tienen un efecto irritante directo sobre la mucosa esofágica inflamada (tabla II).
- Ciertos alimentos con un elevado contenido en fibra, como las legumbres, algunas verduras, frutas con piel, los alimentos integrales y las bebidas gaseosas pueden incrementar el reflujo, modere su consumo según tolerancia.
- Limite el consumo de alimentos dos horas antes de acostarse y eleve la cabecera de la cama (coloque un alza de madera de unos 2-3 cm bajo las patas de la cabecera).
- Evite fumar, disminuye la presión del esfínter y por ello aumenta el riesgo de reflujo.
- Evite la ropa muy ceñida en general y las fajas.

TABLA I: Alimentos y bebidas que disminuyen presión del esfínter

- ✓ Alcohol, en especial el vino blanco y cava
- ✓ Alimentos como la menta, ajo y cebolla
- ✓ Chocolate
- ✓ Alimentos de elevado contenido en grasa (aceites, mantequilla, nata, margarinas, salsas, fritos, carnes grasas, quesos fermentados y muy curados)

TABLA II: Alimentos o bebidas con efecto irritante de la mucosa esofágica















- ✓ Frutas y zumos cítricos, y productos derivados del tomate
- ✓ Café, normal o descafeinado
- ✓ Alimentos muy condimentados
- ✓ Especies como la pimienta, clavo, paprika, mostaza o canela)
- ✓ Alimentos y bebidas muy calientes o muy fríos



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“ante el reflujo gastroesofágico”

FRECUENCIA RECOMENDADA POR CADA GRUPO DE ALIMENTOS

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal	
 FRUTAS	DIARIO (raciones / día)	≥ 3	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón
 VERDURAS		≥ 2	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
 LÁCTEOS		3-4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 40- 60 g queso semicurado	1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas
 ACEITE DE OLIVA		3-6	10 ml	1 cucharada sopera
 PAN y CEREALES		3-4	40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas “maría”	3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades
 PASTA, ARROZ, MAIZ Y PATATA	SEMANAL(raciones/ semana)	4-6	60-80 g seco 150 g cocido (mejor integral) 150-200 g de patatas	1 plato hondo raso 1 patata grande ó 2 pequeñas
 LEGUMBRES		2-4	60-80 g seco 150 g cocido	1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, judías)
 PESCADO		4-5 (1-2 azul)	150-170 g	1 filete
 CARNES MAGRAS, AVES		3-4 carne magra	130-150 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo
 HUEVOS		4-5 huevos	60-75 g	1 huevo
 FRUTOS SECOS		3-7	20-30 g	Un puñado o ración individual
EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS, BOLLERIA, HELADOS, GOLOSINAS		OCASIONALMENTE		
 ACTIVIDAD FÍSICA	DIARIO	Diario	>30 minutos	Caminar a buen ritmo Clases colectivas de ejercicio Nadar, bicicleta
 AGUA (y líquidos de bebida)		8-12	200- 250 ml	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar,...

Ración: es la cantidad de referencia para cada alimento, también puede asociarse con una o más unidades (2 yogures, 1 pieza de fruta, 2 huevos, etc.).



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en la malabsorción de fructosa”

INTRODUCCIÓN

La fructosa es un hidrato de carbono que forma parte de la sacarosa (azúcar de mesa). Una vez digerido el azúcar de mesa se divide en el intestino delgado en cantidades iguales de fructosa y glucosa. La ingesta de fructosa puede producir síntomas en dos situaciones. Una de ellas es la malabsorción de fructosa, en la que la ingestión de este hidrato de carbono produce síntomas como dolor abdominal, “gases” o diarrea. Su uso en la industria alimentaria como edulcorante, cada vez más frecuente, ha contribuido a que haya aumentado la incidencia. La otra, es la intolerancia hereditaria a la fructosa o fructosemia, que es un trastorno genético poco frecuente, en el que la fructosa se acumula en el hígado, pudiendo alterar su funcionamiento.

La malabsorción de fructosa es dependiente de la dosis y de la concentración por lo que si usted tiene malabsorción es posible **que tolere pequeñas cantidades de este hidrato de carbono y por lo tanto pueda consumir alimentos que lo contengan**. Por otro lado debe tener en cuenta que existen grandes variaciones en la capacidad para absorberlos entre los diferentes individuos.

El sorbitol es un edulcorante artificial, utilizado en la mayor parte de los “productos sin azúcar”, en chicles, caramelos y en la industria alimentaria y farmacéutica. Su consumo en grandes cantidades o asociado a la ingesta de fructosa puede producir también diarrea y malestar abdominal.

En la intolerancia hereditaria a la fructosa debe suprimir de forma estricta en la dieta la fructosa, sacarosa y el sorbitol.

OBJETIVOS

- Disminuir la ingesta de fructosa y/o sorbitol hasta un nivel que no provoque síntomas.
- Conseguir o mantener un adecuado estado nutricional, en cuanto al consumo de calorías y proteínas, así como un aporte adecuado de otros nutrientes, minerales y vitaminas.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Realice una alimentación equilibrada y saludable.
- Evite las comidas abundantes. Coma poca cantidad en cada toma. Repártalas en desayuno, media mañana, comida, merienda y cena. **Evite los periodos prolongados sin comer.**
- El contenido en fructosa de las frutas tiene relación con el grado de maduración. Las menos maduras y menos dulces puede tolerarlas mejor.
- En la siguiente tabla se expone una guía para la selección de los alimentos recomendados que le permitirán seguir una dieta equilibrada, y exenta de aquellos desaconsejados por su contenido en fructosa y sorbitol.
- Evite tomar en la misma comida y en el mismo día más de un alimento del grupo de los desaconsejados.
- Distribuya la ingesta en 5 ó 6 comidas al día, semejante al siguiente esquema:

Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena
- Leche o yogur natural. - Pan con aceite y tomate o cereales sin azúcar.	- Infusión. - Pan con queso o jamón.	- Pasta, patata, arroz o legumbre. - Carne, pescado o huevos. - Guarnición: ensalada o verdura. - Pan.	- Leche o yogur natural. - Frutos secos.	- Ensalada o verdura. - Carne, pescado o huevos. - Guarnición, Patatas o Arroz. - Pan.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en la malabsorción de fructosa”

GUÍA PARA LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS

ALIMENTOS	RECOMENDADOS	DESACONSEJADOS
Lácteos	Leche, queso, yogur natural, mantequilla, leche en polvo.	Helado comercial o batidos endulzados con fructosa o sorbitol. Yogur con frutas.
Carnes, pescados	Carnes y pescados naturales. Embutidos.	Comprobar la composición de todas las carnes y pescados ya elaborados y preparados comercialmente.
Huevos	Huevos.	
Grasas	Mantequilla, margarina, aceites, manteca.	
Legumbres, vegetales	Todos* (frescos, congelados o enlatados). Patatas, patatas fritas caseras o comerciales.	Guisantes, lentejas, garbanzos, judías blancas, maíz, verdura de raíz, pepinillos, soja, col lombarda, tomate.
Frutas		Toda clase de frutas, naturales o en compota.
Cereales	Trigo, centeno, cebada, avena, maíz, arroz, tapioca. Productos elaborados a partir de éstos (harinas, pasta italiana, sémolas)**	Pan integral. Todo tipo de cereales elaborados con adición de azúcar o miel.
Postres, galletas	Postres sin fructosa o sorbitol.	Comprobar todos los helados comerciales, sorbetes, polos, pastelería, chocolates, bollería, galletas comerciales, pastas dulces. Especialmente, aquellos calificados como “sin azúcar” o “dietéticos” o “para diabéticos”.
Edulcorantes	Edulcorantes artificiales sin fructosa ni sorbitol.	Miel, fructosa, sorbitol.
Mermeladas, dulces, frutos secos	Frutos secos, mermeladas y dulces sin fructosa ni sorbitol.	Comprobar todas las mermeladas, almíbar, dulces, caramelos, chicles. Especialmente, aquellos calificados como “sin azúcar” o “dietéticos” o “para diabéticos”.
Sopas	Sopas o caldos caseros utilizando alimentos permitidos. Extractos de carne, cubitos.	
Bebidas	Leche, té, café, cacao (sin fructosa).	Zumos de fruta, licores de frutas, batidos de frutas, bebidas refrescantes de cola, naranja, limón
Condimentos	Espicias, hierbas aromáticas, esencias, colorantes, sal, pimienta, mostaza, curry.	

*Excepto los no permitidos

** Pan blanco en cantidades limitadas.

En adultos, puede tolerarse ciertas cantidades de sacarosa, no así en los niños que habría que excluirla.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“Cirugía”

- Preoperatorio cirugía mayor
- Resecciones de intestino delgado e ileostomía
- Resecciones de intestino grueso y colostomía
- Gastrectomizado
- Colectectomía
- Cirugía maxilofacial y oral



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en el preoperatorio de cirugía mayor”

INTRODUCCIÓN

La aparición de posibles complicaciones después de una cirugía está en relación, con la enfermedad de base, con el tipo de cirugía y con el estado nutricional previo a la misma. Llegar con un adecuado estado nutricional a la cirugía es fundamental, para disminuir el riesgo de complicaciones posteriores.

Con un adecuado estado nutricional se facilita la cicatrización de las heridas quirúrgicas, se disminuyen posibles complicaciones infecciosas y se consigue una recuperación más rápida.

OBJETIVO NUTRICIONAL

- Mejorar el estado nutricional antes de la cirugía para evitar posibles complicaciones.

RECOMENDACIONES GENERALES

Deberá seguir las normas para una alimentación saludable, que es aquella que aporta a cada sujeto todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, mantener la salud y prevenir la aparición de enfermedades y posibles complicaciones tras una cirugía.

Una **alimentación saludable**, debe ser:

- **Completa:** debe aportar todos los nutrientes que precisa el organismo (hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua).
- **Equilibrada:** todos los nutrientes deben guardar una relación entre sí (hidratos de carbono 55-60%, proteínas 12-15%, grasas 25-30% de las calorías totales diarias; 1,5 a 2 litros de agua al día).
- **Suficiente:** la cantidad de alimentos a ingerir debe ayudar a mantener el peso de la persona dentro de los límites de la normalidad.
- **Variada:** se deben elegir diferentes alimentos dentro de cada grupo de alimentos.
- **Adaptada:** a la edad, sexo, actividad física, tipo de trabajo, necesidades específicas,...

EJEMPLO DE MENÚ









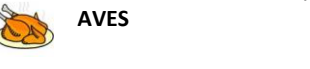





Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena
<ul style="list-style-type: none"> - Leche o yogur - Pan, galletas (tipo María) o cereales. - Fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pan. - Queso o jamón. - Fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta, patata, arroz o legumbre. - Carne, pescado o huevos. - Guarnición: ensalada o verdura. - Pan. - Fruta / postre lácteo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Leche o yogur. - Cereales o galletas. - Fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada o verdura. - Carne, pescado o huevos. - Guarnición: patatas, arroz. - Pan. - Fruta / postre lácteo.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en el preoperatorio de cirugía mayor”

FRECUENCIA DE CONSUMO RECOMENDADA POR CADA GRUPO DE ALIMENTO

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada		Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal
 FRUTAS	DIARIO (raciones/día)	≥ 3	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón
 VERDURAS		≥ 2	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
 LÁCTEOS		3-4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 40- 60 g queso semicurado 30 g queso curado	1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas 1 loncha
 ACEITE DE OLIVA		3-6	10 ml	1 cucharada sopera
 PAN y CEREALES		3-4	40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas “maría” (mejor integral)	3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades
 PASTA, ARROZ, MAIZ Y PATATA	SEMANAL(raciones/ semana)	4-6	60-80 g seco 150 g cocido (mejor integral) 150-200 g de patatas	1 plato hondo raso 1 patata grande ó 2 pequeñas
 LEGUMBRES		2-4	60-80 g seco 150 g cocido	1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, judías)
 PESCADO		4-5 (1-2 azul)	150-170 g	1 filete
 CARNES MAGRAS, AVES		3-4 carne magra	130-150 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo
 HUEVOS		4-5 huevos	60-75 g	1 huevo
 FRUTOS SECOS		3-7	20-30 g	Un puñado o ración individual
EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS, BOLLERIA, HELADOS, GOLOSINAS	OCASIONALMENTE			
 ACTIVIDAD FÍSICA	DIARIO	Diario	> 30 minutos	Caminar a buen ritmo. Clases colectivas de ejercicio. Nadar, bicicleta.
 AGUA (y líquidos de bebida)		8-12	200- 250 ml	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar,...

Ración: es la cantidad de referencia para cada alimento, también puede asociarse con una o más unidades (2 yogures, 1 pieza de fruta, 2 huevos, etc.)



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en el preoperatorio de cirugía mayor”

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

■ Si presenta **pérdida de apetito y/o alteraciones del gusto**:

- ✓ Haga **comidas de poca cantidad, pero muchas veces al día** (de 6-10 tomas).
- ✓ Coma en **ambientes agradables**, relajados y a ser posible hágalo acompañado.
- ✓ Tome los alimentos que más le apetezcan, procure que sean variados.
- ✓ No muestre ni sirva el siguiente plato sin haber retirado el anterior.
- ✓ Coma **más cantidad a las horas que tenga más apetito** (suele ser en el desayuno).
- ✓ **Varíe** el tipo de alimentos y la forma de cocinarlos. Utilice **condimentos** como hierbas aromáticas en la preparación de las carnes y pescados para modificar su sabor.
- ✓ **Beba los líquidos fuera de las comidas**. Tome al menos 2 litros al día. Puede aprovechar, si se despierta por la noche a tomar: leche, yogur, batido de frutas, zumo, o suplementos nutricionales.
- ✓ **No deje de tomar ninguna comida**, aunque tenga que salir o realizar otras actividades.
- ✓ No tome las comidas ni muy caliente ni muy frías, pues pierden sabor.
- ✓ Si la falta de apetito es intensa y persistente, no consigue comer cantidades suficientes y pierde peso, consulte a su equipo sanitario, puede complementar su dieta con algún **suplemento nutricional**.

■ Si presenta **dificultad para tragar**, tenga en cuenta:

1. Si tiene **problemas para tragar los líquidos**

- ✓ Evite aquellos de consistencia fina o ligera (agua, caldo, té,...), y tome aquellos de **consistencia semisólida** como yogur, fruta en puré, cremas,...Una buena solución es espesar los líquidos (agua, caldos,...) con Maizena, puré de patata o **espesantes** que se venden en farmacias.

2. Si existen **problemas para tragar sólidos**

- ✓ Evite los alimentos que se **desmenuzan en la boca**, los **alimentos secos** que puedan irritar la boca, lengua o la garganta (frutos secos, pan tostado, patatas chips) y los **alimentos pegajosos** como arroz, patata, verduras y frutas crudas, pan blanco o de molde.
- ✓ **Ablande los alimentos** sólidos con salsas, leche o caldo, para conseguir una consistencia semisólida y tragarlos más fácilmente.
- ✓ **Mastique bien y coma despacio**.
- ✓ Las **raciones** deben ser **pequeñas y frecuentes** sobre todo si se cansa al comer o enseguida se siente lleno y sin apetito.
- ✓ Los alimentos calientes y fríos se tragan mejor que tibios.

3. Si sólo es capaz de comer **alimentos en puré**, siga estos **EJEMPLOS DE MENÚ**:

Desayuno/Media mañana/Merienda/Antes de dormir	Comidas/Cenas
<ul style="list-style-type: none"> • Batido de leche o yogur con frutas y galletas. • Papilla de cereales con leche. • Leche o yogur con galletas y frutos secos triturados. 	<ul style="list-style-type: none"> • Puré de arroz, pasta o patata y zanahoria, verduras, legumbres, acompañado de pollo, pescado, carne o huevos, triturados. • Postre lácteo (yogur, natillas, flan) o fruta triturada.

- ✓ Puede hacer triturados de casi todos los alimentos, siendo importante variar los ingredientes y los sabores, para que la comida no sea monótona. Siga las recomendaciones del cuadro de frecuencia de consumo anterior.
- ✓ Modifique la textura de los triturados con espesante, para conseguir la consistencia que mejor tolere.
- ✓ Tome tanto en la comida como en la cena, como mínimo 100 g de carne o pollo o jamón, o 150 g de pescado o 1-2 huevos para asegurar un aporte adecuado de proteínas.
- ✓ Puede enriquecer los purés añadiendo aceite de oliva, frutas secas, queso, nata, huevo cocido.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“ante resecciones de intestino delgado e ileostomía”

INTRODUCCIÓN

El intestino se sitúa entre el estómago y el ano. La primera parte la forma el intestino delgado que es la parte más larga del tubo digestivo. Su función es finalizar la digestión de los alimentos y absorber los nutrientes. El intestino grueso es la parte final del tubo digestivo, en él se absorben el agua y las sales minerales y se forman y almacenan las heces hasta su expulsión al exterior. Gracias a estas funciones mantenemos un adecuado estado nutricional y de hidratación.

Cuando en una intervención quirúrgica se elimina una parte del intestino, sus funciones pueden verse alteradas dependiendo de la zona y de la magnitud de la intervención. Con el tiempo irá mejorando porque el intestino se va adaptando a la situación.

Si durante la cirugía le han practicado una **ILEOSTOMÍA** (la parte final del intestino delgado queda abocado a la piel y hace de “ano”), las heces se recogerán en un dispositivo diseñado especialmente para ello. Al no pasar las heces por el colon, no se absorbe correctamente el agua y las sales minerales por lo que las heces serán mas líquidas, incluso diarreicas, sobretodo durante las primeras semanas.

Es posible llevar una vida normal, pero en algunos casos, sobretodo durante los primeros meses tras la intervención, es necesario seguir unas recomendaciones dietéticas, que le aliviarán las molestias.

OBJETIVOS

- Conseguir o mantener un adecuado estado nutricional y de hidratación.
- Reducir el volumen de las heces y aumentar su consistencia en lo posible.
- Evitar el exceso de gases.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Haga una ingesta de **comidas frecuentes y poco copiosas**, siguiendo un horario regular. Repartidas al menos en 6 tomas diarias (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y postcena).

Desayuno / merienda	Media mañana	Comida / cena	Postcena
<ul style="list-style-type: none"> • Yogur • Galletas (tipo María) o pan con: jamón de pavo, lomo o membrillo. • Fruta madura. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pan con: queso fresco, jamón. • Fruta madura. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta o arroz (en sopa espesa o secos). Patata o zanahoria hervidas, en puré, o asadas. • Carne, pescado o huevo. • Pan y fruta madura. 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogur. • Galletas (tipo María).

- Coma despacio y en un ambiente tranquilo. Mastique bien. Repose sentado hasta media hora después de las comidas principales.
- **Beba de 2 a 2,5 litros al día de líquidos** (agua, infusiones caldos desgrasados), en pequeñas cantidades y repártalos en unas 16 pequeñas tomas de medio vaso (125 ml) cada una. Hágalo fuera de las comidas (una hora antes o después de ingerir los alimentos). Evite por ejemplo la cantidad de líquidos que toma, a la cantidad de los que estime pierde por la ileostomía, e incremente 500 ó 750 ml más.
- Evite el café, el alcohol, los zumos de frutas y las bebidas carbonatadas (en su mayoría son laxantes).
- Recuerde ingerir los alimentos a **temperatura templada**, ni muy fríos ni muy calientes.
- Condimente los platos con **sal**, salvo contraindicación, ya que por las heces se pierden muchas sales minerales.
- Realice cocinados sencillos (hervidos, en su jugo, plancha, vapor, horno) y evite los fritos, rebozados, empanados y guisos. Inicialmente no es recomendable utilizar especias, picantes ni otro tipo de condimentos.
- Introduzca de forma progresiva **las frutas, las verduras, las legumbres, la leche y sus derivados** para facilitar su tolerancia.
 - ✓ Las frutas recomendadas al principio son: plátano, pera y manzana, bien maduras sin piel, y elaboradas en compota, asadas o trituradas y dulce de membrillo.
 - ✓ Las verduras y hortalizas como la patata, zanahoria, calabacín y calabaza, son bien toleradas desde el principio. Incorpore progresivamente el resto, tómelas cocidas en puré y mezcladas con patata, después cocidas solas y en purés, posteriormente enteras y más tarde, si la tolerancia es buena, incorpórelas frescas. Tenga en cuenta que ciertos alimentos pueden producir mal olor tras su digestión, como el maíz, el ajo, las coles, los nabos, la cebolla y las especias en general.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“ante resecciones de intestino delgado e ileostomía”

- ✓ Evite la leche y derivados con lactosa (leche, natillas y flan), puede consumir leche sin lactosa, yogures naturales y de sabores, queso fresco y cuajada, pasado un mes o dos, incorpore leche descremada en pequeñas cantidades y después pruebe con la leche entera, el flan y las natillas.
- ✓ Introduzca las legumbres, primero cocidas y trituradas con batidora y pasadas por el pasapurés, después trituradas con batidora y, si las tolera bien tómelas enteras.
- La ingesta de **huevos, pescados y carnes** magras es libre.
- Puede tomar **pan blanco** (inicialmente es preferible tostado o del día anterior); **arroz, sémola y pasta hervidos**, y con poco caldo. Evite los productos integrales (ya que contienen fibra insoluble).

GUÍA PARA LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS MIENTRAS QUE LAS HECES SEAN LÍQUIDAS O PASTOSAS BLANDAS

GRUPO DE ALIMENTOS	RECOMENDADOS	DESACONSEJADOS
Lácteos	Leche especial sin lactosa, yogur natural y de sabores, quesos frescos y cuajada.	Leche, yogur con frutas, cereales o frutos secos, flan, natillas, nata, crema de leche, quesos grasos.
Cárnicos, pescados y huevos	Carnes magras (solomillo y lomo), jamón cocido o serrano desgrasado, conejo, pollo sin piel, pescado blanco y huevos.	Embutidos, patés. Carnes grasas y fibrosas. Marisco, ahumados y salazones.
Cereales, legumbres y tubérculos	Pasta italiana, tapioca, pan blanco y biscotes, arroz y patatas.	Cereales integrales y sus derivados. Legumbres inicialmente.
Verduras y Hortalizas	Zanahoria, calabacín y calabaza .	Verduras muy fibrosas y flatulentas (repollo, col, alcachofa, , espárragos, pimientos, etc.).
Frutas	Plátano, manzana, pera, maduros y sin piel, al horno o hervidas, membrillo y frutas en almíbar.	Otras frutas crudas.
Bebidas	Agua, infusiones. Caldos sin grasas.	Bebidas con gas, café, bebidas alcohólicas, zumo de frutas.
Alimentos grasos	Aceites de oliva y girasol.	Mantequilla, margarina y mayonesa. Frutos secos.
Dulces y bollería	Miel y azúcar. Repostería casera, con poco aceite. Galletas “tipo María”.	Chocolate y cacao. Repostería y bollería industrial. Galletas integrales.
Condimentos y otros	Sal. Hierbas aromáticas.	Platos cocinados, sopas y otros platos precocinados.Salsas comerciales.

Cuando las deposiciones sean menos abundantes y líquidas, puede ir incorporando nuevos alimentos de uno en uno, y observar si se modifican las características y frecuencia de las deposiciones. No debe olvidar que la tolerancia de los alimentos es individualizada, por lo que si alguno es mal tolerado retírelo e inténtelo otra vez más adelante. Con el tiempo el intestino se adapta y se puede llegar a tolerar una dieta normal.

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

En caso de diarrea es importante asegurar la reposición de agua, glucosa y electrolitos y evitar la deshidratación.

- Beba de 2 a 3 litros de líquido repartidos en pequeñas tomas a lo largo del día.
- Elija soluciones rehidratantes de farmacia como Sueroral®, Isotonar®, Bebesales®, o limonada alcalina (1litro de agua, dos cucharadas soperas de azúcar, media cucharada pequeña, de sal y de bicarbonato, y el zumo de un limón mediano), o bebidas isotónicas (Acuarius®, Isostar® , Gatorade®, Santiveri®), posteriormente incorpore agua de arroz (50 gr de arroz y una zanahoria grande pelada, un litro y medio de agua con sal, hervir durante 20 minutos, a fuego medio).
- Si a pesar de seguir las recomendaciones dietéticas continua con deposiciones líquidas y abundantes, consulte con su médico, puede ser necesario que tome algún suplementos de fibra soluble como el plantago ovata, la goma guar hidrolizada, o algún medicamento para reducir la velocidad del tránsito intestinal, o mejorar la absorción. En algunos casos puede ser necesario añadir suplementos dietéticos, aceite MCT, o vitaminas y minerales que no se absorban adecuadamente.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“ante resecciones de intestino grueso y colostomía”

INTRODUCCIÓN

El intestino se sitúa entre el estómago y el ano. La primera parte la forma el intestino delgado que es la parte más larga del tubo digestivo. Su función es finalizar la digestión de los alimentos y absorber los nutrientes. El intestino grueso (ciego, colon, sigma y recto) es la parte final del tubo digestivo, en él se absorben el agua y las sales minerales y se forman y almacenan las heces hasta su expulsión al exterior. Gracias a estas funciones mantenemos un adecuado estado nutricional y de hidratación.

Cuando en una intervención quirúrgica se elimina una parte del intestino, sus funciones pueden verse alteradas dependiendo de la zona y de la magnitud de la intervención. Con el tiempo irá mejorando porque el intestino se va adaptando a la situación. Si durante la cirugía le han practicado una **COLOSTOMÍA** (la parte final del intestino grueso queda abocado a la piel y hace de “ano”), las heces se recogerán en un dispositivo diseñado especialmente para ello.

En general la extirpación de zonas terminales del colon, del sigma o del recto no conllevan alteraciones en la absorción de nutrientes, agua o sales minerales, por lo que no suele producirse diarrea ni es necesario seguir recomendaciones nutricionales específicas. En estos casos, deberá seguir las normas de una alimentación equilibrada, sin necesidad de eliminar ningún tipo de alimento de la dieta.

Si usted ha sufrido una resección del colon más extensa (colectomías subtotales, proctocolectomía, hemicolectomía derecha) o en casos de colostomías localizadas en el colon derecho, las heces serán más líquidas, incluso diarreicas. Las siguientes recomendaciones nutricionales van dirigidas a estos casos.

OBJETIVOS NUTRICIONALES

- Conseguir o mantener un adecuado estado nutricional y de hidratación.
- Reducir el volumen de las heces y aumentar su consistencia en la mayor parte de los casos.
- Conseguir heces más blandas en casos de resecciones pequeñas en las que puede aparecer estreñimiento.
- Evitar el exceso de gases.

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS GENERALES

- Es aconsejable una ingesta de **comidas frecuentes y poco copiosas**. Para ello reparta la alimentación en 6 tomas diarias (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y postcena).

Desayuno / merienda	Media mañana	Comida / cena	Postcena
<ul style="list-style-type: none"> • Yogur • Galletas (tipo María) o pan con: jamón de pavo, lomo o membrillo. • Fruta madura. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pan con: queso blando, jamón. • Fruta madura. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta o arroz (en sopa o secos). Patata o zanahoria hervidas, en puré, o asadas. • Carne, pescado o huevo. • Pan y fruta madura. 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogur • Galletas (tipo María)

- Mantenga un **horario regular** de comidas. **Coma despacio** y en un ambiente tranquilo. **Mastique bien**.
- Tome los **alimentos templados**, ni muy fríos ni muy calientes.
- **Repose sentado** hasta media hora después de las comidas principales.
- Evite **el café y las bebidas con gas y alcohol**.
- **No es recomendable mascar chicle** (produce gases y algunos tienen efecto laxante).
- Condimente los platos con **sal** salvo indicación contraria de su médico.
- **Prepare los alimentos, de forma sencilla** (cocidos, a la plancha, asados en su jugo, etc), evitando los platos muy elaborados, empanados, rebozados, fritos, guisos, estofados etc. ya que éstos producen digestiones más lentas y pesadas. Si tolera bien la dieta puede ir introduciendo guisos sencillos preparados con un sofrito sencillo con cebolla y tomate y poco aceite.
- Inicialmente **no es recomendable utilizar especias, ni picantes**.
- **Tome al menos 2 - 2,5 litros al día de líquidos** si no existe contraindicación médica.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“ante resecciones de intestino grueso y colostomía”

- Si le resulta **desagradable el olor de las heces** pruebe a disminuir el consumo de: ajo, cebolla, col, guisantes, legumbres, espárragos, huevos o pescado azul. El yogur y el perejil pueden reducir el olor.
- Introduzca de forma progresiva **las frutas, las verduras, las legumbres, la leche y sus derivados** para facilitar su tolerancia.
 - ✓ Las frutas recomendadas al principio son: plátano, pera y manzana, bien maduras sin piel, y elaboradas en compota, asadas o trituradas y dulce de membrillo.
 - ✓ Las verduras y hortalizas como la patata, zanahoria, calabacín y calabaza, son bien toleradas desde el principio. Incorpore progresivamente el resto, tómelas cocidas en puré y mezcladas con patata, después cocidas solas y en purés, posteriormente enteras y más tarde, si la tolerancia es buena, incorpórelas frescas.
 - ✓ Evite la leche y derivados con lactosa (leche, natillas y flan), puede consumir leche sin lactosa, yogures naturales y de sabores, queso fresco y cuajada, pasado un mes o dos, incorpore leche descremada en pequeñas cantidades y después pruebe con la leche entera, el flan y las natillas.
 - ✓ Introduzca las legumbres, primero cocidas y trituradas con batidora y pasadas por el pasapurés, después trituradas con batidora y, si las tolera bien tómelas enteras.

Guía para la elección de alimentos mientras que las heces sean líquidas o pastosas blandas

GRUPO DE ALIMENTOS	RECOMENDADOS	DESACONSEJADOS
Lácteos	Leche especial sin lactosa, yogur natural y de sabores, quesos frescos y cuajada.	Leche, yogur con frutas, cereales o frutos secos, flan, natillas, nata, crema de leche, quesos grasos.
Cárnicos, pescados y huevos	Carnes magras (solomillo y lomo), jamón cocido o serrano desgrasado, conejo, pollo sin piel, pescado blanco y huevos.	Embutidos, patés. Carnes grasas y fibrosas. Marisco, ahumados y salazones.
Cereales, legumbres y tubérculos	Pasta italiana, tapioca, pan blanco y biscotes, arroz y patatas.	Cereales integrales y sus derivados. Legumbres inicialmente.
Verduras y hortalizas	Zanahoria, calabacín y calabaza .	Verduras muy fibrosas y flatulentas (repollo, col, alcachofa, espárragos, pimientos, etc.)
Frutas	Plátano, manzana, pera, maduros y sin piel, al horno o hervidas, membrillo y frutas en almíbar.	Otras frutas crudas.
Bebidas	Agua, infusiones. Caldos sin grasas.	Bebidas con gas, café, bebidas alcohólicas, zumo de frutas.
Alimentos grasos	Aceites de oliva y girasol.	Mantequilla, margarina y mayonesa. Frutos secos.
Dulces y bollería	Miel y azúcar. Repostería casera, con poco aceite. Galletas “tipo María”.	Chocolate y cacao. Repostería y bollería industrial. Galletas integrales.
Condimentos y otros	Sal. Hierbas aromáticas.	Platos cocinados, sopas y otros platos precocinados. Salsas comerciales.

Cuando las deposiciones sean menos abundantes y líquidas, puede ir incorporando nuevos alimentos de uno en uno, y observar si se modifican las características y frecuencia de las deposiciones. No debe olvidar que la tolerancia de los alimentos es individualizada, por lo que si alguno es mal tolerado retírelo e inténtelo otra vez más adelante. Con el tiempo el intestino se adapta y se puede llegar a tolerar una dieta normal.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“ante resecciones de intestino grueso y colostomía”

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

- **En caso de diarrea es importante** asegurar la reposición de agua, glucosa y electrolitos y evitar la deshidratación. Beba de 2 a 3 litros de líquido repartidos en pequeñas tomas a lo largo del día.

Elija soluciones rehidratantes de farmacia como Sueroral[®], Isotonar[®], Bebesales[®], o limonada alcalina (1 litro de agua, dos cucharadas soperas de azúcar, media cucharada pequeña, de sal y de bicarbonato, y el zumo de un limón mediano), o bebidas isotónicas (Acuarius[®], Isostar[®], Gatorade[®], Santiveri[®]), posteriormente incorpore o agua de arroz (50 gr de arroz y una zanahoria grande pelada, un litro y medio de agua con sal, hervir durante 20 minutos, a fuego medio).

- **En caso de estreñimiento (heces duras y secas):**

- ✓ **Aumente** la cantidad de **líquidos** de 2 a 3 litros al día.
- ✓ Realice **ejercicio físico** de forma regular, al menos intente caminar 30 minutos al día.
- ✓ Realice una dieta con mayor cantidad de **alimentos ricos en fibra**:
 - Pan, cereales, arroz y pasta integrales. Modere el consumo de arroz blanco.
 - Consuma al menos, 3 ó 4 piezas de fruta al día, mejor la pieza entera con la piel bien lavada. Consuma cítricos y kiwi.
 - Tome dos raciones al día de verduras, siempre incluyendo una ración en crudo (ensalada).
 - Consuma legumbres, de 2 a 3 veces por semana, preparadas entera o en puré con batidora.
 - Puede incluir frutos secos y frutas desecadas en pequeñas cantidades.
- ✓ Al principio, una dieta rica en fibra, puede producir acumulación de gases en el tubo digestivo (meteorismo). Para evitarlo, aumente poco a poco el consumo de estos alimentos.
- ✓ Tomar una cucharada de aceite de oliva en ayunas puede ayudarle.
- ✓ Evite tomar laxantes sin prescripción médica.
- ✓ Si el estreñimiento persiste consulte a su médico.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para pacientes con gastrectomía”

INTRODUCCIÓN

La cirugía del estómago (gastrectomía) puede ser total o parcial y ello conlleva una disminución mayor o menor de su capacidad. Además puede provocar que el estómago residual vacíe de forma muy rápida su contenido al intestino y que exista una alteración en la absorción de nutrientes, de algunas vitaminas (B12 y D) y de algunos minerales (calcio, hierro), por lo que es importante que siga estas recomendaciones. Pese a todo es frecuente la pérdida de peso tras esta cirugía.

OBJETIVOS

- Conseguir y mantener un adecuado estado nutricional.
- Evitar síntomas derivados de la ingesta de determinados alimentos.

RECOMENDACIONES GENERALES

- **Reparta** la dieta **en 6 - 8 tomas al día de poca cantidad**. A medida que transcurra el tiempo desde la operación, puede reducirlas a 5-6 en función de como lo tolere. Evite comer mucho de una vez.
- **Tome 2 ó 2,5 litros de líquidos al día fuera de las comidas**, entre 30 y 60 minutos antes o después de cada comida y no beba más de 100 ó 200 ml cada vez. **Evite las bebidas azucaradas y con gas.**
- **Coma despacio, relajado y masticando muy bien los alimentos.**
- Evite los alimentos muy fríos o muy calientes, ya que podrían producirle diarrea.
- Durante las comidas y hasta media hora después, permanezca sentado o al menos incorporado 30-45º. **Evite comer tumbado en la cama.**
- **Evite fumar y tomar bebidas alcohólicas.**
- **Evite alimentos muy azucarados** (azúcar, miel, chocolate o pasteles). Pueden provocar una bajada de azúcar (hipoglucemia) con sensación de náuseas, temblor, sudoración, ansiedad, sensación de hambre. Si los toma, procure hacerlo junto con otros alimentos sólidos.
- Esta cirugía puede provocar que tolere mal la leche causando molestias gastrointestinales y diarrea. Si esto le ocurre, tome yogures o quesos frescos o blandos. Si la eliminación del estómago fue parcial, espere uno o dos meses antes de volver a tomarla, y si fue total, espere dos o tres meses. Pruebe a mezclarla con pan, galletas o bizcocho para mejorar su tolerancia.
- **Entre las comidas** puede tomar yogur, leche desnatada (si la tolera), zumo no ácido y sin azúcar, biscotes, galletas María, quesitos bajos en grasa, queso fresco o blandos, jamón cocido, pechuga de pavo o de pollo, lomo embuchado, jamón serrano.
- Tome la fruta al principio cocida o al horno sin piel y sin añadir azúcar, triturada o muy madura sin piel, o en almíbar sin el jugo.
- Durante los primeros 15 a 30 días tras la intervención tome los **alimentos hervidos**, si la tolerancia es buena, incorpore de forma progresiva guisos sencillos, cocinados al horno, plancha y algún frito.

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS PARA EVITAR EL SÍNDROME DE DUMPING

Si a los 15 - 30 minutos (**forma precoz**) después de comer presenta: sensación de plenitud, retortijones, eructos, gases, dolor abdominal y, a veces, diarrea o náuseas y vómitos. O al cabo de 2-3 horas (**forma tardía**) manifiesta: palpitaciones, cansancio, sudoración, náuseas, sensación de hambre, confusión e hipoglucemia (bajada del azúcar en sangre), tranquilícese, suele ser debido al paso rápido de los alimentos del estómago al intestino.

Para evitar la forma precoz reparta la dieta en al menos 6 tomas y para prevenir la forma tardía, evite el consumo de azúcar o alimentos que lo lleven incorporado (flan, natillas, zumos, miel, pasteles...) lo haga junto con otros alimentos sólidos.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para pacientes con gastrectomía”

GUÍA PARA LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS POSTGASTRECTOMIA

GRUPO DE ALIMENTOS	RECOMENDADOS	DESACONSEJADOS
Lácteos	Yogur natural, quesos frescos o tiernos, leche semi o desnatada, cuajada*.	Leche condensada, yogur con frutas, frutos secos o cereales*.
Pasta, arroz, patatas y legumbres.	Pan, arroz, pasta, patatas, galletas. Legumbres (pasadas por el pasapuré).	Cereales integrales. Legumbres enteras.
Carnes	Carnes tiernas y sin grasa visible: aves (sin piel), conejo solomillo o lomo de cerdo o ternera, jamón cocido.	Carnes duras o fibrosas. Embutidos (salami, chorizo mortadela, etc.).
Pescado	Todos	En conserva en aceite, salados, ahumados.
Huevos	Cocidos, pasados por agua, en tortilla.	Fritos.
Verduras y hortalizas	Verduras tiernas: judías verdes, acelgas, espinacas, zanahorias, cebolla, calabacín, calabaza (cocidas, mezcladas con patatas o en puré).	Verduras duras o muy fibrosas: alcachofas, col, coliflor, coles de Bruselas, espárragos, puerros.
Frutas	Cocidas, al horno sin añadir azúcar, muy maduras sin piel.	Frutas muy fibrosas (piña) y secas (ciruelas, pasas). Fruta en almíbar*.
Aceites y grasas	Aceite de oliva o girasol.	Mayonesa, mantequilla margarina. Frutos secos.*
Bollería y helados	Bollería casera sin azúcar.	Pasteles, helados.
Condimentos	Laurel, orégano, perejil, ajo cocinado, canela, nuez moscada, sal.	Pimienta, ajo y cebolla frescos.
Azúcar y sucedáneos dulces	Sacarinas y otros edulcorantes artificiales. Caramelos sin azúcar.	Azúcar y miel*, chocolate, mermeladas y jaleas.
Bebidas	Agua, infusiones, caldos desgrasados.	Zumos de fruta*, bebidas carbónicas sin azúcar.* Bebidas alcohólicas.

- ✓ Los alimentos marcados con asterisco (*) puede probarlos en pequeñas cantidades para ver cómo le sientan, y después aumentar progresivamente su cantidad si no le provocan molestias.
- ✓ Pasados 6 meses de la intervención, puede probar a tomar pequeñas cantidades de los alimentos indicados como “desaconsejados” y ver cómo los va tolerando.

EJEMPLO DE MENÚ AL ALTA HOSPITALARIA

Desayuno	Medias mañanas / meriendas	Comida / Cena	Post cena
-Yogur natural, o queso fresco -Galletas o biscotes.	-Pan - Jamón serrano sin grasa, pavo, lomo. - Compota - Galletas	- Patata, pasta o arroz hervidos. -Carne, pescado, huevo -Pan. -Fruta madura sin piel.	-Yogur natural

EJEMPLO DE MENÚ TRAS DOS-TRES MESES DEL ALTA















Desayuno	Media mañana / merienda	Comida / Cena	Post cena
- Leche semi o desnatada, o yogur. - Pan con aceite, galletas o cereales - Frutos secos molidos.	- Pan con tomate, atún al natural, queso. - Fruta madura.	- Patata, pasta, arroz, hortalizas o legumbres. -Carne, pescado, huevo -Pan. -Fruta madura	- Yogur - Galletas



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para pacientes con gastrectomía”

FRECUENCIA RECOMENDADA POR CADA GRUPO DE ALIMENTO

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal
 FRUTAS	≥ 3	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón
 VERDURAS	≥ 2	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
 LÁCTEOS	3-4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 40- 60 g queso semicurado 30 g queso curado	1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas 1 loncha
 ACEITE DE OLIVA	3-6	10 ml	1 cucharada sopera
 PAN y CEREALES	3-4	40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas “maría”	3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades
 PASTA, ARROZ, MAIZ Y PATATA	4-6	60-80 g seco 150 g cocido (mejor integral) 150-200 g de patatas	1 plato hondo raso 1 patata grande ó 2 pequeñas
 LEGUMBRES	2-4	60-80 g seco 150 g cocido	1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, judías)
 PESCADO	4-5 (1-2 azul)	150-170 g	1 filete
 CARNES MAGRAS, AVES	3-4 carne magra	130-150 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo
 HUEVOS	4-5 huevos	60-75 g	1 huevo
 FRUTOS SECOS	3-7	20-30 g	Un puñado o ración individual
EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS, BOLLERIA, HELADOS, GOLOSINAS	MUY OCASIONALMENTE		
 ACTIVIDAD FÍSICA	Diario	>30 minutos	Caminar a buen ritmo Clases colectivas de ejercicio Nadar, bicicleta
 AGUA (y líquidos de bebida)	8-12	100- 200 ml	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar.

Ración: es la cantidad de referencia para cada alimento, también puede asociarse con una o más unidades (2 yogures, 1 pieza de fruta, 2 huevos, etc.).



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“tras la extirpación de la vesícula biliar”

INTRODUCCIÓN

La colecistectomía es una intervención quirúrgica que consiste en la extirpación de la vesícula biliar, que se realiza cuando hay una infección (colecistitis), o hay cálculos biliares (piedras). En la mayoría de casos, de esta forma se soluciona el problema.

Después de la intervención, en ocasiones, pueden aparecer síntomas como malestar abdominal, flatulencia o intolerancia a los alimentos con más grasa, pero habitualmente después de unas semanas estos síntomas suelen mejorar hasta llegar a desaparecer. Cuando persisten estos síntomas, le aconsejamos que consulte con su médico.

OBJETIVOS

- Cubrir las necesidades nutricionales del paciente.
- Evitar la aparición de síntomas digestivos relacionados con la ausencia de vesícula.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Siga una dieta saludable y variada según le proponemos en el cuadro de frecuencia de consumo por cada grupo de alimentos.
- Evite las comidas abundantes. Coma poca cantidad y varias veces al día; lo ideal es repartir las comidas en 5-6 tomas (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y algo antes de acostarse).
- Coma despacio y en un ambiente tranquilo. Mastique bien.
- Repose sentado hasta media hora después de las comidas principales.
- Tome los líquidos y el agua en pequeñas cantidades (evite los zumos y las bebidas gaseosas). Hágalo fuera de las comidas y en cantidad no inferior a 2 -2,5 litros al día.
- Realice cocinados sencillos (hervidos, en su jugo, plancha, vapor, horno) y evite los fritos, rebozados, empanados, salsas, guisos y en general todas aquellas cocciones que lleven muchas grasa y aceite.
- Utilice la sal con moderación; sustitúyala por otros condimentos como el vinagre, el limón y diferentes especias para aumentar el sabor.
- Evite alimentos estimulantes (café, refrescos de cola, alcohol). Irritantes físicos (frutas, verduras crudas, muy duras y que produzcan gases, alimentos integrales, muy condimentados, carnes fibrosas, etc. y aquellos que aún estando permitidos note que no tolera bien de forma repetida (**tabla 1**)).
- Las legumbres pueden producir “gases”. Para evitarlo cambie el agua de cocción una vez hayan hervido 10 minutos y páselas por el pasapurés para mejorar su digestión. Si no tolera los cereales integrales sustitúyalos por refinados.
- Si tiene obesidad procure perder peso; para ello consulte con su médico.

Una vez hayan pasado 6-8 semanas de la cirugía, podrá ir introduciendo de forma progresiva aquellos alimentos que aparecen en la siguiente tabla como “desaconsejados”, así como otros tipos de cocinado, para pasar a hacer una alimentación equilibrada y saludable. Pasado ese tiempo lo esperado es que no tenga por qué excluir alimentos de ningún grupo (**tabla 2**).

EJEMPLO DE MENÚ INICIAL TRAS LA COLECISTECTOMÍA

Desayuno/merienda	Media mañana	Comida/cena	Postcena
<ul style="list-style-type: none"> - Leche, o yogur semi o desnatado. - Galletas (tipo María), pan o cereales. - Fruta cocida o muy madura sin piel. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pan con jamón cocido o queso fresco. - Fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta o arroz, patata o zanahoria hervida, en purés, sopas. - Carne, pescado o huevo. - Pan. - Fruta o yogur desnatado. 	<ul style="list-style-type: none"> - Yogur desnatado. - Galletas (tipo María).



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“tras la extirpación de la vesícula biliar”

TABLA 1: GUÍA PARA LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS TRAS LA COLECISTECTOMÍA













GRUPO	RECOMENDADOS	DESACONSEJADOS
Lácteos	Leche y derivados semi o desnatados. Quesos frescos y bajos en grasa.	Lácteos con frutos secos o no desnatados. Quesos secos y muy grasos.
Cereales, legumbres y patatas	Patata, arroz, sémola, pasta, pan, cereales del desayuno, galletas tipo María. Legumbres trituradas y pasadas por el pasapuré.	Todos los integrales.
Verduras y hortalizas	Cocidas y sin piel.	Verduras crudas y flatulentas (coles, brécol alcachofas). Verduras fibrosas (espárragos, remolacha alcachofas, puerro, maíz.)
Cárnicos, pescados y huevos	Carnes magras: (lomo, solomillo de cerdo o ternera), aves sin piel, conejo, pescado blanco, huevos, jamón cocido, etc.	Carnes tendinosas, o grasas, pescados muy grasos, vísceras, embutidos.
Frutas	Frutas cocidas, en compota, en conserva, muy maduras, sin piel, zumos de frutas no ácidas.	Frutos y frutas secas. Zumos de frutas ácidas (naranja, tomate).
Dulces y bollería	Azúcar, mermelada, miel, confitura sin semillas ni frutas.	Dulce de leche, confituras con semillas o frutas troceadas. Bollería industrial.
Bebidas	Agua, infusiones, caldos desgrasados, batidos realizados con leche o yogur desnatados.	Café, té, mate, cacao, alcohol y bebidas carbonatadas.
Aceites y grasas	Aceite de oliva, girasol en pequeñas cantidades.	Mantequilla, margarina, nata, beicon, etc.
Condimentos y otros	Laurel, canela, hierbas aromáticas, vainilla, perejil.	Pimienta, ajo, pimentón, tabasco. Alimentos salados y ahumados.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“tras la extirpación de la vesícula biliar”

FRECUENCIA RECOMENDADA POR CADA GRUPO DE ALIMENTO

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal	
 FRUTAS	DIARIO (raciones/día)	≥ 3	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón
 VERDURAS		≥ 2	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
 LÁCTEOS		3-4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 40- 60 g queso semicurado	1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas
 ACEITE DE OLIVA		3-6	10 ml	1 cucharada sopera
 PAN y CEREALES		3-4	40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas “maría”	3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades
PASTA, ARROZ, MAIZ Y PATATA 	SEMANAL(raciones/ semana)	4-6	60-80 g seco 150 g cocido 150-200 g de patatas	1 plato hondo raso 1 patata grande ó 2 pequeñas
LEGUMBRES 		2-4	60-80 g seco 150 g cocido	1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, judías)
PESCADO 		4-5 (1-2 azul)	150-170 g	1 filete
CARNES MAGRAS, AVES 		3-4 carne magra	130-150 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo
HUEVOS 		4-5 huevos	60-75 g	1 huevo
ACTIVIDAD FÍSICA 		DIARIO	Diario	>30 minutos
AGUA (y líquidos de bebida) 	8-12		200- 250 ml	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar,..

Ración: es la cantidad de referencia para cada alimento, también puede asociarse con una o más unidades (2 yogures, 1 pieza de fruta, 2 huevos, etc.)



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para el paciente con cirugía maxilofacial y otorrinolaringológica”

INTRODUCCIÓN

Determinadas técnicas de cirugía maxilofacial y otorrinolaringología (zona de la cara y cuello) producen alteraciones temporales y en ocasiones mantenidas en el tiempo, que pueden limitar su capacidad de masticar o tragar los alimentos, condicionar su estado nutricional, la evolución de su enfermedad y la eficacia de los tratamientos que pueda necesitar después de la cirugía.

OBJETIVOS

- Cubrir las necesidades nutricionales aumentadas tras la cirugía, para mejorar la cicatrización de los tejidos y disminuir las complicaciones postoperatorias.
- Mantener o incluso mejorar su estado nutricional, para lo cual puede requerir alimentación por sonda por un periodo de tiempo.
- Aplicar medidas dietéticas e higiénicas para aliviar síntomas que pueden aparecer (dificultad de tragar o disfagia, falta de apetito, náuseas ó vómitos) y con ello mejorar su calidad de vida.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Adapte la alimentación a sus limitaciones y mantenga siempre le sea posible una elección variada y saludable (Ver tabla de frecuencia de consumo de los diferentes grupos de alimentos).
- Realice tomas frecuentes (5 ó 6 al día) y en cantidades moderadas.
- Recuerde que debe tomar de 2 a 2,5 litros de líquidos al día, incluyendo agua, leche, zumo, caldo, infusiones, etc.
- Tome los alimentos sin que estén ni muy fríos ni muy calientes. Tenga en cuenta la recomendación de su equipo sanitario sobre la temperatura más adecuada.
- Coma despacio y procure realizar las comidas en un ambiente tranquilo.
- Evite condimentar con especias fuertes (pimienta, pimentón, etc.), sabores ácidos (zumos de cítricos o vinagre) y alimentos muy salados.
- En caso de poco apetito haga comidas frecuentes de poco volumen, nutritivas y agradables de sabor y olor.
- En caso de diarrea o de que le siente mal la leche y sus derivados (intolerancia a la lactosa), evítelos y sustitúyalos por leche sin lactosa.

SI SÓLO PUEDE TOMAR LÍQUIDOS FINOS

Si son pocos días puede alimentarse a base de leche, yogures líquidos, zumos, caldos o sólidos licuados (frutas) o triturados (purés) claros.

- Puede utilizar pajitas en la fase inicial de recuperación de la cirugía.
- Aumente el valor de estos líquidos enriqueciéndolos con leche, leche en polvo, proteína en polvo, azúcar, miel o leche condensada.
- Realice tomas frecuentes de cantidades moderadas; se recomiendan de 5 a 6 tomas/día con un volumen no superior a 400 cc (es más o menos lo que cabe en un vaso y medio o dos de agua).

Ante pérdida de peso, desnutrición, falta de apetito o si se prolonga el tiempo en el que sólo puede tomar líquidos, puede serle de utilidad beber suplementos nutricionales de alto valor nutricional. Consulte con su médico.

SI NO PUEDE TRAGAR ADECUADAMENTE LOS LÍQUIDOS

Todos los alimentos líquidos pueden espesarse hasta la consistencia deseada añadiendo más o menos cantidad de espesantes naturales o instantáneos comerciales.

- Existen alimentos naturales para cocinar que se pueden utilizar para espesar determinados alimentos líquidos:
 - para caldos o purés: harina de maíz (Maizena®), harina, tapioca, etc.
 - para zumos de fruta o agua: Gelatinas
 - para leche: harina de maíz (Maizena®) en papilla, cereales instantáneos para adultos.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para el paciente con cirugía maxilofacial y otorrinolaringológica”

- En la farmacia puede encontrar espesantes comerciales que le puede recetar su médico. Estos espesantes pueden ser de sabor neutro para añadirse a leche, caldos, infusiones o zumos. También los hay saborizados para mezclar con agua o zumos. Se presentan en polvo y según la cantidad (en cucharaditas) que añada y el espesante concreto que utilice, conseguirá las diferentes texturas: néctar, miel o pudín.

SI TIENE DIFICULTAD PARA TRAGAR Y NO PUEDE MASTICAR

- Tenga en cuenta tres aspectos:
 - ✓ **Consistencia o textura de los alimentos:** Hay 5 tipos de consistencia: líquida, néctar, miel, pudín y sólida. Identifique la que trague mejor. Los líquidos espesados y los sólidos triturados reducen los problemas para tragar.
 - ✓ **Volumen:** Las cantidades pequeñas presentan menor dificultad. Inicie con la introducción en la boca de pequeñas cantidades de alimento o líquidos, en torno a una “cuchara de café” y si lo tolera bien, aumente a “cuchara cadete” y después a “cuchara sopera”. Evite la utilización de jeringas y pajitas.
 - ✓ Elija alimentos que le **estimulen sensorialmente** como los ácidos (si no tiene heridas en la boca) y las temperaturas frías (helado de limón o de piña).
- Coma despacio y sin distracciones (ver TV, leer, etc). Evite meter más alimento en la boca, si antes no ha tragado la cucharada anterior.
- Tome un mínimo de 2-2,5 litros de líquidos al día para evitar la deshidratación. Considere también lo aportado por los productos lácteos, caldos, infusiones, zumos, etc., tanto si los toma solos como con espesantes.
- Tenga en cuenta que los alimentos y bebidas calientes o fríos se tragan mejor que los tibios.
- Si presenta sequedad de boca, tome una pequeña cantidad de agua fría y alimentos y bebidas ácidos (limón, vegetales en vinagre, etc.) antes de las comidas para estimular la secreción de saliva y mantener una óptima hidratación. Si el problema es un exceso de formación de mucosidad, evite los alimentos muy dulces y los zumos cítricos, ya que aumentan y espesan la saliva.
- Evite alimentos que se pueden pegar en el paladar donde puedan existir heridas, tales como la patata, tostadas, pan de molde, galletas o sémolas.
- Prepare purés variados, evite los de patata muy densos ya que son más difíciles de tragar (mézclelos con verduras). Puede prepararlos mezclando los primeros platos (patatas, verduras, arroz, pasta o legumbres) con los segundos (aves, carne, pescado o huevo) y añadiéndoles leche en vez de caldo. Sobre todo si tiene poco apetito.
- Es recomendable que los platos no sean de un volumen muy elevado (no más de lo que cabe en un vaso y medio o dos de agua), por ello evite añadir demasiado líquido al triturarlo ya que disminuye el valor nutritivo.
- Intente que los purés tengan la consistencia adecuada, sin grumos, hilos, pieles, espinas. Después de triturarlos con la batidora eléctrica, páselos por un pasapuré o por un colador.
- Aumente el **aporte de calorías y proteínas** en los triturados añadiendo los siguientes alimentos:

LECHE

Leche en polvo (10 cucharadas) en cada litro de leche entera o semidesnatada.

A primeros platos (sopas, purés y cremas), salsas, y postres (batidos, fruta fresca o en almíbar), en estos últimos también puede añadir leche condensada.

Tómela acompañada de cereales, galletas, cacao, azúcar, miel, etc.

YOGUR

A batidos de frutas, cereales y salsas para ensaladas.

Acompáñelo de frutos secos troceados o molidos, azúcar, miel, leche condensada, etc.

QUESO

Fundido, rallado o quesitos en porciones a purés, sopas, cremas, pasta, patatas, tortillas, suflés, crepes...

HUEVO

Cocido rallado o triturado a legumbres, arroces, pasta, patata, sopas, purés, cremas, verduras, salsas, batidos de leche y helados.

Claros o huevo entero cocido a bechamel, postres como flan o natillas.

CARNE Y PESCADO

Con salsas de tomate frito, nata líquida, etc.

Sumergirlos en leche antes de cocinarlos.

Triturados en platos con verduras, salsas, sopas, cremas, etc.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para el paciente con cirugía maxilofacial y otorrinolaringológica”

- Puede utilizar purés y papillas para adultos, ya preparados y enriquecidos comercialmente, que tienen un alto valor nutritivo. Se compran en Farmacias. Los puede diluir con caldo, leche o en agua y existen también de cereales instantáneos que puede emplear en el desayuno y merienda.
- Respete las normas de higiene en la preparación de los purés. Recuerde que debe cocinar los alimentos antes de triturar (excepto las frutas), y lavar minuciosamente la trituradora antes de usarla y si se aprovechan alimentos sobrantes para una comida posterior, guárdelos en la nevera durante un máximo de 3 días y caliéntelos hasta que hiervan antes de comerlos.

EJEMPLO DE MENÚ

Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena
- Leche o yogur - Azúcar - Maizena o cereales instantáneos para adultos	- Batido de yogur con frutas naturales	- Puré de verduras con arroz - Puré de merluza con bechamel - Natillas	- Batido de leche con fruta fresca, miel y galletas maría	- Crema de calabacín - Puré de pollo hervido con patata y zanahoria - Yogur

SI NO PUEDE MASTICAR ADECUADAMENTE

- Elija alimentos preferiblemente cocidos, suaves y de consistencia blanda. Prepare platos muy jugosos, con salsas o caldos, evite los fritos, cocinados a la plancha y los alimentos más secos como galletas, patatas fritas y frutos secos.
- En caso de que tenga inflamación o llagas en la boca deberá además excluir los alimentos ácidos, amargos, picantes, muy salados o muy dulces. Utilice hielos o helados que disminuyen el dolor. Mantenga una buena higiene bucal y realice enjuagues con agua y manzanilla.

EJEMPLO MENÚ

Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena
- Un vaso de leche entera - Azúcar, miel, cacao o café - 2 magdalenas (mojadas en la leche)	- Batido de yogur con melocotón en almíbar	- Patatas estofadas, caldosas - Albóndigas en salsa - Flan	- Batido de zumo con frutas maduras y Maizena	- Puré de patata y calabacín - Huevos pasados por agua - Compota de manzana

OTRAS RECOMENDACIONES DIETÉTICAS ESPECÍFICAS

Como consecuencia de otros tratamientos que puede precisar tras la cirugía, pueden producirse algunos efectos secundarios.

FALTA DE APETITO

- Las comidas deben ser muy frecuentes (de 6 a 10 tomas) y poco abundantes con menús variados, utilizando colores atractivos, diferentes olores y sabores. Respetando un horario, creado por usted y en función de sus preferencias.
- Sea flexible y tenga en cuenta el momento del día de mayor apetito, ánimo y menor fatiga e introduzca entonces mayor volumen de alimentos (suele ser en el desayuno).
- Evite aquellos alimentos que en mucho volumen aportan pocos nutrientes y energía (ensaladas, sopas, infusiones...) y sustitúyalos por otros que en poco volumen estén más concentrados (pastel de carne, pescado, pasta, carne o huevo con bechamel...).
- Adecúe las texturas y consistencias de los alimentos a sus posibilidades de masticación y apetito.
- Evite la ingesta de líquidos durante las comidas. Bébalos entre horas y a pequeños sorbos.
- Enriquezca sus platos como le comentamos anteriormente.
- Si la falta de apetito es intensa y persistente, y no consigue comer cantidades suficientes de alimentos, acuda a su médico, puede necesitar algún suplemento nutricional.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES













“para el paciente con cirugía maxilofacial y otorrinolaringológica”

ALTERACIONES DEL GUSTO Y OLFATO

- Realice enjuagues frecuentes e ingiera de 2 a 3 litros de líquidos al día (agua, leche, zumos, infusiones, caldos, agua de limón, etc...).
- Utilice sal, ajo, cebolla, especias y hierbas aromáticas (pimienta, perejil, clavo, nuez moscada, cilantro, orégano, tomillo) de manera suave.
- Evite los olores ambientales (perfumes, productos de limpieza, cocina, etc.) y alimentos con aromas muy fuertes.
- Consuma alimentos fríos o a temperatura ambiente, ya que desprenden menos olor.
- Si rechaza las carnes rojas, por su sabor metálico, sustitúyala por pollo, conejo, pavo, jamón, pescados o huevos.
- En el caso que estas recomendaciones sean insuficientes se le recomendará el consumo de suplementos calórico proteicos adecuados a sus necesidades.

Si a pesar de todo pierde peso, puede ser necesario que consulte con el Servicio de Nutrición

FRECUENCIA RECOMENDADA POR CADA GRUPO DE ALIMENTO

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal	
 FRUTAS	DIARIO (raciones/día)	≥ 3	120-200 g 1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón	
 VERDURAS		≥ 2	150-200 g 1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias	
 LÁCTEOS		4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 40- 60 g queso semicurado	1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas
 ACEITE DE OLIVA		3-6	10 ml	1 cucharada sopera
 PAN y CEREALES		4-5	40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas “María” (mejor integral)	3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades
 PASTA, ARROZ, MAIZ PATATA	SEMANAL (raciones/ semana)	4-6	60-80 g seco 150 g cocido (mejor integral) 150-200 g de patatas	1 plato hondo raso 1 patata grande ó 2 pequeñas
 LEGUMBRES		3-4	60-80 g seco 150 g cocido	1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, soja, judías)
 PESCADO		5 (1-2 azul)	150-170 g	1 filete
 CARNES MAGRAS, AVES		4 carne magra	130-150 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo
 HUEVOS		6 huevos	60-75 g (prioridad a las claras)	1 huevo
 MOVILIZACIÓN	DIARIO	Diario	30 minutos	Pasear
 AGUA (y líquidos de bebida)	DIARIO	8-12	200 ml	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos, refrescos.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“Hígado y Vías Biliares”

- Colelitiasis
- Colestasis
- Enfermedad hepática avanzada con intolerancia proteica
- Enfermedad hepática crónica
- Enfermedad hepática con retención hidrosalina



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en la colelitiasis”

INTRODUCCIÓN

La colelitiasis consiste en el acúmulo de “piedras” (litiasis) en la vesícula biliar, órgano en forma de pera situado debajo del hígado. Muchos pacientes no presentan síntomas y se les diagnostica en un chequeo rutinario.

En otros, los síntomas son muy variados:

- ✓ digestiones pesadas.
- ✓ dolor abdominal intenso (cólico biliar).
- ✓ Náuseas.
- ✓ vómitos e incluso fiebre si se asocia a infección-inflamación (colecistitis).



OBJETIVO

Disminuir el riesgo de desarrollar un cólico biliar y mejorar la tolerancia a los alimentos.

RECOMENDACIONES

- Reparta la alimentación en 5-6 tomas al día, evitando comidas copiosas. Coma cantidades moderadas.
- Evite el consumo de alcohol.
- Evite los alimentos ricos en grasas, porque pueden provocarle un cólico biliar.
- Realice cocinados sencillos, sin salsas grasas, ni muy condimentadas. Es aconsejable cocinar al vapor, hervido, plancha, papillote, horno...
- Evite alimentos flatulentos (algunas legumbres y verduras).
- Si tiene obesidad procure perder peso pero despacio.
- No baje de peso muy rápido (más de 500 gramos por semana) porque podría desencadenarle un cólico biliar.
- Siga una dieta equilibrada y adaptada a sus recomendaciones nutricionales en este momento (ver tabla de frecuencia recomendada por grupo de alimento)



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en la colelitiasis”

FRECUENCIA RECOMENDADA POR CADA GRUPO DE ALIMENTO ADAPTADA A LA COLELITIASIS

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal	
FRUTAS	DIARIO (raciones/día)	≥ 3	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón
VERDURAS		≥ 2	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
LÁCTEOS SEMIDESNATADOS / DESNATADOS		3-4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 30 g queso semicurado	1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 1 loncha
ACEITE DE OLIVA		3-4	10 ml El aceite de oliva crudo se tolera mucho mejor que el aceite de fritura (que está desaconsejado)	1 cucharada sopera
PAN y CEREALES		3-4	40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas “maría” (mejor integral)	3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades
PASTA, ARROZ, MAIZ Y PATATA	SEMANAL (raciones/semana)	4-6	60-80 g seco 150 g cocido (mejor integral) 150-200 g de patatas	1 plato hondo raso 1 patata grande ó 2 pequeñas
LEGUMBRES		2-4	60-80 g seco 150 g cocido	1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, judías)
PESCADO		4-5 (1 azul)	150-170 g	1 filete
CARNES MAGRAS, AVES		3-4 carne magra	130-150 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo
HUEVOS		2-3 huevos	60-75 g	1 huevo
	No tome mantequilla, bollería industrial, embutidos (salami, chorizo, salchichón), patatas fritas o similar, alimentos fritos, rebozados o muy grasos. Tampoco son recomendables las salsas comerciales.			
ACTIVIDAD FÍSICA	DIARIO	Diario	>30 minutos	Caminar a buen ritmo Clases colectivas de ejercicio Nadar, bicicleta
AGUA (y líquidos de bebida)		8-12	200- 250 ml	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar,..

Ración: es la cantidad de referencia para cada alimento, también puede asociarse con una o más unidades (2 yogures, 1 pieza de fruta, 2 huevos, etc.)



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para pacientes con colestasis”

INTRODUCCIÓN

La colestasis, se produce por la disminución o la ausencia del flujo normal de la bilis, desde el hígado (donde se produce) hasta el duodeno en el intestino (donde se expulsa).

Su acumulación en el hígado, sangre y otros tejidos da lugar a: color amarillento de piel y ojos (**ictericia**), el picor cutáneo (**prurito**) y la coloración oscura de la orina y clara de las heces.

Otros síntomas secundarios son la malabsorción de determinados nutrientes, debido a la falta de los ácidos biliares; que son necesarios, para que se produzca de forma adecuada la digestión. Por ello también puede aparecer: diarrea con aumento de la grasa en heces, déficit de absorción de las vitaminas A, D, E y K que se absorben con la grasa y pérdida de peso.

OBJETIVOS

- Reducir la ingesta de grasas en la alimentación para disminuir molestias.
- Asegurar un consumo suficiente de energía para evitar la pérdida de peso y carencias nutricionales.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Realice una alimentación equilibrada, variada y adaptada a las recomendaciones que le damos.
- Tenga en cuenta que las grasas se encuentran principalmente en los alimentos de origen animal (carne, huevos, leche y pescado) y en los aceites, frutos secos y aceitunas.
- Realice una alimentación repartida en **5-6 tomas al día**, evitando comidas copiosas. Repose sentado 30 minutos después de las comidas.

DESAYUNO	M. MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
<ul style="list-style-type: none"> – Leche o yogur desnatados – Pan, galletas o cereales – Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> – Infusión y pan con queso fresco o jamón sin grasa – Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> – Pasta, arroz, patata o legumbre – Carne, pescado o 1 huevo con guarnición (ensalada o verdura) – Pan / Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> – Leche o yogur desnatados o queso fresco – Pan o galletas – Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> – Ensalada o verdura – Carne, pescado o 1 huevo con guarnición (patatas o arroz) – Pan – Fruta o lácteo

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

- **Evite** el consumo de **alcohol**.
- **Modere el consumo de alimentos ricos en grasas** como mantequilla, bollería industrial, embutidos, carnes grasas, aperitivos y patatas fritas, alimentos fritos, rebozados o muy grasos, salsas comerciales, lácteos enteros.
- Utilice **formas de cocinar sencillas sin salsas grasas**. Cocine al vapor, hervido, plancha, papillote, horno... y evite fritos, empanados y rebozados. En su condimentación puede utilizar hierbas aromáticas, especias, vinagre y limón.
- Consuma todos los lácteos y derivados **desnatados o semidesnatados**, suplementados en vitaminas (A, D y E). Excluya los quesos muy curados y derivados lácteos como la nata, la mantequilla o la crema de leche.
- Elija las carnes magras (solomillo, lomo o jamón) de cerdo o ternera, elimine siempre la piel de las aves y la grasa visible (lo que se conoce coloquialmente como “el gordo”). Evite las piezas de carnes más grasas (costillar o falda, vísceras) y los embutidos grasos.
- Puede consumir 2 yemas de huevo a la semana, si las tolera. Las claras cocidas puede consumir las libremente.
- Desgrase siempre los caldos introduciéndolos en la nevera y elimine la capa de grasa formada.
- Cuando realice la compra consulte el etiquetado nutricional y evite los alimentos que indiquen que contienen más de un 30% de grasa respecto al valor calórico total.
- No olvide tomar los suplementos de vitaminas, si se los ha pautado su médico.
- Si su médico le prescribe **preparados comerciales de “aceite”**, que se denominan **Triglicéridos de Cadena Media (MCT)**, tenga en cuenta los siguientes consejos:















RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para pacientes con colestasis”

- ✓ Reparta la dosis en distintas tomas de 15-20 ml para que sea mejor tolerado.
- ✓ Comience con un aporte bajo y aumentelo progresivamente porque a veces puede dar nauseas, vómitos o dolor abdominal.
- ✓ Tenga en cuenta que el sabor es diferente al aceite de oliva o girasol que habitualmente consumimos.
- ✓ Añádalo a los platos ya cocinados y no lo utilice para cocinar, a menos que la temperatura no supere los 160º C.
- ✓ Puede añadirlo a leche desnatada, zumo de frutas o verduras.
- ✓ Puede adicionar azúcar, o saborizantes como vainilla.
- ✓ Puede usarlo como aliño de ensalada, verduras, patatas hervidas o al horno, purés de verdura o patata, tostadas de pan, salsas de carnes o pescados (para hacer vinagreta, alioli...).

A continuación le enumeramos los alimentos recomendados y desaconsejados:

TIPO DE ALIMENTO	RECOMENDADOS	DESACONSEJADOS
 <p>LÁCTEOS</p>	<p>Leche y yogurt desnatados Queso fresco o bajo en grasa</p>	<p>Leche y yogurt enteros Quesos curados Nata, mantequilla</p>
 <p>PASTA/CEREALES/ARROZ</p>	<p>Pan, pasta, arroz Galletas integrales sin grasa Galletas tipo María</p>	<p>Platos precocinados Bollería industrial, pasteles Galletas en general</p>
 <p>CARNES Y AVES</p>	<p>Solomillo, lomo de ternera, cerdo Pollo sin piel, pavo, conejo Jamón york, pavo, jamón serrano sin tocino, lomo embuchado Retirar la grasa visible</p>	<p>Carnes grasas (cordero, pato) Partes grasas (costillar, falda, etc.). Embutidos en general (mortadela, chorizo salchichón)</p>
 <p>PESCADOS</p>	<p>Pescado blanco: Merluza, pescadilla, lenguado... Moderar pescado azul</p>	<p>Pescados en aceite Mariscos</p>
 <p>HUEVOS</p>	<p>Clara</p>	<p>Yema</p>
 <p>LEGUMBRES</p>	<p>Todas</p>	
 <p>VERDURAS</p>	<p>Todas</p>	
 <p>FRUTAS</p>	<p>Todas salvo las desaconsejadas</p>	<p>Aguacate, coco Frutos secos Aceitunas</p>
 <p>GRASAS</p>	<p>Aceite de oliva en crudo</p>	<p>Mantequilla, margarina Aceite de girasol Mayonesa y otras salsas</p>
 <p>BEBIDAS</p>	<p>Infusiones Agua Zumos de frutas</p>	<p>Bebidas alcohólicas Batidos de leche en general Horchata</p>
 <p>DULCES</p>	<p>Azúcar, miel, mermelada, confitura, dulce de membrillo, postres preparados a base de triglicéridos de cadena media</p>	<p>Chocolates, pastelería en general, repostería casera o comercial que contenga entre sus ingredientes algún alimento desaconsejado</p>
 <p>CONDIMENTOS</p>	<p>Sal Hierbas aromáticas</p>	<p>Preparados concentrados para sopas Salsas comerciales</p>



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para pacientes con colestasis”

FRECUENCIA RECOMENDADA POR CADA GRUPO DE ALIMENTO ADAPTADA A LA COLESTASIS

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal	
FRUTAS	DIARIO (raciones/día)	≥ 3	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón
VERDURAS		≥ 2	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
LÁCTEOS SEMIDESNATADOS / DESNATADOS		3-4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 30 g queso semicurado	1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 1 loncha
ACEITE DE OLIVA		3-4	10 ml El aceite de oliva crudo se tolera mucho mejor que el aceite de fritura (que está desaconsejado)	1 cucharada sopera
PAN y CEREALES		3-4	40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas “maría” (mejor integral)	3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades
PASTA, ARROZ, MAIZ Y PATATA	SEMANAL (raciones/ semana)	4-6	60-80 g seco 150 g cocido (mejor integral) 150-200 g de patatas	1 plato hondo raso 1 patata grande ó 2 pequeñas
LEGUMBRES		2-4	60-80 g seco 150 g cocido	1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, judías)
PESCADO		4-5 (1 azul)	150-170 g	1 filete
CARNES MAGRAS, AVES		3-4 carne magra	130-150 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo
HUEVOS		2-3 huevos	60-75 g	1 huevo
NO tome mantequilla, bollería industrial, embutidos (salami, chorizo, salchichón), patatas fritas o similar, alimentos fritos, rebozados o muy grasos. Tampoco son recomendables las salsas comerciales.				
ACTIVIDAD FÍSICA	DIARIO	Diario	> 30 minutos	Caminar a buen ritmo Clases colectivas de ejercicio Nadar, bicicleta
AGUA (y líquidos de bebida)		8-12	200- 250 ml	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar...

Ración: es la cantidad de referencia para cada alimento, también puede asociarse con una o más unidades (2 yogures, 1 pieza de fruta, 2 huevos, etc.)



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en enfermedad hepática avanzada con intolerancia proteica”

INTRODUCCIÓN

En las fases avanzadas de la enfermedad hepática, el hígado puede ser incapaz de eliminar algunas sustancias que son tóxicas para el cerebro, y que provienen de la ingesta de las proteínas, sobre todo las de la carne y del pescado; estas sustancias pueden ser capaces de producir alteraciones del nivel de conciencia o alteración del sueño (encefalopatía hepática).

En esta situación puede que su médico le recomiende limitar su consumo de carne y de pescado, para que le alivie los síntomas pero en una cantidad que a su vez sea suficiente para evitar que se desnutra, y siempre durante el menor periodo de tiempo posible.

OBJETIVO

Disminuir el consumo de carne y de pescado por un periodo corto de tiempo, para que mejoren los síntomas de encefalopatía hepática, sin que su estado nutricional se deteriore.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Realice una alimentación equilibrada, variada y adaptada a las recomendaciones específicas (ver tabla de frecuencia recomendada por grupo de alimento).
- Realice **6 comidas al día** (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y **postcena**).
- Si le restringen la cantidad de líquidos que puede beber en un día, tenga en cuenta que un vaso o un plato equivale aproximadamente a 250 mililitros. En el recuento del líquido ingerido tenga en cuenta además del agua, los zumos, infusiones, sopas, leche, café...
- Si le restringen el consumo de sal, recuerde que la sal de la alimentación es aportada a través de la sal que añadimos al cocinar y al aliñar, además de la sal contenida en los alimentos. Para hacer más sabrosa la “**cocina sin sal**”, emplee vinagre, ajo, cebolla, limón y especias como perejil, orégano, hierbabuena.

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

- Sólo disminuya la ingesta de carne y pescado mientras duran los síntomas de encefalopatía hepática, según le indique su médico. Recuerde que en condiciones habituales, una persona adulta normal requiere sólo unos 80- 100 gramos de proteínas al día, sin embargo habitualmente nuestro consumo de proteínas excede en mucho esta cantidad.
- Durante esos días, basta con que consuma en torno a estos 80 – 100 g en forma de carne o pescado y esta cantidad puede repartirla entre comida y cena (media ración) o tomarla en una sola vez.
- Puede tomar huevo 4 veces en semana y lácteos 2 veces al día puesto que las proteínas que aportan son mejor toleradas que las de la carne y del pescado.
- Si toma legumbres de primero, acompañelo de arroz o verdura, pero no de carne o pescado.
- Aumente la ingesta de cereales, legumbres, patata, pasta y arroz, así como de verdura y fruta.
- Evite alimentos muy grasos como embutidos y salsas. Cocine de forma sencilla (plancha, horno, vapor) evitando fritos y rebozados.
- Evite el estreñimiento eligiendo productos integrales (pan, cereales...) y consuma suficiente fruta y verdura (3 piezas de fruta y 2 veces verdura fresca o cocida diariamente).
- Elimine cualquier tipo de bebida alcohólica, independientemente de su graduación (cerveza, vino...). El alcohol es tóxico para el hígado.












DESAYUNO	M. MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
<ul style="list-style-type: none"> – Leche o yogur – Pan, galletas o cereales – Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> – Infusión y pan con queso o jamón – Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> – Pasta, arroz, patata – Carne o pescado (media ración) o 1 huevo o legumbre Guarnición :ensalada o verdura – Pan – Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> – Leche, yogur o queso fresco – Pan o galletas – Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> – Ensalada o verdura – Carne o pescado (media ración) con guarnición (patatas o arroz) – Pan – Fruta o lácteo
Postcena	Un yogur y galletas			



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en enfermedad hepática avanzada con intolerancia proteica”

FRECUENCIA RECOMENDADA POR CADA GRUPO DE ALIMENTO ADAPTADA A LA ENFERMEDAD HEPÁTICA AVANZADA CON INTOLERANCIA PROTEICA

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal	
 FRUTAS	DIARIO (raciones/día)	≥ 3	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón
 VERDURAS		≥ 2	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
 LÁCTEOS SEMIDESNATADOS / DESNATADOS		2-4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 40- 60 g queso semicurado	1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas
 ACEITE DE OLIVA		3-4	10 ml El aceite de oliva crudo se tolera mucho mejor que el aceite de fritura (que está desaconsejado)	1 cucharada sopera
 PAN y CEREALES		3-4	40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas “maría” (mejor integral)	3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades
PASTA, ARROZ, MAIZ Y PATATA 	SEMANAL(raciones/ semana)	5-6	60-80 g seco 150 g cocido (mejor integral) 150-200 g de patatas	1 plato hondo raso 1 patata grande ó 2 pequeñas
LEGUMBRES 		2-4	60-80 g seco 150 g cocido	1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, judías)
PESCADO, CARNES MAGRAS Y AVES	SEMANAL(raciones/ semana)	4-5 (1 azul) 3-4 carne magra	80- 100 g al día	1 filete pequeño o una pieza pequeña
 HUEVOS		4 huevos	60-75 g	1 huevo
	No tome mantequilla, bollería industrial, embutidos (salami, chorizo, salchichón), patatas fritas o similar, alimentos fritos, rebozados o muy grasos. Tampoco son recomendables las salsas comerciales.			
ACTIVIDAD FÍSICA 	DIARIO	Diario	>30 minutos	Caminar a buen ritmo Clases colectivas de ejercicio Nadar, bicicleta
AGUA (y líquidos de bebida) 		Según indicación	200- 250 ml	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar,..

Ración: es la cantidad de referencia para cada alimento, también puede asociarse con una o más unidades (2 yogures, 1 pieza de fruta, 2 huevos, etc.)



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en la enfermedad hepática crónica”

INTRODUCCIÓN

El hígado es un órgano con múltiples funciones como síntesis de proteínas, función depurativa y almacén de vitaminas y glucógeno. Las principales causas de enfermedad hepática crónica son el consumo excesivo de alcohol y la infección por virus de la hepatitis C o B. En las fases más avanzadas puede presentar complicaciones como hemorragia digestiva, alteración del nivel de conciencia (encefalopatía hepática), acúmulo de líquido en el abdomen (ascitis) o en miembros inferiores (edemas).

OBJETIVO

- Mantener un estado nutricional adecuado.
- Evitar la aparición de complicaciones.

RECOMENDACIONES GENERALES

Comer sano contribuye a su bienestar, promueve la salud y protege de la enfermedad.

Es muy importante que su **alimentación** sea **variada y equilibrada**. Puede comer todo tipo de alimentos (carne, pescado, legumbres, huevos, frutas, verduras...) de forma equilibrada y siguiendo las recomendaciones de alimentación saludable. Recuerde que la dieta mediterránea es muy sana (ver tabla de frecuencia de alimentos por grupos).

- **No debe tomar ningún tipo de bebida alcohólica, independientemente de su graduación (cerveza, vino...).** El alcohol es tóxico para el hígado.
- Incluya diariamente frutas con alto contenido en vitamina C (naranja, pomelo, mandarina, kiwi, fresa, etc.).
- Modere el consumo de grasas de origen animal (mantequilla, nata, tocino, etc.), embutidos, snacks, alimentos precocinados.
- Modere el consumo de sal. Puede que reciba instrucciones para disminuir el contenido de sal y de líquidos de su alimentación.
- Use aceite de oliva y técnicas culinarias sencillas (horno, vapor, plancha,...).
- Coma despacio, masticando bien y planifique la compra.
- Recuerde que no existen alimentos buenos ni malos; todos deben formar parte de una dieta equilibrada si se consumen con moderación.
- Realice 6 comidas al día (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y postcena):

DESAYUNO	M. MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
<ul style="list-style-type: none"> - Leche o yogur - Pan, galletas cereales - Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Infusión y pan con queso o jamón - Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta, arroz, patata o legumbres - Carne, pescado o 1 huevo con guarnición (ensalada o verdura) - Pan - Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Leche, yogur o queso fresco - Pan o galletas - Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada o verdura - Carne, pescado o 1 huevo con guarnición (patatas o arroz) - Pan - Fruta o lácteo.
Postcena	1 yogur y/o 1fruta			

EN CASO DE ENFERMEDAD HEPÁTICA AVANZADA CON INTOLERANCIA PROTEICA (ENCEFALOPATÍA HEPÁTICA)















En situaciones avanzadas de su enfermedad el hígado puede no ser capaz de eliminar algunas sustancias tóxicas para el cerebro (ej.: proteínas de la carne y del pescado) y que pueden ser capaz de producir alteraciones de conciencia, alteración del sueño, acúmulo de líquidos. En esta situación puede ser conveniente limitar la ingesta de proteínas de la carne, del pescado, la sal y los líquidos. Consulte con su médico o su especialista en nutrición para que le informe sobre sus nuevas necesidades nutricionales y le amplíe información al respecto.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en la enfermedad hepática crónica”

FRECUENCIA RECOMENDADA POR CADA GRUPO DE ALIMENTO

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal	
 FRUTAS	DIARIO (raciones/día)	≥ 3	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón
 VERDURAS		≥ 2	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
 LÁCTEOS		3-4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 40- 60 g queso semicurado 30 g queso curado	1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas 1 loncha
 ACEITE DE OLIVA		3-6	10 ml	1 cucharada sopera
 PAN y CEREALES		3-4	40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas “maría” (mejor integral)	3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades
PASTA, ARROZ, MAIZ Y PATATA 	SEMANAL (raciones/ semana)	4-6	60-80 g seco 150 g cocido (mejor integral) 150-200 g de patatas	1 plato hondo raso 1 patata grande ó 2 pequeñas
LEGUMBRES 		2-4	60-80 g seco 150 g cocido	1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, judías)
PESCADO 		4-5 (1-2 azul)	150-170 g	1 filete
CARNES MAGRAS, AVES 		3-4 carne magra	130-150 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo
HUEVOS 		4-5 huevos	60-75 g	1 huevo
FRUTOS SECOS 		3-7	20-30 g	Un puñado o ración individual
EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS, BOLLERIA, HELADOS, GOLOSINAS		OCASIONALMENTE		
ACTIVIDAD FÍSICA 	DIARIO	Diario	> 30 minutos	Caminar a buen ritmo Clases colectivas de ejercicio Nadar, bicicleta
AGUA (y líquidos de bebida) 		8-12	200- 250 ml	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar,...

Ración: es la cantidad de referencia para cada alimento, también puede asociarse con una o más unidades (2 yogures, 1 pieza de fruta, 2 huevos, etc.).



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en la enfermedad hepática con retención hidrosalina”

INTRODUCCIÓN

El acúmulo de líquidos en el abdomen y en miembros inferiores se denomina ascitis y edemas respectivamente. Cuando esto ocurre se recomienda disminuir el aporte de sal en su alimentación. Si además tiene bajo el sodio en la sangre, conviene reducir el aporte de líquidos. Consulte con su médico este aspecto.

OBJETIVOS

- Disminuir la ingesta de sal y controlar la ingesta de líquidos para evitar un exceso de retención de líquidos corporales.
- Conseguir o mantener un adecuado estado nutricional.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Siga las recomendaciones de **ALIMENTACIÓN SALUDABLE SIN SAL**.
- Evite cualquier **tipo de bebida alcohólica**, independientemente de su graduación (cerveza, vino...). El alcohol es tóxico para el hígado.
- Si le restringen la cantidad de líquidos que puede beber en un día, tenga en cuenta que un vaso o un plato equivale aproximadamente a 250 mililitros. En el recuento del líquido ingerido tenga en cuenta además del agua, los zumos, infusiones, sopas, leche, café...
- Recuerde que la sal de la alimentación es aportada a través de la sal que añadimos al cocinar y al aliñar, además de la sal contenida en los alimentos.

CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS SEGÚN SU CONTENIDO EN SODIO

Con ALTO contenido de sodio (200-8000 mg)	Con MODERADO contenido de sodio (50-100 mg)	Con BAJO contenido de sodio (5-30 mg)
<ul style="list-style-type: none"> - Sal fina, Sal gruesa y Sales dietéticas: sal de cebolla, de ajo, de apio - Alimentos en salmuera (aceitunas,...) - Alimentos en conserva (enlatados) - Alimentos congelados - Embutidos y quesos - Fiambres y salchichas - Pescados secos salados o ahumados - Carnes saladas y precocinados - Caldos y sopas concentradas ó en polvo - Aperitivos: patatas fritas, frutos secos con sal, gusanitos, cortezas,... - Mantequilla y margarina - Panes, galletas, cereales de desayuno y bollería - Salsas: mostaza, salsa de soja, mayonesa, ketchup - Algunas aguas minerales - Cacao en polvo 	<ul style="list-style-type: none"> - Leche y yogur - Huevo - Queso blanco desnatado (leer etiquetas) - Carnes - Mantequilla y margarinas sin sal - Algunos vegetales: acelga, achicoria, apio, escarola, remolacha - Cuajada - Natillas - Flanes 	<ul style="list-style-type: none"> - Cereales - Legumbres - Harinas - Frutas frescas - Mayoría de vegetales frescos - Azúcar - Panes sin sal elaborados con levadura - Frutos secos sin sal añadida - Dulces y mermeladas - Nata común



Para hacer más sabrosa la “cocina sin sal”, puede emplear vinagre, ajo, cebolla, limón y especias (como perejil, orégano, hierbabuena). Le proponemos posibles condimentos:















- 🍴 Ternera: clavo, pimienta, laurel, ajo.
- 🍴 Aves: curry, salvia, estragón.
- 🍴 Estofados: laurel, ajo, albahaca, orégano, tomillo.
- 🍴 Verduras: nuez moscada, eneldo, romero.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en la enfermedad hepática con retención hidrosalina”

FRECUENCIA DE CONSUMO RECOMENDADA POR CADA GRUPO DE ALIMENTO

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal	
 FRUTAS	DIARIO (raciones/día)	≥ 3	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón
 VERDURAS		≥ 2	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
 LÁCTEOS SEMIDESNATADOS / DESNATADOS		3-4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 40- 60 g queso semicurado	1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas
 ACEITE DE OLIVA		3-6	10 ml	1 cucharada sopera
 PAN y CEREALES		3-4	40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas “maría” (mejor integral)	3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades
 PASTA, ARROZ, MAIZ Y PATATA	SEMAMANAL (raciones/ semana)	4-6	60-80 g seco 150 g cocido (mejor integral) 150-200 g de patatas	1 plato hondo raso 1 patata grande ó 2 pequeñas
 LEGUMBRES		2-4	60-80 g seco 150 g cocido	1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, judías)
 PESCADO		4-5 (1-2 azul)	150-170 g	1 filete
 CARNES MAGRAS, AVES		3-4 carne magra	130-150 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo
 HUEVOS		4-5 huevos	60-75 g	1 huevo
 FRUTOS SECOS		3-7	20-30 g	Un puñado o ración individual (naturales o tostados sin sal)
EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS , BOLLERIA, HELADOS, GOLOSINAS...		OCASIONALMENTE		
 ACTIVIDAD FÍSICA	DIARIO	Diario	>30 minutos	Caminar a buen ritmo Clases colectivas de ejercicio Nadar, bicicleta
 AGUA (y líquidos de bebida)		Según necesidad	200- 250 ml	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar.

Ración: es la cantidad de referencia para cada alimento, también puede asociarse con una o más unidades (2 yogures, 1 pieza de fruta, 2 huevos, etc.)



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“Obesidad y Diabetes”

- Obesidad
- Plan alimentario 1.200 KCAL día - obesidad
- Plan alimentario 1.500 KCAL día - obesidad
- Plan alimentario 1.800 KCAL día - obesidad
- Plan alimentario 2.000 KCAL día - obesidad
- Mantenimiento del peso perdido
- Post-cirugía de la obesidad
- Diabetes general
- Diabetes gestacional
- Plan alimentario 1.500 KCAL día - diabetes gestacional
- Plan alimentario 2.000 KCAL día - diabetes gestacional



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para la realización de programas de pérdida de peso”

INTRODUCCIÓN

La obesidad es el incremento del peso, debido a un aumento de la grasa corporal. Para cuantificar y clasificar la relación del peso con el riesgo para la salud se utiliza el Índice de Masa Corporal (IMC) que lo relaciona con la altura del individuo.

IMC= PESO (Kg) / Talla (m) ²	
≤ 18.5	BAJOPESO
18.5-25	NORMOPESO
25-27	SOBREPESO GRADO I
27-30	SOBREPESO GRADO II
30-35	OBESIDAD GRADO I
35-40	OBESIDAD GRADO II
≥40	OBESIDAD MÓRBIDA

EL exceso de peso condicionado por un aumento de la grasa corporal aumenta a su vez el riesgo de padecer otras enfermedades (colesterol elevado, diabetes, hipertensión, problemas óseos y articulares, etc.). A mayor IMC, mayor riesgo para su salud.

El cambio en la alimentación debe ser flexible, estructurado y variado, manteniendo el consumo de todos los grupos de alimentos, pero reduciendo las cantidades, especialmente de los alimentos grasos.

Estas pautas de alimentación saludable y controlada en energía junto a cambios en el estilo de vida, deben ser progresivas y mantenerse en el tiempo, por lo que la educación nutricional debe ser la base para ayudar a establecer pautas alimentarias efectivas a medio y largo plazo.

Una alimentación más baja en calorías y grasas, junto al aumento de la actividad y ejercicio físico son la base del tratamiento para reducir peso.

OBJETIVOS

- Disminuir la cantidad de masa grasa del organismo y mantener la masa muscular.
- Mantener del peso perdido a lo largo del tiempo.
- Modificar los hábitos alimentarios y de estilo de vida incorrectos y reforzar los adecuados.
- Reducir los factores de riesgo asociados a la obesidad.
- Mejorar la calidad de vida.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Beba abundantes líquidos, de 2 a 3 litros al día, entre agua, infusiones y caldos desgrasados. Evite refrescos azucarados y bebidas alcohólicas.
- Realice 5 comidas al día con intervalos de unas tres horas entre cada una: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena. Mantenga una disciplina horaria y no coma entre horas.
- Coma en un lugar concreto, sentado, despacio y mastique muy bien los alimentos. Dé bocados con pequeñas cantidades. Una comida principal debe durar alrededor de 30 minutos.
- Evite tener en casa alimentos ricos en calorías (patatas chips, bombones, dulces, etc.).
- Tenga a mano tentempiés saludables: verduras, lácteos desnatados, fruta...
- Utilice técnicas culinarias sencillas, que no requieran mucho aceite: plancha, grill, horno, microondas u olla a presión y consuma esporádicamente frituras, rebozados o guisos.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para la realización de programas de pérdida de peso”

Cómo reducir el aporte calórico total con respecto a la alimentación habitual

- Limite las fuentes calóricas más concentradas, como por ejemplo: patatas fritas, frutos secos, aperitivos, productos de bollería y pastelería, helados, salsas, etc.
- Disminuya el consumo de alimentos grasos (embutidos, carnes muy grasas, mantequilla, nata) y retire la grasa visible de los alimentos.
- Evite el alcohol. Aporta bastantes calorías en función de su graduación por lo que debe evitarlo. Puede tomar pequeñas cantidades de vino o cerveza.
- Desgrase siempre los caldos, eliminando la capa superficial que queda tras enfriar el caldo en nevera.
- Elija los lácteos desnatados o semidesnatados y utilice quesos frescos o con menos de un 20% de materia grasa.

Cómo disminuir el apetito aumentando la saciedad

- Distribuya la dieta en 5 ó 6 tomas al día. Evite saltarse alguna de las tomas.
- Consuma alimentos con fibra: coma la fruta con piel y bien lavada. Utilice alimentos integrales, cereales enteros y legumbres respetando las cantidades que se le indiquen.
- Tome alimentos que requieran una larga masticación: zanahoria cruda, alcachofas, frutas enteras, etc.
- Inicie las comidas con los alimentos menos calóricos (ej.: fruta, ensalada o un plato de verdura abundante).
- Emplee platos de postre para los alimentos más calóricos (carne, guisos de cereales o legumbres).
- Combine pequeñas cantidades de arroz, pasta, patatas o legumbre, con verdura, así se obtienen platos más variados y de mayor volumen (ej.: ensalada de pasta).
- Realice ensaladas variadas y nutritivamente completas. Puede incorporar hortalizas crudas (lechuga, zanahoria, tomate, etc.) junto a pasta, arroz, legumbre o patata y un alimento proteico (huevo, pechuga de pollo, atún de lata al natural, jamón york, etc.) e incluso fruta (manzana, melón, etc.). Creará así un plato muy saciante.

Otros consejos prácticos

- Coma lentamente y saboree bien los alimentos.
- Levántese de la mesa en cuanto termine de comer y lávese los dientes.
- No lea o vea la televisión mientras come.
- Sírvasse sólo la cantidad que deba comer y no repita. No mantenga la fuente de servir en la mesa y deseche las sobras de la comida.
- Realice la compra siempre después de realizar una comida principal y compre únicamente lo que necesite y planéelo previamente en su lista de la compra.
- Si congela los alimentos preparados, sepárelos en envases de raciones individuales antes de congelar.
- Pida a alguna persona de confianza que le apoye y le ayude a controlar lo que come.
- Deje el cubierto en la mesa entre cada bocado y corte en trozos pequeños los alimentos.
- Si le apetece comer por aburrimiento o ansiedad, cambie la actividad que estaba realizando. Es aconsejable darse un paseo, llamar a alguien por teléfono, leer, etc.
- Evite irse a dormir al poco rato de cenar.
- Acostúmbrese a reconocer las cantidades de sus raciones mediante medidas caseras (ej.: medio plato, etc.) para evitar tener que pesar siempre los alimentos.
- Evite comprar alimentos precocinados innecesarios (pizzas, lasañas, empanadillas, etc.).

Qué hacer cuando se sale a comer fuera de casa

- Cuando vaya a comer a un restaurante lleve planificado el menú que va a elegir y sea el primero en pedir. Eso le evitará tentaciones posteriores.
- Intente comer la misma porción, como si estuviera en casa, si le ponen más cantidad no dude en dejarlo. Si vuelve al mismo restaurante pídale que le sirvan raciones más pequeñas.
- Si pide carne o pescado hágalo a la plancha o cocinado de forma sencilla y sin salsa.
- Evite abusar de la sal y procure no elegir alimentos demasiado salados (quesos, embutidos, aceitunas, anchoas, etc.).
- Un primer plato bajo en calorías es la ensalada o la verdura, tenga cuidado con la cantidad de aceite que utiliza al aliñarla, recuerde que cada cucharada de aceite aunque sea de oliva aporta 90 calorías.
- Pida que le sustituyan la guarnición de patatas fritas, por una de verduras o ensalada.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para la realización de programas de pérdida de peso”

- Lo ideal es elegir la fruta del tiempo, o en su defecto fruta en almíbar (sin caldo). Evite acabar la comida con un postre dulce (tarta, helado, etc.) sustitúyalo por un yogur desnatado, gelatina.
- Cuidado con la bebida, con los refrescos azucarados o con alcohol puede llegar a ingerir muchas calorías.

Ejercicio físico

El ejercicio físico moderado (caminar, nadar, correr, pesas, aeróbic, etc.) tiene efectos beneficiosos para la salud, además de ayudarle en la pérdida de peso y de grasa y mantiene la masa muscular, fundamental para el mantenimiento del peso perdido. El ejercicio físico debe estar ajustado a su condición física; lo importante es ser constante e ir incrementando su duración e intensidad poco a poco, a poder ser controlada por un experto.

Dentro de sus actividades diarias ya sea en casa, en el trabajo, en el transporte o durante el tiempo de ocio puede aumentar el gasto de calorías cambiando actividades más sedentarias por otras más activas.

- En casa:
 - ✓ Camine mientras habla por teléfono
 - ✓ Camine sobre una cinta o haga bicicleta estática mientras ve la televisión
 - ✓ Realice las tareas del hogar
 - ✓ Arregle el jardín, quite las malas hierbas utilizando la azada, rastrillo...
- Fuera de casa:
 - ✓ Salga a pasear con el perro ampliando cada día la distancia
 - ✓ Ande cuando se vaya a hacer los recados
 - ✓ Acompañe a los niños en el camino al colegio y vuelva dando un paseo más largo
- En el trabajo:
 - ✓ Vaya a trabajar en transporte público o caminando
 - ✓ Evite las escaleras mecánicas y el ascensor
 - ✓ Bájese una parada antes o después y ande el resto del camino
 - ✓ Dedique 10 minutos del tiempo de la comida para dar un paseo
 - ✓ Vaya caminando a la mesa de otros compañeros para hablar con ellos en lugar de comunicarse por correo electrónico
- En el tiempo de ocio:
 - ✓ Realice un ocio activo que incremente su actividad física: visitar un museo, ir al zoo, a un parque natural, etc.
 - ✓ Planifique una comida al aire libre (saludable) y pasee después de comer
 - ✓ Quede con los amigos para dar un paseo en lugar de llamarles por teléfono
 - ✓ Pasee con los hijos por el parque
 - ✓ Apúntese a un gimnasio o practicar algún deporte favorito

Le recomendamos que combine todas estas actividades y haga ejercicio físico un mínimo diario de 45 minutos junto a un incremento de la actividad física cotidiana.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para la realización de programas de pérdida de peso”

TABLA DE ALIMENTOS RECOMENDADOS Y DESACONSEJADOS - DIETA HIPOCALÓRICA

GRUPO DE ALIMENTOS	RECOMENDADOS	DESACONSEJADOS
Cereales	Pan, arroz, pastas, maíz, harinas, cereales y galletas (preferentemente integrales)	Bollería en general cruasán, ensaimadas, magdalenas, bollería industrial Patatas chips, aperitivos fritos y snacks
Frutas hortalizas y legumbres	Todas	Fruta en almíbar, frutas secas, frutas confitadas y escarchadas
Lácteos	Leche y yogures semi/desnatados. Productos lácteos elaborados con leche semi/desnatada.	Leche y productos lácteos enteros. Nata, quesos curados y muy grasos. Flanes y cremas
Huevos	Clara de huevo (yema controlada máximo 2 veces/semana)	
Pescados y mariscos	Pescado fresco (blanco y azul), conservas al natural (atún, berberechos, mejillones...)	Huevas, conservas de pescado en aceite
Carnes	Conejo, pollo y pavo sin piel, jamón (partes magras), solomillo (cerdo y ternera)	Embutidos, beicon, hamburguesas, salchichas, vísceras, pato, ganso, patés
Grasas y aceites	Aceite de oliva (controlado máximo 2-3 cucharadas soperas/día)	Mantequilla, margarinas (salvo excepciones), manteca de cerdo, tocino, sebo, aceites de palma y coco, nata
Dulces	Gelatinas sin azúcar, granizados con edulcorantes, chocolate negro (con moderación)	Chocolate y pastelería. Postres que contengan leche entera, huevo y tartas comerciales. Helados. Mermelada
Frutos secos	Encurtidos (pepinillos, cebolletas, berenjenas, ajos en vinagre, etc.)	Frutos secos (pistachos, nueces, almendras, etc.) y aceitunas
Espicias y salsas	Pimienta, mostaza, hierbas, vinagres aromáticos, ketchup.	Salsas elaboradas con mantequilla, margarina, leche entera y grasas animales. Mayonesa y bechamel
Bebidas	Agua, refrescos sin azúcar (light o cero), cerveza sin alcohol o light, gaseosa, infusiones, zumos naturales (sin azúcar añadido)	Refrescos azucarados, Bebidas con alcohol (cerveza, vino, licores, cava, sidra, etc.)
Endulzantes	Edulcorantes sin calorías	Azúcar, miel (con moderación)



EVOLUCIÓN DE MI PÉRDIDA DE PESO Y PERÍMETRO DE LA CINTURA

Pierda peso siempre de forma lenta y progresiva. Esto le ayudará a mantener el peso perdido a lo largo del tiempo.

Utilice este gráfico para conocer sus logros. Rellene el cuadro con su peso y su perímetro de la cintura iniciales. Marque con un punto la disminución de peso o cintura que ha logrado cada semana en el gráfico.

Tenga en cuenta que las líneas punteadas representan 500 gramos (medio kilo) o 0.5 centímetros en el caso de la cintura y las continuas representan 1 kg o 1 cm.

Para ver su progreso, una todas las marcas con una línea.

FECHA INICIO:

PESO INICIAL:

- Pésele siempre por la mañana, en ayunas, sin nada de ropa y en la misma báscula.
- Pésele una vez por semana y siempre el mismo día, ya que tu peso puede oscilar de un día a otro.
- Mídase con una cinta métrica el perímetro de su cintura (ej.: en el ombligo) después de sacar el aire de su respiración.
- En las mujeres, puede haber oscilaciones de peso en relación al ciclo hormonal.








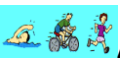

EVOLUCION PESO CORPORAL (KG.)									Kilogramos perdidos cada semana
INICIAL									
1ª: _____									
2ª: _____									
3ª: _____									
4ª: _____									
5ª: _____									
6ª: _____									
7ª: _____									
8ª: _____									
	1	2	3	4	5	6	7	8	SEMANAS

EVOLUCION PERIMETRO DE LA CINTURA (CM.)									Centímetros perdidos cada semana
INICIAL									
1ª: _____									
2ª: _____									
3ª: _____									
4ª: _____									
5ª: _____									
6ª: _____									
7ª: _____									
8ª: _____									
	1	2	3	4	5	6	7	8	SEMANAS



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“plan alimentario 1.200 kcal/día-Obesidad”

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal	
 <p>FRUTAS</p>	3	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 1 rodaja de melón, sandía	
 <p>VERDURAS</p>	2	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande	
 <p>LÁCTEOS</p>	2	200-250 ml de leche 200-250 g de yogurt 80-125 g queso fresco	1 taza de leche desnatada 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña	
 <p>ACEITE DE OLIVA</p>	2	10 ml	1 cucharada sopera	
 <p>CEREALES (pan, arroz, pasta, galletas) PATATA Y LEGUMBRES (mejor integral)</p>	DIARIO (raciones/día)	40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas “maría” 50g de pasta, arroz o legumbre 150-200 g de patatas	3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades 1 plato hondo raso 1 patata grande ó 2 pequeñas	
 <p>PESCADO, CARNES Y HUEVOS</p>		2	100 g	1 filete pequeño de pechuga de pollo, pavo, solomillo cerdo, ternera sin grasa. 3-4 lonchas de jamón cocido 1 pescado tipo ración individual 2 latas de atún al natural 1 huevo entero y 1 clara
<p>EMBUTIDOS, BOLLERIA, HELADOS, GOLOSINAS, FRUTOS SECOS</p>		OCASIONALMENTE		
 <p>ACTIVIDAD FÍSICA</p>		Diario	> 30 minutos	Caminar a buen ritmo, clases colectivas de ejercicio, nadar, bicicleta
 <p>LÍQUIDOS</p>		8-12	200- 250 ml	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar...

Concepto RACIÓN: es la cantidad de referencia para cada alimento, también puede asociarse con una o más unidades (2 yogures, 1 pieza de fruta, 2 huevos, etc.) o dividirlo y comer sólo ½ ración en comidas diferentes.



CONSEJOS GENERALES PARA ELABORAR SU DIETA

A partir de la tabla de frecuencias arriba indicada, debe usted introducir todos esos alimentos en las 5 comidas a lo largo del día (desayuno, media mañana, merienda y cena). Durante los diferentes días de la semana debe alternar las diversas opciones de un mismo grupo de alimentos. Por ejemplo, alternando pescado, carne y huevos en diferentes días.

PASO 1: Es aconsejable que realice un esquema con esta distribución ajustada a sus costumbres y horarios

PASO2: A partir de ella elabore sus menús con platos concretos de una manera personalizada a sus gustos respetando las normas básicas

Ejemplo:

1. ESQUEMA	Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena	Total raciones
Lácteos	1			1		2
Cereales, patata y legumbre	1		½	½	½	2,5
Verdura			1		1	3
Carne, pescado o huevo			1		1	2
Aceite			1		1	2

2. MENÚ	MENU BASE	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Desayuno	1 lácteo 1 cereal	Leche + pan	Yogur (2) + cereales	Leche+ galletas (5)	Queso Burgos+ pan	Leche + biscotes (3)	Cuajada + cereales	Pan + queso Burgos
Media mañana	1 fruta	Manzana	Zumo natural	Pera	Naranja	Kiwi	Macedonia	Piña natural
Comida	1 verdura 1 cereal 1 carne/pescado 1 fruta 1 aceite (cocinar)	Macarrones con verduras Pechuga pollo Fruta	Ensalada Salmón plancha Fruta Pan	Judías verdes con patata Filete de ternera Fruta	Menestra de verdura Cinta de lomo Pan y fruta	Ensalada de arroz y atún de lata (plato único) Fruta	Lentejas guisadas c/verdura Pescado plancha Fruta	Arroz con verduras, pescado y marisco (plato único) Fruta
Merienda	1 lácteo	Yogur (2)	Leche	Queso fresco	Yogur (2)	Leche	Queso fresco	Yogur (2)
Cena	1 verdura 1 pescado/huevo 1 pan 1 fruta 1 aceite(cocinar)	Ensalada Tortilla francesa Fruta Pan	Sopa de verdura Merluza al horno Fruta Pan	Ensalada Bocadillo de jamón cocido Fruta	Salmón al horno con patatas Ensalada Fruta	Brócoli cocido Sepia plancha Fruta Pan	Puré de verdura Filete de merluza Fruta Pan	Gazpacho Bocadillo de pavo y tomate Fruta Pan



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“plan alimentario 1.500 kcal/día-Obesidad”

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal
FRUTAS	3	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 1 rodaja de melón ó sandía
VERDURAS	2	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande
LÁCTEOS	3	200-250 ml de leche desnatada 200-250 g de yogur desnatado 80-125 g queso fresco	1 taza de leche desnatada 2 unidades de yogur desnatado 1 tarrina pequeña
ACEITE DE OLIVA	2	10 ml	1 cucharada sopera
CEREALES (pan, arroz, pasta, galletas) PATATA Y LEGUMBRES (mejor integral)	4	40-60 g de pan 40 g cereales desayuno 30 g galletas “maría” 50g de pasta, arroz o legumbre 150-200 g de patatas	3-4 rebanadas o un panecillo 2/3 taza 5 a 6 unidades 1 plato hondo raso 1 patata grande ó 2 pequeñas
PESCADO, CARNES Y HUEVOS	2	100 g carne 125 g de pescado 2 huevos	1 filete pequeño de pechuga de pollo, pavo, lomo, s solomillo de cerdo ó ternera sin grasa (carne magra) 3-4 lonchas de jamón cocido 1 pescado tipo ración individual 2 latas de atún al natural 1 huevo entero y 1 clara
EMBUTIDOS, BOLLERIA, HELADOS, GOLOSINAS, FRUTOS SECOS	SÓLO EXCEPCIONALMENTE		
ACTIVIDAD FÍSICA	Diario	> 30 minutos	Caminar a buen ritmo Clases colectivas de ejercicio Nadar, bicicleta
LÍQUIDOS	8-12	200- 250 ml	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar,...

Concepto RACIÓN: es la cantidad de referencia para cada alimento, también puede asociarse con una o más unidades (2 yogures, 1 pieza de fruta, 2 huevos, etc.) o dividirlo y comer sólo ½ ración en comidas diferentes.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“plan alimentario 1.500 kcal/día-Obesidad”

CONSEJOS GENERALES PARA ELABORAR SU MENÚ

A partir de la tabla de frecuencias arriba indicada, debe usted introducir todos esos alimentos en las 5 comidas a lo largo del día (desayuno, media mañana, merienda y cena). Durante los diferentes días de la semana debe alternar las diversas opciones de un mismo grupo de alimentos. Por ejemplo, alternando pescado, carne y huevos en diferentes días.

PASO 1: Es aconsejable que realice un esquema con esta distribución ajustada a sus costumbres y horarios.

PASO2: A partir de ella elabore sus menús con platos concretos de una manera personalizada a sus gustos respetando las normas básicas.

Ejemplo:








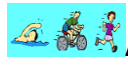

1. ESQUEMA	Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena	Total raciones
Lácteos desnatados	1	1		1		3
Cereales, patata, arroz, pasta y legumbre	1		1½	½	1	4
Verdura			1		1	2
Fruta		1	1		1	3
Carne, pescado o huevo			1		1	2
Aceite			1		1	2

1. MENÚ	MENU BASE	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Desayuno	1 lácteo desnatado 1 cereal	Leche desnatada + pan integral	Yogur desnatado + cereales integrales	Leche desnatada + galletas integrales (5)	Queso Burgos + pan integral	Leche desnatada + barrita cereal	Yogur líquido desnatado + cereales integrales	Leche desnatada + galletas integrales (5)
Media mañana	1 fruta 1 lácteo	Manzana asada Una tarrina de queso de Burgos	Compota de pera Un vaso de leche desnatada	Zumo natural Un yogur desnatado	Naranja Una tarrina de queso de Burgos	Kiwi Un vaso de leche desnatada	Macedonia Una tarrina de queso de Burgos	Piña natural Un yogur desnatado
Comida	1 verdura 1,5 cereal 1 carne/pescado 1 fruta 1 aceite (cocinar)	Arroz con verduras Pechuga pavo Fruta	Acelgas Pez espada plancha con guisantes Fruta Pan	Brócoli con patata Conejo asado Fruta Pan	Menestra de verdura Filete ternera Pan y fruta	Ensalada de pasta, tomate, mejillones, ajo y cebolla Fruta	Lentejas guisadas c/verdura Pescado plancha Fruta	Pisto Pollo plancha Fruta Pan
Merienda	1 lácteo desnatado ½ cereal	Yogur desnatado(1) 2 galletas	Leche desnatada + 20 g cereales	Queso fresco + 2 biscotes	Yogur (1) + 20 g de pan	Yogur líquido + 2 galletas	Queso Fresco + 2 biscotes	Yogur (1) + 2 galletas
Cena	1 verdura 1 pescado/huevo 1 cereal 1 fruta 1 aceite(cocinar)	Ensalada mixta Tortilla francesa Fruta Pan	Sopa: verdura Merluza horno Fruta Pan	Ensalada: nueces (30 g), ½ lata atún, escarola, granada Pan	Ensalada Salmón con patatas-horno Fruta Pan	Espinacas Huevos al plato Fruta y Pan	Puré de calabaza Mero horno Fruta Pan	Espárragos plancha Sardinas con tomate Fruta y Pan



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“plan alimentario 1.800 kcal/día-Obesidad”

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal
 <p>FRUTAS</p>	3	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 1 rodaja de melón, sandía
 <p>VERDURAS</p>	2	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande
 <p>LÁCTEOS</p>	3	200-250 ml de leche desnatada 200-250 g de yogur desnatado 80-125 g queso fresco	1 taza de leche desnatada 2 unidades de yogur desnatado 1 tarrina pequeña
 <p>ACEITE DE OLIVA</p>	3	10 ml	1 cucharada sopera
 <p>CEREALES (pan, arroz, pasta, galletas) PATATA Y LEGUMBRES (mejor integral)</p>	5	40-60 g de pan 40 g cereales desayuno 30 g galletas “maría” 50 g de pasta, arroz o legumbre 150-200 g de patatas	3-4 rebanadas o un panecillo 2/3 taza 5 a 6 unidades 1 plato hondo raso 1 patata grande ó 2 pequeñas
 <p>PESCADO, CARNES Y HUEVOS</p>	2,5	100 g carne 125 g de pescado 2 huevos	1 filete pequeño de pechuga de pollo, pavo, lomo, solomillo cerdo, ternera sin grasa 3-4 lonchas de jamón cocido 1 pescado tipo ración individual 2 latas de atún al natural 1 huevo entero y 1 clara
EMBUTIDOS, BOLLERIA, HELADOS, GOLOSINAS, FRUTOS SECOS	MUY EXCEPCIONALMENTE		
 <p>ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Diario	> 30 minutos	Caminar a buen ritmo Clases colectivas de ejercicio Nadar, bicicleta
 <p>LÍQUIDOS</p>	8-12	200- 250 ml	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar,...

Concepto RACIÓN: es la cantidad de referencia para cada alimento, también puede asociarse con una o más unidades (2 yogures, 1 pieza de fruta, 2 huevos, etc.) o dividirlo y comer sólo ½ ración en comidas diferentes.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“plan alimentario 1.800 kcal/día-Obesidad”

CONSEJOS GENERALES PARA ELABORAR SU MENÚ

A partir de la tabla de frecuencias arriba indicada, debe usted introducir todos esos alimentos en las 5 comidas a lo largo del día (desayuno, media mañana, merienda y cena). Durante los diferentes días de la semana debe alternar las diversas opciones de un mismo grupo de alimentos. Por ejemplo, alternando pescado, carne y huevos en diferentes días.

PASO 1: Es aconsejable que realice un esquema con esta distribución ajustada a sus costumbres y horarios.

PASO2: A partir de ella elabore sus menús con platos concretos de una manera personalizada a sus gustos respetando las normas básicas.

Ejemplo:










1. ESQUEMA	Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena	Total raciones
Lácteos desnatados	1	1		1		3
Cereales, patata, arroz, pasta y legumbre	1		2	1	1	5
Verdura			1		1	2
Fruta		1	1		1	3
Carne, pescado o huevo			1 1/2		1	2 1/2
Aceite			1 1/2		1 1/2	3

1. MENÚ	MENU BASE	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Desayuno	1 lácteo desnatado 1 cereal	Leche desnatada + pan integral	Yogurt desnatado + cereales integrales	Leche desnatada + galletas integrales (5)	Queso Burgos + pan integral	Leche desnatada + barrita cereal	Yogur líquido desnatado + cereales integrales	Leche desnatada + galletas integrales (5)
Media mañana	1 fruta 1 lácteo	Manzana asada Una tarrina de queso de Burgos	Compota de pera Un vaso de leche desnatada	Zumo natural Un yogur desnatado	Naranja Una tarrina de queso de Burgos	Kiwi Un vaso de leche desnatada	Macedonia Una tarrina de queso de Burgos	Piña natural Un yogur desnatado
Comida	1 verdura 2 cereal 1,5 carne/pescado 1 fruta 1,5 aceite (cocinar)	Pasta con verduras Cerdo plancha Fruta Pan	Berenjenas Salmón plancha Fruta Pan	Judías verdes con patata Pollo asado Fruta Pan	Acelgas con patata Filete ternera Fruta Pan	Puré de verdura Merluza con guisantes Fruta Pan	Garbanzos con espinacas y bacalao Fruta Pan	Arroz con verduras y pollo Fruta Pan
Merienda	1 lácteo desnatado 1 cereal	Yogurt desnatado(1) 4 galletas	Leche desnatada + 40 g cereales	Queso fresco + 4 biscotes	Yogurt (1) + 40 g de pan	Yogur líquido + 4 galletas	Queso Fresco + 4 biscotes	Yogur (1) + 4 galletas
Cena	1 verdura 1 pescado/huevo 1 cereal 1 fruta 1,5 aceite (cocinar)	Endibias + espárragos Huevos cocidos Fruta Pan	Pasta con champiñones y atún Fruta y Pan	Arroz con jamón Huevos al plato Fruta	Sopa de fideos Sardinas con tomate Fruta	Brócoli Mejillones al vapor Fruta y Pan	Alcachofas Tortilla patata Fruta	Verduras plancha Atún con tomate Fruta y Pan



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“plan alimentario 2.000 kcal/día-Obesidad”

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal
 <p>FRUTAS</p>	3	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 1 rodaja de melón, sandía
 <p>VERDURAS</p>	2	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande
 <p>LÁCTEOS</p>	3	200-250 ml de leche desnatada 200-250 g de yogurt desnatado 80-125 g queso fresco	1 taza de leche desnatada 2 unidades de yogur desnatado 1 tarrina pequeña
 <p>ACEITE DE OLIVA</p>	4	10 ml	1 cucharada sopera
 <p>CEREALES (pan, arroz, pasta, galletas) PATATA Y LEGUMBRES (mejor integral)</p>	6	40-60 g de pan 40 g cereales desayuno 30 g galletas “maría” 50 g de pasta, arroz o legumbre 150-200 g de patatas	3-4 rebanadas o un panecillo 2/3 taza 5 a 6 unidades 1 plato hondo raso 1 patata grande ó 2 pequeñas
 <p>PESCADO, CARNES Y HUEVOS</p>	3	100 g carne 125 g de pescado 2 huevos	1 filete pequeño de pechuga de pollo, pavo, solomillo cerdo, lomo, ternera sin grasa. 3-4 lonchas de jamón cocido 1 pescado tipo ración individual 2 latas de atún al natural 1 huevo entero y 1 clara
EMBUTIDOS, BOLLERIA, HELADOS, GOLOSINAS, FRUTOS SECOS	OCASIONALMENTE		
 <p>ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Diario	> 30 minutos	Caminar a buen ritmo, Clases colectivas de ejercicio Nadar, bicicleta
 <p>LÍQUIDOS</p>	8-12	200- 250 ml	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar,..

Concepto RACIÓN: es la cantidad de referencia para cada alimento, también puede asociarse con una o más unidades (2 yogures, 1 pieza de fruta, 2 huevos, etc.) o dividirlo y comer sólo ½ ración en comidas diferentes.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“plan alimentario 2.000 kcal/día-Obesidad”

CONSEJOS GENERALES PARA ELABORAR SU MENÚ

A partir de la tabla de frecuencias arriba indicada, debe usted introducir todos esos alimentos en las 5 comidas a lo largo del día (desayuno, media mañana, merienda y cena). Durante los diferentes días de la semana debe alternar las diversas opciones de un mismo grupo de alimentos. Por ejemplo, alternando pescado, carne y huevos en diferentes días.

PASO 1: Es aconsejable que realice un esquema con esta distribución ajustada a sus costumbres y horarios.

PASO2: A partir de ella elabore sus menús con platos concretos de una manera personalizada a sus gustos respetando las normas básicas.

Ejemplo:

1. ESQUEMA	Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena	Total raciones
Lácteos desnatados	1	1		1		3
Cereales, patata, arroz, pasta y legumbre	1		2	1	2	6
Verdura			1		1	2
Fruta		1	1		1	3
Carne, pescado o huevo			1 1/2	1/2	1	3
Aceite			2		2	4

1. MENÚ	MENU BASE	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Desayuno	1 lácteo desnatado 1 cereal	Leche desnatada + pan integral	Yogur desnatado + cereales integrales	Leche desnatada + galletas integrales (5)	Queso Burgos + pan integral	Leche desnatada + barrita cereal	Yogur líquido desnatado + cereales integrales	Leche desnatada + galletas integrales (5)
Media mañana	1 fruta 1 lácteo	Manzana asada Una tarrina de queso de Burgos	Compota de pera Un vaso de leche desnatada	Zumo natural Un yogur desnatado	Naranja Una tarrina de queso de Burgos	Kiwi Un vaso de leche desnatada	Macedonia Una tarrina de queso de Burgos	Piña natural Un yogur desnatado
Comida	1 verdura 2 cereal 1,5 carne/pescado 1 fruta 2 aceite (cocinar)	Garbanzos con patata+zanahoria Merluza plancha Fruta Pan	Brócoli Ternera asada con patatas Fruta /Pan	Marmitako: patata atún, cebolla, tomate, pimiento Fruta Pan	Cardo con patata Pollo asado Fruta Pan	Puré de zanahoria Mero con guisantes Fruta	Judías blancas con arroz Lenguado plancha Ensalada mixta Fruta	Pasta con verduras Pavo plancha con pimientos Fruta
Merienda	1 lácteo desnatado 1 cereal ½ proteína	Yogurt desnatado 2 galletas	Leche desnatada + 20 g cereales	Queso fresco + 2 biscotes	Yogur + 20 g de pan	Yogur líquido + 2 galletas	Queso Fresco + 2 biscotes	Yogur + 2 galletas
Cena	1 verdura 2 cereal 1 pescado/huevo 1 fruta 2 aceite (cocinar)	Revuelto de champiñones y guisantes Fruta Pan	Vichyssoise Atún plancha Fruta Pan	Acelgas cocidas con patata Jamón york Fruta Pan	Arroz Palometa con tomate Fruta Pan	Berza+patata Tortilla francesa de queso Fruta y Pan	Puré de calabacín Huevos cocidos con arroz Fruta Pan	Escalivada Emperador con patatas Fruta Pan



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para la fase de mantenimiento del peso perdido”

INTRODUCCIÓN

La obesidad es una enfermedad crónica y su tratamiento no finaliza una vez que se alcanza el objetivo de pérdida de peso pactado sino que comienza una nueva etapa en la que debe mantener hábitos alimentarios y de estilo de vida adquiridos. Por lo tanto, el principal desafío que se presenta en el tratamiento de la obesidad es mantener el peso perdido a largo plazo y no recuperarlo al poco tiempo.

Se recomiendan pérdidas de peso moderadas pero mantenidas, puesto que son estas las que conllevan beneficios globales en su salud.

OBJETIVOS

- Conservar los hábitos saludables adquiridos, tanto en su dieta como en su actividad física.
- Mantener el peso perdido a largo plazo y no recuperarlo al poco tiempo.

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS

Una vez que ha alcanzado el peso deseado, lo ideal es continuar con un programa de mantenimiento de peso realizando una dieta equilibrada y adaptada a sus necesidades de energía junto a un programa de ejercicio físico que aumente su gasto calórico.

- ✓ Distribuya la ingesta en 5 ó 6 comidas al día, semejante al siguiente esquema:

Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena
<ul style="list-style-type: none"> - Leche o yogur desnatados - Pan, galletas (tipo María) o cereales - Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Infusión - Pan con jamón York - Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta, patata, arroz o legumbre - Carne, pescado o huevos - Guarnición: ensalada o verdura - Pan - Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Leche o yogur desnatados - Cereales o galletas - Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada o verdura - Carne, pescado o huevos - Guarnición: patatas o arroz - Pan - Fruta o postre lácteo desnatados

- ✓ Beba entre 2 a 3 litros de líquidos diario (agua, infusiones, caldos, etc.). Evite los refrescos azucarados y el alcohol.
- ✓ El desayuno debe ser una de las comidas fundamentales del día. Procure que sea variado y completo (lácteo, fruta y cereal).
- ✓ Consuma entre fruta y verdura 5 raciones diarias.
- ✓ Evite los azúcares sencillos (azúcar, miel, mermelada, bebidas azucaradas, chocolate, postres comerciales...) y endulce con edulcorantes sin calorías (sacarina, aspartamo, etc.).
- ✓ Disminuya el consumo de grasa. Evite alimentos como repostería, embutidos, carnes muy grasas, etc. y retire la grasa visible.
- ✓ Utilice las técnicas culinarias que aporten menos grasa al alimento (cocinar al horno, a la parrilla, hervido, microondas) y muy esporádicamente frituras, rebozados, guisos etc. Continúe cocinando con aceite de oliva virgen controlando su cantidad a un máximo de 3-4 cucharadas soperas diarias.
- ✓ Sea moderado con las cantidades de comida. Utilice platos de postre para comer. Retire bandejas de servir la mesa para evitar repetir.
- ✓ Coma despacio, masticando bien cada bocado. Evite comer mientras ve la televisión o lee.
- ✓ Evite el picoteo. Limite alimentos como por ejemplo: patatas fritas, frutos secos, aperitivos, productos de bollería y pastelería, salsas, mayonesa, etc. son muy altos en calorías.
- ✓ Tenga a mano snacks saludables para comer algo si tiene mucha hambre (encurtidos, frutas con moderación, yogures desnatados, etc.).
- ✓ Si come fuera de casa evite los aperitivos. Elija de primero ensalada o verduras y de segundo pescado, pollo o carne a la plancha. Opte por guarniciones de ensalada en lugar de patatas fritas. La fruta es un postre adecuado y el agua la mejor bebida.
- ✓ Realice una compra planificada y equilibrada, evitando alimentos no saludables. Vaya a la compra después de haber comido.
- ✓ Planifique sus menús semanales con antelación, la improvisación favorece una alimentación más desequilibrada.
- ✓ Consulte la información nutricional de las etiquetas de los alimentos y recuerde que no todo lo que ponga: “light”, “sin colesterol” o “sin azúcar”, es bajo en calorías.
- ✓ Desconfíe de los métodos de adelgazamiento “milagrosos”. Usted ha sido capaz de conseguir un peso adecuado mediante cambios en su alimentación y hábitos de vida saludables. Continúe así.
- ✓ Evite cambiar su patrón alimentario los fines de semana o en las vacaciones. Continúe manteniendo su patrón alimentario saludable y aumente su ejercicio físico al disponer de más tiempo libre. Si no lo hace así, es probable que aumente de nuevo de peso y deberá volverá a empezar desde el principio.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para la fase de mantenimiento del peso perdido”

- ✓ Practique ejercicio físico al menos 3-4 días semanales durante 30-45 minutos a intensidad moderada, como caminatas a paso rápido, natación, gimnasia aeróbica, bicicleta, pádel, tenis, etc. También es fundamental aumentar su actividad física mediante las rutinas diarias, como caminar parte del trayecto al trabajo, bajar antes del autobús y caminar el resto del camino, utilizar las escaleras en lugar del ascensor, realizar las tareas del hogar, etc.
- ✓ Anote en un diario su peso semanal, lo que come y el ejercicio que practica. Es una excelente herramienta para autocontrol y le servirá para autoevaluar su mantenimiento.
- ✓ A lo largo del tiempo su peso puede fluctuar, establezca un rango de peso adecuado en el cual debe mantenerse. El margen habitual es 1,5 Kg. por arriba o por debajo del peso con el que inició la fase de mantenimiento.
- ✓ Si ha aumentado algo de peso, tome las medidas necesarias (dieta baja en calorías) antes de que sean demasiados kilos. Analice cuales han sido las causas para aumentar de peso de nuevo.

TABLA DE ALIMENTOS RECOMENDADOS Y DESACONSEJADOS EN EL MANTENIMIENTO DE PESO

GRUPO DE ALIMENTOS	RECOMENDADOS	DESACONSEJADOS
Cereales	Pan, arroz, pastas, maíz, harinas, cereales y galletas (preferentemente integrales)	Bollería en general cruasán, ensaimadas, magdalenas, bollería industrial Patatas chips, aperitivos fritos y snacks
Frutas hortalizas y legumbres	Todas	Fruta en almíbar, frutas secas, frutas confitadas y escarchadas.
Lácteos	Leche y yogures semi/desnatados. Productos lácteos elaborados con leche semi/desnatada	Leche y productos lácteos enteros. Nata, quesos curados y muy grasos. Flanes y cremas
Huevos	Clara de huevo (yema controlada máximo 2 veces/semana)	
Pescados y mariscos	Pescado fresco (blanco y azul), conservas al natural (atún, berberechos, mejillones...)	Huevas, conservas de pescado en aceite
Carnes	Conejo, pollo y pavo sin piel, jamón (partes magras), solomillo (cerdo y ternera)	Embutidos, beicon, hamburguesas, salchichas, vísceras, pato, ganso, patés
Grasas y aceites	Aceite de oliva (controlado máximo 2-3 cucharadas soperas/día)	Mantequilla, margarinas (salvo excepciones), manteca de cerdo, tocino, sebo, aceites de palma y coco, nata
Dulces	Gelatinas sin azúcar, granizados con edulcorantes, chocolate negro (con moderación)	Chocolate y pastelería. Postres que contengan leche entera, huevo y tartas comerciales. Helados Mermelada
Frutos secos	Encurtidos (pepinillos, cebolletas, berenjenas, ajos en vinagre, etc.)	Frutos secos (pistachos, nueces, almendras, etc.) y aceitunas
Espicias y salsas	Pimienta, mostaza, hierbas, vinagres aromáticos, ketchup.	Salsas elaboradas con mantequilla, margarina, leche entera y grasas animales. Mayonesa y bechamel
Bebidas	Agua, refrescos sin azúcar (light o cero), cerveza sin alcohol o light, gaseosa, infusiones, zumos naturales (sin azúcar añadido)	Refrescos azucarados, Bebidas con alcohol (cerveza, vino, licores, cava, sidra, etc.)
Endulzantes	Edulcorantes sin calorías	Azúcar, miel (con moderación)



AUTOCONTROL DE LA PÉRDIDA DE PESO Y PERÍMETRO DE CINTURA

Una vez que ha alcanzado una pérdida de peso adecuada debe mantenerla en el tiempo.

Establezca un rango de peso de manteniendo (+/-1.5kg. del peso final): ____ , ____ / ____ , ____

Utilice este gráfico para controlar el manteniendo de sus logros. Rellene el cuadro con tu peso y perímetro de la cintura al inicio del manteniendo y marque cada 15 días.

MANTENIMIENTO:

- Pésese siempre por la mañana, en ayunas, sin nada de ropa y en la misma báscula.

- Pésese una vez cada 15 días y siempre el mismo día, ya que su peso puede oscilar de un día a otro.

- Mídase con una cinta métrica el perímetro de su cintura (ej.: en el ombligo) después de sacar el aire de su respiración.

- En las mujeres, puede haber oscilaciones de peso en relación al ciclo hormonal.

PESOS SEMANALES (Kg)										Peso perdido/ganado cada dos semanas
PESO INICIO MANTENIMIENTO										
RANGO DESEADO:										
	0	2	4	6	8	10	12	14	SEMANAS	
PERÍMETRO DE LA CINTURA										Peso perdido/ganado cada dos semanas
PERIMETRO CINTURA MANTENIMIENTO										
RANGO DESEADO: ♀ ≤ 102 cm ♂ ≤ 88 cm										
	0	2	4	6	8	10	12	14	SEMANAS	



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para el paciente en la post cirugía de la obesidad”

INTRODUCCIÓN

La cirugía de la obesidad es el tratamiento más eficaz para perder peso y para mantenerlo a largo plazo cuando la obesidad es muy grave y otras medidas han fracasado. Dados los cambios que se producen en el tracto digestivo, y para evitar tanto la desnutrición, como el fracaso en la pérdida de peso, es fundamental modificar su plan nutricional. De su cumplimiento depende en gran parte el éxito de la cirugía.

Hasta lograr una alimentación normal pasará por distintas fases de adaptación: dieta líquida (0-4 semanas), dieta semisólida (2-10 semanas, dependiendo de la tolerancia) y después continuará con una alimentación sólida normal pero baja en calorías.

OBJETIVOS

Inmediatos tras la cirugía:

- Permitir la consolidación de las suturas.
- Prevenir la aparición de complicaciones.
- Garantizar una adecuada tolerancia a la dieta y evitar deficiencias nutricionales.

A largo plazo:

- Alcanzar una alimentación saludable y suficiente para garantizar una pérdida de peso adecuada, mantenida en el tiempo, y evitar deficiencias nutricionales.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Tome las Vitaminas y los Minerales recetados por su médico. Es recomendable ingerirlos en forma líquida, en polvo, masticables o triturados. Evite tomarlos con café, té o bebidas con cola, porque se puede reducir su absorción.
- Consuma al menos 2 a 2,5 litros diarios de líquidos (agua, caldos desgrasados, infusiones, zumos) o de otras bebidas sin calorías y sin gas. Tómelos siempre separados de las comidas principales, al menos 1 hora antes y 1 hora después.
- Evite las bebidas alcohólicas y los refrescos azucarados por su elevado contenido en calorías. Además, el metabolismo del alcohol se modifica después de la cirugía y pueden aumentar sus efectos tóxicos sobre el organismo.
- Deje de comer si nota sensación de plenitud; pueden aparecer náuseas y vómitos. Si se nota lleno antes de comer, es preferible que elija alimentos líquidos.
- Coma sentado, con la espalda recta y evite hacerlo viendo la TV o leyendo.
- Evite tumbarse inmediatamente después de comer. Repose sentado.



FASE 1: DIETA LÍQUIDA (1-4 semanas tras la cirugía)



1. Tome los líquidos a pequeños sorbos hasta completar las recomendaciones diarias (2-2,5 litros diarios). Puede utilizar agua, infusiones, caldos sin grasa y zumos sin azúcar. Evite tomarlos muy fríos y muy calientes.
2. Realice 7-8 tomas al día, de entre 100 y 150 ml y en unos 15 -20 minutos cada toma. Si bebe cantidades mayores y en menos tiempo pueden aparecer náuseas y vómitos.

Puede completar la ingesta diaria de dos formas:

- 1.- Dieta hipocalórica - hiperproteica con tres batidos comerciales (entre 600-800 kcal diarias y entre 52,5-70 g de proteínas al día), presentada lista para usar en formato brick o en polvo para reconstituir. Su médico le indicará cuál es el adecuado para su situación, y si debe complementarlo o no con proteínas (generalmente preparados comerciales).
- 2.- Dieta líquida con leche y yogures líquidos desnatados, bebida de soja, sopas caldosas, zumos de frutas y verduras diluidas con agua. **Generalmente deben enriquecerse con leche en polvo desnatada (1 cucharada sopera proporciona unos 3 g de proteínas) o preparados comerciales de proteínas.**



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para el paciente en la post cirugía de la obesidad”

EJEMPLOS DE MENÚS

DESAYUNO Y POSTCENA	MEDIAS MAÑANAS Y MERIENDAS	COMIDA Y CENA
<ul style="list-style-type: none"> • 100-150 ml de leche desnatada o • 100-150 ml de yogur líquido desnatado • Dieta hipocalórica-hiperproteica en desayuno 	<ul style="list-style-type: none"> • 100-150 ml de infusión sin azúcar o • 100-150 ml de zumo de fruta colado ----- • 100-150 ml de leche desnatada o • 100-150 ml de yogur líquido desnatado 	<ul style="list-style-type: none"> • 100-150 ml de caldo desgrasado o • 100-150 ml de leche desnatada o • 100-150 ml de yogur líquido desnatado • Dieta hipocalórica- hiperproteica

Esta dieta es sólo de transición, y no debe prolongarse más allá del tiempo aconsejado por su equipo sanitario.

FASE 2: DIETA SEMISÓLIDA O TIPO PURÉ

Después de 2-4 semanas y hasta las 8- 10 semanas tras la cirugía, en función de su tolerancia, puede incorporar purés o alimentos muy blandos y bien masticados.

- Realice 6-8 ingestas al día, de pequeño volumen y trituradas (100-150 ml) y en 15-20 minutos.
- La tabla de frecuencia recomendada de consumo por cada grupo de alimento, le servirá de guía para planificar su alimentación.
- Los alimentos ricos en proteínas (carne magra, pescado blanco, huevos, lácteos desnatados) son muy importantes tras la cirugía, inclúyalos en cada toma, preferentemente triturados. Puede aumentar el aporte proteico con clara de huevo cocida rallada o triturada, leche en polvo desnatada o con preparados comerciales de proteínas (según instrucciones).
- **Progresivamente puede incluir los siguientes alimentos:**
 - ✓ Yogures y quesos blandos desnatados.
 - ✓ Huevo revuelto o pasado por agua.
 - ✓ Fruta cocida en compota o muy madura y sin piel. Zumos de frutas si no tolera la fruta de otro modo.
 - ✓ Alimentos comerciales de textura modificada para adultos (purés de adultos de venta en farmacias).



Si éstos son bien tolerados, se pueden intentar añadir de forma progresiva más alimentos sólidos como: jamón cocido o pavo en lonchas muy finas, pescado blanco o pollo cocinados y de consistencia muy blanda (tipo hervido o al horno), huevos escalfados, revueltos o en tortilla, o marisco tipo gamba, langosta o cangrejo.

EJEMPLOS DE MENÚS

DESAYUNO, MEDIA MAÑANA, MERIENDA Y POSTCENA	COMIDA Y CENA
<ul style="list-style-type: none"> • 150 ml de leche desnatada, • 1-2 yogur desnatado, • 100 g de queso fresco, • 150 ml de zumo, • 75 ml de papilla de fruta, • 1 pieza de fruta hervida o al horno. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 150 – 200 ml de puré con: <ul style="list-style-type: none"> verdura, patata o sémola (100 g) carne (50 g) o pescado (50 g) o huevo (2 claras cocidas, ralladas) aceite de oliva (1 cucharada de postre)















Consejos para ablandar/triturar los alimentos: Cortar el alimento en trozos pequeños, colocar el alimento en la licuadora o trituradora, agregar líquido como caldo, leche desnatada o agua y pasar por el pasapuré si no ha quedado homogéneo o si existen grumos.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para el paciente en la post cirugía de la obesidad”

FRECUENCIA RECOMENDADA POR CADA GRUPO DE ALIMENTO. POSTCIRUGÍA OB DIETA SEMISÓLIDA

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal	
 FRUTAS	DIARIO (raciones/día)	2-3	150 g	1 pieza mediana
 VERDURAS		2	85-100 g	1 taza de verdura cocida
 LÁCTEOS (DESNATADOS)		3-4	150 ml de leche desnatada 125 g de yogur 30-60 g queso fresco desnatado o requesón o tofu	1 taza pequeña de leche 1 unidad de yogur 2 rebanadas finas
 ACEITE DE OLIVA		1-2	10 ml	1 cucharada sopera
 PESCADO		1-2	50 g	1/2 filete
 CARNES MAGRAS, AVES		1-2 carne magra	50 g pollo, ternera, cerdo 50-60 g jamón cocido, pavo o pollo bajo en grasa	1/2 filete pequeño 1/2 cuarto de pollo o conejo 2 lonchas finas
 HUEVOS		1-2 claras	50-75 g	1 huevo grande
 PASTA, ARROZ, MAIZ Y PATATA		1-2	30 g de arroz crudo (90 g cocido) 50-100 g de patata cocida	1 cucharada pequeña ½-1 patata pequeña
 PAN y CEREALES		1	100 g de sémola de trigo	½ taza
 LEGUMBRES	SEMANAL	1-2	30 g en crudo (90 g cocidas)	4-5 cucharadas soperas (cocidas) (garbanzos, lentejas, judías)
FRUTOS SECOS	NO SE RECOMIENDAN			
EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS, BOLLERÍA, HELADOS, GOLOSINAS	NO SE RECOMIENDAN			
 ACTIVIDAD FÍSICA	DIARIO	Diario	> 30 minutos	Caminar Ejercicio físico adaptado a su tipo de cirugía
 AGUA (y líquidos de bebida)		10-12	150 ml	1/2 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar...



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para el paciente en la post cirugía de la obesidad”

FASE 3: DIETA SÓLIDA

Después de 8-10 semanas de la cirugía, la alimentación vuelve a ser prácticamente sólida. Siga las directrices de una alimentación saludable.



- Incorpore los alimentos sólidos de uno en uno. Puede comenzar con: pescados, huevos, carne picada, horneada o guisada, legumbres, frutas, verduras y arroz o pasta. Si no tolera un alimento, no lo rechace. Intente probarlo de nuevo transcurridas 3-4 semanas. Seguramente es que no lo ha masticado bien o lo ha ingerido muy deprisa.
- Realice entre 5-6 tomas diarias masticando bien los alimentos. Cada comida debe durar 20-30 minutos.
- Algunos pacientes no toleran dos platos (primero y segundo). Comience comiendo el segundo plato (carne, pescado, huevo, lácteos). Tome entre 4 y 6 raciones diarias de éstos. Si los alimentos proteicos animales no los tolera bien, puede utilizar fuentes vegetales combinando cereales y legumbres como: garbanzos con sémola, lentejas o garbanzos con arroz, garbanzos con trigo, tofu (soja) o seitán (gluten) con arroz o trigo y alimentos especiales tipo hamburguesas vegetales.
- Beba de 2 a 2,5 litros de líquido al día, evite hacerlo durante las comidas, hágalo 30-60 minutos antes o después.
- Elija alimentos de bajo contenido en grasa y controle la cantidad de aceite que añade a los platos.
- Tome con moderación los alimentos ricos en oxalatos (cacao, chocolate, espinacas, germen de trigo, alcachofa, cacahuete, remolacha, café instantáneo, té), ya que pueden favorecer el desarrollo de cálculos renales.

RECOMENDACIONES POR GRUPOS DE ALIMENTOS















- Elija bebidas sin calorías (agua, caldos desgrasados, infusiones, refrescos *light*...). Evite el alcohol y los refrescos con azúcar. Los zumos de frutas sólo se recomiendan si no se tolera la fruta.
- Algunas personas toleran mejor el pan tostado que el corriente.
- Opte por los cereales sin azúcar o galletas tipo “María” para el desayuno.
- Los alimentos integrales pueden producirle sensación de plenitud gástrica y aumento de los gases.
- Tolerará mejor las verduras cocinadas que las crudas y peor las que tienen mucha fibra o son muy flatulentas (alcachofas, puerro, coles, espárragos).
- Las legumbres, cocinadas de forma sencilla, son una buena fuente de proteínas y de fibra. Puede tomarlas en puré.
- Las frutas que mejor tolerará son las elaboradas (en compota o asadas), trituradas o las muy maduras.
- Opte por carnes magras (sin grasa), aves sin piel o conejo y si es necesario en forma de carne picada (hamburguesas o filetes rusos, albóndigas, en croquetas, canelones, como relleno en verduras, o acompañando a la pasta, etc.). Puede tomar también jamón serrano magro, lomo, jamón cocido, y pechuga de pollo o de pavo baja en grasa.
- Tenga en cuenta que los pescados son mejor tolerados que la carne. Prepárelos hervidos, al papillote, marinados, al vapor, a la plancha o al horno.
- La clara del huevo es la que contiene las proteínas de mejor calidad. La yema contribuye a aumentar la saciedad.
- Elija la leche desnatada enriquecida en vitaminas A y D o semidesnatada.
- Controle cuidadosamente la cantidad de aceite y evite las salsas. Utilice el aceite de oliva para cocinar y para aliñar el de oliva o de semillas. Evite las frituras y otros tipos de grasas como la mayonesa, la margarina, el paté ó la sobrasada.
- Evite las palomitas de maíz, los aperitivos salados (patatas chips, ganchitos, galletitas), la bollería, las cremas de untar, los chocolates, bombones y chocolatinas, caramelos, golosinas, helados, mermeladas, jaleas, etc., porque aportan muchas calorías en poco volumen y pueden ser la causa del fracaso de la cirugía.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para el paciente en la post cirugía de la obesidad”

FRECUENCIA RECOMENDADA POR CADA GRUPO DE ALIMENTO. POSTCIRUGÍA OB DIETA SÓLIDA

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal	
 FRUTAS	DIARIO (raciones/día)	150 g frutas con bajo contenido en azúcares	1 pieza mediana: naranja, manzana, pomelo, melón, fresas (1 taza). ½ taza de cerezas, uvas; una pieza pequeña de nectarina, plátano, albaricoque.	
 VERDURAS		70 g frutas con alto contenido en azúcares	1/2 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate mediano 1 zanahorias	
 LÁCTEOS (DESNATADOS)		2-3	85-100 g	150 ml de leche desnatada 125 g de yogur 30-60 g queso fresco desnatado o requesón o tofu
 ACEITE DE OLIVA		3-4	10 ml	1 taza pequeña de leche 1 unidad 2 rebanadas finas
 PESCADO		1-2	50-60 g de pescado azul 85-120 g de pescado blanco	1 cucharada sopera
 CARNES MAGRAS, AVES		1-2	50-100 g de pollo, ternera, cerdo	1/2 filete 1 filete
 HUEVOS		1-2 carne magra	50-100 g jamón cocido, pavo o pollo bajo en grasa	½-1 filete pequeño ½-1 cuarto de pollo o conejo 3-4 lonchas finas
 PASTA, ARROZ, MAIZ Y PATATA		1-2 claras	50-75 g	1 huevo grande
 PAN y CEREALES	SEMANA	30 g de arroz crudo (90 g cocido) 50-100 g de patata cocida 30 g de pasta cruda (90 g cocida)	2 cucharadas soperas ½-1 patata pequeña 2 cucharadas soperas	
 LEGUMBRES		1-2	30 g en crudo (90 g cocidas)	4-5 cucharadas soperas (cocidas) (garbanzos, lentejas, judías, granos de soja)
FRUTOS SECOS	No se recomiendan al inicio de la fase sólida. A largo plazo, consumo controlado			
EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS, BOLLERIA, HELADOS, GOLOSINAS	EVITAR CONSUMO			
 ACTIVIDAD FÍSICA	DIARIO	Diario	>30 minutos	Caminar a buen ritmo Ejercicio físico adaptado a su tipo de cirugía.
 AGUA		10-12	150 ml	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar...



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para el paciente en la post cirugía de la obesidad”

EJEMPLO DE MENÚ

DESAYUNO	M. MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
<ul style="list-style-type: none"> 150 ml de leche desnatada 20 g de pan blanco o tostado 1 quesito desnatado 	<ul style="list-style-type: none"> ½ manzana 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de pasta (30 g) con bonito al natural (50 g), 1 huevo duro (50 g), 1 clara (20 g) y aceite de oliva (10 ml) Melocotón en almíbar (escurrido; 1 unidad) 	<ul style="list-style-type: none"> 1 yogur desnatado 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de espárragos (100 g) con patata (50 g) y queso parmesano rallado (10 g). Gallo (100 g) en papillote
Antes de acostarse		150 ml de leche desnatada		

RECOMENDACIONES PARA COMER FUERA DE CASA

- ✓ Consuma un plato único, preferentemente de pescado, pollo o ternera, acompañado de una guarnición de ensalada o verdura.
- ✓ Las preparaciones tipo *carpaccio* o brochetas son acertadas, porque contienen una pequeña ración de alimento proteico.
- ✓ Evite elegir alimentos que aún no haya probado antes.
- ✓ Rechace el aperitivo para poder consumir el plato principal.
- ✓ Opte por fruta del tiempo o un postre lácteo desnatado como postre.



RECOMENDACIONES EN SITUACIONES ESPECÍFICAS

NÁUSEAS Y VÓMITOS

- ✓ Coma despacio, mastique los alimentos suficientemente, evite mezclar líquidos y sólidos y coma pequeñas cantidades.
- ✓ Puede serle de utilidad elegir consistencias líquidas o puré transitoriamente.
- ✓ Si los vómitos persisten, consulte con su médico.



DIARREA

- ✓ Disminuya la cantidad de grasa en la dieta.
- ✓ Si la diarrea persiste y deteriora su calidad de vida, consulte con su médico para descartar otros problemas. Recuerde que puede ser normal realizar entre 3-5 deposiciones diarias en función del tipo de cirugía.

ESTREÑIMIENTO

- ✓ Asegure una correcta hidratación tomando unos 2-2,5 litros de líquido diarios.
- ✓ Las frutas, verduras y las legumbres trituradas pueden ayudarle a resolver este problema.
- ✓ Camine al menos unos 30 minutos diarios tan pronto le sea posible.

SÍNDROME DE DUMPING

- ✓ Si a los 15 - 30 minutos (**forma precoz**) después de comer presenta sensación de plenitud, retortijones, eructos, gases, dolor abdominal y, a veces, diarrea o náuseas y vómitos; o al cabo de 1-2 horas (**forma tardía**) manifiesta palpitaciones, cansancio, sudoración, náuseas, sensación de hambre, confusión e hipoglucemia (bajada del azúcar en sangre), tranquilícese, suele ser debido al paso rápido de los alimentos del estómago al intestino.
- ✓ Para evitar la forma precoz reparta la dieta en al menos 6-8 tomas y para prevenir la forma tardía, evite el consumo de azúcar o alimentos y bebidas que lo lleven incorporado (flan, natillas, zumos, miel, pasteles...). Si los síntomas persisten, consulte con su médico.

FLATULENCIA O EXCESIVA PRODUCCIÓN DE GAS

- ✓ Coma despacio y mastique bien.
- ✓ Tome pequeños sorbos al beber y hágalo despacio. Evite usar pajitas y tomar refrescos o bebidas con gas.
- ✓ Tome los zumos de frutas diluidos (50% agua, 50% zumo).
- ✓ Beba leche sin lactosa, al menos durante un tiempo.
- ✓ Evite alimentos que produzcan gas: legumbres, coles, brécol, espárragos y alcachofas y cebolla y ajo crudo.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para el paciente en la post cirugía de la obesidad”

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS POR TIPO DE CIRUGÍA



GASTROPLASTIA VERTICAL, BANDA GÁSTRICA, GASTRECTOMÍA TUBULAR

Se le ha realizado una cirugía restrictiva, es decir con reducción de la capacidad de su estómago. Tenga especial cuidado con las cantidades que consume.

Inicialmente puede no tolerar más allá de 50-100 ml por toma, así que es muy importante que al principio ingiera líquidos sin calorías de forma casi continuada para evitar la deshidratación. Con el tiempo podrá consumir mayores cantidades de alimento por toma.



BYPASS GÁSTRICO



Esta técnica une la reducción de la cavidad gástrica y la derivación intestinal con el fin de inducir saciedad y malabsorción de alimentos. Puesto que tras la cirugía puede verse saciado muy pronto, es necesario que consuma pequeñas tomas de líquidos sin calorías de forma mantenida durante el día para evitar estar deshidratado.

Además, puede producirse un vaciado rápido desde el estómago al intestino (síntomas de dolor abdominal, diarrea,...), por lo que conviene que separe los líquidos de los sólidos y evite los alimentos y bebidas azucarados.

Vigile la ingestión de alimentos que contengan pieles (naranjas, mandarinas), semillas o huesos de frutas; también hilos, vainas, tallos, partes duras y semillas de las verduras, que pueden obstruir la salida del estómago, sobre todo al principio.

DERIVACIÓN BILIOPANCREÁTICA: SCOPINARO, CRUCE DUODENAL

Es probable que desde el principio pueda tolerar mayores volúmenes de comida que en las técnicas más restrictivas. Sin embargo, puesto que lo que predomina en su caso es la malabsorción, un consumo elevado de grasa puede agravar la diarrea (esteatorrea) y acentuar la pérdida de otros nutrientes como las vitaminas liposolubles. Vigile las cantidades de alimentos, y elija siempre comidas bajas en grasa.





RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“generales para la diabetes”

INTRODUCCIÓN

La Diabetes Mellitus (DM) es un grupo de desórdenes metabólicos caracterizados por niveles elevados de glucosa en sangre (hiperglucemia), como resultado de defectos en la secreción por el páncreas de la hormona insulina (DM tipo 1), la acción de la insulina (DM tipo 2) o ambas. Este aumento mantenido de la glucosa en la sangre se asocia con el mal funcionamiento y el daño a largo plazo de varios órganos, especialmente ojos, riñones, nervios, corazón y vasos sanguíneos.

La diabetes es una enfermedad crónica que afecta a gran parte de nuestra población. La mayoría de los diabéticos (el 85%) son obesos (diabéticos tipo 2) o han tenido previamente obesidad y generalmente tienen antecedentes de diabetes en su familia. El 50% suele tener de tensión arterial elevada, y a menudo, presentan también una elevación en la sangre de colesterol y triglicéridos y por ello tienen más riesgo de padecer enfermedades del corazón o cardiovasculares (ateroesclerosis).

Por todo ello, el control de los niveles de la glucosa en sangre es primordial para prevenir todas las enfermedades asociadas y se puede lograr con una alimentación adecuada y con la ayuda de medicamentos si fuera necesario.

La alimentación del paciente con diabetes debe ser equilibrada, ajustada a las necesidades energéticas de cada individuo y contener todos los nutrientes imprescindibles para la vida.

Realizar una alimentación equilibrada, hacer ejercicio regularmente, mantener el peso en rangos de normalidad y realizar el autocontrol de sus glucemias, constituyen las herramientas esenciales para garantizar el éxito en el manejo de la diabetes.

Mantener la glucosa sanguínea en un rango de normalidad diariamente, le ayudará a evitar las complicaciones asociadas a la diabetes por mucho tiempo.

OBJETIVOS

- Asegurar un adecuado estado nutricional y conseguir o mantener un peso “normal”.
- Alcanzar unos niveles adecuados de glucosa, de Hemoglobina glicosilada y de grasas en la sangre.
- Evitar que se eleve en exceso la glucemia que se mide después de las comidas (postprandiales).
- Prevenir las bajadas de azúcar (hipoglucemias).
- Contribuir a prevenir y tratar las complicaciones asociadas a la diabetes.

Para lograr estos objetivos hay que:

- ✓ Realizar un ajuste en la cantidad de energía o calorías de la dieta.
- ✓ Disminuir el consumo de grasa total, grasa saturada y colesterol, y fomentar el consumo moderado de aceite de oliva y de pescados.
- ✓ Moderar o reducir el aporte de sal de la dieta.
- ✓ Ajustar la cantidad, el tipo de hidratos de carbono y su reparto a lo largo del día, en función del resto del tratamiento (pastillas, insulina, etc.).
- ✓ Aumentar el aporte de alimentos que contengan fibra dietética.
- ✓ Conocer en profundidad la frecuencia de ingesta de los diferentes grupos de alimentos y sus equivalencias.

Para mantener durante todo el día la glucosa sanguínea en un nivel adecuado (sin grandes subidas ni bajadas):

- ✓ Realice 5 ó 6 comidas al día (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y postcena). En horarios regulares. Evite estar más de 3 horas sin comer.
- ✓ Procure comer la misma cantidad de alimento todos los días.
- ✓ Haga ejercicio regularmente, y si es posible, más o menos a la misma hora todos los días.
- ✓ Tome sus medicamentos para la diabetes aproximadamente a la misma hora diariamente.

RECOMENDACIONES

En la actualidad, la alimentación recomendada para las personas que padecen diabetes cumple los criterios de una alimentación saludable, equilibrada y moderada en calorías y es adecuada para todos los individuos aunque no sean diabéticos, por lo que no se puede decir que exista una dieta especial para personas con diabetes, sino que los diabéticos deben cumplir de forma más rigurosa, si cabe, las indicaciones nutricionales que se recomiendan a la población general.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“generales para la diabetes”

Verduras

Tome al menos dos veces al día; al menos una en forma fresca en ensalada.

Frutas

Consuma 3-4 al día. De cualquier tipo, respetando los pesos recomendados. Procure tomarlas frescas y crudas, no en compota o en conserva.

Cereales

Elíjalos preferentemente integrales (pan, arroz, pasta, etc.) porque su contenido en fibra produce menor elevación de la glucemia que los refinados.

Lácteos

Consuma, al menos, medio litro diario de leche. Elíjala semidesnatada o desnatada (suplementada en vitaminas A, D y E) para disminuir la ingesta de grasa. Puede sustituir 200 ml de leche por dos yogures desnatados, o 125 g de quesos frescos.

Carnes

Aves (pollo, pavo) sin piel, conejo, piezas magras (lomo, solomillo, jamón), sin grasa de vaca, ternera o cerdo. Evite tomar carnes rojas, más de cuatro veces al mes.

Pescado

Puede elegir los blancos (merluza, pescadilla, gallo, etc.) o azules (sardinas, salmón, atún, etc.). Procure siempre tomar más pescado que carne, y al menos dos o tres veces por semana tome pescado azul. Si le recomiendan seguir una dieta muy baja en calorías (hipocalórica), recuerde que la cantidad que debe consumir de pescado azul es inferior a la de pescado blanco (150 g de pescado blanco equivalen a 100 g de pescado azul).

Huevos

Consuma unas 4 unidades a la semana. Si tiene el colesterol elevado, evite tomar más de tres yemas a la semana. Puede preparar tortillas con dos claras y una yema.

Aceites

El más aconsejable es el de oliva virgen extra, aunque puede usar otros aceites vegetales, como el de soja, girasol o maíz. Tenga en cuenta la cantidad indicada según las calorías totales y sea estricto en su control, sobre todo si tiene recomendada una dieta hipocalórica. Evite utilizar manteca o mantequilla en sustitución del aceite; tienen las mismas calorías y sus grasas son saturadas, que son más perjudiciales para la salud.

Edulcorantes

Si sigue una dieta hipocalórica, para endulzar le recomendamos que use aspartamo o sacarina, que no aportan calorías. El azúcar común o sacarosa puede utilizarlo con moderación junto al resto de los alimentos.

Otras sustancias para endulzar como el sorbitol o la fructosa, le aportan las mismas calorías que si tomase azúcar.

Evite comprar y consumir “alimentos especiales para diabéticos”

No son adecuados. Intente que en su casa se realice una alimentación saludable y todos puedan comer igual.

Lea detenidamente el etiquetado de todos los alimentos que compre

Descubrirá que sustancias como el sodio, la dextrosa, la sacarosa, la fructosa o el sorbitol se encuentran en muchos alimentos que no hubiese imaginado. Evite los alimentos “light” que tengan sorbitol o fructosa.

Su **bebida** ideal a lo largo del día y en las comidas debe ser el agua. Tome alrededor de 2 - 2,5 litros. Puede tomar caldos desgrasados, infusiones y refrescos sin calorías. Modere la ingesta de cerveza (aunque sea sin alcohol) y vino y renuncie a bebidas de mayor graduación.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“generales para la diabetes”

TABLA DE ALIMENTOS RECOMENDADOS-DESACONSEJADOS EN LA DIABETES GENERAL

GRUPO DE ALIMENTOS	RECOMENDADOS	DESACONSEJADOS
Leche y derivados	Quesos frescos (tipo Burgos) y los poco curados o semigrasos. Yogur natural, de frutas, con cereales Cuajada, requesón Leche desnatada o semidesnatada	Leche y yogures enteros (si hay sobrepeso) Quesos curados Yogures elaborados con nata Leche condensada
Cereales	Pan, arroz, pasta italiana, cereales desayuno, galletas “maría”	Bollería industrial Pastas y precocinados elaborados con huevo, queso, nata y otros ingredientes grasos
Verduras y hortalizas	Todas	Las verduras de la familia de las coles (col, coliflor, coles de Bruselas...) si producen graves molestias digestivas
Legumbres	Todas bien cocidas	
Carnes, aves y derivados	Pollo y pavo sin piel, conejo Piezas magras de: ternera, buey, caballo, cerdo y cordero. Fiambre de pollo o pavo Jamón serrano magro, lomo embuchado	Pato Piezas grasas de: ternera, buey, caballo, cerdo y cordero. Embutidos Patés y foie-gras
Pescados y mariscos	Todos (blancos y azules)	Conservas, salazones y ahumados Limitar el consumo de mariscos por su alto contenido en colesterol
Huevos	Todos (no más de tres a la semana)	
Frutas	Todas las frescas	Frutas secas Frutas en almíbar Confitadas
Frutos secos	Todos (en cantidad variable en función del peso de cada uno)	
Grasas	Aceite de oliva y semillas	Manteca de cerdo, mahonesa Tocino y sebos
Bebidas	Agua. Infusiones. Refrescos sin calorías	Bebidas gaseadas azucaradas, refrescos azucarados. Bebidas alcohólicas de alta graduación
Condimentos	Suaves y aromáticos	Irritantes que se toleren mal: pimienta, nuez moscada, pimentón, picante, chile, tabasco...



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para la diabetes gestacional”

INTRODUCCIÓN

La diabetes gestacional suele aparecer en la segunda mitad del embarazo en mujeres sin antecedentes previos de diabetes y afecta al 5% de las mujeres embarazadas, siendo más frecuente en mujeres mayores de 30 años, que tienen sobrepeso y antecedentes familiares de diabetes.

Esta alteración se debe a que en el embarazo se requiere más hormona insulina, para que los azúcares entren en el interior de las células. Si el páncreas no produce la cantidad necesaria de insulina, se eleva la glucosa en la sangre y aparece este tipo de diabetes (que desaparece normalmente al dar a luz). Esta situación requiere mayor control por las repercusiones que puede tener en el desarrollo del feto.

OBJETIVOS

- Asegurar el bienestar fetal y proporcionar un adecuado estado nutricional a la madre durante el embarazo.
- Alcanzar la normalidad de los niveles de glucosa en sangre (glucemia), tanto en ayunas como después de las comidas (glucemias postprandiales).
- Prevenir el riesgo de desarrollo de diabetes tipo 2 en la madre.

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS

Durante el 2º y 3er. trimestre de embarazo, se necesita más energía, proteínas, vitaminas y minerales, para cubrir las necesidades nutricionales tanto de la madre, como del bebe. Lo ideal para conseguir esos nutrientes es realizar una dieta variada y equilibrada durante todo el período de gestación.

Si durante el embarazo se ha producido un aumento de azúcar en la sangre (diabetes gestacional), es necesario que tenga en cuenta algunas normas especiales:

Cuánto alimento comer:

La energía o las calorías totales a consumir a lo largo del día dependen del peso, la talla, la actividad física y el tiempo de gestación. Controle especialmente las calorías de su alimentación para que en las últimas 30 semanas, no aumente más de 400 g de peso por semana.

Para controlar el peso:

- ✓ Realice 5- 6 comidas diarias. Evite picar entre horas.
- ✓ Cocine los alimentos de forma sencilla, al vapor, en su jugo, escalfados, al horno, a la plancha, a la brasa o al microondas. Evite las frituras, rebozados, empanados, guisos y estofados.
- ✓ Utilice condimentos suaves y aromáticos y evite los fuertes y picantes, ya que estimulan el apetito y crean hábito.

Proteínas:

- ✓ Aumente el consumo de alimentos proteicos (carne, pescado, huevos y lácteos), ya que su función específica es el mantenimiento y crecimiento de estructuras y tejidos. Inclúyalos en todas las ingestas.
- ✓ El pescado puede ser blanco o azul. Procure tomar más pescado que carne y al menos dos o tres veces por semana elija pescado azul (recuerde que 150 g de pescado blanco equivalen a 100 g de pescado azul) eligiendo preferentemente los de menor tamaño (boquerón, caballa, salmón, etc.) ya que los grandes (atún, emperador, etc.) acumulan metales pesados nocivos para el feto.
- ✓ Es aconsejable que la carne sea de aves (pollo, pavo) sin piel, conejo, piezas magras (lomo, solomillo, jamón), sin grasa de vaca, ternera o cerdo. Evite tomar carnes rojas, más de cuatro veces al mes.
- ✓ Huevos: evite tomar más de tres yemas a la semana. Puede preparar tortillas con dos claras y una yema.
- ✓ Leche y derivados: evite leche sin pasteurizar y alimentos sin las debidas condiciones higiénicas. Elija leche semidesnatada o desnatada suplementada en vitaminas A, D y E. Consuma 3 – 4 raciones al día. Puede sustituir 200 ml de leche por dos



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para la diabetes gestacional”

- ✓ yogures desnatados, o 125 g de quesos frescos. Evite los quesos curados dado que son muy ricos en grasas saturadas y además, en calorías.

Hidratos de carbono:

- ✓ Consuma cereales integrales (pan, arroz, pasta, etc.) son más recomendables, porque al elevar su contenido en fibra producen menor elevación de la glucemia que los refinados.
- ✓ Elija cualquier tipo de fruta. Procure tomarla fresca y cruda, no en compota o en conserva. Tome al día 3 - 4 piezas, y que al menos una de ellas sea un cítrico. Se recomienda consumirla al final de la comida.
- ✓ Verduras: tome al menos dos veces al día; al menos una fresca en ensalada que son las más recomendadas.
- ✓ Modere el consumo de azúcar, miel, caramelos, y productos que contengan edulcorantes artificiales. Puede utilizar el aspartamo en cantidades moderadas.

Fibra:

La fibra mejora el estreñimiento, que suele producirse en el embarazo, y enlentece la absorción de los azúcares produciendo una menor elevación de la glucosa en sangre tras las comidas. Consuma los cereales integrales (pan, arroz, pasta, etc.), frutas, verduras y legumbres.

Grasas:

El aceite de oliva virgen extra es el más recomendable, aunque puede usar otros aceites vegetales, como el de soja, girasol o maíz. Respete la cantidad indicada en la dieta para elaborar los platos del menú, sobre todo si se sigue una dieta con control de calorías. Evite utilizar manteca y mantequilla en sustitución del aceite, aportan las mismas calorías y llevan grasas saturadas, que son más perjudiciales para la salud.

Bebidas:

- ✓ Su bebida ideal a lo largo del día y en las comidas debe ser el **agua**, tome alrededor de 2 - 2,5 litros. Puede tomar caldos desgrasados, infusiones y ocasionalmente refrescos sin calorías.
- ✓ Durante el embarazo esta desaconsejado el consumo de cualquier bebida alcohólica por su efecto tóxico sobre el feto.

Distribución horaria de los alimentos:

- ✓ Realice 5 o 6 comidas al día (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y postcena). En horarios regulares. Evite estar más de 3 horas sin comer. Evite periodos de ayuno nocturno superiores a 9 h. (para prevenir fluctuaciones de la glucemia y evitar la presencia de cuerpos cetónicos que pueden atravesar la barrera placentaria y afectar al correcto desarrollo del feto).
- ✓ Es aconsejable que se realice controles glucémicos tras las ingestas (postprandiales). Estos niveles le orientarán a usted y a su médico o educador para ir modificando su dieta (raciones o carga glucémica de los menús) de una manera individual y ajustada al momento del embarazo.
- ✓ Lea detenidamente el etiquetado de todos los productos alimentarios que consuma para saber si contienen sustancias que debe evitar (grasas saturadas, etc.).
- ✓ En caso de fiestas y celebraciones intente no apartarse mucho de su horario habitual de comidas, y procure seleccionar alimentos que contengan fibra (frutas, verduras) o sean integrales.

En caso de náuseas y vómitos:

- ✓ Evite los sabores fuertes y los alimentos que desprenden mucho olor al cocinarlos.
- ✓ Haga más comidas al día, pero menos abundantes, elija a primera hora de la mañana preferentemente alimentos sólidos.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para la diabetes gestacional”

Prevención de la Toxoplasmosis:

Evite la carne cruda o poco hecha y los alimentos que la contengan (jamón serrano, chorizo, etc.) a menos que se cocinen (por ejemplo en un guiso). Puede comer pavo, jamón de york o lacón porque están previamente cocidos.

TABLA DE ALIMENTOS RECOMENDADOS Y DESACONSEJADOS EN LA DIABETES GESTACIONAL

GRUPO DE ALIMENTOS	RECOMENDADOS	DESACONSEJADOS
Leche y derivados	Leche semidesnatada Quesos frescos (tipo Burgos) y los poco curados o frescos. Yogur natural, de frutas, con cereales Cuajada y requesón	Leche y yogures enteros Quesos curados Yogures elaborados con nata líquida, montada Leche condensada
Cereales	Pan, arroz, pasta italiana, cereales desayuno, galletas “maría” SIEMPRE MEJOR INTEGRALES	Bollería industrial Pastas y precocinados elaborados con huevo, queso, nata y otros ingredientes grasos
Verduras y hortalizas	Todas	Las verduras de la familia de las coles (col, coliflor, coles de Bruselas...) si producen graves molestias digestivas
Legumbres	Todas bien cocidas	
Carnes, aves y derivados	Pollo y pavo sin piel, conejo Piezas magras de: ternera, buey, caballo, cerdo y cordero Fiambre de pollo o pavo Jamón serrano magro, lomo embuchado	Pato Cordero y cerdo graso Carnes muy grasas Embutidos Patés y foie-gras
Pescados y mariscos	Todos (blancos y azules)	Conservas en aceite vegetal, salazones y ahumados
Huevos	No más de tres yemas a la semana. Claras libremente.	
Frutas	Todas las frescas	Frutas en almíbar Confitadas
Frutos secos	Todos, en pequeña cantidad	
Grasas	Aceite de oliva y semillas	Manteca de cerdo, mahonesa Tocino y sebos
Azúcares		Azúcar, miel, chocolate
Bebidas	Agua. Infusiones. Refrescos sin calorías	Bebidas gaseadas azucaradas, refrescos, zumo de fruta
Condimentos	Suaves y aromáticos	Irritantes: pimienta, nuez moscada, pimentón, picante, chile, tabasco, etc.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“plan alimentario 1.500 kcal/día- diabetes gestacional”

Grupos de alimentos	RACIONES recomendadas	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal	
FRUTAS	DIARIO (raciones/día)	3	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 1 rodaja de melón, sandía
VERDURAS		2	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande
LÁCTEOS		3	200-250 ml de leche desnatada 200-250 g de yogur desnatado 80-125 g queso fresco	1 taza de leche desnatada 2 unidades de yogur desnatado 1 tarrina pequeña
ACEITE DE OLIVA		2	10 ml	1 cucharada sopera
CEREALES (pan, arroz, pasta, galletas) PATATA Y LEGUMBRES (mejor integral)		4	40-60 g de pan 40 g cereales desayuno 30 g galletas “maría” 50 g de pasta, arroz o legumbre 150-200 g de patatas	3-4 rebanadas o un panecillo 2/3 taza 5 a 6 unidades 1 plato hondo raso 1 patata grande ó 2 pequeñas
PESCADO, CARNES Y HUEVOS		2	100 g carne 125 g de pescado 2 huevos	1 filete pequeño de pechuga de pollo, pavo, solomillo cerdo, lomo, ternera sin grasa 3-4 lonchas de jamón cocido 1 pescado tipo ración individual 2 latas de atún al natural 1 huevo entero y 1 clara
EMBUTIDOS, BOLLERIA, HELADOS, GOLOSINAS, FRUTOS SECOS	OCASIONALMENTE			
ACTIVIDAD FÍSICA	DIARIO	Diario	> 30 minutos	Caminar a buen ritmo, Clases colectivas de ejercicio, nadar, bicicleta
LÍQUIDOS		8-12	200- 250 ml	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar,...

Concepto RACIÓN: es la cantidad de referencia para cada alimento, también puede asociarse con una o más unidades (2 yogures, 1 pieza de fruta, 2 huevos, etc.) o dividirlo y comer sólo ½ ración en comidas diferentes.



CONSEJOS GENERALES PARA ELABORAR SU MENÚ

A partir de la tabla de frecuencias arriba indicada, debe usted introducir todos esos alimentos en las 6 comidas a lo largo del día (desayuno, media mañana, comida, merienda y cena, antes de dormir). Durante los diferentes días de la semana debe alternar las diversas opciones de un mismo grupo de alimentos. Por ejemplo, alternando pescado, carne y huevos en diferentes días.

PASO 1: Es aconsejable que realice un ESQUEMA con esta distribución ajustada a sus costumbres y horarios

PASO 2: A partir de ella elabore sus MENÚS con platos concretos de una manera personalizada a sus gustos respetando las normas básicas.

Ejemplo:

1. ESQUEMA	Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena	Antes de dormir	Total raciones
Lácteos desnatados	1	1				1	3
Cereales, patata, arroz, pasta y legumbre	1		1 1/2	1/2	1		4
Verdura			1		1		2
Fruta			1	1	1		3
Carne, pescado o huevo			1		1		2
Aceite			1		1		2

2. MENÚ	MENU BASE	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Desayuno	1 lácteo desnatado 1 cereal	Leche desnatada + pan integral	Yogur desnatado + cereales integrales	Leche desnatada + galletas integrales (5)	Queso Burgos + pan integral	Leche desnatada + barrita cereal	Yogur líquido desnatado + cereales integrales	Leche desnatada + galletas integrales (5)
Media mañana	1 lácteo desnatado	Yogur desnatado	Un vaso de leche	Queso fresco	Un vaso de leche	Un yogur líquido	Queso fresco	Un yogur desnatado
Comida	1 verdura 1,5 cereal 1 carne/pescado 1 fruta 1 aceite (cocinar)	Arroz con alcachofas Filete ternera Fruta	Lasaña de berenjenas Sardinas Fruta	Espinacas Pavo con patatas Fruta Pan	Purrusalda Calamares plancha Pan y fruta	Pimientos, tomate asados Pollo con arroz integral Fruta	Pasta integral con tomate y albahaca Pescado plancha Fruta	Judías blancas con acelgas Mero plancha Fruta
Merienda	1 fruta ½ cereal integral	Fruta 2 galletas integrales	Fruta 20g cereales integrales	Fruta 2 biscotes integrales	Fruta Barrita cereales integrales	Fruta 2 galletas integrales	Fruta 2 biscotes integrales	Fruta 2 galletas integrales
Cena	1 verdura 1 pescado/huevo 1 cereal 1 fruta 1 aceite (cocinar)	Judías verdes Huevo cocido Fruta Pan	Lombarda Merluza horno con patata Fruta	Revuelto de gambas y ajetes Fruta Pan	Coliflor Salmón con patatas-horno Fruta Pan	Alcachofas Lenguado Fruta Pan	Menestra Tortilla francesa Fruta Pan	Champiñones plancha Atún con tomate Fruta y Pan
Antes de dormir	1 lácteo desnatado	Queso fresco	Un vaso de leche	Un yogur desnatado	Queso fresco	Un vaso de leche	Un yogur desnatado	Un vaso de leche



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“plan alimentario 2.000 kcal/día- diabetes gestacional”

Grupos de alimentos	RACIONES recomendadas	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal	
FRUTAS	DIARIO (raciones/día)	3	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 1 rodaja de melón, sandía
VERDURAS		2	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande
LÁCTEOS		4	200-250 ml de leche desnatada 200-250 g de yogur desnatado 80-125 g queso fresco	1 taza de leche desnatada 2 unidades de yogur desnatado 1 tarrina pequeña
ACEITE DE OLIVA		4	10 ml	1 cucharada sopera
CEREALES (pan, arroz, pasta, galletas) PATATA Y LEGUMBRES (mejor integral)		6	40-60 g de pan 40 g cereales desayuno 30 g galletas “maría” 50 g de pasta, arroz o legumbre 150-200 g de patatas	3-4 rebanadas o un panecillo 2/3 taza 5 a 6 unidades 1 plato hondo raso 1 patata grande ó 2 pequeñas
PESCADO, CARNES Y HUEVOS		3	100 g carne 125 g de pescado 2 huevos	1 filete pequeño de pechuga de pollo, pavo, solomillo cerdo, lomo, ternera sin grasa. 3-4 lonchas de jamón cocido 1 pescado tipo ración individual 2 latas de atún al natural 1 huevo entero y 1 clara
EMBUTIDOS, BOLLERIA, HELADOS, GOLOSINAS, FRUTOS SECOS	OCASIONALMENTE			
ACTIVIDAD FÍSICA	DIARIO	Diario	> 30 minutos	Caminar a buen ritmo Clases colectivas de ejercicio, Nadar, bicicleta
LÍQUIDOS		8-12	200- 250 ml	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar,...

Concepto RACIÓN: es la cantidad de referencia para cada alimento, también puede asociarse con una o más unidades (2 yogures, 1 pieza de fruta, 2 huevos, etc.) o dividirlo y comer sólo ½ ración en comidas diferentes.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“plan alimentario 2.000 kcal/día- diabetes gestacional”

CONSEJOS GENERALES PARA ELABORAR SU MENÚ

A partir de la tabla de frecuencias arriba indicada, debe usted introducir todos esos alimentos en las 6 comidas a lo largo del día (desayuno, media mañana, comida, merienda y cena, antes de dormir). Durante los diferentes días de la semana debe alternar las diversas opciones de un mismo grupo de alimentos. Por ejemplo, alternando pescado, carne y huevos en diferentes días.

PASO 1: Es aconsejable que realice un ESQUEMA con esta distribución ajustada a sus costumbres y horarios.

PASO 2: A partir de ella elabore sus MENÚS con platos concretos de una manera personalizada a sus gustos respetando las normas básicas.

Ejemplo:

1. ESQUEMA	Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena	Antes de dormir	Total raciones
Lácteos desnatados	1	1		1		1	4
Cereales, patata, arroz, pasta y legumbre	1		2	1	2		6
Verdura			1		1		2
Fruta		1	1		1		3
Carne, pescado o huevo			1 1/2	1/2	1		3
Aceite			2		2		4

2. MENÚ	MENU BASE	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Desayuno	1 lácteo desnatado 1 cereal integral	Leche desnatada pan integral	Yogurt desnatado + cereales integrales	Leche desnatada + galletas integrales (5)	Leche desnatada + pan integral	Leche desnatada + barrita cereal	Yogur líquido desnatado + cereales integrales	Leche desnatada + galletas integrales (5)
Media mañana	1 fruta 1 lácteo	Manzana asada Queso fresco	Pera leche	Melocotón Un yogur	Naranja Queso fresco	Kiwi Un yogur	Macedonia Queso fresco	Piña natural Un yogur
Comida	1 verdura 2 cereal 1,5 carne/pescado 1 fruta 2 aceite (cocinar)	Lentejas con arroz Sardinas plancha con pimientos Fruta + Pan	Lombarda con manzana y queso Albóndigas con patatas Fruta + Pan	Alcachofas ajillo Croquetas de gambas Fruta Pan	Patatas guisadas con judías verdes Conejo a la jardinera Fruta + Pan	Salteado de calabacín, berenjena y pimiento Salmón Fruta + Pan	Garbanzos con acelgas Dorada al ajillo Fruta Pan	Pasta con champiñones Lomo a la naranja Fruta
Merienda	1 lácteo desnatado 1 cereal integral ½ proteína	Yogur 2 galletas	Yogur 20 g cereales	Queso fresco + 2 biscotes	Yogur + 20 g de pan	Yogur líquido + 2 galletas	Queso fresco + 2 biscotes	Yogur + 2 galletas
Cena	1 verdura 2 cereal 1 pescado/huevo 1 fruta 2 aceite (cocinar)	Sopa fideos Revuelto de ajetes y trigueros Fruta y Pan	Acelgas Canelones de atún Fruta Pan	Arroz con jamón Brocheta: pollo+ champiñones Fruta + Pan	Berenjenas Tortilla de patata Fruta + Pan	Pisto Ternera plancha Fruta + Pan	Brócoli con Caballa con tomate Fruta + pan	Purrusalda Lenguado con patatas Fruta Pan
Antes de dormir	1 lácteo desnatado	Queso fresco	Un vaso de leche	Un yogur	Un yogur	Un yogur	Un vaso de leche	Un yogur



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“Patología Infecciosa”

- Paciente con sida



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para el paciente con síndrome de inmunodeficiencia adquirida”

INTRODUCCIÓN

Su dieta es una parte importante del tratamiento de su enfermedad. Tanto la propia enfermedad como los efectos secundarios de los diferentes tratamientos y los cambios en su alimentación, pueden ser causa de empeoramiento de su estado de salud. Si está bien nutrido, tolerará mejor los tratamientos que pueda necesitar, serán más eficaces, presentará menos complicaciones y tendrá mejor calidad de vida.

OBJETIVOS

- Mantener o mejorar su estado nutricional y un peso corporal adecuado para preservar su calidad de vida.
- Optimizar el efecto de los tratamientos.
- Minimizar o evitar las complicaciones secundarias a los diferentes tratamientos como alteraciones del metabolismo de las grasas o de los hidratos de carbono.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Realice una alimentación equilibrada adecuada a sus necesidades, cumpliendo los criterios de una dieta saludable. (ver Tabla Frecuencia recomendada por cada grupo de alimento).
- Procure realizar al menos 5- 6 comidas al día, variadas y de pequeño volumen.
- Planifique su alimentación intentando variar al máximo el tipo de alimentos dentro de cada grupo y los menús a lo largo de la semana. Presente y prepare los platos de forma agradable y atractiva, con cocinados sencillos, combinaciones variadas de alimentos y colores llamativos.
- Coma despacio, masticando bien, si es posible, hágalo acompañado y trate de que el momento de las comidas sea en un ambiente tranquilo y agradable.
- Mantenga una correcta higiene bucal, lavándose los dientes y enjuagándose con colutorio bucal después de las comidas.
- Controle periódicamente su peso, si pierde o aumenta, coméntelo con su equipo sanitario. Puede ser necesario enriquecer, suplementar o controlar las características de su alimentación.
- Beba, si es posible, de 2 a 3 litros de líquidos al día (agua, leche, zumos, infusiones, caldos, sopas y refrescos) pero hágalo preferiblemente fuera de las comidas, y en pequeñas cantidades.
- Diariamente camine en sus desplazamientos, suba escaleras, etc. Además, es muy recomendable realizar ejercicio físico 30-45 min. 3 días/semana de forma regular (montar en bicicleta, natación, clases de gimnasia colectivas, ejercicios en salas de musculación, etc.).

Desayuno y Merienda	Media mañana	Comida	Cena	Postcena
<ul style="list-style-type: none"> – Leche o yogur – Pan, galletas, cereales o pan con queso o jamón de York – Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> – Infusión – Pan con queso blanco o jamón de York – Fruta o zumo 	<ul style="list-style-type: none"> – Pasta, patata, arroz o legumbres – Carne, pescado o huevos – Guarnición: ensalada o verdura – Pan – Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> – Ensalada o verdura – Carne, pescado o huevos – Guarnición: patatas o arroz – Pan – Fruta o postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> – Leche o yogur – Cereales o galletas

IMPACTO DEL TRATAMIENTO SOBRE SU ESTADO NUTRICIONAL

La medicación que recibe para su enfermedad (antirretroviral combinado) puede producirle algunos efectos secundarios en el metabolismo de las grasas y de los hidratos de carbono. Si usted padece alguno de estos efectos además de realizar una dieta equilibrada, preste atención a las siguientes recomendaciones:



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para el paciente con síndrome de inmunodeficiencia adquirida”

Elevación de los triglicéridos, colesterol en sangre y problemas cardiovasculares:

- ✓ Reduzca la cantidad de grasa ingerida de origen animal en su dieta (tocino, bacon, nata, bollería industrial, embutidos, etc.).
- ✓ Suprima el alcohol.
- ✓ Limite el consumo de azúcares (azúcar, miel, dulces, etc.) y escoja hidratos de carbono como el pan, cereales, galletas “María”, pasta, patata, etc. y si es posible integrales.
- ✓ Elija los lácteos desnatados y carnes magras (pollo y pavo, solomillo de cerdo o ternera, conejo, embutidos magros: jamón york, etc.), eliminando la piel de las aves y la grasa visible.
- ✓ Utilice moderadamente (3 cucharas al día) de aceite de oliva tanto para aliñar como para cocinar.
- ✓ Consuma pescado 4-5 veces a la semana, especialmente azul (salmón, caballa, atún, sardinas, etc.) al menos 2-3 veces en semana.
- ✓ Aumente diariamente el consumo de alimentos ricos en fibra en su dieta. Incluya cereales, arroz o pastas integrales, legumbres, fruta y verdura diariamente.
- ✓ Consuma una ración frutos secos (nueces, almendras, avellanas) naturales a diario.
- ✓ Escoja preferentemente cocciones sencillas con poca grasa (horno, plancha, microondas, cocido, etc.) evitando fritos, rebozados, empanados y salsas con grasas.

Elevación de la glucosa en sangre (hiperglucemia):

- ✓ Distribuya los alimentos que contienen mayor cantidad de hidratos de carbono (pan, cereales, pasta, patata, arroz, legumbres, y frutas) en 5-6 tomas repartidas en lo largo del día.
- ✓ Consuma preferentemente productos integrales.
- ✓ Puede utilizar bebidas refrescantes sin azúcar que utilizan edulcorantes como el aspartamo o el sorbitol en sustitución al azúcar.

Si se ha producido una pérdida de peso:















- ✓ Coma 6-7 veces al día introduciendo alimentos concentrados en nutrientes (frutos secos, bocadillos, etc.) o suplementos energéticos entre las comidas principales.
- ✓ Las comidas principales las debe enriquecer con alimentos proteicos (leche en polvo, huevo, queso) o energéticos (nata, mantequilla, harina, etc.).
- ✓ El conocer la posible aparición de estos síntomas puede ayudarlo a usted y a sus cuidadores a prepararse y, en algunos casos, a evitar la aparición de los mismos. Consulte con su equipo médico habitual y con los expertos en nutrición siempre que lo necesite.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para el paciente con síndrome de inmunodeficiencia adquirida”

FRECUENCIA RECOMENDADA POR CADA GRUPO DE ALIMENTOS

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal	
 FRUTAS	≥ 3	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón	
 VERDURAS	≥ 2	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias	
 LÁCTEOS	3-4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 40- 60 g queso semicurado 30 g queso curado	1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas 1 loncha	
 ACEITE DE OLIVA	3-6	10 ml	1 cucharada sopera	
 PAN y CEREALES	3-4	40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas “maría” (mejor integral)	3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades	
 PASTA, ARROZ, MAIZ Y PATATA	SEMANAL (raciones/ semana)	4-6	60-80 g seco 150 g cocido (mejor integral) 150-200 g de patatas	1 plato hondo raso 1 patata grande ó 2 pequeñas
 LEGUMBRES		2-4	60-80 g seco 150 g cocido	1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, judías)
 PESCADO		4-5 (1-2 azul)	150-170 g	1 filete
 CARNES MAGRAS, AVES		3-4 carne magra	130-150 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo
 HUEVOS		4-5 huevos	60-75 g	1 huevo
 FRUTOS SECOS		3-7	20-30 g	Un puñado o ración individual
EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS, BOLLERIA, HELADOS, GOLOSINAS		OCASIONALMENTE		
 ACTIVIDAD FÍSICA	DIARIO	Diario	>30 minutos	Caminar a buen ritmo Clases colectivas de ejercicio Nadar, bicicleta.
 AGUA (y líquidos de bebida)		8-12	200- 250 ml	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar,...

Ración: es la cantidad de referencia para cada alimento, también puede asociarse con una o más unidades (2 yogures, 1 pieza de fruta, 2 huevos, etc.)



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“Nefrología”

- Enfermedad renal crónica estadios 2, 3
- Enfermedad renal crónica estadios 4, 5
- Enfermedad renal crónica en hemodiálisis
- Enfermedad renal crónica en diálisis peritoneal
- Síndrome nefrótico
- Litiasis renal



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en la enfermedad renal crónica. Estadios 2, 3 (filtrado glomerular: > 30-60 mL/minuto)”

INTRODUCCIÓN

Los riñones son los órganos encargados de filtrar y limpiar la sangre y eliminar las sustancias que el organismo no necesita. Mantienen el equilibrio de diferentes sustancias como los minerales (sodio, potasio, calcio y fósforo). Contribuyen de manera decisiva a controlar el balance de líquidos y la presión arterial mediante la eliminación de sodio (sal) y agua.

La enfermedad renal crónica se caracteriza por una pérdida progresiva de las funciones que desempeñan los riñones, con acumulación de determinadas sustancias tóxicas en el organismo (urea, creatinina, fósforo, potasio, etc.).

Si usted ha sido recientemente diagnosticado de enfermedad renal crónica estadio 2, 3 (filtrado glomerular 30-60 mL/min.), significa que sus riñones depuran entre el 30 y el 60%. Debe prestar especial atención a algunos aspectos de su alimentación que pueden hacer trabajar en exceso a sus riñones y favorecer la progresión de la enfermedad.

OBJETIVOS

- Alcanzar y mantener un adecuado estado nutricional, evitando la desnutrición y la obesidad.
- Retrasar la progresión de la enfermedad y la entrada en diálisis.
- Mejorar su calidad de vida, proponiéndole alternativas en su alimentación.

RECOMENDACIONES GENERALES

Las recomendaciones nutricionales en enfermedad renal crónica estadio 2-3, están orientadas a garantizar una **alimentación libremente planificada**.

Los aspectos de su alimentación considerados importantes son:

1. Alimentación con una cantidad de calorías suficientes para evitar desnutrición y sus complicaciones.

- ✓ Realice 3 comidas principales (desayuno, comida, cena), y 2-3 tentempiés (media mañana, merienda y antes de dormir).
- ✓ Controle su peso corporal. Si tiene pérdida de peso progresiva e involuntaria, es indicativa de que no está aportando las calorías suficientes en su alimentación.
- ✓ En ocasiones, su médico le puede prescribir suplementos nutricionales. Debe saber que estos preparados en forma líquida o en polvo, no sustituyen ninguna comida sino que la complementan. En general debe consumirlos despacio y fuera de las comidas para tolerarlos bien y evitar perder el apetito en las comidas principales.

2. Control de los alimentos ricos en proteínas y fósforo (carnes, pescados, huevos y lácteos).

- ✓ Las proteínas son nutrientes esenciales para nuestro organismo. Se encuentran principalmente en carnes, pescados, lácteos y huevos. En el transcurso de la enfermedad renal crónica, **el consumo excesivo de alimentos ricos en proteínas favorece la acumulación de sustancias tóxicas y la rápida progresión de la enfermedad**. El aporte de calorías y proteínas que le corresponden se calcula según su peso corporal (en ausencia de desnutrición, obesidad o edemas). Las necesidades de energía (kcal) se estiman entre 30-35 kcal/kg/día. El aporte de proteínas debe proporcionar alrededor de 0,75-0,8 g/kg/día.
- ✓ A modo de ejemplo, incluimos con carácter orientativo el aporte de calorías y proteínas según su peso corporal. Su equipo sanitario, le indicará considerando otros factores, como la edad o la actividad física las cantidades más adecuadas.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

*“en la enfermedad renal crónica.
Estadios 2, 3 (filtrado glomerular: > 30-60 mL/minuto)”*


Peso (kg)*	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Cantidad de alimento proteico orientativa/día
60	1800 - 2100	45 - 50	<u>100 g de carne o 125 g de pescado y ½ vaso de leche (100 mL: ½ vaso) o 1 yogur</u>
70	2100 - 2450	50 - 55	<u>100 g de carne o 125 g de pescado y 1 vaso de leche (200 mL) o 2 yogures</u>
80	2400 - 2800	60 - 65	<u>125 g de carne o 150 g de pescado y 1 vaso de leche (200 mL) o 2 yogures</u>

* peso en kilogramos ajustado (libre de edemas), normopeso. Ajustaremos según su peso corporal, si desnutrición, sobrepeso u obesidad.

3. **Control del consumo de sal y grasas** con especial relevancia para el control de la tensión arterial y de las enfermedades del corazón.
4. **Control de glucosa** en pacientes diabéticos.
5. Diariamente camine en sus desplazamientos, suba escaleras, etc. Además, si le es posible, **realice ejercicio físico 30-45 min., 3 días por semana** de forma regular (montar en bicicleta, natación ó clases de gimnasia colectiva).
6. **Evite la automedicación**, productos de herboristería o hierbas naturales. Pueden favorecer la progresión de su enfermedad aunque se consideren “naturales”.
7. **Evite hábitos poco saludables**: como el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas.

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

CONTROL DE PROTEÍNAS Y FÓSFORO

Los alimentos destacados con el símbolo  proporcionan un alto contenido en fósforo (lácteos, carnes, pescados, huevos).


- **Los lácteos y derivados** (leche, yogur, queso) son alimentos esenciales que proporcionan un alto aporte de proteínas y fósforo. Se recomienda 1 ración de lácteos al día (1 vaso de leche o 2 yogures o 30-50 g de queso).
- Evite tomar leche desnatada, leches enriquecidas en vitaminas y/o minerales, leche en polvo, queso de Burgos o quesos muy grasos. No están recomendados los lácteos que ayudan a reducir el colesterol (véase tabla de alimentos recomendados/desaconsejados).
- **Carnes, pescados y huevos.** Consuma la cantidad recomendada por su nefrólogo. La **carne** más recomendada es la baja en grasa: pollo, pavo, carnes magras (solomillo, buey, cerdo, ternera), jamón de york o fiambre de pavo sin sal, o jamón serrano eliminando la grasa y desalándolo mediante su remojo en leche.
- Evite embutidos, tocino, panceta y alimentos de casquería (hígado, callos, riñones, etc.). Estas indicaciones le ayudan a controlar el colesterol y a prevenir las enfermedades del corazón.
- **Pescados.** Consuma cualquier tipo de pescado en las cantidades indicadas. Es recomendable una vez por semana consumir pescado azul y excepcionalmente, mariscos y conservas de pescado por su alto contenido en sal.
- **Huevos.** Puede consumirlos 3 veces por semana (1 unidad) en sustitución de la carne o pescado. Puede prepararlos fritos ó cocidos. Las tortillas puede elaborarlas utilizando 2 claras y 1 yema.
- **Legumbres.** Es recomendable su consumo como plato único, 2 veces por semana acompañadas de arroz o patatas y un plato de verdura o ensalada. Evite consumir las en la misma comida con carne o pescado.
- **Frutos secos y productos integrales.** Evite el consumo de frutos secos y productos integrales por su alto contenido en fósforo.
- No debe olvidar tomar los medicamentos para controlar el fósforo.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES


“en la enfermedad renal crónica. Estadios 2, 3 (filtrado glomerular: > 30-60 mL/minuto)”

CONTROL DE SAL

Los alimentos destacados con este símbolo  proporcionan un alto contenido en sal (véase tabla alimentos recomendados/desaconsejados). Siga estas instrucciones sólo si su médico le ha desaconsejado el consumo de sal. Añadir sal a los alimentos aumenta la tensión arterial y favorece las enfermedades del corazón.

- Evite añadir sal de mesa, de cocina, sal marina, sal yodada, sal de régimen, sal de herbolario o cubitos de caldo a los alimentos. Puede utilizar especias y condimentos como sustitutos (vinagre, limón, albahaca, pimienta, nuez moscada, perejil, ajo, cebolla, etc.).
- Evite consumir platos preparados o precocinados, conservas vegetales o de pescados, embutidos, encurtidos (berenjenas en vinagre, cebolletas...) y aperitivos (patatas fritas, pipas, etc.).
- No olvide tomar los medicamentos para controlar la tensión arterial.

PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES DEL CORAZÓN (RIESGO CARDIOVASCULAR)

Los alimentos destacados con este símbolo  protegen de las enfermedades del corazón y sus complicaciones (ver tabla alimentos recomendados/desaconsejados).

- **Grasas y aceites.** El aceite de oliva es la grasa ideal para prevenir las enfermedades del corazón. Es recomendable su utilización en crudo, por ejemplo en ensaladas, así como en la elaboración y preparación de los platos en todos los grupos de edad.
- Evite utilizar para cocinar: mantequilla, margarina, manteca de cerdo o nata líquida. Este tipo de grasas aumentan de forma importante el colesterol. Puede consumir las en pequeña cantidad para untar en el pan, aunque recomendamos como alternativa saludable, el aceite de oliva.
- Consuma sólo ocasionalmente bollería industrial, galletas o pasteles. Sustitúyalos por pan con aceite de oliva o repostería casera. No está recomendado el consumo de alimentos especiales o “sin azúcar” para diabéticos.

Alimentos de consumo libre:

- **Cereales y derivados.** El pan, los cereales y la pasta pueden consumirse libremente, si no existe contraindicación que los limite (control exhaustivo de fósforo). Si es diabético, debe prestar atención a sus niveles de glucosa y ajustar la dosis de insulina cuando tome estos alimentos. Se recomienda consumir la “pasta al dente” y acompañada de verduras.
- **Frutas, verduras y hortalizas.** Pueden consumirse libremente si no existe contraindicación que los limite (control de potasio). Las verduras pueden ser frescas o congeladas. Puede consumir las cocidas, en puré, rehogadas, rebozadas o como guarnición de otros platos. En algún momento de la enfermedad, puede limitarse el consumo de algunas frutas o bien modificarse la forma de preparación para controlar el potasio. Evite las verduras envasadas por su alto contenido en sal.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en la enfermedad renal crónica. Estadios 2, 3 (filtrado glomerular: > 30-60 mL/minuto)”

LISTADO DE ALIMENTOS RECOMENDADOS Y DESACONSEJADOS EN ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA (ESTADÍO 2,3: Filtrado glomerular: > 30-60 mL/minuto)

Grupos de alimentos	RECOMENDADOS	DESACONSEJADOS
Lácteos y derivados 	Leche semidesnatada ♥ Cuajada, flan*, natillas*, yogur natural, sabores, bio, petit suisse. Quesos sin sal, helados de agua*.	Leche desnatada, enriquecidas, leche en polvo condensada. Yogur líquido para reducir el colesterol Quesos con sal 🧂, Queso de Burgos 🧀
Cereales, pan, pasta y derivado: 	Pan blanco sin sal, biscotes sin sal, arroz, pastas alimenticias (espaguetis, fideos, macarrones), tapioca, sémola. Harina de trigo, maíz. Cereales de desayuno azucarados*	Pan blanco con sal, pan integral, pan de molde. 🧂 Harina integral, muesli, cereales integrales
Azúcares y dulces 	Azúcar*, miel*, mermelada*. Galletas tipo María, bollería casera ♥ Fruta escarchada*, gelatina*	Galletas saladas 🧂🧂, bollería industrial, tortitas, bizcochos, buñuelos, pastelería, 🧂
Legumbres 	Garbanzos, judías blancas o pintas, lentejas. Consumir como plato único acompañado de un plato de verdura o ensalada.	🧂 Legumbres envasadas, platos preparados o en conserva
Carnes, pescados y huevos 	Pollo sin piel ♥, pavo sin piel ♥, Carnes magras (cerdo, ternera, cordero). Atún, bacalao fresco, berberechos, calamares, gallo, lenguado, lubina, merluza, mero, pescadilla, perca, pez espada, rape, rodaballo, salmón, salmonete, trucha Huevo de gallina	Embutidos, tocino, carnes muy grasas o en salmuera, productos de casquería, hamburguesas, salchichas, patés. 🧂🧂 Mariscos, pescados salados, ahumados o en conserva, caviar, mojama, bacalao salado. 🧂🧂
Verduras y hortalizas 	Todas las verduras (frescas o congeladas) Espárragos, judías verdes, lechuga. Apio, espinacas, calabacín, champiñón, setas. Tomate, salsa de tomate, keptchup 🧂, zumos de tomate	Verduras envasadas 🧂 Encurtidos: berenjenas, pepinillos, cebolletas 🧂
Frutas y zumos 	Manzana, pera, sandía, zumo de manzana, uva, melocotón, piña, melocotón en almíbar. Plátano, naranja, mandarina, zumo de naranja.	Frutos secos naturales, salados 🧂 o fritos 🧂
Grasas y aceite 	Aceite de oliva ♥, girasol, maíz mayonesa ligera (ocasionalmente).	Manteca de cerdo, mantequilla con sal, margarina con sal, mayonesa. 🧂
Bebidas 	Agua sin gas, café, té, zumos de frutas, bebidas refrescantes (limón, naranja).	Agua con gas 🧂, bebidas de cola, isotónicas, bebidas alcohólicas en exceso
Miscelánea 	Hierbas aromáticas: ajo, pimienta, nuez moscada, perejil, pimentón, cayena, clavo, Vinagre, mostaza	Sal, sal yodada, sal de régimen, cubitos de caldo 🧂🧂 Patatas fritas de bolsa, palomitas de maíz, salsas y aderezos comerciales, sopas de sobre. 🧂🧂 Platos preparados o precocinados 🧂

♥ Los alimentos destacados con el símbolo son recomendados en la prevención de la enfermedad cardiovascular.

🧂🧂 Los alimentos destacados con el símbolo proporcionan gran cantidad de sal. Debe evitar su consumo habitual.

*Alimentos con alto contenido en azúcar. Control de glucosa en diabéticos. 🧀 Alimentos ricos en fósforo.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en la enfermedad renal crónica avanzada (ERCA). Estadios 4,5 (prediálisis)/(filtrado glomerular: < 30 mL/minuto)”

INTRODUCCIÓN

Los riñones son los órganos encargados de filtrar y limpiar la sangre y eliminar las sustancias que el organismo no necesita. Mantienen el equilibrio de diferentes sustancias como los minerales (sodio, potasio, calcio y fósforo). Contribuyen de manera decisiva a controlar el balance de líquidos y la presión arterial mediante la eliminación de sodio (sal) y agua.

La enfermedad renal crónica se caracteriza por una pérdida progresiva de las funciones que desempeñan los riñones con acumulación de determinadas sustancias tóxicas en el organismo (urea, creatinina, fósforo, potasio, etc.).

Si usted ha sido recientemente diagnosticado de enfermedad renal crónica estadio 4 ó 5 (filtrado glomerular menor de 30 mL/min.), significa que sus riñones depuran alrededor del 30%. Debe prestar especial atención a algunos aspectos de su alimentación que pueden acelerar la progresión de la enfermedad y favorecer la entrada en diálisis.

OBJETIVOS

- Conseguir que realice una alimentación variada y adaptada.
- Retrasar la progresión de la enfermedad y la entrada en diálisis.
- Mejorar su calidad de vida, proponiéndole alternativas prácticas en su alimentación.

RECOMENDACIONES GENERALES

Las recomendaciones nutricionales en enfermedad renal crónica avanzada estadio 4,5 (prediálisis) están orientadas a garantizar una **alimentación libremente planificada**. Los aspectos de su alimentación considerados importantes son:

1. Alimentación con una cantidad de calorías suficientes para evitar la desnutrición y la obesidad.

- Realice 3 comidas principales (desayuno, comida, cena) y 2-3 tentempiés (media mañana, merienda y antes de dormir).
- Es recomendable que controle su peso corporal. Si usted tiene pérdida de peso progresiva e involuntaria, es indicativa de que no está aportando las calorías suficientes en su alimentación.
- En ocasiones, su médico le puede prescribir suplementos nutricionales. Debe saber que estos preparados en forma líquida o en polvo, no sustituyen ninguna comida sino que la complementan. Consúmalos despacio y fuera de las para tolerarlos bien y evitar perder el apetito en las comidas principales.

2. Control de los alimentos ricos en proteínas y fósforo (carne, pescados, huevos y lácteos)

- Las proteínas son nutrientes esenciales para nuestro organismo. Se encuentran principalmente en carnes, pescados, lácteos y huevos. En el transcurso de la enfermedad renal crónica, el consumo excesivo de alimentos ricos en proteínas favorece la acumulación de sustancias tóxicas y la rápida progresión de la enfermedad. El aporte de calorías y proteínas que le corresponde se calcula según el peso corporal (en ausencia de desnutrición, obesidad o edemas). Las necesidades de energía se estiman entre 30-35 kcal/kg peso/día. El aporte de proteínas debe proporcionar alrededor de 0,75-0,8 g/kg peso/día.
- A modo de ejemplo, incluimos con carácter orientativo el aporte de calorías y proteínas según el peso corporal. Su equipo sanitario le indicará considerando otros factores, como la edad o la actividad física que realice, las cantidades más adecuadas.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en la enfermedad renal crónica avanzada (ERCA). Estadios 4,5 (prediálisis)/(filtrado glomerular: < 30 mL/minuto)”

Peso (kg)*	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Cantidad de alimento proteico orientativa/día
60	1800 - 2100	45 - 50	<u>100 g de carne o 125 g de pescado y ½ vaso de leche (100 mL: ½ vaso) o 1 yogur</u>
70	2100 - 2450	50 - 55	<u>100 g de carne o 125 g de pescado y 1 vaso de leche (200 mL) o 2 yogures</u>
80	2400 - 2800	60 - 65	<u>125 g de carne o 150 g de pescado y 1 vaso de leche (200 mL) o 2 yogures</u>

* peso en kilogramos ajustado (libre de edemas), normopeso. Ajustaremos según su peso corporal, si desnutrición, sobrepeso u obesidad.

3. **Control de potasio (frutas, patatas, verduras, hortalizas, legumbres, frutos secos).** A medida que el riñón va disminuyendo su función, hace que el potasio se acumule en la sangre y puede provocar alteraciones. Es recomendable controlar su consumo, utilizando técnicas culinarias como el remojo previo y/o la doble cocción (véase recomendaciones específicas de control de potasio).
4. **Control del consumo de sal y grasas** con especial relevancia en el control de la tensión arterial y en las enfermedades del corazón.
5. **Control de glucosa** en pacientes diabéticos.
6. **Camine diariamente** en sus desplazamientos, suba escaleras, etc. Además si es posible, realice ejercicio físico 30-45 min., 3 días/semana de forma regular (caminar, montar en bicicleta, natación, clases de gimnasia colectiva, etc.).
7. **Evite la automedicación**, productos de herboristería o hierbas naturales. Pueden favorecer la progresión de su enfermedad aunque se consideren “naturales”.
8. **Evite hábitos poco saludables:** consumo de alcohol, tabaco u otras drogas.

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

CONTROL DE PROTEÍNAS Y FÓSFORO

Los alimentos destacados con el símbolo  proporcionan un alto contenido en fósforo (lácteos, carnes, pescados, huevos).


- **Los lácteos y derivados** (leche, yogur, queso) son alimentos esenciales que proporcionan un alto aporte de proteínas y fósforo. Se recomienda 1 ración de lácteos al día (1 vaso de leche o 2 yogures o 30-50 g de queso). Evite tomar leche desnatada, leches enriquecidas en vitaminas y/o minerales, leche en polvo, queso de Burgos o quesos muy grasos. No están recomendados los lácteos que ayudan a reducir el colesterol (véase tabla de alimentos recomendados/desaconsejados).
- **Carnes, pescados y huevos.** Consuma la cantidad recomendada por su nefrólogo. La **carne** más recomendada es la baja en grasa: aves sin piel (pollo o pavo), carnes magras (lomo o solomillo de buey, ternera o cerdo), jamón de york o pechuga de pollo o pavo sin sal, o jamón serrano eliminando la grasa y desalándolo mediante su remojo en leche.
- Evite embutidos, tocino, panceta y alimentos de casquería (hígado, callos, riñones, etc.). Estas indicaciones le ayudan a controlar el colesterol y prevenir las enfermedades del corazón.
- **Pescados.** Consuma cualquier tipo de pescado en las cantidades indicadas. Se recomienda consumir 1 vez por semana pescado azul y excepcionalmente, mariscos y conservas de pescado por su alto contenido en sal.
- **Huevos.** Puede consumirlos 2 veces por semana (1 unidad) en sustitución de la ración de carne o pescado. Puede prepararlos, fritos, cocidos. Las tortillas puede elaborarlas utilizando 2 claras y 1 yema.
- **Legumbres.** Consúmalas 2 veces por semana como plato único, acompañadas de arroz o patatas y un plato de verdura o ensalada. Evite consumir en la misma comida carne o pescado.
- **Frutos secos y productos integrales.** Evite el consumo de frutos secos y productos integrales por su alto contenido en fósforo y potasio.
- No debe olvidar tomar los **medicamentos para controlar el fósforo.**



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES


“en la enfermedad renal crónica avanzada (ERCA). Estadios 4,5 (prediálisis)/(filtrado glomerular: < 30 mL/minuto)”

CONTROL DE POTASIO. TÉCNICA PARA DISMINUIR EL CONTENIDO EN POTASIO. “DOBLE COCCIÓN”

Es recomendable que en los alimentos destacados con este símbolo , aplique el remojo y la **técnica de doble cocción para disminuir su contenido** (véase tabla de alimentos recomendados/desaconsejados).


- El potasio se disuelve fácilmente en agua, pudiéndose reducir su contenido en patatas, verduras, hortalizas y legumbres mediante el remojo previo y la doble cocción.
- Las verduras, patatas, hortalizas frescas (troceadas en porciones pequeñas) y las legumbres, colóquelas en remojo durante 12 horas antes de consumirlas y cambie el agua 2-3 veces.
- Cócínelas con abundante agua, y cuando rompa a hervir, tire el primer agua de cocción, cámbiela por un agua nueva, y realice de nuevo la misma operación una vez más. Con esta técnica se consigue reducir el contenido de potasio en los alimentos a la mitad. No aproveche el caldo de cocción para hacer caldos, sopas o salsas.
- Utilice preferentemente verduras congeladas tienen menor contenido en potasio.
- Elija las frutas con menor contenido en potasio (pera, manzana, sandía). También puede consumirlas en almíbar (melocotón, pera, piña), siempre que no tome el almíbar o jugo, que es donde se concentra casi todo el potasio.
- Las frutas con alto contenido en potasio puede consumirlas ocasionalmente en pequeña cantidad, cocidas o asadas.
- Si su médico le ha recomendado que tome bicarbonato, no olvide tomarlo, le ayuda a controlar los niveles de potasio en sangre.

CONTROL DE SAL

Los alimentos destacados con el símbolo  proporcionan un alto contenido en sal (véase tabla alimentos recomendados/desaconsejados). Añadir sal a los alimentos aumenta la tensión arterial y favorece las enfermedades del corazón.

- Evite añadir sal de mesa, de cocina, sal marina, sal yodada, sal de régimen, sal de herbolario o cubitos de caldo a los alimentos. Puede utilizar especias y condimentos como sustitutos (vinagre, limón, albahaca, pimienta, nuez moscada, perejil, ajo, cebolla, etc.).
- Evite consumir platos preparados o precocinados, conservas vegetales o de pescados, embutidos, encurtidos (berenjenas en vinagre, cebolletas...), y aperitivos (patatas fritas, pipas, etc.).
- No olvide tomar los medicamentos para controlar la tensión arterial.

PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES DEL CORAZÓN (RIESGO CARDIOVASCULAR)

Los alimentos destacados con este símbolo  le protegen de las enfermedades del corazón y sus complicaciones (ver tabla alimentos recomendados/desaconsejados).

- Grasas y aceites. El aceite de oliva es la grasa ideal para prevenir las enfermedades del corazón. Es recomendable su utilización en crudo, por ejemplo en ensaladas, así como en la elaboración y preparación de los platos en todos los grupos de edad.
- Evite utilizar para cocinar: mantequilla, margarina, manteca de cerdo o nata líquida. Este tipo de grasas aumentan de forma importante el colesterol. Puede consumirlas en pequeña cantidad para untar en pan, aunque recomendamos como alternativa más saludable el aceite de oliva.
- Consuma sólo ocasionalmente bollería industrial, galletas o pasteles. Sustitúyalos por pan con aceite de oliva o repostería casera. No se recomienda el consumo de alimentos especiales para diabéticos o “sin azúcar”.

Alimentos de consumo libre:

- **Cereales y derivados.** El pan, los cereales y la pasta (recomendados) pueden consumirse libremente si no existe contraindicación que los limite (control exhaustivo de fósforo). Si es diabético, debe prestar atención a sus niveles de glucosa y ajustar la dosis de insulina cuando tome estos alimentos. Se recomienda consumir la “pasta al dente” y acompañada de verduras.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en la enfermedad renal crónica avanzada (ERCA). Estadios 4,5 (prediálisis)/(filtrado glomerular: < 30 mL/minuto)”

LISTADO DE ALIMENTOS RECOMENDADOS Y DESACONSEJADOS

Grupos de alimentos	RECOMENDADOS	DESACONSEJADOS
Lácteos y derivado: 	Leche entera, semidesnatada ♥ Cuajada, flan*, natillas*, yogur natural, sabores, bio, petit suisse. Quesos sin sal, helados de agua*.	 Leche desnatada, enriquecidas, leche en polvo condensada. Batidos de cacao. Yogur líquido para reducir el colesterol Quesos con sal 🧂, Queso de Burgos 💡
Cereales, pan, pasta y derivados 	Pan blanco sin sal, biscotes sin sal, arroz, pastas alimenticias* (espaguetis, fideos, macarrones), tapioca, sémola. Harina de trigo, maíz. Cereales de desayuno azucarados*	Pan blanco con sal, pan integral, pan de molde. 🧂. Arroz integral. Harina integral, muesli, cereales integrales
Azúcares y dulces 	Azúcar*, miel*, mermelada*. Galletas tipo María, bollería casera ♥ Fruta escarchada*, gelatina*	Galletas saladas 🧂🧂, bollería industrial, tortitas, bizcochos, buñuelos, pastelería, 🧂 Bollería con frutos secos. 💡
Legumbres 	Garbanzos, judías blancas o pintas, lentejas. Consumir como plato único acompañado de un plato de verdura o ensalada. (Aplicar técnica de doble cocción) 🍲	🧂 Legumbres envasadas, platos preparados
Carnes, pescados y huevos 	Pollo sin piel ♥, pavo sin piel ♥, Carnes magras (cerdo, ternera, cordero). Atún, bacalao fresco, berberechos, calamares, gallo, lenguado, lubina, merluza, mero, pescadilla, perca, pez espada, rape, rodaballo, salmón, salmonete, trucha Huevo de gallina	Embutidos, tocino, carnes muy grasas o en salmuera, productos de casquería, hamburguesas, salchichas, patés. 🧂🧂 Mariscos, pescados salados, ahumados o en conserva, caviar, mojama, bacalao salado. 🧂🧂
Verduras y hortalizas 	🍲 Verduras (frescas o congeladas aplicando la técnica de remojo y doble cocción). Verduras con menor contenido en potasio: Apio, calabacín, calabaza, coliflor, espárragos, judías verdes, lechuga. Verduras congeladas.	Verduras con alto contenido en potasio: Espinacas, champiñón, brécol, col de Bruselas, endibia, remolacha, setas. Verduras envasadas 🧂 Gazpacho. Caldos de verdura envasados. 🍲 Encurtidos: berenjenas, pepinillos, cebolletas 🧂
Frutas y zumos 	Manzana, pera, sandía, mandarina, zumo de manzana, melocotón, piña, frutas en almíbar (no tomar el almíbar).	Albaricoque, carambola, cerezas, higos y brevas, plátano, melón, nectarina, piña natural, uvas Frutos secos naturales, salados 🧂 o fritos 🧂 * Frutas desecadas: dátiles, coco, higos, ciruelas pasas.
Grasas y aceites 	Aceite de oliva ♥, girasol, maíz mayonesa ligera (ocasionalmente).	Manteca de cerdo, mantequilla con sal, margarina con sal, mayonesa. 🧂
Bebidas 	Agua sin gas, café, té, zumos de frutas, bebidas refrescantes (limón, naranja).	Agua con gas 🧂, bebidas de cola, isotónicas, bebidas alcohólicas en exceso.
Miscelánea 	Hierbas aromáticas: ajo, pimienta, nuez moscada, pimentón, cayena, clavo. Vinagre, mostaza.	Sal, sal yodada, sal de régimen, cubitos de caldo 🧂🧂 Patatas fritas de bolsa, palomitas de maíz, salsas y aderezos comerciales, sopas de sobre. 🧂🧂 Platos preparados o precocinados 🧂

♥ Los alimentos destacados con el símbolo son recomendados en la prevención de la enfermedad cardiovascular

🧂🧂 Los alimentos destacados con el símbolo proporcionan gran cantidad de sal. Debe evitar su consumo habitual.

*Alimentos con alto contenido en azúcar. Control de glucosa en diabéticos. 💡 Alimentos ricos en fósforo.

🍲 Los alimentos destacados con el símbolo proporcionan gran cantidad de potasio. Aplicar remojo y doble cocción para reducir el contenido en potasio y consumir preferentemente las frutas con menos potasio.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en la enfermedad renal crónica. Paciente en Hemodiálisis”

INTRODUCCIÓN

La hemodiálisis es un procedimiento que se realiza en personas que sufren enfermedad renal aguda o crónica, para la eliminación de sustancias de desecho y líquidos de la sangre que los riñones ya no pueden eliminar normalmente.

Al iniciar un tratamiento de hemodiálisis se requiere modificar y adaptar su alimentación, aumentando el aporte de proteínas (para contrarrestar las pérdidas durante la sesión), y limitar el consumo de alimentos ricos en potasio, sodio y fósforo para evitar su acumulación entre las sesiones.

OBJETIVOS

- Conseguir y mantener un adecuado estado nutricional, evitando tanto la desnutrición como la obesidad.
- Aportar las proteínas perdidas durante el tratamiento.
- Limitar el consumo de líquidos y alimentos ricos en potasio, sodio y fósforo para evitar que los mismos se acumulen en su organismo.

RECOMENDACIONES GENERALES

Las recomendaciones nutricionales en hemodiálisis están orientadas a que pueda realizar una alimentación equilibrada y variada mediante su libre elección de alimentos respetando las siguientes pautas:

1. Ajuste la cantidad de alimentos para evitar tanto la malnutrición como la obesidad

- ✓ Realice 3 comidas principales (desayuno, comida, cena) y 2-3 tentempiés (media mañana, merienda, antes de dormir).
- ✓ Controle su peso corporal, evitando tanto la obesidad como la pérdida de peso involuntaria. Si esto sucede es indicativo de que no está aportando la cantidad apropiada, en exceso o defecto, de calorías en su alimentación.
- ✓ En ocasiones, su médico le puede prescribir suplementos nutricionales. Debe saber que estos preparados en forma líquida o en polvo, no sustituyen ninguna comida sino que complementan su alimentación habitual. Tómelos lentamente y fuera de las comidas, por ejemplo antes de dormir para evitar que le quiten el apetito durante el día. Manténgalos fríos en la nevera ya que su tolerancia será mejor o los puede tomar congelados a modo de helado o mezclarlo con frutas, o cereales...

2. Siga las recomendaciones que puede ingerir al día en la cantidad de líquidos

Según le haya prescrito su médico. En el total de líquidos incluya: agua, leche, caldos, sopas, zumos.
Para aliviar la sensación de sed siga los siguientes consejos:

- ✓ Chupe caramelos duros y ácidos (lima, limón y naranja) o mastique chicles.
- ✓ Beba pequeñas cantidades frecuentemente, en lugar de grandes cantidades pocas veces al día.
- ✓ Tome líquidos fríos en lugar de calientes.
- ✓ Cepíllese los dientes con frecuencia y enjuáguese con un colutorio bucal frío.

3. Otros consejos importantes

- ✓ Evite la automedicación, los productos de herboristería o hierbas naturales. Pueden favorecer la progresión de su enfermedad aunque sean “naturales”.
- ✓ Evite hábitos poco saludables como el consumo excesivo de alcohol, tabaco u otras drogas.
- ✓ Diariamente camine en sus desplazamientos, suba escaleras, etc. Además, si le es posible, realice ejercicio físico 30-45 min. 3 días/semana de forma regular (montar en bicicleta, natación, clases de gimnasia colectivas, etc.).
- ✓ No olvide tomar siempre la medicación prescrita.

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

- Cocine los alimentos preferiblemente a la plancha, hervidos, al horno, papillote, asados o al vapor. Evite fritos, rebozados y productos precocinados.
- El pan, el arroz, los cereales y la pasta puede consumirlos ajustándose a la frecuencia y raciones recomendadas (4-6 veces al día). Evite los productos integrales. Tome el pan sin sal si se le han retirado. Si es diabético ajuste la cantidad de insulina a la cantidad de pasta, arroz, patata o pan ingeridos.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en la enfermedad renal crónica. Paciente en Hemodiálisis”

- Legumbres. Consúmalas como plato único, 2 veces por semana acompañadas de arroz o patatas y un plato de verdura o ensalada.
- Pese los alimentos proteicos como la carne y el pescado al principio hasta que se acostumbre a su medida visual o casera. La ración diaria puede tomarla repartida entre la comida y la cena o en una sola toma. La cantidad de dichos alimentos varía en función de su peso corporal, tal y como le indicamos a continuación:

*Su peso (seco sin edemas)	CANTIDAD DIARIA RECOMENDADA	MEDIDAS CASERAS
60 kg	Mínimo 160 gramos de carne o pescado	2 filetes pequeños de carne o 2 trozos pequeños de pescado o 1 huevo entero más una clara
70 kg	Mínimo 180 gramos de carne o pescado	2 filetes medianos de carne o 2 piezas medianas de pescado o 1 huevo entero más dos claras
80 kg	Mínimo 210 gramos de carne o pescado	2 filetes grandes o 2 piezas grandes de Pescado o 1 huevo entero más dos claras

* El peso ajustado se mide en kilogramos (libre de edemas).

- Carnes: tome pollo, pavo, conejo, y partes magras del cerdo o de la ternera. Elimine la grasa y la piel de las aves. Evite los embutidos, tocino y vísceras. Puede tomar jamón york o pavo sin sal y jamón serrano desalándolo previamente dejándolo en remojo en leche templada.
- Pescados: alterne el consumo de blancos (merluza, pescadilla, etc.) y azules (salmón, sardinas, emperador, etc.). Evite el marisco.
- Huevos: puede consumirlos 2 veces por semana (1 unidad) en sustitución de la ración de carne o pescado. Puede prepararlos cocidos, revueltos, escalfados, etc. Las tortillas puede elaborarlas utilizando 2 claras y 1 yema.

PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES DEL CORAZÓN



Los alimentos destacados con este símbolo ♥ le protegen de las enfermedades del corazón y sus complicaciones (ver tabla alimentos recomendados/desaconsejados).

- Grasas y aceites. El aceite de oliva es la grasa ideal para prevenir las enfermedades del corazón. Es recomendable su utilización en crudo, por ejemplo en ensaladas, así como en la elaboración y preparación de los platos en todos los grupos de edad respetando las raciones aconsejadas: 4-6 cucharadas soperas día o 3 cucharadas en caso de obesidad.
- Evite la mantequilla, manteca de cerdo o nata líquida para cocinar ya que elevan el colesterol no saludable.
- Consuma sólo ocasionalmente bollería industrial, galletas o pasteles. Sustitúyalos por pan con aceite de oliva o repostería casera. Evite también el consumo de bollería especial para diabéticos o sin azúcar.

CONTROL DE FÓSFORO



Los alimentos destacados con el símbolo  proporcionan un alto contenido en fósforo. **Evite** el consumo de los siguientes alimentos por su elevado contenido en FÓSFORO:

- ✓ Cereales y productos derivados que sean **integrales**: pan, galletas, pasta, arroz, cereales de desayuno
- ✓ Yema del huevo
- ✓ Frutos secos
- ✓ Cacao, soja en brote o como legumbre, leche en polvo
- ✓ Bebidas carbonatadas
- ✓ Marisco
- ✓ Lácteos: tome diariamente como máximo: 1 vaso de leche o 2 yogures o 30 gramos de queso sin sal.

SI TIENE DIABETES MELLITUS: evite alimentos como azúcar, miel, dulces, mermeladas o refrescos azucarados.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en la enfermedad renal crónica. Paciente en Hemodiálisis”

CONTROL DE POTASIO



El potasio se disuelve fácilmente en agua, y se puede reducir su contenido en patatas, verduras, hortalizas y legumbres mediante el remojo prolongado y la doble cocción.

- Las verduras, patatas, hortalizas frescas (troceadas en porciones pequeñas) y las legumbres, colóquelas en remojo unas 12 horas antes de consumirlas o cocinarlas y cámbieles el agua 2-3 veces. Cocínelas con abundante agua, cuando rompa a hervir, tire esta primera agua, cambie por agua nueva, y realice de nuevo la misma operación.
- Consuma un máximo de 200 gramos de verduras diarios. Las congeladas tienen un menor contenido en potasio.
- No aproveche el caldo de cocción de las verduras para hacer caldos, purés, sopas o salsas.
- Tome un máximo de 300 gramos diarios de fruta (2 manzanas, 15 fresas...) y elija preferiblemente aquellas de menor contenido en potasio. También puede consumirlas en almíbar (melocotón, pera o piña), sin el jugo, que es donde se concentra casi todo el potasio.

LISTADO DE FRUTAS Y VERDURAS SEGÚN CONTENIDO EN POTASIO

FRUTAS	VERDURAS
RICAS EN POTASIO: A EVITAR	
Aguacate, frutos secos, frutas desecadas, chirimoya, coco, kiwi, plátano, nectarina, cereza, ciruela, melón, albaricoque.	Acelgas, alcachofa, batata, calabacín, col, col de Bruselas, setas y champiñones, endivia, escarola, espinacas, tomate en conserva, perejil, zanahoria, patata, brócoli.
INTERMEDIO CONTENIDO EN POTASIO: 2-3 DÍAS A LA SEMANA	
Membrillo, mango, mandarina, frambuesas, uva, naranja, melocotón, piña, papaya.	Tomate, apio, berenjena, berro, calabaza, puerro, lechuga, coliflor, judías tiernas.
BAJO CONTENIDO EN POTASIO: CONSUMO DIARIO	
Manzana, pera, frutas “en almíbar”, sandía y fresas.	Guisantes congelados, maíz dulce, espárragos de lata, pimiento, pepino y cebolla.

CONTROL DE SAL

Los alimentos destacados con este símbolo proporcionan un alto contenido en sal.

- Evite añadir sal de mesa, de cocina, sal marina, sal yodada, sal de régimen, sal de herbolario, cubitos de caldo o salsa de soja a los alimentos. Puede utilizar especias y condimentos como sustitutos (perejil, ajo, cebolla, etc.).
- Evite consumir platos preparados o precocinados, conservas vegetales o de pescados, embutidos, encurtidos (berenjenas en vinagre, cebolletas...), frutos secos, aceitunas, sopas de sobre, purés instantáneos, bebidas gaseosas y aperitivos (patatas fritas, pipas, etc.).
- No olvide tomar los medicamentos para controlar la tensión arterial.
- Para hacer más sabrosa la “cocina sin sal” puede emplear vinagre, ajo, cebolla, limón y especias como orégano, hierbabuena. Le proponemos posibles condimentos:
 - ✓ Ternera: clavo, pimienta, laurel, ajo.
 - ✓ Aves: curry, salvia, estragón.
 - ✓ Estofados: laurel, ajo, albahaca, orégano, tomillo.
 - ✓ Verduras: nuez moscada, eneldo, romero.

EJEMPLO DE MENÚ DE UN DÍA

DESAYUNO	M. MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
<ul style="list-style-type: none"> 200 ml de leche semidesnatada o de soja 2 rebanadas de pan sin sal con aceite de oliva 	<ul style="list-style-type: none"> Fruta: 1 manzana o 150 gramos de fresas 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta con tomate natural y orégano Pechuga de pollo y pimientos a la plancha Pan sin sal Melocotón en almíbar (sin el jugo) 	<ul style="list-style-type: none"> Pan con jamón York sin sal 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz blanco con aceite de oliva Mero con limón Pan sin sal Macedonia de fresas
Post cena		1 yogur		



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

*“en la enfermedad renal crónica.
Paciente en Hemodiálisis”*

LISTADO DE ALIMENTOS RECOMENDADOS Y DESACONSEJADOS

Grupos de alimentos	RECOMENDADO	DESACONSEJADO
LÁCTEOS 	Leche semidesnatada ♥ Leche de soja Yogur Queso bajo en grasa sin sal MÁXIMO 2 RACIONES/DÍA	Leche y yogur enteros Leche desnatada Quesos curados Nata, mantequilla Leche en polvo
CEREALES, PASTA 	Pan SIN SAL, pasta, arroz Galletas tipo María Cereales de desayuno normales (sin cachitos de chocolate ni frutas)	Pan con sal o integral, pasta integral Pan de molde Platos precocinados (pizza, canelones) Bollería industrial, pasteles* Galletas en general* Cereales integrales
LEGUMBRES 	Garbanzos, judías blancas o pintas, lentejas. (Aplicar técnica de doble cocción)	Legumbres envasadas, platos preparados o en conserva
CARNES, PESCADOS Y HUEVOS 	Pollo y pavo sin piel ♥, Carnes magras (cerdo, ternera, cordero). Pescado blanco Pescado azul (2 días semana) ♥ Huevo de gallina Jamón york, pavo, jamón serrano sin tocino, lomo embuchado (desalados).	Carnes grasas (cordero, pato) Partes grasas (costillar, falda, etc.). Embutidos en general (mortadela, chorizo salchichón) Pescados en aceite, pescados en conserva Mariscos Yema MÁXIMO 2 EN SEMANA
VERDURAS, FRUTAS 	Pobres en potasio VERDURAS Y PATATA (Aplicar técnica de doble cocción)	Alto contenido en potasio Frutos secos
GRASAS 	Aceite de oliva en crudo ♥	Mantequilla, margarina Aceite de girasol Mayonesa y otras salsas
BEBIDAS 	Infusiones Agua Zumos de frutas CANTIDAD MAXIMA DE LÍQUIDOS RECOMENDADA	Alcohol Batidos de leche en general * Bebidas con gas y tipo cola
DULCES 	Azúcar*, miel*, mermelada* NO TOMAR SI DIABETES MELLITUS	Chocolates , pastelería en general*, repostería*
CONDIMENTOS 	Hierbas aromáticas Vinagre Limón	Sal, sal yodada, sal de régimen Cubitos de caldo Salsas comerciales Aperitivos de bolsa

♥ Los alimentos destacados con el símbolo son recomendados en la prevención de la enfermedad cardiovascular

Los alimentos destacados con el símbolo proporcionan gran cantidad de sal. Evite su consumo habitual.

*Alimentos con alto contenido en azúcar.

Alimentos ricos en fósforo.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en la enfermedad renal crónica. Paciente en diálisis peritoneal”

INTRODUCCIÓN

La diálisis peritoneal es una de las opciones de tratamiento disponibles para eliminar los productos de desecho y el exceso de líquido de la sangre cuando los riñones no funcionan adecuadamente.

Al iniciar el tratamiento de diálisis peritoneal tiene que modificar y adaptar su alimentación, aumentar el aporte de proteínas (para contrarrestar las que pierde durante el tratamiento), y moderar el consumo de alimentos ricos en potasio, sodio y fósforo.

OBJETIVOS

- Conseguir o mantener un adecuado estado nutricional para evitar tanto la desnutrición como la obesidad.
- Moderar el consumo de alimentos que aportan sodio, fósforo y potasio.
- Aportar las proteínas perdidas durante el tratamiento de la diálisis.
- Prevenir la aparición de otras enfermedades como diabetes u obesidad.

RECOMENDACIONES GENERALES

Las recomendaciones nutricionales en la diálisis peritoneal están orientadas a que pueda realizar una alimentación equilibrada y variada mediante su libre elección de alimentos respetando las siguientes pautas:

- Realice 5 – 6 comidas al día (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y postcena). Tome un primer plato, un segundo plato y un postre. Si tiene poco apetito, puede tomar un plato único en el cual incorpore la cantidad de carne, pescado o de huevo aconsejada, mezclada por ejemplo con pasta o arroz.
- Controle periódicamente su peso corporal para evitar tanto la desnutrición como la obesidad.
- La ingesta de líquidos dependerá de lo que usted retenga y de la cantidad prescrita por su médico. En el total de líquidos ingeridos incluya: el agua, leche, caldos, sopas y zumos.
- Para aliviar la sed, en caso de que le hayan limitado la ingesta de líquidos siga los siguientes consejos:
 - ✓ Chupe caramelos duros y ácidos (lima, limón y naranja) o mastique chicles
 - ✓ Beba pequeñas cantidades frecuentemente, en lugar de grandes cantidades pocas veces al día
 - ✓ Beba líquidos fríos en lugar de calientes
 - ✓ Cepílese los dientes con frecuencia y enjuáguese con un colutorio bucal frío

Otros consejos importantes son:

- Evite la automedicación, productos de herboristería o hierbas naturales. Pueden favorecer la progresión de su enfermedad aunque sean “naturales”.
- Evite hábitos poco saludables como el consumo excesivo de alcohol, tabaco u otras drogas.
- Diariamente camine en sus desplazamientos, suba escaleras, etc. Además, si le es posible, realice ejercicio físico 30-45 min. 3 días/semana de forma regular (montar en bicicleta, natación, clases de gimnasia colectivas, etc.).
- No olvide tomar la medicación prescrita.
- Si le pautan suplementos nutricionales, recuerde que no deben sustituir a las comidas, sino que complementan su alimentación habitual y, por tanto, debe consumirlos fuera de las comidas principales. Tómelos lentamente, por ejemplo antes de dormir para evitar que le quite el apetito durante el día. Manténgalo en la nevera ya que su tolerancia será mejor, o si lo prefiere puede tomarlos congelados a modo de helado o mezclarlos con frutas o cereales.

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

- Tenga en cuenta que **el líquido de diálisis peritoneal contiene glucosa**, y le conviene evitar el azúcar, miel, dulces, mermeladas, refrescos azucarados.
- Evite los cereales integrales. Consuma entre 4 y 5 raciones al día de pan, arroz, cereales, pasta y patata. Si es diabético necesitará adaptar la cantidad de insulina.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

- Una ración de estos alimentos equivale a:

- ✓ Un plato raso de pasta o arroz
- ✓ Dos patatas medianas
- ✓ 50 gr de pan (1/4 de barra de pan)
- ✓ 5-6 galletas tipo "María"
- ✓ 3 cucharadas de cereales de desayuno

*“en la enfermedad renal crónica.
Paciente en diálisis peritoneal”*

Si lo desea puede añadir a estos alimentos la porción de carne, pescado o huevos y consumirlo como plato único.

- **Legumbres.** Consúmalas como máximo 2 veces por semana. Puede acompañarlas de arroz o patatas.
- Pese los alimentos proteicos como la carne y el pescado, (en crudo y libres de desperdicio) al principio hasta que se acostumbre a su medida visual o casera. La ración diaria puede tomarla repartida entre la comida y la cena o en una sola toma. La cantidad de dichos alimentos varía en función de su peso corporal, tal y como le indicamos a continuación:

*Peso del Paciente (seco sin edemas)	CANTIDAD DIARIA RECOMENDADA	Cantidad de carne, pescado o huevo recomendado
60 kg	180 gramos mínimo de carne o pescado	2 filetes medianos de carne o 2 trozos medianos de pescado
70 kg	210 gramos mínimo de carne o pescado	2 filetes grandes de carne o 2 piezas grandes de pescado
80 kg	240 gramos mínimo de carne o pescado	3 filetes medianos o 3 piezas medianas de pescado.

**El peso corporal es en kilogramos ajustado (libre de edemas). Ajustar peso corporal si obesidad o desnutrición.*

- ✓ **Carnes:** Tome pollo, pavo, conejo, y partes magras del cerdo o de la ternera. Elimine la grasa y la piel de las aves. Evite los embutidos, tocino y vísceras. Puede tomar jamón york o pavo sin sal y jamón serrano desalándolo previamente dejándolo en remojo en leche templada.
- ✓ **Pescados:** alterne el consumo de blancos (merluza, pescadilla, etc.) y azules (salmón, sardinas, emperador, etc.). Evite el marisco.
- ✓ **Huevos:** Puede consumirlos 2 veces por semana en sustitución de la ración de carne o pescado, reforzándolo con claras. Puede prepararlos escalfados, en tortilla o cocidos, utilizando 2 claras y 1 yema.
- Cocine los alimentos preferiblemente a la plancha, hervidos, al horno, papillote, asados o al vapor. Evite fritos, rebozados y productos precocinados.
- Lácteos: tome diariamente como máximo: 1 vaso de leche o 2 yogures o 30 gramos de queso sin sal.
- El aceite de oliva es muy saludable y ayuda a prevenir problemas de corazón, por lo que recomendamos su uso moderado salvo que tenga obesidad. Evite la mantequilla y la margarina.

PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES DEL CORAZÓN



Los alimentos destacados con este símbolo ♥ le protegen de las enfermedades del corazón y sus complicaciones.

- Grasas y aceites. El aceite de oliva es la grasa ideal para prevenir las enfermedades del corazón. Es recomendable su utilización en crudo, por ejemplo en ensaladas, así como en la elaboración y preparación de los platos en todos los grupos de edad respetando las raciones aconsejadas.
- Evite la mantequilla, manteca de cerdo o nata líquida para cocinar ya que elevan el colesterol no saludable.

CONTROL DE FÓSFORO



Los alimentos destacados con el símbolo 💡 proporcionan un alto contenido en fósforo.

Modere el consumo de los siguientes alimentos por su elevado contenido en FÓSFORO:

- ✓ Cereales y productos derivados **integrales:** pan, galletas, pasta, arroz, cereales de desayuno
- ✓ Yema del huevo
- ✓ Frutos secos
- ✓ Cacao, soja en brote o como legumbre, leche en polvo
- ✓ Bebidas carbonatadas
- ✓ Marisco



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en la enfermedad renal crónica. Paciente en diálisis peritoneal”

SI TIENE DIABETES MELLITUS: consuma sólo ocasionalmente alimentos ricos en glucosa: azúcar, miel, dulces, mermeladas o refrescos azucarados.

CONTROL DE POTASIO



Si su médico le recomienda controlar el potasio siga las recomendaciones de este apartado.

- El potasio de los alimentos se disuelve en agua. Para disminuir el potasio contenido en los alimentos (patatas, legumbres, verduras y hortalizas) trocéelos, póngalos en remojo la noche anterior y cambie el agua 2-3 veces antes de cocinarlos.
- Las **VERDURAS** póngalas a remojo y posteriormente sométalas a doble cocción tirando siempre el agua de la cocción intermedia cuando rompa a hervir. Las verduras congeladas tienen menos potasio debido a que parte del potasio se pierde durante el proceso de congelación.
- Coma como máximo un día en semana las verduras que le indicamos a continuación por ser muy ricas en potasio: acelgas, alcachofa, batata, calabacín, col, col de Bruselas, setas y champiñones, endibia, escarola, espinacas, tomate en conserva, perejil, zanahoria, patata, brócoli.
- La **PATATA** deberá pelarla y cortarla en trozos pequeños para realizar el remojo y la doble cocción.
- Las **LEGUMBRES** póngalas a remojo y posteriormente sométalas a doble cocción tirando siempre el agua de las cocciones intermedias cuando rompa a hervir. Consúmalas como máximo 2 días en semana.
- Evite aprovechar el agua de cocción para hacer salsas o sopas.
- En cuanto a la **FRUTA** evite las conservadas en almíbar, escarchadas y aquellas con mayor contenido de potasio como aguacate, frutos secos, frutas desecadas, chirimoya, coco, kivi, plátano, nectarina, cereza, ciruela melón, albaricoque. Consúmalas como máximo un día en semana.

CONTROL DE SAL



Los alimentos destacados con este símbolo proporcionan un alto contenido en sal.

- Evite añadir sal de mesa, de cocina, sal marina, sal yodada, sal de régimen, sal de herbolario, cubitos de caldo o salsa de soja a los alimentos.
- Evite consumir platos preparados o precocinados, conservas vegetales o de pescados, embutidos, encurtidos (berenjenas en vinagre, cebolletas...) y aperitivos (patatas fritas, pipas, etc...).
- Para hacer más sabrosa la “cocina sin sal” puede emplear vinagre, ajo, cebolla, limón y especias como orégano, hierbabuena. Le proponemos posibles condimentos:
 - ✓ Ternera: clavo, pimienta, laurel, ajo.
 - ✓ Aves: curry, salvia, estragón.
 - ✓ Estofados: laurel, ajo, albahaca, orégano, tomillo.
 - ✓ Verduras: nuez moscada, eneldo, romero.

EJEMPLO DE MENÚ

DESAYUNO	M. MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
- 200 ml de leche semidesnatada - 2 rebanadas de pan con aceite de oliva - Jamón York o pavo	- 1 pieza de fruta	- Un plato de verdura. - Una ración de carne, pescado o huevo. - Guarnición: pasta, arroz o patata. - Un trozo de pan. - Una pieza de fruta.	- Pan con jamón York o pavo	- Un plato de verdura - Carne, pescado o huevo - Un trozo de pan - Un yogur



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

*“en la enfermedad renal crónica.
Paciente en diálisis peritoneal”*

ALIMENTOS RECOMENDADOS Y DESACONSEJADOS EN DIÁLISIS PERITONEAL

Grupos de alimentos	RECOMENDADOS	DESACONSEJADOS
Lácteos y derivados 	Leche desnatada semidesnatada ♥ yogur natural, sabores, bio Quesos frescos sin sal.	Leche entera, leche en polvo, condensada. Batidos de cacao y de frutas Quesos curados, semicurados, con sal.
Cereales y derivados 	Pan blanco, biscotes, arroz, pastas (espaguetis, fideos, macarrones), tapioca, sémola. Harina de trigo, maíz. Cereales de desayuno sin chocolate	Pan integral, pan de molde. Harina integral, muesli, cereales integrales. Platos precocinados
Azúcares y dulces 	Galletas tipo María, bollería casera ♥ , gelatina	Galletas saladas , bollería industrial, tortitas, bizcochos, buñuelos, pastelería, Azúcar, miel, mermelada Chocolate
Legumbres 	Garbanzos, judías blancas o pintas, lentejas Máximo 2 días en semana REMOJO Y DOBLE COCCIÓN.	Legumbres envasadas, platos preparados o en conserva
Carnes, pescados y huevos 	Pollo y pavo sin piel ♥ , Carnes magras (cerdo, ternera, cordero). Pescado blanco Pescado azul (mínimo 2 días semana) Huevo de gallina (máximo 2 yemas semana) Jamón york, pavo, jamón serrano sin tocino, lomo embuchado (desalados)	Embutidos, tocino, carnes muy grasas o en salmuera, productos de casquería, hamburguesas, salchichas, patés. Mariscos, pescados salados, ahumados o en conserva, caviar, mojama, bacalao salado.
Verduras y frutas 	Todas salvo las ricas en potasio VERDURA Y PATATA: REMOJO 12 HORAS Y DOBLE COCCIÓN.	Ricas en potasio. Salsa de tomate, keptchup , zumos de tomate. Frutos secos Frutas en conserva con almíbar
Grasas y aceites 	Aceite de oliva ♥ .	Manteca de cerdo, mantequilla con sal, margarina con sal, mayonesa.
Bebidas 	Agua sin gas, café, té, zumos de frutas permitidos.	Agua con gas , vino, bebidas alcohólicas. Refrescos azucarados
Miscelánea 	Hierbas aromáticas: ajo, pimienta, pimentón, cayena, clavo. Vinagre.	Sal, sal yodada, sal de régimen, cubitos de caldo Aperitivos de bolsa, salsas comerciales, sopas de sobre.

♥ Los alimentos destacados con este símbolo son recomendados para la prevención de la enfermedad cardiovascular.

Los alimentos destacados con éste símbolo proporcionan gran cantidad de sal.

Se deberá controlar la cantidad para evitar sobrepeso y obesidad.



Los alimentos destacados con este símbolo proporcionan gran cantidad de potasio. Aplicar remojo y doble cocción.



Los alimentos destacados con éste símbolo son ricos en fósforo.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en el síndrome nefrótico”

INTRODUCCIÓN

Los riñones son los órganos encargados de filtrar la sangre y eliminar las sustancias que el organismo no necesita. Mantienen el equilibrio de diferentes sustancias como los minerales (sodio, potasio, calcio y fósforo). Además, contribuyen de manera decisiva a controlar el balance de líquidos y la presión arterial mediante la eliminación de sodio (sal) y agua.

El síndrome nefrótico se caracteriza por una pérdida masiva de proteínas en la orina (pérdida de proteínas superior a 3,5 g en orina). Si usted ha sido recientemente diagnosticado de síndrome nefrótico, debe saber que es necesario controlar la formación de edemas (acúmulo de líquidos en piernas, cara, manos, etc.), las cifras de tensión arterial, y los niveles de colesterol total y triglicéridos en sangre. Debe prestar especial atención a algunos aspectos de su alimentación que pueden acelerar la progresión de la enfermedad y favorecer la entrada precoz en diálisis.

OBJETIVOS

- Reemplazar las pérdidas urinarias de proteínas y otros nutrientes, evitando la desnutrición.
- Retardar la progresión de la enfermedad renal y controlar los aspectos que pueden contribuir a su progresión, como los niveles altos de colesterol y el mal control de la tensión arterial.
- Mejorar su calidad de vida, proponiéndole alternativas prácticas en su alimentación.

RECOMENDACIONES GENERALES

Las recomendaciones nutricionales en el síndrome nefrótico están orientadas a garantizar una **alimentación libremente planificada**. Los aspectos de su alimentación considerados importantes son:

1. **Ajuste la cantidad de alimentos** para evitar tanto la desnutrición como la obesidad.
 - Realice 3 comidas principales (desayuno, comida, cena) y 2-3 tentempiés (media mañana, merienda y antes de dormir).
 - Controle su peso corporal. Si tiene pérdida de peso progresiva e involuntaria, es indicativo de que no está aportando las calorías suficientes en su alimentación.
 - En ocasiones, su médico le puede prescribir suplementos nutricionales. Debe saber que estos preparados en forma líquida o en polvo, no sustituyen ninguna comida sino que la complementan. Consúmalos despacio y fuera de las comidas para tolerarlos bien y evitar perder el apetito en las comidas principales.
2. **Consuma un aporte suficiente de alimentos ricos en proteínas (carne, pescados, huevos y lácteos)**
 - Las proteínas son nutrientes esenciales para nuestro organismo. Se encuentran principalmente en carnes, pescados, lácteos y huevos.
 - El consumo excesivo de alimentos ricos en proteínas, favorece la pérdida de proteínas en la orina y acelera la progresión de la enfermedad renal.
 - No consumir la cantidad de proteínas indicadas por su equipo sanitario, favorece la desnutrición.
3. **Cuide el consumo de alimentos ricos en sodio (sal)** para evitar el acúmulo de líquidos en el cuerpo y controlar la tensión arterial.
4. **Evite el consumo de grasas “no saludables”** como se le indicará a continuación.
5. **Control de alimentos ricos en glucosa en pacientes diabéticos.**
6. Diariamente camine en sus desplazamientos, suba escaleras, etc. Además, si es posible, **realice ejercicio físico 30-45 minutos al menos 3 días por semana de forma regular** (montar en bicicleta, natación, clases de gimnasia, etc.).
7. **Evite la automedicación**, productos de herboristería o hierbas naturales. Pueden favorecer la progresión de su enfermedad aunque se consideren “naturales”.
8. Evite hábitos poco saludables como el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas.

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

CONTROL DE PROTEÍNAS

- En el síndrome nefrótico es importante que consuma la cantidad de energía y proteínas suficientes para compensar las pérdidas de estos nutrientes en la orina. El aporte de calorías y proteínas que le corresponde se calcula según su peso corporal o peso seco. Las necesidades de energía se estiman entre 30-35 kcal/kg peso/día. El aporte de proteínas debe



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en el síndrome nefrótico”


- proporcionar alrededor de 0,8-1 g/kg peso ajustado/día, siendo necesario individualizar según las pérdidas de proteínas en orina y los niveles de albúmina en sangre.
- A modo de ejemplo, incluimos con carácter orientativo el aporte de calorías y proteínas según su peso corporal libre de edemas -peso seco-. Su equipo sanitario le indicará considerando además otros factores, como la edad o la actividad física, las cantidades más adecuadas.

Peso (kg)*	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Cantidad orientativa de alimento proteico /día
60	1800 - 2100	50-60	150 g de carne o 175 g de pescado o 1 huevo y una clara; y 1 vaso de leche (200 mL) y 1 yogur; acompañado de pasta, cereales, arroz, verduras para cubrir sus necesidades de proteínas.
70	2100 - 2450	55-70	175 g de carne o 200 g de pescado o 1 huevo y una clara y 1 vaso de leche (200 mL) y 1 yogur; acompañado de pasta, cereales, arroz, verduras para cubrir sus necesidades de proteínas.
80	2400 - 2800	65-80	200 g de carne o 225 g de pescado ó 1 huevo y 2 claras y 1 vaso de leche (200 mL) y 1 yogur; acompañado de pasta, cereales, arroz, verduras para cubrir sus necesidades de proteínas.

*peso en kilogramos ajustado (libre de edemas -peso seco-), normopeso. Ajustar según peso corporal si desnutrición, sobrepeso u obesidad.

- Los **lácteos y derivados** (leche, yogur, queso) son alimentos esenciales que proporcionan proteínas de buena calidad. Se recomienda 1 ración de lácteos al día (1 vaso de leche o 2 yogures o 30-50 g de queso), de las variedades desnatadas.
- **Carnes, pescados y huevos.** Consuma la cantidad recomendada por su médico.
- La **carne** más recomendada es la baja en grasa: aves sin piel (pollo, pavo), carnes magras (lomo o solomillo de ternera o cerdo), jamón de york o pechuga de pollo o pavo sin sal o jamón serrano eliminando la grasa y desalándolo mediante su remojo en leche.
- Evite embutidos, tocino, panceta, alimentos de casquería (hígado, callos o riñones). Estas indicaciones le ayudan a controlar los niveles de colesterol en sangre y prevenir las enfermedades del corazón.
- **Pescados.** Consuma cualquier tipo de pescado en las cantidades indicadas. Es muy recomendable consumir entre 2-3 veces por semana pescado azul y excepcionalmente, mariscos y conservas por su alto contenido en sal.
- **Huevos.** Puede consumirlos 3 veces por semana en sustitución de la cantidad de carne o pescado, reforzándolo con clara de huevo. Puede prepararlos escalfados, en tortilla o cocidos, utilizando 2 claras y 1 yema.
- **Legumbres.** Consúmalas como plato único, 2 veces por semana acompañado de arroz o patatas y un plato de verdura o ensalada. Evite consumir en la misma comida carne o pescado.

CONTROL DE SAL

Los alimentos destacados con este símbolo  proporcionan un alto contenido en sal (véase tabla alimentos recomendados/desaconsejados). Consumir alimentos con mucha sal o añadir sal a los alimentos favorece la acumulación de líquidos (edemas), aumenta la tensión arterial y las enfermedades del corazón.

- Evite añadir a los alimentos: sal de mesa, de cocina, sal marina, sal yodada, sal de régimen, sal de herbolario, cubitos de caldo o salsa de soja.
- Evite consumir platos preparados o precocinados, conservas vegetales o de pescados, embutidos, encurtidos (berenjenas en vinagre, cebolletas...), frutos secos, aceitunas, sopas de sobre, purés instantáneos, bebidas gaseosas y aperitivos (patatas fritas, pipas, etc.).
- Para hacer más sabrosa la “cocina sin sal” puede emplear vinagre, ajo, cebolla, limón y especias como orégano, hierbabuena. Le proponemos posibles condimentos alternativos:



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en el síndrome nefrótico”

- ✓ Ternera: clavo, pimienta, laurel, ajo.
- ✓ Aves: curry, salvia, estragón.
- ✓ Estofados: laurel, ajo, albahaca, orégano, tomillo.
- ✓ Verduras: nuez moscada, eneldo, romero.

- No olvide tomar los medicamentos para controlar la tensión arterial.

PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES DEL CORAZÓN

Los alimentos destacados con este símbolo ♥ le protegen de las enfermedades del corazón y sus complicaciones (ver tabla alimentos recomendados/desaconsejados).

GRASAS Y ACEITES

- El aceite de oliva es la grasa ideal para prevenir las enfermedades del corazón. Es recomendable su utilización en crudo, por ejemplo en ensaladas, así como en la elaboración y preparación de los platos en todos los grupos de edad.
- Evite utilizar mantequilla, margarina, manteca de cerdo o nata líquida para cocinar, aumentan el colesterol considerado “malo”.
- Consuma sólo ocasionalmente bollería industrial, galletas o pasteles. Sustitúyalo por pan con aceite de oliva o repostería casera. No se recomienda el consumo de bollería especial para diabéticos o “sin azúcar”.

ALIMENTOS DE CONSUMO LIBRE:

- **Cereales y derivados.** El pan sin sal, el arroz y la pasta (recomendados) puede consumirlos libremente si no existen contraindicaciones que los limiten (pérdida de funcionalidad del riñón: <30 mL/min, y control exhaustivo de fósforo- ver tabla alimentos recomendados/desaconsejados). Si es diabético, controle los niveles de glucosa y ajuste la dosis de insulina cuando consuma estos alimentos. Se recomienda consumir la “pasta *al dente*” y acompañada de verduras.
- **SI TIENE DIABETES MELLITUS.** Consuma sólo ocasionalmente alimentos ricos en glucosa: azúcar, miel, dulces, mermeladas o refrescos azucarados.
- **Frutas, verduras y hortalizas.** Puede consumirlos libremente si no existen contraindicaciones que los limiten (pérdida de funcionalidad del riñón: < 30 mL/min con control exhaustivo de potasio (ver tabla alimentos recomendados/desaconsejados). Respete las frecuencias y las raciones de consumo recomendadas de cada grupo para mantener una dieta equilibrada (3 raciones de fruta/día y 2 raciones de verdura/día).

EJEMPLO DE MENÚ EN EL SÍNDROME NEFRÓTICO

DESAYUNO	M. MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
<ul style="list-style-type: none"> - 200 ml de leche semidesnatada. - 2 rebanadas de pan sin sal con aceite de oliva. - 1 pieza de fruta o 1 zumo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Infusión. - Sándwich de jamón y queso. 	<ul style="list-style-type: none"> - Un plato de verdura o pasta o arroz. - Una ración de carne, pescado o huevo. - Guarnición: verdura, ensalada, pasta, arroz o patata. - Un trozo de pan. - Una pieza de fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> - Un yogur con cereales de desayuno o 1 rebanada de pan con medio vaso de leche. 	<ul style="list-style-type: none"> - Un plato de verdura o pasta o arroz. - Carne, pescado o un huevo y una clara. - Guarnición: verdura, ensalada, pasta, arroz o patata. - Un trozo de pan. - Una pieza de fruta.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en el síndrome nefrótico”

LISTADO DE ALIMENTOS RECOMENDADOS Y DESACONSEJADOS EN EL SÍNDROME NEFRÓTICO (Filtrado glomerular ≥ 60 mL/min)

La tabla de alimentos recomendados/desaconsejados en el síndrome nefrótico, se aplicará si la función del riñón es superior al 60%, y no presenta complicaciones asociadas (desnutrición proteica moderada-severa, hiperfosforemia o hiperpotasemia). Su equipo sanitario le indicará las modificaciones a realizar en su alimentación.

LISTADO DE ALIMENTOS RECOMENDADOS Y DESACONSEJADOS EN EL SÍNDROME NEFRÓTICO (Filtrado glomerular >60 mL/min)

Grupos de alimentos	RECOMENDADOS	DESACONSEJADOS
LÁCTEOS Y DERIVADOS 	Leche desnatada, semidesnatada ♥ Leche enriquecida en omega-3 ♥ Cuajada, yogur natural, sabores, bio, Quesos sin sal Queso de Burgos	Leche entera, leche en polvo condensada. Quesos con sal 🧂. Flan*, natillas*, petit suisse*
CEREALES, PAN, PASTA Y DERIVADOS 	Pan blanco sin sal, biscotes sin sal, arroz, pastas alimenticias* (espaguetis, fideos, macarrones), tapioca, sémola. Harina de trigo, maíz. Cereales de desayuno azucarados*	Pan blanco con sal, pan integral, pan de molde. 🧂 Harina integral, muesli, cereales integrales
AZÚCARES Y DULCES 	Galletas tipo María, bollería casera ♥ (elaborada con aceite de oliva)	Galletas saladas 🧂 🧂, bollería industrial, tortitas, bizcochos, buñuelos, pastelería, 🧂 Azúcar*, miel*, mermelada*. Fruta escarchada*, gelatina*
LEGUMBRES 	Garbanzos, judías blancas o pintas, lentejas. Consumir como plato único acompañado de un plato de verdura o ensalada.	🧂 Legumbres envasadas, platos preparados o en conserva
CARNES, PESCADOS Y HUEVOS 	Pollo sin piel ♥, pavo sin piel ♥, Carnes magras (cerdo, ternera, cordero). Atún, bacalao fresco, berberechos, calamares, gallo, lenguado, lubina, merluza, mero, pescadilla, perca, pez espada, rape, rodaballo, salmón, salmónete, trucha Huevo de gallina	Embutidos, tocino, carnes muy grasas o en salmuera, productos de casquería, hamburguesas, salchichas, patés. 🧂 🧂 Mariscos, pescados salados, ahumados o en conserva, caviar, mojama, bacalao salado. 🧂 🧂
VERDURAS Y HORTALIZAS 	Todas las verduras	Verduras envasadas 🧂 Encurtidos: berenjenas, pepinillos, cebolletas 🧂 keptchup 🧂, zumos de tomate
FRUTAS Y ZUMOS 	Todas las frutas salvo coco o aguacate	Frutos secos naturales, salados 🧂 o fritos 🧂
GRASAS Y ACEITES 	Aceite de oliva ♥.	Manteca de cerdo, mantequilla con sal, margarina con sal, mayonesa. 🧂
BEBIDAS 	Agua sin gas, café, té, zumos de frutas, bebidas refrescantes (limón, naranja).	Agua con gas 🧂, bebidas de cola, isotónicas, bebidas alcohólicas
MISCELÁNEA 	Hierbas aromáticas: ajo, pimienta, nuez moscada, perejil, pimentón, cayena, clavo, Vinagre, mostaza	Sal, sal yodada, sal de régimen, cubitos de caldo 🧂 🧂 Patatas fritas de bolsa, palomitas de maíz, salsas y aderezos comerciales, sopas de sobre. 🧂 🧂 Platos preparados o precocinados 🧂

♥ Los alimentos destacados con el símbolo son recomendados en la prevención de la enfermedad cardiovascular.

🧂 🧂 Los alimentos destacados con el símbolo proporcionan gran cantidad de sal. Debe evitar su consumo habitual.

*Alimentos con alto contenido en azúcar. Control de glucosa en diabéticos.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en la litiasis renal”

INTRODUCCIÓN

La litiasis renal es una enfermedad causada por piedras en el interior de los riñones o de las vías urinarias (uréteres, vejiga). Los cálculos o “piedras” renales se componen de sustancias normales de la orina, pero que por diferentes razones se han concentrado y solidificado en fragmentos de mayor o menor tamaño. Se producen por eliminación excesiva de dichas sustancias o porque la formación de orina es escasa. Si son pequeños se eliminan por la orina sin producir síntomas, pero si son de gran tamaño quedan atrapados en el uréter o en la vejiga ocasionando un cuadro denominado cólico renal.

Los factores predisponentes más importantes para la aparición de un cólico renal son los siguientes: las infecciones urinarias, la inmovilización prolongada, el exceso de peso o la deshidratación.

La composición de los cálculos del aparato urinario puede ser:

- ✓ Cálculos de oxalato cálcico. Su formación depende más de la presencia de un compuesto (oxalato en la orina) que de la ingesta dietética de calcio. El objetivo alimentario estará orientado a disminuir la ingesta de oxalatos.
- ✓ Cálculos de fosfato cálcico. Su formación es por la mezcla de dos compuestos (fosfato y oxalato cálcico). Son los más frecuentes. Son factores predisponentes: beber poca agua, consumo excesivo de alimentos con calcio o por herencia familiar.
- ✓ Los cálculos de ácido úrico son menos frecuentes, y se producen por una ingesta excesiva de alimentos ricos en purinas.
- ✓ Los cálculos de cistina, sólo aparecen en la infancia si existen enfermedades asociadas con alteraciones del metabolismo de la cistina.

OBJETIVOS

Los objetivos alimentarios para prevenir la aparición de cálculos en las vías urinarias son:

- Prevenir o disminuir la aparición de cálculos.
- Modificar los factores alimentarios que predisponen a la formación de algunos cálculos.
- Enfatizar la importancia de una adecuada ingesta de líquidos.

RECOMENDACIONES GENERALES

Beba líquidos (agua, infusiones, caldos, etc.) en cantidad suficiente para que el volumen de orina sea al menos de 2 litros por día. La cantidad mínima diaria de agua de bebida a consumir será de 2 litros. Puede distribuirla de la siguiente forma:

- ✓ 1 vaso antes de desayunar
- ✓ 1 vaso en cada comida
- ✓ 2 vasos entre comidas
- ✓ 1 vaso antes de acostarse
- ✓ 1 ó 2 vasos si se levanta por la noche
- Evite el consumo de bebidas alcohólicas y refrescos carbonatados (tipo cola, tónica, etc).
- Modere el consumo de alimentos proteicos (carnes, huevos, pescados), favorecen el aumento de ciertos componentes que influyen en la aparición de cálculos renales (oxalato, calcio y ácido úrico en la orina). La cantidad diaria recomendada de estos alimentos es de aproximadamente 150-170 gramos o un huevo.
- Reduzca el consumo de sal, ya que aumenta la eliminación de calcio en la orina. Elimine el salero de la mesa. Evite los siguientes alimentos por su alto contenido en sal: preparados comerciales precocinados, patatas fritas, conservas en general (salvo atún sin sal), aceitunas, sopas de sobre, purés instantáneos, cubitos de caldo concentrado, bebidas gaseosas, salsas comerciales (mahonesa, ketchup, etc.).
- Salvo indicación expresa por parte de su médico, no reduzca el consumo de alimentos ricos en calcio, aunque sus cálculos sean de calcio.
- Se recomienda una ingesta adecuada de leche y derivados: 4 raciones de lácteos por día. Una ración de lácteo consiste en 250 ml de leche (un vaso) ó 2 yogures ó 40-50 gramos de queso.
- Controle su peso. La obesidad es uno de los factores asociados a la formación de cálculos. No haga dietas muy restrictivas por su cuenta, consulte a su equipo médico.
- El exceso de vitamina D puede favorecer la formación de cálculos, aunque también la vitamina D es necesaria para sus huesos. No tome suplementos o alimentos enriquecidos con vitamina D sin indicación médica.
- Aguas comercializadas: según el tipo de litiasis puede ser aconsejable incluir aguas bicarbonatadas para prevenir los cálculos de fosfato cálcico y de ácido úrico. Es aconsejable beber 2 litros de agua por día con bajo contenido en sodio y calcio.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

Tipos de aguas comercializadas

“en la litiasis renal”

Con menor contenido en sodio (< de 10 mg/L): Fuente Liviana, Fuente del Marquesado, Hipercor, Sierra Cazorla, Aquarel, Supersol, Bezoya, Evian, Lanjarón, Solan de Cabras, Fuente Fría, Font D´or.

Con menor contenido en calcio (< 60 mg/L): Agua de Nascente, Bezoya, Sierra Fría, Font D´or, Viladrau, San Vicente, Font de Regàs, Vichy Catalán, Font Selva, Font Vella, Valtorre, Lanjarón.

Bicarbonatadas (> 170 mg/L): Sierra Cazorla, Evian, Hipercor, Fuente Primavera, Covirán, Solán de Cabras, Fuente Liviana, Solares, Fuente Fría, Angosto, Fuen Santa, Aquarel, Supersol.

- Si tiene cálculos o piedras de oxalato cálcico siga las recomendaciones específicas de oxalato citadas a continuación.
- Si tiene cálculos o piedras de ácido úrico siga las recomendaciones específicas de ácido úrico.

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS PARA PIEDRAS DE OXALATO CÁLCICO

- El oxalato se encuentra fundamentalmente en los alimentos de origen vegetal.
- Se recomienda evitar el consumo de alimentos con alto contenido en oxalato (Ver tabla de alimentos desaconsejados) que se tomarán sólo una vez cada 2 semanas. El consumo de alimentos con menor contenido en oxalato es libre: pasta, carne, pescado....
- Salvo indicación expresa por parte de su médico, no reduzca el consumo de alimentos ricos en calcio, aunque sus cálculos sean de calcio.
- El consumo excesivo de vitamina C (también llamada ácido ascórbico) pueden aumentar la eliminación de oxalato en orina. Se aconseja limitar los alimentos muy ricos en vitamina C como son los siguientes: berro, coliflor, espinacas, castañas, aguacate, caquis, chirimoya, fresas, limón, mandarina, moras, naranja y piña.
- Se recomienda que se hiervan las verduras con agua abundante y unas gotas de vinagre con lo que les empobrecerá más de su contenido en oxalato. Evite consumir o utilizar el caldo de cocción para la elaboración de purés, sopas, etc.

Grupos de alimentos	Contenido bajo < 10 mg/ración RECOMENDADOS	Contenido alto > 10 mg/ración DESACONSEJADOS
LÁCTEOS 	Todos	Ninguna
CEREALES, PASTA 	Cereales de desayuno, pasta, arroz, pan Bizcocho esponjoso	Germen de trigo
LEGUMBRES 	Todas	Ninguna
CARNES Y AVES. HUEVOS. PESCADOS 	Todos	Ninguna
FRUTAS 	Aguacate, zumo de manzana, plátano, cereza, uva verde, mango, melón, nectarina, melocotón, zumo de piña, ciruelas, albaricoques, cereza, grosella negra, manzana, melocotón, naranja, pera, piña.	Arándanos, fresas, frambuesas, higos secos, mandarinas, moras, pasas, piel de cítricos, ruibarbo, uva negra, moras. Frutos secos
VERDURAS 	Coles de Bruselas, coliflor, champiñones, cebollas, guisantes, patatas, rábano Brócoli, col de Bruselas, espárragos, guisantes en lata, lechuga, maíz, nabos, pepino, tomate, zanahoria.	Ruibarbo, espinacas, acelgas, apio, alcachofas, berenjena, berros, cebollinos, coliflor, escarola, espinacas, germen de trigo, judías verdes, perejil, pimientos verdes, puerros, remolacha. calabacín.
GRASAS 	Todas	Mantequilla
VARIOS. BEBIDAS 	Vino Zumo de limón Sopas deshidratadas Café	Cacao, chocolate, mermelada, sopa de tomate, sopa vegetal, Tofu. Cerveza negra, té, cacao












RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en la litiasis renal”

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS PARA PIEDRAS DE ÁCIDO ÚRICO

- ✓ Los cálculos de ácido úrico se producen por una ingesta excesiva de alimentos ricos en purinas (ver tabla de alimentos recomendados/desaconsejados)
- ✓ Evite el consumo de bebidas alcohólicas
- ✓ Evite el consumo excesivo de alimentos ricos en purinas (alimentos desaconsejados)
- ✓ Si tiene sobrepeso u obesidad consulte con su médico para perder peso

Grupos de alimentos	RECOMENDADOS	LIMITAR (2-3 veces en semana)	DESACONSEJADOS
LÁCTEOS 	Leche desnatada, yogures, queso fresco.		Quesos curados Lácteos enteros
CEREALES 	Harina, arroz, pastas, pan, Pastas alimentarias (espaguetis, fideos, macarrones), galletas, sémola, tapioca...	Bollería industrial Tartas, hojaldres, pastelería	
LEGUMBRES 	Judías blancas, garbanzos	Lentejas, habas secas, guisantes verdes.	
CARNES CHARCUTERÍA VÍSCERAS 	Ternera, pollo y pavo sin piel Pavo y jamón york bajo en grasa	Cordero, cerdo, conejo, codornices.	Rojas y grasas TODAS (hígado, riñones, sesos, mollejas, callos...)
PESCADOS 	Pescado blanco: gallo, lenguado, merluza...	Boquerón, salmón, atún	Pescado azul, anchoa, arenque, caballa, sardinas. Mariscos y huevas de pescados
HUEVOS 	Permitido 3 veces/ semana		
VERDURAS Y HORTALIZAS 	Todos salvo los limitados	Apio, berro, brotes de soja. Espárragos, coliflor, champiñones, setas, habas, espinacas, tomate.	
FRUTAS, FRUTOS SECOS 	Todas salvo los no recomendados		Cacahuetes, nueces, frutos secos fritos
ACEITES Y GRASAS 	Aceite de oliva		Manteca de cerdo, tocino, margarina, mantequilla
BEBIDAS	Agua, Té, café, zumos naturales, refrescos...		Alcohol
SALSAS Y CALDOS	Caldos de verduras, consomés desgrasados	Mahonesa, bechamel, salsas y purés con mantequilla.	CalDOS de carnes



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“Neumología y Fibrosis Quística”

- EPOC y exceso de peso
- EPOC y pérdida de peso
- Fibrosis Quística (niño, adolescente y adulto)



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para el paciente con enfermedad obstructiva crónica (EPOC) y exceso de peso”

INTRODUCCIÓN

Su enfermedad respiratoria y los episodios de descompensación pueden producirle dificultades para mantener un buen estado nutricional. Los músculos que se utilizan en la respiración pueden requerir más energía para trabajar adecuadamente que los de una persona sin su problema pulmonar.

El exceso de peso tiene consecuencias adversas sobre su salud (mayor riesgo de diabetes, enfermedades cardíacas, articulares, etc.) y además dificulta por sí mismo la respiración.

A pesar de que exista un exceso de peso, puede tener al mismo tiempo una falta de masa muscular y empeorar su función respiratoria.

Pérdidas moderadas, por ejemplo, de 4-5 kilos, son muy beneficiosas para su salud. Sin embargo una pérdida de peso no controlada o realizada con una dieta inadecuada puede empeorar su situación, ya que puede originar una pérdida de masa muscular que empeore su función respiratoria.

No se trata únicamente de comer menos calorías. Resulta fundamental que realice una adecuada selección de los alimentos. La falta de apetito, fatiga o sensación de plenitud mientras come puede hacer que tienda a elegir alimentos que no sean los más adecuados y ser causa de deficiencia de nutrientes, como hierro, vitaminas etc.

Mejorar sus hábitos alimentarios no cura la EPOC, pero puede ayudarle a mantener un adecuado estado nutricional y a sentirse mejor.

Un buen estado nutricional ayuda al cuerpo a prevenir y combatir las infecciones, que son a menudo causa de hospitalización en las personas con EPOC. Planificar lo que come, seguir una dieta equilibrada y un estilo de vida activo es importante para controlar su peso.

OBJETIVO

- Realizar una alimentación adecuada que le permita controlar su peso y mejorar su estado de salud.
- Evitar la pérdida de masa muscular que afecta a su capacidad ventilatoria.
- Mejorar su calidad de vida.

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS GENERALES

- Realice **5 ó 6 comidas al día**, con **raciones** pequeñas y frecuentes. Esto evitará que se canse al comer, que enseguida se sienta lleno y sin apetito, y disminuya la sensación de fatiga al terminar de comer. Si siente hambre en algún momento del día, tome alguna pieza más de fruta o zanahorias, pepinos, pepinillos, cebolletas, o berenjenas en vinagre.
- Procure reducir la cantidad de comida que suele servirse en el plato: en los primeros platos no supere el plato hondo medio lleno (cacillo y medio) y sírvase porciones medianas en los segundo.
- **Coma despacio** y en un ambiente tranquilo. **Mastique bien** todos los alimentos.
- Tome los alimentos a **temperatura templada**, ni muy fríos, ni muy calientes, porque pueden provocarle sensación de ahogo o tos.
- **Repose** sentado, una media hora después de las comidas principales.
- Tome alimentos **cocinados de forma sencilla** (cocidos, asados en su jugo, a la plancha, etc) para que sean fáciles de masticar y digerir.
- Consuma 3 a 4 raciones de **fruta** al día, sobre todo aquellas ricas en vitamina C y E (naranja, kiwi, mandarina, fresa) y 2 raciones de **verdura** diarias: espinacas, judías verdes, acelgas, ensaladas, etc. (una de ellas en crudo).
- **Incluya alimentos ricos en fibra** como las verduras, legumbres, cereales y derivados (pan, pasta, arroz) preferentemente integrales, y fruta fresca con piel. La fibra ayuda a mantener una frecuencia de deposiciones normal y mejora los niveles de glucosa y colesterol en la sangre.
-



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para el paciente con enfermedad obstructiva crónica (EPOC) y exceso de peso”

- Consuma alimentos ricos en proteínas, como carnes magras (preferentemente solomillo, lomo, tanto de ternera como de cerdo), pollo sin piel o pescado. Tome con mayor frecuencia **pescado**, mínimo 3 -4 veces por semana y 2 de estas raciones que sean de pescado azul (salmón, trucha, sardinas, bonito, bacalao, boquerones, caballa, etc.). Salvo que le indiquen lo contrario, puede tomar 3 yemas de huevos a la semana, las claras libremente.
- Reduzca las grasas y aceites, porque son los alimentos con más calorías. Use **preferentemente aceite de oliva** no más de 2 – 3 cucharas soperas al día. Utilice formas de cocinado sencillas: hervidos, plancha, olla a presión, horno convencional, horno microondas, etc. Modere el consumo de lácteos enteros y quesos grasos y evite el de grasas de origen animal (mantequilla, nata, tocino, etc.), grasas vegetales de palma o coco, aceites vegetales hidrogenados (margarinas, bollería industrial), embutidos y alimentos precocinados.
- Tome diariamente al menos 2 litros de **líquidos** para reblandecer la mucosidad y facilitar la expectoración, salvo que usted tenga problemas de corazón y su médico le aconseje limitarlos. Tómelos preferentemente, una hora antes o después de las comidas.
- Limite los alimentos ricos en azúcar, como dulces, pastas, bombones etc.
- Si usted recibe tratamiento con **oxígeno domiciliario continuo**, no olvide mantener sus gafas nasales puestas mientras come, ya que para comer y hacer la digestión se requiere más oxígeno.
- Si presenta flatulencia evite comer alimentos que causan **gases, o distensión abdominal**. Un estómago muy lleno puede hacer que su respiración sea más difícil. Algunos alimentos que pueden causar gases o mayor sensación de plenitud son: las bebidas carbonatadas (gaseosa, cerveza, sidra, refrescos con gas, etc.), verduras como, el brócoli, las coles de Bruselas, repollo, la coliflor, etc. Evite los alimentos muy grasos, que retrasan el vaciamiento del estómago y favorecen la sensación de saciedad, reflujo y/o plenitud abdominal.

Alimentos	RECOMENDABLES	NO RECOMENDABLES
Lácteos	Leche semidesnatada Yogures desnatados y quesos frescos, suplementados con vitaminas A y D	Leche y yogures enteros y quesos curados
Carnes	Magras: pollo (sin piel), pavo, conejo, codorniz, perdiz, ternera y cerdo (lomo o solomillo)	Carne grasa (excepto lomo y solomillo), cordero, falda o aguja de cualquier animal.
Pescados	Todos	Los conservados en aceite
Embutidos	Jamón York y serrano sin tocino, lomo sin tocino. Los que tiene bajo contenido en grasa	El resto (mortadelas, chorizo, chopped, etc.)
Alcohol	Vino, cerveza o sidra: 1 ó 2 copas de vino por día (máximo 200 cc)	El resto (ginebra, whisky, coñac, etc.)
Varios	Refrescos sin calorías, sorbetes y polos, zumos naturales sin azúcar añadido	Salsas, chocolate, aperitivos (frutos secos, patatas fritas, etc.), platos precocinados, helados de consistencia cremosa

EJEMPLO DE MENÚ CON BAJO CONTENIDO EN CALORÍAS















Desayuno	Comida	Cena
Un vaso de leche desnatada (200 ml) Pan, cereales o galletas integrales (30 g) Una fruta pequeña	Lentejas estofadas 120 g Filete a la plancha. 20 g de pan integral Una fruta pequeña	Acelgas rehogadas 150 g o sopa Pescado al horno, o tortilla con lechuga. 20 g de pan Un kiwi
Media mañana	Merienda	Antes de acostarse
20 g de pan integral con tomate natural Infusión con edulcorante	20 g de pan integral 150 g queso fresco Una fruta pequeña	Un yogur desnatado



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para el paciente con enfermedad obstructiva crónica (EPOC) y exceso de peso”

FRECUENCIA RECOMENDADA POR CADA GRUPO DE ALIMENTO

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal
 FRUTAS	≥ 3	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón
 VERDURAS	≥ 2	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
 LÁCTEOS Desnatados o Semidesnatados	2-4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco	1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña
 ACEITE DE OLIVA	2-3	10 ml	1 cucharada sopera
 PAN y CEREALES	2	40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas “maría” (mejor integral)	3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades
 PASTA, ARROZ, MAIZ Y PATATA	2-3	60-80 g seco 150 g cocido (mejor integral) 150-200 g de patatas	1 plato hondo raso 1 patata grande ó 2 pequeñas
 LEGUMBRES	1-2	60-80 g seco 150 g cocido	1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, judías)
 PESCADO	4-5 (1-2 azul)	150-170 g	1 filete
 CARNES MAGRAS, AVES	3-4 carne magra	130-150 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo
 HUEVOS	3-4 huevos	60-75 g	1 huevo
 FRUTOS SECOS	Ocasionalmente	20-30 g	Un puñado o ración individual
EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS, BOLLERIA, HELADOS, GOLOSINAS,	OCASIONALMENTE		
 ACTIVIDAD FÍSICA	Diario	>30 minutos	Caminar Clases colectivas de ejercicio
 AGUA (y líquidos de bebida)	DIARIO	8-12	200- 250 ml 1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar,...

Ración: es la cantidad de referencia para cada alimento, también puede asociarse con una o más unidades (2 yogures, 1 pieza de fruta, 2 huevos, etc.)



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para el paciente con enfermedad obstructiva crónica (EPOC) y exceso de peso”

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS ESPECÍFICAS

Si padece insuficiencia cardiaca y se le hinchan los pies:

- Deberá **restringir la sal**. Si le indican que debe seguir una dieta sin sal estricta, significa que no debe añadir nada de sal al cocinar los alimentos, ni a los platos, una vez preparados. Tampoco puede ponerles cubitos de caldo, y no ha de comer alimentos ricos en sal como salazones y conservas.
- En este caso, para dar más sabor a sus platos, puede utilizar hierbas aromáticas tales como tomillo, perejil, orégano, estragón, pimentón, nuez moscada, comino y vinagre.

Si presenta estreñimiento:

- Beba diariamente 2 – 3 litros de líquidos (si no existe contraindicación).
- Realice en lo posible ejercicio de forma habitual (favorece el movimiento del intestino).
- Tome de forma regular alimentos con alto contenido en fibra como verduras, ensaladas, frutas (naranja, kiwi, etc.), fruta seca (Ciruelas, pasas, dátiles, etc.), guisantes, lentejas o judías con la piel, y pan y cereales integrales.
- Un ejemplo de lo que debe comer en un día para ayudarle a obtener suficiente fibra incluye: comer una taza de cereal integrales para el desayuno, dos rebanadas de pan integral y una manzana con piel mediana con el almuerzo, y una taza de guisantes, o lentejas en la cena.
- No olvide que no debe consumir laxantes sin prescripción médica.

Ejercicio físico:

- Es fundamental que mantenga una actividad física diaria. Su especialista médico y/o en ejercicio físico le recomendarán el tipo de ejercicio adaptado a su estado general y a su función respiratoria.
- Camine varias veces a lo largo del día. Si tiene fatiga, hágalo en periodos de pocos minutos.
- Es importante prevenir las caídas (utilice calzado adecuado, use bastón si precisa, atención a la vista o a posibles obstáculos).
- Mantenga una buena postura, erguido, mover brazos y piernas, incluso cuando esté sentado.
- Todas estas medidas le ayudarán a mantener una adecuada masa muscular y mejorar su calidad de vida.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para el paciente con enfermedad obstructiva crónica (EPOC) y pérdida de peso o riesgo nutricional”

INTRODUCCIÓN

Su enfermedad respiratoria y los episodios de descompensación pueden producirle dificultades para mantener un buen estado nutricional. Los músculos que se usan en la respiración pueden requerir más energía para trabajar adecuadamente que los de una persona sin su problema pulmonar, y la pérdida de peso puede afectar a su masa muscular y debilitar los músculos respiratorios empeorando su estado general.

Un buen estado nutricional ayuda al cuerpo a prevenir y combatir las infecciones, que son a menudo causa de hospitalización en las personas con EPOC. Las causas más importantes de pérdida de peso y desnutrición son:

- Falta de apetito, aumento de la fatiga cuando come, depresión, etc.
- Problemas digestivos, como náuseas o dolor abdominal.
- Aumento de los requerimientos del organismo, como consecuencia de la propia enfermedad respiratoria, y la presencia de infecciones.
- Algunos medicamentos (como los corticoides) pueden favorecer la pérdida de masa muscular.

Mejorar sus hábitos alimentarios no cura la EPOC, pero puede ayudarle a mantener un adecuado estado nutricional y a sentirse mejor. Planificar lo que come y seguir una dieta equilibrada, son importantes para reducir el riesgo nutricional.

OBJETIVOS

- Realizar una alimentación adecuada que le permita mantener o mejorar su estado nutricional.
- Evitar la pérdida de peso sobre todo durante las reagudizaciones de su enfermedad.
- Mejorar su calidad de vida.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Realice **5 ó 6 comidas al día**, con **raciones** pequeñas y frecuentes. Esto evitará que se canse al comer, que enseguida se sienta lleno y sin apetito, y disminuya la sensación de fatiga al terminar de comer.
- **Coma despacio** y en un ambiente tranquilo. **Mastique bien** todos los alimentos.
- Tome los alimentos a **temperatura templada**, ni muy fríos, ni muy calientes, porque pueden provocarle sensación de ahogo o tos.
- **Repose** sentado, una media hora después de las comidas principales.
- Tome alimentos **cocinados de forma sencilla** (cocidos, asados en su jugo, a la plancha, etc) para que sean fáciles de masticar y digerir.
- Consuma 3 a 4 raciones de **fruta** al día, sobre todo aquellas ricas en vitamina C y E (naranja, kiwi, mandarina, fresa) y 2 raciones de **verdura** diarias: espinacas, judías verdes, acelgas, ensaladas, etc. (una de ellas en crudo).
- **Incluya alimentos ricos en fibra** como las verduras, legumbres, cereales y derivados (pan, pasta, arroz) preferentemente integrales, y fruta fresca con piel. La fibra ayuda a mantener una frecuencia de deposiciones normal y mejora los niveles de glucosa y colesterol en la sangre.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para el paciente con enfermedad obstructiva crónica (EPOC) y pérdida de peso o riesgo nutricional”

FRECUENCIA RECOMENDADA POR CADA GRUPO DE ALIMENTO

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal	
FRUTAS	DIARIO (raciones/día)	≥ 3	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón
VERDURAS		≥ 2	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
LÁCTEOS		3-4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 40- 60 g queso semicurado 30 g queso curado	1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas 1 loncha
ACEITE DE OLIVA		6-8	10 ml	1 cucharada sopera
PAN y CEREALES		3-4	40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas “maría” (mejor integral)	3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades
PASTA, ARROZ, MAIZ Y PATATA	SEMANAL(raciones/ semana)	4-6	60-80 g seco 150 g cocido (mejor integral) 150-200 g de patatas	1 plato hondo raso 1 patata grande ó 2 pequeñas
LEGUMBRES		2-4	60-80 g seco 150 g cocido	1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, judías)
PESCADO		4-5 (1-2 azul)	150-170 g	1 filete
CARNES MAGRAS, AVES		3-4 carne magra	130-150 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo
HUEVOS		4-5 huevos	60-75 g	1 huevo
FRUTOS SECOS		3-7	20-30 g	Un puñado o ración individual
EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS, BOLLERIA, HELADOS, GOLOSINAS		OCASIONALMENTE		
ACTIVIDAD FÍSICA	DIARIO	Diario	>30 minutos	Caminar Clases colectivas de ejercicio
AGUA (y líquidos de bebida)		8-12	200- 250 ml.	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos, refrescos..

Ración: es la cantidad de referencia para cada alimento, también puede asociarse con una o más unidades (2 yogures, 1 pieza de fruta, 2 huevos, etc.)



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para el paciente con enfermedad obstructiva crónica (EPOC) y pérdida de peso o riesgo nutricional”

- Consuma **pescado** 3 - 4 veces por semana y que 2 de estas raciones sean de pescado azul (salmón, trucha, sardinas, bonito, bacalao, boquerones, caballa, etc).
- Use **preferentemente aceite de oliva virgen** tanto para cocinar como para condimentar.
- Tome diariamente al menos 2 litros de **líquidos** para reblandecer la mucosidad y facilitar la expectoración, salvo que usted tenga problemas de corazón y su médico le aconseje limitarlos. Tómelos preferentemente, una hora antes o después de las comidas.
- Si usted recibe tratamiento con **oxígeno domiciliario continuo**, no olvide mantener sus gafas nasales puestas mientras come, ya que para comer y hacer la digestión se requiere más oxígeno.
- Si presenta flatulencia evite comer alimentos que causan **gases, o distensión abdominal**. Un estómago muy lleno puede hacer que su respiración sea más difícil. Algunos alimentos que pueden causar gases o mayor sensación de plenitud son: las bebidas carbonatadas (gaseosa, cerveza, sidra, refrescos con gas, etc.), verduras como, el brócoli, las coles de Bruselas, repollo, la coliflor, etc. Evite los alimentos muy grasos, que retrasan el vaciamiento del estómago y favorecen la sensación de saciedad, reflujo y/o plenitud abdominal.

EJEMPLO DE MENÚ

Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena
<ul style="list-style-type: none"> - Leche o Yogur. -Pan, con aceite de oliva y mermelada, o galletas o cereales. - Fruta madura, o un zumo de naranja. 	<ul style="list-style-type: none"> - Requesón o un yogurt con miel y frutos secos molidos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Puré de verduras que incluya patata, o un plato de arroz o legumbre. - Carne, pescado o huevos: por ej: salmón a la plancha con ensalada de guarnición. - Pan. -Fruta como por ej: manzana, o postre lácteo (por ej. flan). 	<ul style="list-style-type: none"> - Pan con pavo o jamón de york. - Fruta tipo cítrico. 	<ul style="list-style-type: none"> -Verduras rehogadas con patata. - Carne, pescado o huevos: por ejemplo: una tortilla de 2 claras y una yema con guarnición: arroz o patata. - Pan. - Fruta / postre lácteo (por ej: cuajada).

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

Si presenta pérdida de apetito y/o alteraciones del gusto, siga las siguientes recomendaciones:

- Haga **comidas de poca cantidad, pero muchas veces al día** (de 6-10 tomas).
- Tome los alimentos que más le apetezcan. Coma **más cantidad a las horas que tenga más apetito** (suele ser en el desayuno).
- No muestre ni sirva el siguiente plato **sin haber retirado el anterior**.
- **Varíe** el tipo de alimentos y la forma de cocinarlos. Utilice **condimentos** como hierbas aromáticas (tomillo, perejil, orégano, comino, etc.) en las carnes y pescados.
- **Beba los líquidos fuera de las comidas**. Tómelos, por ejemplo, si se despierta por la noche (agua, leche, yogurt, batido de frutas, zumo, o suplementos nutricionales).
- **No deje de tomar ninguna comida**, aunque tenga que salir o realizar otras actividades.
- No olvide tomar las comidas ni **muy calientes ni muy frías**, pues pierden sabor.
- Si es usted quien prepara su comida de forma habitual le aconsejamos que los días que se encuentra bien aproveche y prepare alimentos en pequeñas porciones, para congelar y poderlos consumir los días en los que tenga mayor fatiga y cansancio.
- Si la falta de apetito es intensa y no consigue comer cantidades suficientes, puede hacer que sus platos le aporten más energía. A continuación le damos unos ejemplos para **aumentar las calorías de la dieta**:
 - ✓ Utilice generosamente en el aliño aceite de oliva virgen.
 - ✓ Realice guisos, empanados y rebozados.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para el paciente con enfermedad obstructiva crónica (EPOC) y pérdida de peso o riesgo nutricional”

- ✓ Añada mayonesas y aliolis a los platos (con aceite de oliva virgen).
- ✓ Tome aperitivos con avellanas, almendras y otros frutos secos (no fritos, ni con sal).
- ✓ Añada nata líquida, leche o queso de fundir o en polvo a los purés.
- ✓ Si no padece de diabetes, puede tomar también postres dulces (flan con nata, melocotón en almíbar, compota con natillas, helados con virutas de chocolate, turrón de jijona, tortas de aceite, dulces caseros, chocolate...).
- ✓ Añada mermelada o miel al yogur, cuajada ó requesón.
- ✓ Si no tiene el colesterol elevado, tome leche entera con azúcar, enriquecida con nata líquida o leche en polvo (2 cucharadas en polvo por cada taza).

- Si la falta de apetito es persistente y no consigue comer lo que necesita y pierde peso, consulte con el profesional sanitario, puede beneficiarse complementando su dieta o con algún **suplemento nutricional**.

Si ha perdido peso en los últimos 3-6 meses:

Además de intentar seguir todos los consejos previos, deberá consultar con su médico, ya que si ha sido una pérdida de peso importante (mayor del 10% de su peso) o hay datos de desnutrición en su exploración, usted se puede beneficiar de un tratamiento nutricional específico con fórmulas de nutrición artificial.

Si su médico o especialista le han prescrito suplementos nutricionales no olvide que es preferible que los tome a pequeños sorbos, después de las comidas principales, o entre horas, en volúmenes de 100 cc para que no se fatigue, ni le quiten el apetito.

Si padece insuficiencia cardiaca y se le hinchan los pies:

- Deberá restringir la sal y los líquidos.
- Si le indican que debe seguir una dieta sin sal estricta, significa que no debe añadir nada de sal al cocinar los alimentos, ni a los platos, una vez preparados. Tampoco puede ponerles cubitos de caldo, y no ha de comer alimentos ricos en sal como salazones y conservas.
- En este caso, para dar más sabor a sus platos, puede utilizar hierbas aromáticas tales como tomillo, perejil, orégano, estragón, pimentón, nuez moscada, comino y vinagre.

Si presenta estreñimiento:

- **Beba** diariamente 2 – 3 litros de **líquidos** (si no existe contraindicación).
- **Realice en lo posible ejercicio** de forma habitual (favorece el movimiento del intestino).
- **Tome de forma regular alimentos con alto contenido en fibra** como verduras, ensaladas, frutas (naranja, kiwi, etc), fruta seca (Ciruelas, pasas, dátiles, etc), guisantes, lentejas o judías con la piel, y pan y cereales integrales.
- Un ejemplo de lo que debe comer en un día para ayudarlo a obtener suficiente fibra incluye: comer una taza de cereal integrales para el desayuno, dos rebanadas de pan integral y una manzana con piel mediana con el almuerzo, y una taza de guisantes, o lentejas en la cena.
- No olvide que no debe consumir laxantes sin prescripción médica.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en la fibrosis quística (niño, adolescente y adulto)”

INTRODUCCIÓN

La fibrosis quística es una enfermedad hereditaria que provoca la acumulación de moco espeso y pegajoso en los pulmones y el tubo digestivo. Es uno de los tipos de enfermedad pulmonar crónica más común en niños y adultos jóvenes. También puede afectar las glándulas sudoríparas y el aparato reproductor masculino.

Los síntomas, que ya pueden aparecer en el periodo neonatal o más tarde, durante la niñez o incluso al inicio de la edad adulta; incluyen enlentecimiento del crecimiento, aparición de la enfermedad pulmonar, y malabsorción de vitaminas y nutrientes en el tracto gastrointestinal.

Es frecuente la aparición de desnutrición porque existe un aumento de las necesidades nutricionales en relación a la enfermedad, el descenso en la ingesta y un posible aumento de las pérdidas por fallo de la función del páncreas. La intervención nutricional podría, además de mejorar los parámetros nutricionales y garantizar un crecimiento y desarrollo normales en el caso de los niños, ralentizar el descenso progresivo de la función pulmonar y mejorar el pronóstico de la enfermedad.

OBJETIVOS

- Conseguir un estado nutricional óptimo que permita disminuir el efecto negativo de las posibles complicaciones.
- Mantener un adecuado crecimiento en el caso de niños y adolescentes.

RECOMENDACIONES GENERALES SEGÚN LA EDAD

LACTANTE

Mantenga la lactancia materna. Realice la alimentación complementaria igual que en los lactantes de la misma edad. Si la ganancia de peso no es adecuada, aumente la densidad calórica de los alimentos.

Añada sal a su alimentación, sobre todo en verano. Puede ser necesario iniciar tratamiento con enzimas pancreáticas. En esta edad la dosificación requiere abrir la capsula y dosificar el contenido. Los microgránulos tienen una cubierta entérica y no debe triturarlos.

NIÑO PEQUEÑO (1-3 AÑOS) Y PRE-ESCOLAR (3-6 AÑOS)

Mantenga una alimentación semejante a la de un niño sano. Vigile la ganancia de peso por si fuera necesario aumentar la densidad energética. Tenga en cuenta que la actividad física aumenta y ha de cuidar y fomentar unos hábitos alimentarios saludables. Posiblemente sea necesario iniciar el aporte de suplementos.

ESCOLAR (6-12 AÑOS)

Mantenga una alimentación semejante a la de un niño sano. Vigile el peso y el crecimiento, existe un mayor riesgo de fracaso en el crecimiento y de aparición de alteraciones de conducta alimentaria.

ADOLESCENTE

Mantenga una alimentación saludable semejante al adolescente sano. En esta edad se produce un alto riesgo de desnutrición porque las necesidades nutricionales aumentan mucho. Pueden aparecer los primeros signos de afectación hepática y pancreática (diabetes) y requerir modificaciones dietéticas específicas.

ADULTO

Debido al aumento de las necesidades nutricionales por la propia enfermedad, por las infecciones respiratorias de repetición, y por otras posibles complicaciones como la afectación hepática y pancreática (diabetes), existe un importante riesgo de desnutrición.

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

Mantenga una alimentación equilibrada y saludable adaptada a la edad y a la actividad física que desarrolle el paciente. Solicite a su pediatra, médico o enfermera, según la edad y estado de salud, las recomendaciones de alimentación saludable correspondientes.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en la fibrosis quística (niño, adolescente y adulto)”

- La alimentación ha de ser alta en calorías, proteínas y grasas.
- Procure consumir alimentos de procedencia animal en todas las comidas para conseguir un buen aporte proteico.
- Consuma legumbres, patata, verduras y frutas y elija la pasta, el arroz, los cereales, el pan, las galletas siempre que pueda, integrales, para aportar más fibra. Tome los dulces preferiblemente caseros y evite el consumo excesivo de bollería industrial.
- Dé prioridad al consumo de aceites vegetales sobre todo de oliva, tanto para cocinar como para aliñar. Es una excelente forma de aumentar las calorías de la alimentación.
- Aumente el consumo de pescados azules y frutos secos, son ricos en ácidos grasos omega 3, que le pueden ayudar al mejor control de la enfermedad.
- Tenga presente que los lactantes y los niños mayores cuando tienen una actividad física aumentada y en general, cuando haga mucho calor y la sudoración sea excesiva, pueden necesitar un aporte extra de sal.
- En caso de infección respiratoria, conviene ofertar comidas poco abundantes y frecuentes, y alimentos blandos, tipo purés, cremas ó batidos. Haga un esfuerzo por comer regularmente, incluso si son sólo unos pequeños bocados.

Cómo aumentar la densidad calórico-proteica de la alimentación

- ✓ **Leche**
Leche en polvo (10 cucharadas) en cada litro de leche entera o semidesnatada.
A primeros platos (sopas, purés y cremas), salsas, y postres (batidos, fruta fresca o en almíbar), en estos últimos también puede añadir leche condensada.
Tómela acompañada de cereales, galletas, cacao, azúcar, miel, etc.
- ✓ **Yogur**
A batidos de frutas, cereales y salsas para ensaladas.
Acompáñelo de frutos secos troceados o molidos, frutas secas (uvas pasas, dátiles, orejones, etc.), azúcar, miel, leche condensada, etc.
- ✓ **Queso**
Fundido, rallado o quesitos en porciones a purés, sopas, cremas, pasta, patatas, tortillas, suflés, crepes...
- ✓ **Huevo**
Cocido, rallado o triturado a legumbres, arroces, pasta, patata, sopas, purés, cremas, verduras, ensaladas, salsas, batidos de leche y helados.
Claros o huevo entero cocido, a bechamel, y postres como flan o natillas.
- ✓ **Carne y pescado**
Con salsas de tomate frito, nata líquida, etc.
Sumergirlos en leche antes de cocinarlos.
Triturados o troceados en platos con verduras, patatas, legumbres, pasta, arroz, salsas, sopas, cremas, etc.
- ✓ **Frutos secos (nueces, avellanas, almendras, piñones, pipas, etc.)**
A primeros platos (sopas, purés y cremas), salsas, ensaladas, verduras y postres (batidos, fruta fresca o en almíbar).
- ✓ **Frutas secas (uvas pasas, dátiles, orejones)**
Añádalas a salsas, ensaladas, verduras y postres.

Trucos para conseguir una mayor ingesta

- ✓ Varíe los menús y oferte platos atractivos.
- ✓ Evite alimentos bajos en energía (caldos, bebidas gaseosas...).
- ✓ Evite beber líquidos durante las comidas.
- ✓ Planifique alimentos de alto valor nutricional y fáciles de comer: albóndigas, hamburguesas, empanadas, pizzas, etc.
- ✓ Cuando sea posible, aumente la actividad física, sobre todo antes de las comidas.
- ✓ Realice al menos 5-6 tomas al día: desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y quinta toma o recena, antes de acostarse.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en la fibrosis quística (niño, adolescente y adulto)”

- Coma cuando sienta hambre, lo que puede significar comer pequeñas porciones de comida a lo largo del día.
- Mantenga cerca una gran variedad de comidas nutritivas. Trate de comer algún bocadillo cada hora; pruebe con queso y galletas, pan con lomo, etc.
- Sea flexible: si no le da hambre a la hora de la cena, haga del desayuno, de los refrigerios y del almuerzo sus comidas principales.

EJEMPLO DE MENÚ

Desayuno	Comida	Cena
250 mL o 1 vaso de leche + 2 cucharadas de leche en polvo + 30 g cereales o 10 galletas	Lentejas con arroz Albóndigas con salsa y patatas Pan Postre plátano	Sopa de pasta Salmón rebozado con salsa holandesa Pan Postre: natillas
Media mañana	Merienda	Postcena
Bocadillo de jamón y queso + ½ yogur probiótico	1 yogur + frutos secos picados + bocadillo	2 yogures + cereales + frutos secos picados o suplemento energético

ENZIMAS PANCREÁTICOS

Los enzimas pancreáticos son muy importantes para que se puedan digerir y absorber los alimentos, muy especialmente la grasa. Se deben tomar siempre que el paciente tenga insuficiencia pancreática. Tomarlas con cada ingesta disminuirá o eliminará las heces fétidas y grasientas, y los gases.

- A mayor ingesta habrá que tomar dosis mayores.
- Los alimentos ricos en carbohidratos (cereales, pan, patata, arroz, pasta, etc.), necesitan menos cantidad de enzimas que los alimentos grasos y proteicos.
- El efecto se produce a los 15-30 minutos de ingerirlas, por tanto si el niño o el paciente come muy lentamente, la dosis se deberá distribuir en dos veces, al empezar y a la mitad de la comida.

SUPLEMENTOS NUTRICIONALES

Los suplementos calórico-proteicos (SCP) son preparados nutricionales que contienen: carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. Deben representar una aportación extra sobre la alimentación, para alcanzar las necesidades nutricionales, y completar las comidas cuando son insuficientes.

- Tómelos lentamente, a pequeños sorbos y fuera de las comidas (al menos una hora antes ó después). Evite tomarlos justo antes de las comidas. Perderá el apetito y le costará mucho tomar su comida habitual.
- Ajuste los horarios y las formas de consumo a sus preferencias para su mejor tolerancia y efectividad.
- Alterne su temperatura, puede templarlos en el microondas en invierno ó enfriarlos, incluso realizar granizados, en verano.
- Puede mezclarlos con alimentos, con frutas, con galletas, con yogur, etc. Los de sabor vainilla puede mezclarlos con colacao, café soluble, etc.
- Resérvelos para los momentos en los que el paciente tenga menos deseos de comer.
- Los suplementos deben estar acoplados a la dieta y si es posible se elegirán los que se puedan incluir o mezclar con los alimentos.

FIBROSIS QUÍSTICA Y DIABETES

La alimentación ha de ser semejante a la recomendada a los pacientes con FQ sin diabetes. Sin limitar el aporte en energía, hidratos de carbono (cereales, pasta, pan, patata, legumbres, ni azúcares) ni grasas. Hay que evitar la restricción de sal.





RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en la fibrosis quística (niño, adolescente y adulto)”

RACIONES RECOMENDADAS DE CONSUMO DE ALIMENTOS EN NIÑOS / ADOLESCENTES / ADULTOS CON FQ

ALIMENTO	1 RACIÓN EN CRUDO EN GRAMOS	LACTANTE MÁS DE 6 MESES	1-3 AÑOS	PRE Y ESCOLAR	ADOLESCENTES ADULTOS
Lácteos 	250 ml Leche Yogur 50 g. queso	3-4 raciones Fórmula de inicio	3-4 raciones leche o yogur	3-4 raciones leche o yogur o queso	Adolescente: 4-5 raciones Adulto: 3-4 Raciones
Carnes magras 	130-150	½ ración	¾ ración	1 ración	1-2 R diaria 4-6 a la semana
Pescado (sobre todo azul) 	130-150	---	¾ ración	1 ración	0-1R diaria 4R a la semana
Huevos 	60-75	---	5R/semana	6R/semana	5-7R a la semana
Legumbres 	70	---	2R a la semana	3-4 R a la semana	4R a la semana
Cereales/pan 	40 pan 30 cereal 5 galletas	2R cereal lactante	2R cereal 2R pan o galletas	2R cereal 3R pan o galletas	1-2 R cereal 3-4 pan o galletas
Arroz, pasta, patata 	70 100	1 ración	2 raciones	2 raciones	3-4 raciones
Frutas 	200	3 raciones	3-4 raciones	4-5 raciones	3-5 raciones
Verduras 	200	1 ración	2 raciones	2 raciones	2-3 raciones
Aceite de oliva 	10 ml	1,5 ración	2 raciones	4 raciones	4-6 raciones
Frutos secos 	15-25	---	1R triturado	1 ración	3 raciones

ACTIVIDAD FÍSICA 	DIARIO	Diario	2-3 horas	Jugos colectivos Actividades escolares Educación física y deportiva Caminar , subir escaleras
 AGUA		7-8	200 cc	1 vaso Añadir sal cuando sea necesario



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“Neurología”

- Enfermedad de Alzheimer
- Lesión medular espinal
- Enfermedad de Parkinson
- Esclerosis lateral amiotrófica



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para el paciente con enfermedad de Alzheimer”

INTRODUCCIÓN

La enfermedad de Alzheimer cursa con un deterioro cerebral progresivo. Se inicia con una afectación de la memoria a corto plazo y de la atención. Evoluciona deteriorando otras habilidades como el lenguaje, el reconocimiento de lugares, personas, etc.

La mayoría de los pacientes con Alzheimer pierden peso debido a:

- Depresión o ansiedad que inducen una disminución del apetito o rechazo a los alimentos.
- Pérdida de memoria que les hace descuidados con los horarios de las comidas, olvidando las tomas.
- Falta de atención que hace que se fatiguen rápidamente y no lleguen a completar las tomas de alimento.
- Disminución de la capacidad para realizar movimientos coordinados que complican su alimentación al ser incapaces de utilizar correctamente cubiertos u otros objetos habituales, comprometiendo la masticación y deglución.
- El no reconocimiento de objetos, o incluso la no percepción visual de los mismos, le impedirá identificar alimentos o fuentes de comida.
- Cambios en los sentidos del olfato y del gusto, con disminución de la salivación que, alterarán la percepción de sabores y contribuirán al rechazo a ingerir alimentos.
- Uso de fármacos para el tratamiento de la enfermedad u otras patologías.
- La deshidratación también es frecuente y suele ser por miedo a atragantarse, toser o no ser capaces de tragar.

OBJETIVOS

- Asegurar una ingesta adecuada de energía y nutrientes que le permita mantener un adecuado estado nutricional y un nivel óptimo de hidratación.
- Procurar que mantenga la mayor independencia posible en las actividades de la vida cotidiana, de forma específica en su alimentación y mejorar su calidad de vida.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Planifique horarios regulares, al menos, 6 tomas al día, según la distribución siguiente:

Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena
<ul style="list-style-type: none"> - Leche o yogur. - Rebanada de pan con aceite de oliva, galletas (tipo María). - Fruta madura. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pan. - Queso o jamón cocido. - Fruta madura. 	<ul style="list-style-type: none"> - Acelgas con patata cocida. - Pollo al horno con limón. - Pan. - Yogur. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pan. - Queso fresco más membrillo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Puré de calabaza. - Pescado sin espinas, tomate en rodajas. - Pan. - Compota de fruta.

- Elija alimentos según sus preferencias, fáciles de manipular, de llevar a la boca, de masticar y de tragar.
- Prepare platos que tengan un alto contenido en energía (fritos, rebozados, dulces...) y sean nutritivos. Pueden serle útiles los purés y papillas para adultos. Consulte con el profesional sanitario.
- Compruebe la temperatura de los alimentos, ya que no la distinguen y pueden quemarse la boca.
- Intente que las comidas se realicen sin prisas y en un ambiente relajado, agradable y que el paciente ocupe siempre el mismo lugar en la mesa. Evite distracciones como ver la televisión, etc.
- Si el paciente tiene problemas de coordinación de movimientos, utilice alimentos que pueda comer con las manos, con un solo cubierto, recurrir a vajilla adaptada a sus necesidades especiales (vajilla irrompible, platos grandes y de un solo color para que pueda distinguir las raciones, vasos y tazas con asas, etc.)



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para el paciente con enfermedad de Alzheimer”

- Asegure la ingesta de 1.5 - 2 litros (7-10 vasos) de líquidos al día (agua, zumos, leche, etc.). Puede ofrecérselos durante o entre comidas. Tenga en cuenta la probable ausencia de sensación de sed.
- Mantenga una buena higiene bucal y de las prótesis dentales. Mejora el sabor de las comidas y puede aumentar el apetito.
- Controle periódicamente su peso, si pierde, coméntelo con su equipo sanitario, puede ser necesario enriquecer o suplementar su alimentación.
- Si el paciente es capaz, pídale que colabore a la hora de poner y recoger la mesa y coloque sólo lo imprescindible

Si presenta dificultad para tragar:

- Procure que coma sentado, con la espalda recta, caderas flexionadas 90º y pies apoyados.
- Inicie la comida con un traguito de agua fría, estimula y mejora la ingesta.
- Elija alimentos blandos o triturados, que no tengan grumos, bolas, trozos pequeños o tropezones. Es decir, alimentos de consistencia homogénea y semiblanda.
- No introduzca en la boca más alimento, hasta que no haya tragado todo lo anterior.
- Si tiene dificultad para tragar los líquidos, modifique su consistencia con espesantes caseros (gelatinas, harina de maíz, etc.) o comerciales. Consulte al profesional sanitario.
- Para facilitar la deglución y evitar atragantamientos, incline su cabeza hacia abajo (“barbilla” hacia el pecho).

Los cuidadores de pacientes con enfermedad de Alzheimer suelen asistir con ansiedad e inquietud al momento de la comida en estos pacientes. Si, a pesar de todo su esfuerzo, no consigue una alimentación suficiente, pida consejo a su equipo sanitario. En la farmacia existen preparados comerciales que pueden ayudarle y asegurar un adecuado aporte nutricional.

OTRAS OPCIONES PARA MEJORAR SU ALIMENTACIÓN

Modificadores de texturas: los espesantes, el agua gelificada y la bebida espesada. El espesante puede ser de mucha utilidad para la elaboración de múltiples recetas de cocina con textura modificada, primeros, segundos platos o postres. Así, además de obtener la consistencia ideal, facilita una presentación del plato más atractiva y sugerente. El agua gelificada es una bebida saborizada (diferentes sabores) en textura gel. Es muy útil para hidratar cuando no se tragan bien los líquidos. Finalmente la bebida espesada, es a modo de zumo con textura tipo miel que ya está preparada para abrir y servir. Por tanto es otra opción para hidratar.

Existen comidas especialmente diseñadas para adultos (desayunos, purés, postres) listos para su uso o en polvo para reconstituir con diversos sabores. Contienen el necesario aporte de energía y nutrientes específico para un adulto.

Los suplementos calórico-proteicos son preparados nutricionales en forma de batidos listos para su uso o en polvo para reconstituir con leche, caldo o agua que contienen: carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. Se requieren cuando es necesaria una aportación extra sobre su alimentación, para complementar sus necesidades nutricionales y para completar sus comidas si son insuficientes.















Le ayudarán a disminuir ciertos síntomas relacionados con su enfermedad o con los tratamientos a los que está sometido, mejorando su tolerancia, efectividad y complicaciones. Todo ello, le ayudará a optimizar su estado de salud y su calidad de vida. Es recomendable que sean prescritos y supervisados por un especialista en nutrición. Existen muchos tipos para cubrir diferentes indicaciones. Para que sean eficaces hay que tener esto muy en cuenta.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para el paciente con enfermedad de Alzheimer”

FRECUENCIA RECOMENDADA POR CADA GRUPO DE ALIMENTO

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal	
 FRUTAS	DIARIO (raciones/día)	≥ 3	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón
 VERDURAS		≥ 2	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
 LÁCTEOS		3-4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 40- 60 g queso semicurado 30 g queso curado	1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas 1 loncha
 ACEITE DE OLIVA		6-8	10 ml	1 cucharada sopera
 PAN y CEREALES		3-4	40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas “maría” (mejor integral)	3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades
 PASTA, ARROZ, MAIZ Y PATATA	SEMANAL(raciones/ semana)	4-6	60-80 g seco 150 g cocido (mejor integral) 150-200 g de patatas	1 plato hondo raso 1 patata grande ó 2 pequeñas
 LEGUMBRES		2-4	60-80 g seco 150 g cocido	1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, judías)
 PESCADO		4-5 (1-2 azul)	150-170 g	1 filete
 CARNES MAGRAS, AVES		3-4 carne magra	130-150 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo
 HUEVOS		4-5 huevos	60-75 g	1 huevo
 FRUTOS SECOS		3-7	20-30 g	Un puñado o ración individual
EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS, BOLLERIA, HELADOS, GOLOSINAS		OCASIONALMENTE		
 ACTIVIDAD FÍSICA	DIARIO	Diario	>30 minutos	Caminar Clases colectivas de ejercicio
 AGUA (y líquidos de bebida)		8-12	200- 250 ml	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos, refrescos.

Ración: es la cantidad de referencia para cada alimento, también puede asociarse con una o más unidades (2 yogures, 1 pieza de fruta, 2 huevos, etc.)



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para el paciente con lesión de la médula espinal (LME)”

INTRODUCCIÓN

La lesión medular es el daño que se produce en la médula espinal, que conduce (según su gravedad) a la pérdida de algunas funciones, movimientos y/o sensibilidad. El grado de alteración depende de: la causa, el grado y el nivel al que se ha producido la lesión medular. Normalmente estas pérdidas se presentan por debajo del nivel de la lesión causando pérdidas de funciones en los brazos, piernas o ambos. Las causas más frecuentes son los accidentes de coche, caídas, disparos, rotura de disco intervertebral, etc.

La mayor parte de las LME se asocian con complicaciones como:

- **Vejiga neurógena**, que produce reflujo, retención e incontinencia urinaria, lo que favorece la formación de cálculos renales e infecciones urinarias. Una ingesta elevada de líquidos es fundamental para evitar estas complicaciones.
- **Intestino neurogénico**, aparece una disminución de los movimientos intestinales así como una alteración de la función del esfínter anal. El estreñimiento es muy frecuente. Es preciso programar la evacuación, utilizando estimulación en el ano, una dieta con alto contenido en fibra, líquidos y laxantes si fuera necesario. Consulte con el profesional sanitario.
- **Úlceras por presión**, por la inmovilización, la pérdida de la sensación de presión, la disminución de la circulación, la desnutrición o la obesidad. La prevención y el tratamiento incluirán, tanto cuidados adecuados de la piel, como una intervención nutricional precoz que favorezca la cicatrización de las heridas, asegurando una ingesta adecuada de vitamina C y de zinc.
- **Depresión**: es posible que le varíe su estado anímico apareciendo depresión la cual pueda afectar a la ingesta e inducir malnutrición.

OBJETIVOS

1. Asegurar una ingesta adecuada de todos los nutrientes mediante una alimentación equilibrada.
2. Evitar tanto la malnutrición calórico-proteica, como la obesidad y prevenir las complicaciones.
3. Asegurar una ingesta elevada de líquidos; al menos 3 litros al día.

RECOMENDACIONES GENERALES

Estas recomendaciones son adecuadas para todos los pacientes con LME una vez superada la fase aguda.

- Realice al menos 5 comidas al día, las tres principales, con algo a media mañana y merienda.

Desayuno y Merienda	Media mañana	Comida	Cena
- Leche o yogur. - Pan, Galletas (tipo María) o cereales. - Fruta.	- Infusión. - Pan. - Queso o jamón. - Fruta.	- Pasta, patata, arroz o legumbre. - Carne, pescado o huevos. - Guarnición: ensalada o verdura. - Pan. - Fruta.	- Ensalada o verdura. - Carne, pescado o huevos. - Guarnición: patatas o arroz. - Pan. - Fruta o postre lácteo.

- Beba al menos 3 litros de líquidos al día, preferentemente agua y, fuera de las comidas. Para conseguir más variedad puede incluir leche, zumos, infusiones, caldos, sopas y refrescos.
- Es recomendable que coma despacio y masticando bien. No realice otras actividades mientras come y, si es posible, coma acompañado
- Siempre que sea posible elija alimentos propios de cada estación y consérvelos bien para que no pierdan su poder nutritivo.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para el paciente con lesión de la médula espinal (LME)”

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

Para prevenir la desnutrición y las úlceras por presión o llagas en la piel (úlceras cutáneas)

- ✓ Procure mantener un peso estable, sin aumentarlo ni disminuirlo de un modo importante.
- ✓ Consuma alimentos ricos en proteínas: carnes, pescados, huevos y leche.
- ✓ Aumente el consumo de alimentos ricos en vitamina C y zinc:
- ✓ **Vitamina C:** Fresa, naranja, limón, kiwi, pomelo, melón, pimiento verde y rojo, tomate, espárragos frescos y patatas (asada conserva mejor la vitamina que cocida).
- ✓ **Zinc:** Marisco y crustáceos, yema de huevo, hígado de cerdo y ternera, carne de vaca, anchoas y sardinas en aceite y lentejas. Es importante que tenga en cuenta que disminuye la absorción intestinal de Zinc, el consumo a la vez de alimentos muy ricos en fibra (integrales) y el de verduras de hoja verde.

Para prevenir el estreñimiento

- ✓ Aumente el consumo de alimentos ricos en fibra como: cereales integrales (pan, arroz, pasta, cereales de desayuno, etc.), legumbres (alubias, lentejas, garbanzos, habas, guisantes), verduras de hoja ancha (espinacas, acelgas, lechuga, col...).
- ✓ Tome la fruta con piel, siempre que sea posible.
- ✓ Consuma frutos y frutas secas con moderación debido a su elevado contenido calórico.
- ✓ Aumente el consumo de agua a 3 litros/día.
- ✓ En el mercado están disponibles distintos alimentos funcionales que aportan un alto contenido en fibra (leches, quesos, yogures, etc....) que representan una opción más a utilizar.
- ✓ Tenga en cuenta que la cafeína estimula el movimiento intestinal.
- ✓ Tomar una cucharada de aceite de oliva en ayunas puede ayudarle.

Ejemplo de menú con elevado contenido en fibra

Desayuno/ Merienda	Media mañana	Comida	Cena
<ul style="list-style-type: none"> - Leche o yogur. - Pan, galletas, mermelada, cereales integrales - Fruta con piel. 	<ul style="list-style-type: none"> - Infusión o zumo. - Pan integral, queso o jamón. - Fruta con piel. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta o arroz integrales, patata o legumbre. - Carne, pescado o huevos. - Guarnición: ensalada o verdura. - Pan integral. - Fruta con piel. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada o verdura. - Carne, pescado o huevos. - Guarnición, patatas o arroz integral. - Pan integral. - Fruta o postre lácteo.

Para evitar el sobrepeso

- ✓ Procure reducir la cantidad de comida que suele servirse en el plato: en los primeros platos no supere el plato hondo medio lleno (cacillo y medio) y sírvase porciones medianas en los segundos.
- ✓ Distribuya la comida en 6 tomas al día. Si siente hambre en algún momento del día, tome alguna pieza más de fruta o zanahorias, pepinos, pepinillos, cebolletas, o berenjenas en vinagre.
- ✓ Reduzca las grasas y aceites, porque son los alimentos con más calorías. Use, preferentemente, aceite de oliva no más de 2 – 3 cucharas soperas al día. Utilice formas de cocinado sencillas: hervidos, plancha, olla a presión, horno convencional, horno microondas, etc. Modere el consumo de grasas de origen animal (mantequilla, nata, tocino, etc.), embutidos y alimentos precocinados.
- ✓ En caso de restricción de sal, utilícela con moderación y, para dar más sabor, sustitúyala por otros condimentos como el vinagre, el limón y diferentes especias.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para el paciente con lesión de la médula espinal (LME)”

CÓMO REDUCIR LAS CALORÍAS DE LA DIETA

ALIMENTOS	RECOMENDABLES	NO RECOMENDABLES
Lácteos	Leche semidesnatada. Yogures desnatados y quesos frescos, suplementados con vitaminas A y D.	Leche y yogures enteros y quesos curados.
Carnes	Magras: pollo (sin piel), pavo, conejo, codorniz, perdiz, ternera y cerdo (lomo o solomillo)	Carne grasa (excepto lomo y solomillo), cordero, falda o aguja de cualquier animal.
Pescados	Todos.	Los conservados en aceite.
Embutidos	Jamón York y serrano sin tocino, lomo sin tocino. Los que tiene bajo contenido en grasa.	El resto (mortadelas, chorizo, chopped, etc.).
Alcohol	Vino, cerveza o sidra: 1 ó 2 copas de vino por día (máximo 200 cc).	El resto (ginebra, whisky, coñac, etc.).
Varios	Refrescos sin calorías, sorbetes y polos, zumos naturales sin azúcar añadido.	Salsas, chocolate, aperitivos (frutos secos, patatas fritas, etc.), platos precocinados, helados de consistencia cremosa.

EJEMPLO DE MENÚ CON BAJO CONTENIDO EN CALORÍAS Y ALTO CONTENIDO EN FIBRA

DESAYUNO	COMIDA	CENA
Zumo de naranja Un vaso de leche desnatada (200 ml) Cereales o galletas integrales (30 g)	Lentejas estofadas 120 g Filete magro de vaca a la plancha. 30 g de pan integral Una manzana con piel	Acelgas rehogadas 150 g Lenguado al horno con lechuga. 30 g de pan Un kiwi
MEDIA MAÑANA	MERIENDA	ANTES DE ACOSTARSE
20 g de pan integral con tomate natural. Infusión con edulcorante.	20 g de pan integral 150 g queso fresco Una pera con piel	Un yogur desnatado

Para reducir el riesgo de infecciones urinarias















- ✓ **Beba 3 litros de líquidos al día** (agua, infusiones, caldos, etc.). Al menos la mitad del volumen ha de ser agua. Pauta de reparto: 1 vaso antes de desayunar, 1 vaso en cada comida, 2 vasos entre comidas, 1 vaso antes de acostarse, 1 ó 2 vasos si se levanta por la noche.
- ✓ Para prevenir las infecciones urinarias es recomendable el consumo de arándanos frescos o en zumo e infusiones de tomillo.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para el paciente con lesión de la médula espinal (LME)”

FRECUENCIA RECOMENDADA POR CADA GRUPO DE ALIMENTO

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal	
 FRUTAS	DIARIO (raciones/día)	≥ 3	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón
 VERDURAS		≥ 2	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
 LÁCTEOS		2-4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 40- 60 g queso semicurado 30 g queso curado	1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas 1 loncha
 ACEITE DE OLIVA		3-6	10 ml	1 cucharada sopera
 PAN y CEREALES		3-4	40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas “maría” (mejor integral)	3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades
PASTA, ARROZ, MAIZ Y PATATA 	SEMANAL(raciones/ semana)	4-6	60-80 g seco 150 g cocido (mejor integral) 150-200 g de patatas	1 plato hondo raso 1 patata grande ó 2 pequeñas
LEGUMBRES 		2-4	60-80 g seco 150 g cocido	1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, judías)
 PESCADO		4-5 (1-2 azul)	150-170 g	1 filete
 CARNES MAGRAS, AVES		3-4 carne magra	130-150 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo
 HUEVOS		4-5 huevos	60-75 g	1 huevo
 FRUTOS SECOS		3-7	20-30 g	Un puñado o ración individual
EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS, BOLLERIA, HELADOS, GOLOSINAS		OCASIONALMENTE		
ACTIVIDAD FÍSICA 	DIARIO	Diario	>30 minutos	Adaptada a sus posibilidades. Consulte a su fisioterapeuta o preparador personal
 AGUA (y líquidos de bebida)		12 -15	200- 250 ml	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar,..

Ración: es la cantidad de referencia para cada alimento, también puede asociarse con una o más unidades (2 yogures, 1 pieza de fruta, 2 huevos, etc.).



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para el paciente con enfermedad de Parkinson”

INTRODUCCIÓN

Los síntomas que caracterizan la enfermedad de Parkinson, rigidez, temblor, lentitud y disminución de los movimientos voluntarios, pueden condicionar una limitación en la ingesta de alimentos y cambios en las necesidades nutricionales, fundamentalmente en las fases más avanzadas de la enfermedad. Una alimentación adecuada tendrá un efecto positivo, no sólo en la evolución de la enfermedad, sino también en la prevención de complicaciones.

OBJETIVOS

- Asegurar una ingesta adecuada de energía y nutrientes que le permita mantener un adecuado estado nutricional y un nivel óptimo de hidratación.
- Procurar que mantenga la mayor autonomía posible en las actividades de la vida cotidiana, de forma específica en su alimentación y mejorar su calidad de vida.
- Optimizar el tratamiento con L-dopa (medicamento para tratar esta enfermedad), en aquellos pacientes a los que explícitamente les sea indicado por su neurólogo.

RECOMENDACIONES GENERALES

Mantenga una alimentación saludable y variada, para mantener un correcto estado nutricional.

- Planifique la compra, adaptada a la elaboración de los menús, y elija alimentos fáciles de preparar y de comer.
- Varíe al máximo el tipo de alimentos dentro de cada grupo y los menús a lo largo de la semana.
- Coma despacio, masticando bien, si es posible, hágalo acompañado, no realice otras actividades al mismo tiempo (ver televisión, leer prensa, escuchar la radio...).
- Realice al menos 5 comidas al día, las tres principales, con algo a media mañana y merienda.

Desayuno y Merienda	Media mañana	Comida	Cena
<ul style="list-style-type: none"> - Leche o yogur - Pan, galletas (tipo María) o cereales - Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Infusión - Pan - Queso o jamón - Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta, patata, arroz o legumbre - Carne, pescado o huevos - Guarnición: ensalada o verdura - Pan - Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada o verdura - Carne, pescado o huevos - Guarnición: patatas o arroz - Pan - Fruta o postre lácteo















- Evite las bebidas alcohólicas y las bebidas estimulantes (café, refrescos de cola, té) consúmalas con moderación.
- Beba al menos dos litros de líquidos al día, preferentemente agua y, fuera de las comidas. Para conseguir más variedad puede incluir leche, zumos, infusiones, caldos, sopas y refrescos.
- Controle periódicamente su peso, si pierde, coméntelo con su equipo sanitario, puede ser necesario enriquecer o suplementar su alimentación.
- Siempre que pueda mantenga una actividad física regular, como caminar diariamente, es un gran remedio para aliviar tensión, estirar y fortalecer los músculos, además de producir una relajación fisiológica. Tenga en cuenta que la vida activa favorece la estabilidad de ánimo y el estrés tanto físico como emocional aumentan el temblor.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para el paciente con enfermedad de Parkinson”

FRECUENCIA RECOMENDADA POR CADA GRUPO DE ALIMENTO

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal	
 FRUTAS	DIARIO (raciones/día)	≥ 3	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón
 VERDURAS		≥ 2	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
 LÁCTEOS*		3-4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 40- 60 g queso semicurado 30 g queso curado	1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas 1 loncha
 ACEITE DE OLIVA		6-8	10 ml	1 cucharada sopera
 PAN y CEREALES		3-4	40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas “maría” (mejor integral)	3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades
PASTA, ARROZ, MAIZ Y PATATA 	SEMANAL (raciones/ semana)	4-6	60-80 g seco 150 g cocido (mejor integral) 150-200 g de patatas	1 plato hondo raso 1 patata grande ó 2 pequeñas
LEGUMBRES* 		2-4	60-80 g seco 150 g cocido	1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, judías)
PESCADO* 		4-5 (1-2 azul)	150-170 g	1 filete
CARNES MAGRAS*, AVES * 		3-4 carne magra	130-150 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo
HUEVOS* 		4-5 huevos	60-75 g	1 huevo
 FRUTOS SECOS*	3-7	20-30 g	Un puñado o ración individual	
EMBUTIDOS* Y CARNES GRASAS, BOLLERIA, HELADOS*, GOLOSINAS	OCASIONALMENTE			
ACTIVIDAD FÍSICA 	DIARIO	Diario	>30 minutos	Caminar Clases colectivas de ejercicio
 AGUA (y líquidos de bebida)		8-12	200- 250 ml	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos, refrescos,..

(*) Son alimentos que aportan proteínas. Téngalo en cuenta si su neurólogo le indica que las evite en la mañana y tarde.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para el paciente con enfermedad de Parkinson”

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

Si presenta dificultad para tragar

Las alteraciones de los movimientos voluntarios e involuntarios pueden asociarse a dificultad para tragar o masticar. Para minimizarlo:

- ✓ Coma sentado, con la espalda recta, caderas flexionadas 90º y pies apoyados.
- ✓ Inicie la comida con un traguito de agua fría, estimula y mejora la ingestión.
- ✓ Elija alimentos blandos o triturados, que no tengan grumos, bolas, trozos pequeños o tropezones. Es decir, alimentos de consistencia homogénea y semiblanda.
- ✓ Tome pequeñas cantidades de alimento con alto contenido nutritivo. Pueden serle de utilidad los purés y papillas comerciales para adultos.
- ✓ Mastique con fuerza, moviendo los alimentos con la lengua y por ambos lados.
- ✓ No introduzca en la boca más alimento, hasta que no haya tragado todo lo anterior.
- ✓ Si tiene dificultad para tragar los líquidos, modifique su consistencia con espesantes caseros (gelatinas, maicena, etc.) o comerciales. Consulte a su equipo sanitario.

Si presenta Estreñimiento

Debido a las alteraciones de los movimientos voluntarios e involuntarios y también como efecto secundario de la medicación suele ser bastante común.

- ✓ Aumente la ingesta de alimentos con fibra como legumbres, preparadas enteras o en puré (sin pasar por el chino o pasapurés), cereales integrales, verduras (espinacas, espárragos, acelgas, lechuga, col) y fruta (especialmente naranja y kiwi).
- ✓ Aumente la ingesta de agua.
- ✓ Incluya yogures probióticos que ayudan a regular el tránsito intestinal, (elija diferentes tipos de yogur).
- ✓ Beba un vaso de agua tibia o caliente, zumo de naranja, o tome una cucharada de aceite de oliva, ciruelas o kiwi en ayunas, puede ayudarle.
- ✓ Evite alimentos astringentes como, arroz, chocolate, plátano muy maduro, membrillo, etc.
- ✓ No olvide que el realizar ejercicio físico regular y establecer una rutina para la defecación (“hacer de vientre”) son factores importantes que pueden ayudarle.

Si presenta mareos al incorporarse de la cama

La propia enfermedad o la medicación, pueden favorecer su aparición.

- ✓ Procure levantarse lentamente, siéntese al borde de cama y después póngase en pie.
- ✓ Puede ayudarle el aumentar el consumo de agua y de sal.

RECOMENDACIONES EN LA ENFERMEDAD DE PARKINSON AVANZADA

Las alteraciones de los movimientos voluntarios e involuntarios pueden reducir la capacidad para realizar movimientos coordinados que compliquen su alimentación, y le incapaciten para utilizar correctamente cubiertos u otros objetos habituales. En esta fase el cuidado de su alimentación ha de ser mayor, recuerde:

- ✓ Coma siempre en fase ON (sin síntomas).
- ✓ Elija alimentos de su preferencia.
- ✓ Controle usted mismo el ritmo de su ingesta.
- ✓ Utilice alimentos que pueda comer con las manos o con un solo cubierto.
- ✓ Al preparar la mesa disponga los alimentos de forma que le facilite el llevárselos a la boca.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para el paciente con enfermedad de Parkinson”

El tratamiento con L-dopa

La L-dopa es el medicamento más importante para tratar los síntomas de la enfermedad de Parkinson. Tómelo como mínimo 30 minutos antes de las comidas para optimizar su efecto. Si no tolera tomarlo en ayunas, puede hacerlo con un poco de leche o con unas cucharadas de yogur. Si desea un efecto rápido, tómelo diluido en agua, zumo de naranja u otros líquidos añadiendo vitamina C para mejorar su estabilidad, con bebidas carbónicas o con alimentos ricos en carbohidratos (galletas, pasta, arroz, patata, fruta, etc.).

Desde que se administra la L-dopa, hasta que se elimina, pasan de 60 a 90 minutos; al principio esto no es problema, pero conforme avanza la enfermedad, puede que la eficacia se reduzca y las fases ON (sin síntomas) sean cada vez más cortas, y note el efecto de fin de dosis, fase OFF (con síntomas), necesitando aumento de dosis para conseguir los mismos efectos.

Su **neurólogo puede recomendarle temporalmente y en algunos casos**, que evite los alimentos proteicos (leche, huevos, pescado y carne) en el desayuno y en la comida y que los consuma en la cena, para mejorar los síntomas.

Adapte su alimentación a las características propias de la enfermedad de Parkinson pero conservando al máximo sus hábitos, costumbres y gustos personales.

EJEMPLOS DE MENÚS	
DESAYUNOS / MEDIA MAÑANA	CENAS (combinaciones posibles)
Zumo de naranja Galletas con mermelada y mantequilla Fruta	Patatas guisadas con carne Pescado rebozado Yogur, pan
Zumo de frutas Pan con aceite y tomate /	Arroz con bacalao Tortilla de queso Natillas, pan
COMIDAS (combinaciones posibles)	
Lentejas guisadas con verduras Ensalada mixta Fruta, NO PAN	Sopa de pasta con picadillo (huevo + pechuga pollo) Pescado al horno con patatas Flan, pan
Arroz con verduras Ensalada mixta Fruta, pan	ANTES DE ACOSTARSE Yogur con cereales y mermelada Leche con galletas
Macarrones con tomate Puré de patata Fruta, pan	Cuajada con miel y plátano Pan y jamón/queso
MERIENDAS	
Infusión Yogur Macedonia de frutas	
Leche + 1-2 frutas	



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“*para pacientes con esclerosis lateral amiotrófica (ELA)*”

INTRODUCCIÓN

La Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA) es una enfermedad neurológica progresiva que afecta a las motoneuronas encargadas de controlar los movimientos, provocando debilidad muscular a distintos niveles. En ocasiones pueden verse afectados los músculos encargados de tragar, por lo que la alimentación, puede verse alterada. Por este motivo, junto a otros (como la depresión asociada), puede disminuir la ingesta de alimentos e iniciarse una pérdida de peso que derivará en una malnutrición.

OBJETIVOS

- Conseguir o mantener un adecuado estado de nutrición e hidratación.
- Conseguir una deglución más segura y disminuir el riesgo de aspiración (o paso de alimentos sólidos o líquidos a la vía respiratoria).
- Prevenir la aparición de estreñimiento.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Realice una alimentación variada, con alimentos que contengan todos los nutrientes necesarios.
- Elija raciones pequeñas y frecuentes (coma 5-6 veces al día) para facilitar la digestión y evitar la fatiga.
- Su alimentación debe ser rica en fibra (abundante en legumbres, frutas, verduras y pasta y arroz integrales), si le es posible.
- Asegure la ingesta de unos 2-2.5 litros de líquidos al día (agua, leche, caldos, zumos, infusiones, etc.) para prevenir la deshidratación, y evitar el estreñimiento.
- Procure a la hora de comer, elegir un ambiente cómodo y relajado, evitando distracciones o prisas.
- Tome cantidades pequeñas y no introduzca más alimento en la boca, hasta no haber tragado el anterior.
- No permanezca solo durante la comida, por si se atraganta y precisa ayuda.
- Para comer, mantenga el tronco recto (formado un ángulo de 90º con las piernas), los pies apoyados en el suelo y la cabeza erguida pero ligeramente inclinada hacia el pecho, para evitar que la comida pase a los pulmones.
- Valore antes de cada ingesta, la capacidad de tragar, asegúrese de que la consistencia sea la adecuada, para evitar atragantamientos.
- Evite el alcohol, pues agrava los sofocos y produce reacciones adversas con muchos medicamentos.
- Suele ser muy precoz la mala tolerancia a los alimentos con dos texturas (como la sopa de fideos, de arroz...), a los que se desmenuzan fácilmente (magdalenas, galletas), a los muy secos (como los frutos secos, pan tostado ó patatas fritas de bolsa) y a los pegajosos (como arroz con leche, quesitos, puré de patata).
- Las bebidas y alimentos densos y homogéneos, suelen resultar más fáciles de tragar.
- El consumo de comidas frías, en forma de puré, helados o gelatinas, facilitan el acto de tragar.
- Si la cantidad de comida que consume es escasa, puede necesitar algún complejo vitamínico-mineral o suplemento calórico-proteico. Coméntelo con su médico.

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

A lo largo de la enfermedad pueden darse diferentes etapas con distinta repercusión sobre su alimentación y nutrición:

- Si no existe dificultad para tragar ningún tipo de alimento, realice una alimentación normal, sana y equilibrada acorde con su forma habitual de hacerlo, pero vigile su peso periódicamente, para evitar pérdidas no deseadas.
- Si existen pequeños problemas al comer, como ahogos o atragantamientos muy ocasionales, o sensación de "ocupación" en la garganta, necesidad de carraspeo o dificultad para hablar después de tragar, puede ser necesario cambiar a una dieta en la que los alimentos tengan una consistencia más blanda o triturada.
- Si estos síntomas fueran más intensos, sería ya necesario cambiar la consistencia de los alimentos, aportando todos los sólidos en forma de purés y espesando los líquidos con espesantes, a base de alimentos naturales (cereales, maicena®...) o con espesantes comerciales recetados por su médico y dispensados en farmacia, que permiten obtener texturas suaves y homogéneas tanto en los líquidos como en los purés, sin modificar su sabor.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“*para pacientes con esclerosis lateral amiotrófica (ELA)*”

- Controle su peso periódicamente, para evitar las pérdidas de peso involuntarias y la malnutrición, que contribuirán a aumentar la fatiga y el cansancio. Coméntelo con su equipo sanitario, si se producen.
- Es posible que tenga que reforzar su alimentación con suplementos nutricionales, su equipo sanitario le asesorará.
- Dependiendo de la evolución de su enfermedad y de su estado nutricional, pueden indicarle la colocación de una gastrostomía precozmente, antes de que aparezca malnutrición, disfagia grave y deterioro respiratorio.
- La gastrostomía consiste en colocar un tubo, llamado sonda, a través de la piel del abdomen, que comunica directamente con el estómago para asegurar el aporte de agua, medicamentos y nutrientes.
- Esta técnica suele realizarse, con anestesia local y en algunos casos se requiere la sedación del paciente.
- Usted y sus cuidadores recibirán una completa formación y adiestramiento por parte del equipo enfermero, que les permitirá desenvolverse con seguridad en su domicilio.
- Siempre que sea posible y seguro, puede seguir manteniendo la ingesta de alimentos por la boca.
- En algún momento puede utilizar la gastrostomía como refuerzo a su alimentación oral. El médico de nutrición le recetará la fórmula a administrar, que conseguirá en la farmacia sin coste económico añadido.
- En ocasiones, puede acumular saliva en la boca, para eliminarla antes de las comidas, puede utilizar algún aspirador de secreciones manual.
- En caso de sequedad excesiva en la boca, el chupar cubitos de hielo, enjuagues con limón ó gasas con glicerina, pueden resultarle de ayuda.
- Es fundamental fomentar la independencia del paciente el mayor tiempo posible. Utilice manteles que no resbalen, cubiertos especiales que permitan agarrarlos más fácilmente, platos y vasos de plástico ó tazas de doble mango más fáciles de coger.
- Después de cada comida, controle que no quedan restos de comida en la boca. Realice una adecuada higiene de boca, que incluya dientes, encías, cara interna de las mejillas y lengua, para evitar infecciones, además de mantener una correcta dentición.
- Tenga en cuenta que hay medicamentos que no deben triturarse, consulte con su médico o con el farmacéutico.

CONSEJOS PRÁCTICOS Y SENCILLOS PARA PACIENTES QUE PRESENTEN DIFICULTADES PARA TRAGAR

Los labios	Manténgalos fuertemente sellados tras la introducción de alimentos o líquidos. Puede serle útil la hidratación con algún tipo de cacao en los labios.
La mandíbula	Manténgala cerrada siempre que sea posible. Tras introducir alimentos en la boca, junte los dientes fuertemente antes de comenzar a masticar y tragar.
Salivación	Trague la saliva muy a menudo. Tenga a mano un pañuelo por la posibilidad de que se derramen los líquidos.
Lengua	Evite enviar la comida hacia la parte de atrás antes de estar preparado para tragar. Hágalo sin prisa, pero de forma continuada. Coloque la comida en la zona media de la lengua. Si tiene dificultad para mover la comida dentro de la boca, intente modificar su consistencia (más densa y menor cantidad). Si tiene problemas con los líquidos, intente utilizarlos fríos o templados y con espesante.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“Patología Ósea y Articular”

- Osteoporosis
- Enfermedades articulares inflamatorias
- Hiperuricemia y gota



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en la osteoporosis”

INTRODUCCIÓN

En la osteoporosis existe una reducción de la masa ósea que aumenta la fragilidad de los huesos y el riesgo de fracturas, sobre todo en las vértebras y en el cuello del fémur. Es una enfermedad muy frecuente que afecta fundamentalmente a los ancianos y a las mujeres después de la menopausia.

Para prevenir la osteoporosis es necesario mantener una alimentación saludable y un adecuado consumo de calcio durante toda la vida, y sobre todo en los periodos de crecimiento: infancia y adolescencia, embarazo y lactancia. La absorción del calcio de los alimentos se ve favorecida por la presencia de vitamina D y por los componentes presentes en la leche y sus derivados. A su vez, la exposición controlada a los rayos del sol facilita que se forme y active la vitamina D.

Recuerde que la inmovilización prolongada, la falta de ejercicio y el consumo de tabaco o alcohol, así como algunos medicamentos como los corticoides, contribuyen a la pérdida de calcio de los huesos y a que aparezca osteoporosis.

OBJETIVOS

- Conseguir o mantener un adecuado estado nutricional y una vida activa; evitando tanto la desnutrición como el sobrepeso.
- Impedir ó frenar la pérdida de masa ósea que aparece con el paso de los años.
- Favorecer la recuperación de las fracturas óseas.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Realice ejercicio regularmente y camine a diario durante al menos media hora; preferiblemente al aire libre para tomar el sol (con las medidas de protección necesarias).
- Mantenga una **alimentación saludable, variada y equilibrada** según le proponemos más adelante.
- Evite el consumo de tabaco y alcohol.

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

- Tome leche y derivados diariamente, al menos 4 raciones de lácteos al día para asegurar el aporte del calcio y vitamina D necesario.
- Si no tolera la leche (intolerancia a la lactosa), debe cubrir sus necesidades con lácteos sin lactosa.
- Si consume los lácteos desnatados recuerde que debe elegir aquellos suplementados en vitaminas (A y D). También existe la opción de elegir leche y yogures con alto contenido en calcio y vitamina D para alcanzar el consumo necesario cada día.
- Otra buena fuente de calcio está en las espinas de los pescados, fáciles de consumir en los pescados enlatados o en los pescados de menos tamaño (boquerones, sardinilla...).
- La ingesta de proteínas en la dieta debe ser suficiente; muy especialmente en los ancianos y después de una fractura o de una cirugía traumatológica. Se pueden necesitar suplementos en estas circunstancias. Sin embargo, fuera de estas circunstancias, evite un consumo excesivo de proteínas. Se recomienda consumir más a menudo pescado que carne.
- Consuma diariamente tres piezas de frutas frescas, una ración de verduras crudas y otra cocinada y legumbres 2 a 4 veces por semana.
- Utilice la sal con moderación. Recuerde que la sal de la alimentación es aportada a través de la sal que añadimos al cocinar y al aliñar, además de la sal contenida en los alimentos. Se recomienda emplear vinagre, ajo, cebolla, limón y especias para aliñar.
- Beba entre dos y tres litros de agua al día y no consuma refrescos de forma excesiva.
- Tome el sol directamente (sin excederse y con crema de protección solar), sus rayos son una excelente fuente de vitamina D.
- Diariamente camine en sus desplazamientos, suba escaleras, etc. Además, si le es posible, realice ejercicio físico 30-45 min. 3 días/semana de forma regular (montar en bicicleta, natación, clases de gimnasia colectivas, etc.).



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en la osteoporosis”

EJEMPLO DE MENÚ

DESAYUNO		MEDIA MAÑANA	COMIDA
Lácteo Pan o cereales y aceite Fruta	Fruta Lácteo	Legumbre o pasta o arroz Carne o pescado o huevos Guarnición con verdura Fruta , Pan	
MERIENDA	CENA	DESPUÉS DE LA CENA	
Lácteo Galletas	Verdura o ensalada Carne o pescado o huevos Guarnición con arroz o patata Fruta, Pan	Lácteo	

ALIMENTOS RICOS EN CALCIO (mg/100 g de alimento)

Queso parmesano	1.178
Queso manchego curado	848
Queso Tetilla	597
Queso manchego	470
Sardinias en lata	344
Leche condensada	330
Queso en porciones	276
Cereales desayuno	267
Almendra	250
Chocolate con leche	247
Leche	120

ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA D (mg/100 g de alimento)

Aceite de hígado de bacalao	210
Bonito en aceite	23,8
Salmón ahumado	19
Anchoas en aceite	14
Sardina	11
Salmón	8
Caballa	7,5
Pez espada/ atún	7,2
Boquerón	7
Yema de huevo	4,5



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en la osteoporosis”

FRECUENCIA RECOMENDADA POR CADA GRUPO DE ALIMENTO EN LA OSTEOPOROSIS

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal	
FRUTAS	DIARIO (raciones/día)	≥ 3	120-200 g 1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón	
VERDURAS		≥ 2	150-200 g 1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias	
LÁCTEOS		4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 40- 60 g queso semicurado 30 g queso curado	1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas 1 loncha
ACEITE DE OLIVA		3-6	10 ml	1 cucharada sopera
PAN y CEREALES		3-4	40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas “maría” (mejor integral)	3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades
PASTA, ARROZ, MAIZ Y PATATA	SEMANAL (raciones/ semana)	4-6	60-80 g seco 150 g cocido (mejor integral) 150-200 g de patatas	1 plato hondo raso 1 patata grande ó 2 pequeñas
LEGUMBRES		2-4	60-80 g seco 150 g cocido	1 plato hondo raso
PESCADO		5-6 (2-3 azul)	150-170 g	1 filete
CARNES MAGRAS, AVES		2-3 carne magra	130-150 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo
HUEVOS		4-5 huevos	60-75 g	1 huevo
FRUTOS SECOS		3-7	20-30 g	Un puñado o ración individual
EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS, BOLLERIA, HELADOS, GOLOSINAS		OCASIONALMENTE		
ACTIVIDAD FÍSICA	DIARIO	Diario	>30 minutos Caminar a buen ritmo Clases colectivas de ejercicio Bicicleta.	
AGUA (y líquidos de bebida)		8-12	200- 250 ml 1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar con moderación.	



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en las enfermedades articulares inflamatorias”

INTRODUCCIÓN

La patología articular inflamatoria constituye un grupo de enfermedades reumáticas crónicas, siendo la más frecuente la artritis reumatoide, que se puede presentar a cualquier edad, y es más frecuente en mujeres.

Generalmente afecta a las articulaciones de ambos lados del cuerpo por igual, siendo las muñecas, los dedos de las manos, las rodillas, los pies y tobillos las partes del cuerpo más afectadas. El curso y la gravedad de la artritis reumatoide puede variar considerablemente en cada caso.

OBJETIVOS

- Conseguir o mantener un adecuado estado nutricional y una vida activa; evitando tanto la desnutrición como el sobrepeso.
- Aumentar la ingesta de alimentos con alto contenido en ácidos grasos omega 3 por su ayuda a reducir la inflamación.
- Consumir más frutas y verduras para aumentar el consumo de las sustancias antioxidantes naturales contenidas en dichos alimentos.
- Impedir o frenar la pérdida de masa ósea que aparece con el paso de los años.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Realice regularmente ejercicio y camine a diario durante al menos media hora; preferiblemente al aire libre para tomar el sol (con las medidas de protección necesarias).
- Mantenga una **alimentación saludable, variada y equilibrada** según le proponemos más adelante.

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

- Tome leche y derivados diariamente, al menos 4 raciones de lácteos al día para asegurar el aporte del calcio y vitamina D necesario.
- Si no tolera la leche (intolerancia a la lactosa), debe cubrir sus necesidades con lácteos sin lactosa.
- Si consume los lácteos desnatados recuerde que debe elegir aquellos suplementados en vitaminas (A y D). También existe la opción de elegir leche y yogures con alto contenido en calcio y vitamina D para alcanzar el consumo necesario cada día.
- Otra buena fuente de calcio está en las espinas de los pescados, fáciles de consumir en los pescados enlatados o en los pescados de menos tamaño (boquerones, sardinilla...).
- La ingesta de proteínas en la dieta debe ser suficiente; muy especialmente en los ancianos. Sin embargo, fuera de estas circunstancias, evite un consumo excesivo de proteínas.
- Consuma más a menudo pescado que carne. El pescado contiene ácidos grasos omega 3, especialmente el pescado azul. También puede obtener omega tres de otros alimentos funcionales que lo tienen añadido (leche, quesos, fiambres, enlatados...).
- Consuma diariamente al menos tres piezas de frutas frescas, una ración de verduras crudas y otra cocinada y legumbres 2 a 4 veces por semana.
- Utilice la sal con moderación. Recuerde que la sal de la alimentación es aportada a través de la sal que añadimos al cocinar y al aliñar, además de la sal contenida en los alimentos. Se recomienda emplear vinagre, ajo, cebolla, limón y especias para aliñar.
- Beba entre dos y tres litros de agua al día y no consuma refrescos de forma excesiva.

EJEMPLO DE MENÚ

DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA
Lácteo Pan o cereales y aceite Fruta	Fruta Lácteo	Legumbre o pasta o arroz Carne o pescado o huevos Guarnición con verdura Fruta /Pan
MERIENDA	CENA	DESPUES DE LA CENA
Lácteo Galletas	Verdura ó ensalada Carne o pescado o huevos Guarnición con arroz o patata Fruta /Pan	Lácteo

Tabla 1: Contenido de grasas omega-3 en los alimentos

Contenido de grasas omega-3 en los alimentos	
Raciones de alimentos	grasas omega-3 (g)
1 trozo de salmón (150 g)	2,7
4 sardinas (125 g)	2,8
1 caballa pequeña (150 g)	4,2
1 lata de anchoas (30 g)	0,4
1 lata mediana de atún (80 g)	1
1 ración de soja en grano (70 g)	0,4
1 vaso de bebida de soja	0,28
5 nueces (30 g)	2,2
1 cucharada sopera de semillas de lino (10 g)	2,28















Fuente: Mataix Verdú J, Mañas Almendros M. Tabla de composición de alimentos españoles. 3ª ed. Granada: Editorial Universidad de Granada, Campus Universitario de Cartuja; 1998



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en las enfermedades articulares inflamatorias”

FRECUENCIA RECOMENDADA POR CADA GRUPO DE ALIMENTO

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal	
 <p>FRUTAS</p>	DIARIO (raciones/día)	≥ 3	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón
 <p>VERDURAS</p>		≥ 2	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
 <p>LÁCTEOS</p>		4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 40- 60 g queso semicurado 30 g queso curado	1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas 1 loncha
 <p>ACEITE DE OLIVA</p>		3-6	10 ml	1 cucharada sopera
 <p>PAN y CEREALES</p>		3-4	40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas “maría” (mejor integral)	3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades
 <p>PASTA, ARROZ, MAIZ Y PATATA</p>	SEMANAL (raciones/ semana)	4-6	60-80 g seco 150 g cocido (mejor integral) 150-200 g de patata	1 plato hondo raso 1 patata grande ó 2 pequeñas
 <p>LEGUMBRES</p>			2-4	60-80 g seco 150 g cocido
 <p>PESCADO</p>		5-6 (3-4 azul)	150-170 g	1 filete
 <p>CARNES MAGRAS, AVES</p>		2-3 carne magra	130-150 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo
 <p>HUEVOS</p>		4-5 huevos	60-75 g	1 huevo
 <p>FRUTOS SECOS</p>		3-7	20-30 g	Un puñado o ración individual
<p>EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS, BOLLERIA, HELADOS, GOLOSINAS</p>		OCASIONALMENTE		
 <p>ACTIVIDAD FÍSICA</p>		DIARIO	Diario	>30 minutos
 <p>AGUA y líquidos de bebida)</p>	8-12		200- 250 ml	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar con moderación.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en la hiperuricemia y gota”

INTRODUCCIÓN

La hiperuricemia es la elevación de los niveles de ácido úrico en sangre por encima de los niveles considerados normales (de importancia si es mayor de 9 mg/dl). El ácido úrico es el producto final del metabolismo de las purinas que contienen ciertas proteínas. Se encuentra en la sangre y orina, se elimina por los riñones. Si se eleva su concentración, se acumula en forma de cristales en las articulaciones “gota” y en los riñones “piedras”, principalmente.

Las causas de la hiperuricemia pueden ser múltiples: genéticas, fallo renal, ciertos medicamentos (diuréticos, quimioterapia), dietas de adelgazamiento que limitan los hidratos de carbono (cetogénicas), una ingesta excesiva de alimentos (vísceras, alcohol, carne, etc.) o la práctica de un ejercicio físico demasiado intenso.

La eficacia de la dieta en el control de la hiperuricemia es limitada. La mayor parte de las ocasiones será necesario un tratamiento farmacológico

OBJETIVOS

- Conseguir o mantener un adecuado estado nutricional y lograr una alimentación y estilo de vida saludables.
- Reducir los niveles de ácido úrico en sangre.
- Prevenir y tratar la obesidad y otras enfermedades metabólicas asociadas.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Mantenga una dieta equilibrada y una vida activa. Ver tabla de frecuencia de consumo de alimentos.
- Si presenta sobrepeso u obesidad, evite las dietas muy estrictas para perder peso bruscamente y sobre todo los periodos de ayuno prolongados. Controle y disminuya la cantidad de grasa de su dieta y los alimentos con muchas calorías (dulces, repostería...). Pida ayuda a su médico o especialista en nutrición si requiere seguir una dieta de adelgazamiento.
- Evite el consumo de alcohol en todas sus modalidades y beba abundantes líquidos (al menos entre 1,5-2,5 litros al día), agua preferentemente, y sobre todo aguas bicarbonatadas.
- Evite los alimentos que producen mayor elevación del ácido úrico y que son los que contienen mayor cantidad de purinas.
- Consuma los alimentos de contenido moderado en purinas, como máximo dos veces por semana y evite que coincidan con otros del mismo grupo o con otros de los desaconsejados.

ALIMENTOS RECOMENDADOS EN FUNCIÓN DE SU CONTENIDO EN PURINAS

DESACONSEJADO Alimentos ricos en purinas	MODERADO Contenido moderado en purinas	RECOMENDADO Alimentos exentos de purinas
<ul style="list-style-type: none"> • Vísceras (sesos, riñones, corazón, hígado, mollejas) • Pescados en conserva: caballa, sardina, anchoa, arenque y huevas • Extractos de carne y consomé • Carne y aves: venado (caza), perdiz cordero, pavo, ganso y pato • Embutidos • Quesos muy curados • Mariscos: almejas, langosta, ostra, cangrejo, camarón. • Alimentos preparados con levaduras y germen de trigo • Bebidas alcohólicas 	<ul style="list-style-type: none"> • Carne: pollo, pavo, ternera y cerdo • Pescados blancos: merluza, lenguado, rape... • Verduras: espárragos, espinacas, champiñón, guisantes, acelgas, coliflor, puerros, trufas o setas • Legumbres: judías, garbanzos y lentejas • Aceites y mantequillas • Té 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche y derivados (semidesnatados o desnatados suplementados en vitaminas A, D, E en función de las necesidades de cada uno) • Huevos • Cereales (pan, arroz, pasta) y patatas • Frutas, verduras, y hortalizas (excepto las referidas antes) • Azúcar, miel y mermelada • Bebidas carbónicas, café, chocolate y cacao • Nueces, aceitunas y sal

EJEMPLO DE MENÚ














DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA
<ul style="list-style-type: none"> - Leche con azúcar y café - Cereales o pan blanco con aceite de oliva o mermelada 	<ul style="list-style-type: none"> - Una pieza de fruta o dos yogures 	<ul style="list-style-type: none"> - Judías verdes con patata - Pollo a la plancha con ensalada con aceite de oliva - Macedonia de frutas - Pan
MERIENDA	CENA	POSTCENA
<ul style="list-style-type: none"> - Leche y galletas tipo María 	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras - Merluza al horno con aceite de oliva - Fruta - Pan 	<ul style="list-style-type: none"> - Leche o yogur



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en la hiperuricemia y gota”

FRECUENCIA RECOMENDADA POR CADA GRUPO DE ALIMENTO EN HIPERURICEMIA Y GOTA

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal	
 FRUTAS	DIARIO (raciones/día)	≥ 3	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón
 VERDURAS		≥ 2	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
 LÁCTEOS		3-4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 40- 60 g queso semicurado 30 g queso curado	1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas 1 loncha
 ACEITE DE OLIVA		3-6	10 ml	1 cucharada sopera
 PAN y CEREALES		3-4	40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas “maría” (mejor integral)	3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades
 PASTA, ARROZ, MAIZ Y PATATA	SEMANAL(raciones/ semana)	4-6	60-80 g seco 150 g cocido (mejor integral) 150-200 g de patatas	1 plato hondo raso 1 patata grande ó 2 pequeñas
 LEGUMBRES		2	60-80 g seco 150 g cocido	1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, judías)
 PESCADO Y MARISCO		3-4 (1 azul)**	100 g	1 filete
 CARNES MAGRAS, AVES		2- 3 carne magra**	100 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo
 HUEVOS		4-5 huevos	60-75 g	1 huevo
 FRUTOS SECOS		3-7	20-30 g	Un puñado o ración individual
 ACTIVIDAD FÍSICA		DIARIO	Diario	>30 minutos
 AGUA (y líquidos de bebida)	8-12		200- 250 ml	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar.

**Limite a dos veces al mes las carnes y pescados desaconsejados.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“Oncología”

- Recomendaciones generales oncología
- Recomendaciones específicas oncología
- Alteración del gusto
- Mucositis
- Sequedad de boca
- Paciente onco-hematológico



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“generales para el paciente oncológico”

INTRODUCCIÓN

La dieta es una parte importante del tratamiento contra el cáncer. Tanto la propia enfermedad como los efectos secundarios de los diferentes tratamientos pueden alterar su forma de alimentarse, pudiendo producir desnutrición. Éste es un problema común que puede ser causa de empeoramiento de su estado de salud. Si está bien nutrido, tolerará mejor los tratamientos que pueda necesitar (cirugía, quimio, radioterapia o trasplante) o serán más eficaces, presentará menos complicaciones y tendrá mejor calidad de vida.

OBJETIVOS

- Optimizar los tratamientos oncológicos que pueda necesitar.
- Minimizar o evitar las complicaciones secundarias a los diferentes tratamientos.
- Mantener o mejorar su estado nutricional.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Realice una alimentación adecuada a sus necesidades, en función de su edad, sexo, talla y grado de actividad física, capacidad de su aparato digestivo y dificultades para la ingesta ocasionadas por los tratamientos para la enfermedad y cumpliendo los criterios de una dieta saludable. (ver Tabla Frecuencia recomendada por cada grupo de alimento).
- Varíe al máximo el tipo de alimentos dentro de cada grupo y los menús a lo largo de la semana. Presente y prepare los platos de forma agradable y atractiva, con cocinados sencillos, combinaciones variadas de alimentos y colores llamativos.
- Coma despacio, masticando bien, si es posible, hágalo acompañado y trate de que el momento de las comidas sea en un ambiente tranquilo y agradable.
- Aléjese de los olores de la cocina, que favorecen la aparición de sensación de saciedad, las náuseas y los vómitos.
- No se salte ninguna comida y repose después de cada una de ellas, recostado o semisentado y si es posible evite el tumbarse en los 30 minutos siguientes.
- Aproveche para comer más en las horas de más apetito e intente comer algo antes de ir a dormir, ya que no afectará a su apetito del día siguiente. Tenga disponible alimentos líquidos (leche, yogur líquido, batidos, suplementos nutricionales), para tomarlos si se despierta por la noche.
- Enriquezca sus platos con alimentos como (miel, leche en polvo, frutas en almíbar, frutos secos triturados, etc.).
- Estimule el apetito con pequeñas cantidades de zumo, frutas, caldos o masticando chicles.
- Beba, si es posible, de 2 a 3 litros de líquidos al día (agua, leche, zumos, infusiones, caldos, sopas y refrescos) pero hágalo preferiblemente fuera de las comidas, y en pequeñas cantidades.
- Procure realizar al menos 5- 6 comidas al día, variadas y de pequeño volumen.

Desayuno y Merienda	Media mañana	Comida	Cena	Recena
- Leche o yogur - Pan, galletas o Cereales o - Pan con queso o jamón de york. - Fruta	- Infusión. - Pan con queso blanco o jamón de york. Fruta o zumo.	- Pasta, patata, arroz o legumbres. - Carne, pescado o huevos. - Guarnición: ensalada o verdura. - Pan. - Fruta.	- Ensalada o verdura. - Carne, pescado o huevos. - Guarnición: patatas o arroz. - Pan. - Fruta o postre lácteo.	- Leche o yogur. - Cereales o galletas.

- Mantenga una correcta higiene bucal.
- Controle periódicamente su peso, si pierde o aumenta, coméntelo con su equipo sanitario. Puede ser necesario enriquecer, suplementar o controlar las características de su alimentación.
- Siempre que pueda, mantenga una actividad física regular. Caminar diariamente es un gran remedio para aliviar tensión, estirar y fortalecer los músculos y además relaja.

IMPACTO DEL TRATAMIENTO SOBRE SU ESTADO NUTRICIONAL

Los efectos secundarios varían en cada paciente, dependen del tipo de tumor, de los tratamientos que necesite, de los medicamentos utilizados y sus dosis.

















RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“generales para el paciente oncológico”

Quimioterapia: Algunos de los síntomas que con mayor frecuencia pueden aparecer y condicionar su ingesta de alimentos y su estado nutricional son: náuseas, vómitos, diarrea, dolor abdominal, disminución del apetito, llagas en la boca, dificultad para tragar, cambio en el sentido del gusto y estreñimiento.

Radioterapia: Los efectos secundarios que pueden limitar su ingesta son: el cansancio, la diarrea o problemas para tragar alimentos. El conocer la posible aparición de estos síntomas puede ayudarlo a usted y a sus cuidadores a prepararse y, en algunos casos, a evitar la aparición de los mismos. Consulte con su equipo médico habitual y con los expertos en nutrición siempre que lo necesite.

FRECUENCIA RECOMENDADA POR CADA GRUPO DE ALIMENTO

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal	
 FRUTAS	DIARIO (raciones/día)	≥ 3	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón
 VERDURAS		≥ 2	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
 LÁCTEOS		3-4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 40- 60 g queso semicurado 30 g queso curado	1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas 1 loncha
 ACEITE DE OLIVA		3-6	10 ml	1 cucharada sopera
 PAN y CEREALES		3-4	40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas “maría” (mejor integral)	3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades
 PASTA, ARROZ, MAIZ Y PATATA	SEMANAL (raciones/ semana)	4-6	60-80 g seco 150 g cocido (mejor integral) 150-200 g de patatas	1 plato hondo raso 1 patata grande ó 2 pequeñas
 LEGUMBRES		2-4	60-80 g seco 150 g cocido	1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, judías)
 PESCADO		4-5 (1-2 azul)	150-170 g	1 filete
 CARNES MAGRAS, AVES		3-4 carne magra	130-150 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo
 HUEVOS		4-5 huevos	60-75 g	1 huevo
 FRUTOS SECOS		3-7	20-30 g	Un puñado o ración individual
EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS, BOLLERIA, HELADOS, GOLOSINAS		OCASIONALMENTE		
 ACTIVIDAD FÍSICA	DIARIO	Diario	>30 minutos	Caminar a buen ritmo Clases colectivas de ejercicio Nadar, bicicleta
 AGUA (y líquidos de bebida)		8-12	200- 250 ml	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar,...

Ración: es la cantidad de referencia para cada alimento, también puede asociarse con una o más unidades (2 yogures, 1 pieza de fruta, 2 huevos, etc)



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“específicas en el paciente oncológico”

INTRODUCCIÓN

Según el tipo de tumor, su localización y el tratamiento antineoplásico (cirugía, quimioterapia, radioterapia o trasplante) los síntomas que se pueden presentar y que dificultan la ingesta serán distintos. A continuación detallamos los más frecuentes junto a sus pautas nutricionales e higiénico-sanitarias.

OBJETIVOS NUTRICIONALES

- Cubrir las necesidades nutricionales mientras duren los distintos tratamientos. Ver tabla de frecuencia de consumo de alimentos.
- Aplicar medidas dietéticas e higiénicas para aliviar los síntomas y mejorar su calidad de vida.
- Mantener o incluso mejorar su estado nutricional en este periodo, ya que de ello depende una mejor tolerancia de los tratamientos y menos complicaciones.

FALTA DE APETITO O ANOREXIA Y PLENITUD GÁSTRICA O SENSACIÓN DE SENTIRSE LLENO

- Intente tomar varias ingestas de menor volumen con menús variados, utilizando colores atractivos, diferentes olores y sabores. Respetando un horario, creado por usted y en función de sus preferencias e intente mantenerlo.
- Sea flexible y tenga en cuenta el momento del día de mayor apetito, ánimo y menor fatiga e introduzca entonces mayor volumen de alimentos (suele ser en el desayuno).
- Evite aquellos alimentos que en mucho volumen aportan pocos nutrientes y energía (ensaladas, sopas, infusiones...) y sustitúyalos por otros que en poco volumen estén más concentrados (pastel de carne, pescado, pasta, carne o huevo con bechamel...).
- Intente dar un paseo antes de la comida principal y coma acompañado, siempre que sea posible o escuche la radio o vea la televisión.
- Adecúe las texturas y consistencias de los alimentos a sus posibilidades de masticación y apetito.
- Evite los alimentos bajos en calorías y que le sacien rápidamente (caldos, refrescos con gas...).
- Si durante el tratamiento un alimento ha sido rechazado, debería evitarlo hasta la finalización del mismo, e introducirlo posteriormente.
- Beba los líquidos entre horas y fuera de las comidas y a pequeños sorbos.
- Enriquezca su dieta añadiendo a sus platos: leche en polvo, quesitos, azúcar, nata líquida, etc.
- Si existe dolor abdominal causado por flatulencia, evite aquellos alimentos que la provoquen y páselos por la túrmix si es necesario. Además se puede acompañar la comida con una infusión a base de manzanilla con anís estrellado para mejorar la digestión.

ALTERACIONES DEL GUSTO Y OLFATO

- Realice enjuagues frecuentes e ingiera de 2 a 3 litros de líquido al día (agua, zumos, infusiones, agua de limón...).
- Si percibe sabores metálicos utilice utensilios de plástico.
- Utilice sal, ajo, cebolla, especias y hierbas aromáticas (pimienta, perejil, clavo, nuez moscada, cilantro, orégano, tomillo) de manera suave.
- Evite los olores ambientales (perfumes, productos de limpieza, cocina, etc.) y alimentos con aromas muy fuertes.
- No destape, remueva, ni sirva un alimento caliente delante del paciente, hágalo lejos para que no le moleste el olor.
- Consuma alimentos fríos o a temperatura ambiente, ya que no desprenden olor.
- Si rechaza las carnes rojas, por su sabor metálico, sustitúyala por pollo, conejo, pavo, jamón, pescados o huevos.
- En el caso que estas recomendaciones sean insuficientes se le recomendará el consumo de suplementos calórico proteicos adecuados a sus necesidades.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“específicas en el paciente oncológico”

ESTREÑIMIENTO

- Aumente el consumo de líquidos (de 2 a 3 litros de líquido al día en forma de: agua, zumos naturales, infusiones, agua de limón...) y de alimentos ricos en fibra insoluble (frutas con piel, cereales y pan integral, legumbres, frutas secas...) y de aceite de oliva crudo.
- Si es posible camine todos los días unos 30 minutos.
- Guarde un horario regular para ir al baño.
- Pueden ser necesarios los suplementos con fibra, consúltelo con su equipo sanitario.

DIARREA

- Realice comidas frecuentes y en pequeñas cantidades, en torno a 5 ó 6 al día.
- Beba más líquidos (al menos 3 litros), en pequeñas cantidades y con más frecuencia. Se recomienda la limonada alcalina (1 litro de agua, dos cucharadas soperas de azúcar, media cucharada pequeña de sal y de bicarbonato, y el zumo de un limón mediano), el agua de arroz (50 gr de arroz y una zanahoria grande pelada, un litro y medio de agua con sal, hervir durante 20 minutos, a fuego medio) o soluciones rehidratantes como Sueroral®, Isotonar®, Bebesales®, infusiones, o refrescos para deportistas, repartidos en pequeñas tomas a lo largo del día.
- Evite bebidas con gas, café, té, especias, chocolate y los alimentos muy fríos.
- Consuma leche baja o sin lactosa, yogures y quesos frescos.
- Realice una dieta astringente a base de arroz, pasta, patata y zanahoria cocidas, en sopa o en puré, pescado, jamón y huevo cocido.
- En cuanto la diarrea se alivie vuelva lentamente a su alimentación habitual.

NÁUSEAS Y VÓMITOS

- Coma en un ambiente tranquilo.
- Permanezca sentado después de comer y no se tumbe en los 30 minutos siguientes.
- Fraccione la comida en 5 ó 6 veces al día y mastique bien.
- Realice pequeñas tomas con bocadillos, galletas, sorbetes, helados o gelatinas. Los alimentos es mejor que estén fríos o a temperatura ambiente.
- Ingiera los líquidos entre las comidas y a pequeños sorbos; los refrescos de cola (batidos para quitar el gas) y las infusiones (tipo manzanilla) le pueden ayudar.
- Evite los alimentos grasos, fritos, ácidos y los batidos de leche y derivados.
- Evite cocinar y oler los alimentos durante su elaboración y recuerde que:
 - ✓ **Si tiene náuseas por la mañana:** tome alimentos secos (tipo tostadas, galletas o cereales) y evite los líquidos.
 - ✓ **Si suele vomitar durante la sesión de tratamiento:** No coma nada las 2 horas previas.
 - ✓ **Si vomita repetidamente:** beba los líquidos a pequeños sorbos (tipo zumos o bebidas azucaradas, infusiones o consomés. Si los tolera, introduzca entonces leche, batidos, puré de patata o de verduras y por último carnes, aves y pescados.

INFLAMACIÓN Y LLAGAS EN LA BOCA (MUCOSITIS)

- Excluya los alimentos ácidos, amargos, picantes, muy salados o muy dulces. Utilice hielos o helados que disminuyen el dolor.
- Prepare los alimentos en forma de cremas, guisados o asados con salsas suaves.
- Realice 5 ó 6 ingestas al día, con pequeñas cantidades cada vez.
- Mastique bien y coma despacio.
- Tome batidos a base de lácteos y frutas no ácidas (pera, manzana, plátano, melocotón).
- Tome alimentos fríos o a temperatura ambiente.
- Mantenga una buena higiene bucal, realice enjuagues con agua y manzanilla.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“específicas en el paciente oncológico”

DISMINUCIÓN DE LA SALIVA O BOCA SECA (XEROSTOMÍA)

- Prepare platos muy jugosos, con salsas o caldos, evitando las cocciones tipo fritos, plancha y los alimentos más secos (galletas, patatas fritas y frutos secos), para que se puedan tragar bien.
- Los líquidos tipo zumos, caldos, yogures, cremas, sorbetes, helados... serán su primera elección.
- Lleve una escrupulosa higiene bucal, limpiando la lengua antes y después de comer. Aumente el estímulo de producción de saliva mediante el limón o caramelos ácidos, o con preparaciones comerciales, tipo saliva artificial (Metilcelulosa 12 g, Limón 0,2 ml y agua 600 ml) o Cocimiento Llantén (para 100 ml: extracto fluido de llantén 3 g, miel rosada 30 g, tetraborato sódico 3 g, clorato potásico 4 g, y agua destilada).

DIFICULTAD O DOLOR AL TRAGAR (DISFAGIA)














- Coma despacio, relajado y sin distracciones.
- Consuma los alimentos deben estar a temperatura ambiente (ni muy fríos ni calientes).
- Evite aquellos alimentos que en mucho volumen aportan poca energía (ensaladas, sopas, infusiones...) y sustitúyalos por otros que en poco volumen sean muy calóricos (pastel de carne, pescado, pasta, carne o huevo con bechamel...)
- Si le cuesta tragar los sólidos, elija alimentos preferiblemente cocidos, suaves y de consistencia blanda. Si no puede tragar los alimentos blandos con salsa, tendrá que probar a comerlos en forma de purés. Los purés deben ser siempre homogéneos; sin trozos ni partículas mezcladas.
- En el caso que no tolere los líquidos, pruebe a beberlos muy lentamente a pequeños sorbitos y si es necesario utilice espesantes naturales tipo harinas o ya elaborados que se venden en las Farmacias.
 - ✓ Dificultad menor: elija una consistencia tipo néctar o como la del yogur líquido.
 - ✓ Dificultad mediana: elija una consistencia tipo miel o natillas.
 - ✓ Dificultad severa: elija una consistencia tipo flan o yogur.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“específicas en el paciente oncológico”

FRECUENCIA RECOMENDADA POR CADA GRUPO DE ALIMENTO

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal	
 FRUTAS	DIARIO (raciones/día)	≥ 3	120-200 g 1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón	
 VERDURAS		≥ 2	150-200 g 1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias	
 LÁCTEOS		3-4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 40- 60 g queso semicurado 30 g queso curado	1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas 1 loncha
 ACEITE DE OLIVA		3-6	10 ml	1 cucharada sopera
 PAN y CEREALES		3-4	40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas “maría” (mejor integral)	3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades
PASTA, ARROZ, MAIZ Y PATATA 	SEMANAL (raciones/ semana)	4-6	60-80 g seco 150 g cocido (mejor integral) 150-200 g de patatas	1 plato hondo raso 1 patata grande ó 2 pequeñas
LEGUMBRES 		2-4	60-80 g seco 150 g cocido	1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, judías)
PESCADO 		4-5 (1-2 azul)	150-170 g	1 filete
CARNES MAGRAS, AVES 		3-4 carne magra	130-150 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo
HUEVOS 		4-5 huevos	60-75 g	1 huevo
FRUTOS SECOS 		3-7	20-30 g	Un puñado o ración individual
EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS, BOLLERIA, HELADOS, GOLOSINAS	OCASIONALMENTE			
ACTIVIDAD FÍSICA 	DIARIO	Diarlo	>30 minutos	Caminar a buen ritmo Clases colectivas de ejercicio Nadar, bicicleta
AGUA (y líquidos de bebida) 		8-12	200- 250 ml	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar,...

Ración: es la cantidad de referencia para cada alimento, también puede asociarse con una o más unidades (2 yogures, 1 pieza de fruta, 2 huevos, etc.)



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para el paciente con alteraciones del gusto”

INTRODUCCIÓN

La **disgeusia** o percepción desagradable de los sabores de los alimentos es un trastorno relativamente frecuente en los pacientes que reciben tratamiento con quimioterapia. Suele aparecer tras el tratamiento y puede persistir varias semanas antes de remitir por completo. Este síntoma también puede responder a ciertos déficits nutricionales como el de Zinc. Esta situación puede comprometer la alimentación y con ello el estado nutricional.

OBJETIVOS

- Disminuir el impacto de esta situación sobre su estado nutricional, que debe mantenerse o recuperarse aunque este en tratamiento con quimioterapia, y poder disfrutar un poco más de la comida.

RECOMENDACIONES GENERALES

1. Medidas higiénicas:

- Procure comer en sitios agradables, bien ventilados, sin olores ambientales. Aléjese de los olores de la cocina.
- No destape usted mismo los alimentos calientes porque le puede desagradar el olor.
- Coma a las horas que tenga apetito y aproveche para comer más en las horas en las que más apetito tenga (generalmente suele ser el desayuno) y no se salte ninguna comida.
- Emplee técnicas culinarias que dispersen los olores, como los hervidos. Si utiliza estofados u otras técnicas que concentren los olores, airee el alimento antes de servirlo y consumirlo.
- Tome los alimentos fríos o a temperatura ambiente, pues despiden menos olor que los alimentos calientes. No los tome muy fríos, pierden sabor.

2. Medidas dietéticas:

- Consuma los alimentos que más le apetezcan.
- Sea imaginativo a la hora de cocinar y no caiga en la rutina.
- Recorra a condimentaciones suaves, con especias, hierbas o salsas sencillas.
- A veces, tras la quimioterapia puede que perciba un sabor metálico, fundamentalmente con las carnes de res, por lo que se recomienda sustituirlas por otras de conejo, ave, pescados o huevos.

3. Medidas farmacológicas:

La suplementación con Zinc, siempre bajo prescripción médica, puede ser de utilidad en el control de los síntomas.

4. Ejemplo de menú.

Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena
Leche con vainilla. Pan con mantequilla y mermelada. Fruta.	Queso fresco con membrillo y pan.	Crema fría de pepino con yogur. Merluza a las finas hierbas con patatas cocidas. Helado. Pan.	Yogur con cereales. Fruta.	Crema suave de puerros. Ensalada de arroz, con pollo, frutos secos y piña. Macedonia de frutas frescas. Pan.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en la mucositis”

INTRODUCCIÓN

La mucositis o aparición de llagas en boca y garganta, es la inflamación de la mucosa oral que aparece como consecuencia de los tratamientos de quimioterapia y radioterapia. Dificulta la alimentación y puede ser causa de infecciones, especialmente cuando existe afectación del sistema de defensas.

Síntomas más frecuentes:

- Dificultad o imposibilidad de tragar.
- Dolor al tragar.
- Mal aliento.
- Infecciones en la boca.
- Heridas a nivel de todo el tubo digestivo.
- Imposibilidad de apreciar los sabores de los alimentos.

OBJETIVOS

- Aliviar el dolor que provoca esta inflamación.
- Mantenimiento del estado nutricional y ajuste del plan de alimentación.
- Prevención de infecciones.

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS

- Excluya alimentos ácidos, amargos, picantes, muy salados o muy dulces.
- Realice varias ingestas al día, en pequeñas cantidades para evitar que el alimento esté mucho tiempo en contacto con la mucosa.
- Tome los alimentos a temperatura ambiente o fríos, evitando los muy calientes.
- Elija purés de consistencia cremosa, triturados con batidora y pasados por pasapurés para evitar que queden hebras que se peguen a las estructuras de la boca.
- Mastique bien y coma despacio.
- Prepare batidos a base de leche, yogur o nata líquida y frutas no ácidas (pera, manzana, melocotón).
- Evite alimentos que se pueden pegar en el paladar donde puedan existir heridas, tales como la patata, tostadas, galletas, sémolas...).
- Facilite la masticación con técnicas culinarias que estén enriquecidas con mantequilla, aceite de oliva o salsas tipo bechamel.
- Aumente el consumo de agua (alrededor de 2 a 3 litros al día).
- Elija aquellas cocciones más ricas en salsas para que le sean más fáciles de tragar.
- Utilice hielo, gelatinas o helados para disminuir las molestias que tenga en la boca.
- Cuando todas estas recomendaciones no cubran sus necesidades nutricionales, será necesario añadir suplementos calórico- proteicos o, de forma transitoria, recurrir a una alimentación a través de una sonda.

RECOMENDACIONES HIGIÉNICO - SANITARIAS

- Mantenga una buena higiene bucal realizando abundantes enjuagues con agua o manzanilla amarga para evitar la acumulación de comida o mal olor en la boca.
- En algunos casos es recomendable, el uso de glutamina como prevención o tratamiento de la mucositis asociada a la radioterapia. Consulte con su médico.
- También se pueden realizar enjuagues con Lidocaína viscosa cada 4-6h, según indicación.
- Es posible que precise el uso de Nistatina para realizar enjuagues (consulte con su farmacéutico).

Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena	Recena
-Batido de leche con melocotón, pera y galletas con cacao.	- Yogur. -Puré o compota de manzana.	- Puré de calabacín con nata y quesitos. - Albóndigas en salsa con champiñones. - Compota de pera.	- Batido helado de papaya con leche.	- Sopa de fideos. - Pescado en salsa con verduras hervidas. - Natillas.	- Yogur con galletas.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en la sequedad de boca”

INTRODUCCIÓN

La xerostomía, más conocida como la sensación de “boca seca”, se debe a una insuficiente producción de saliva por las glándulas salivales, provocando sequedad de boca. La saliva tiene funciones protectoras en la boca y es necesaria para percibir el sabor y tragar fácilmente. Es frecuente en las personas mayores y en la mayoría de los pacientes hospitalizados.

CAUSAS MÁS FRECUENTES

- Enfermedades autoinmunes (enfermedad celiaca, enfermedad de Crohn, colitis ulcerosa, diabetes mellitus, artritis reumatoide, fibromialgia).
- Los tratamientos con Radioterapia en los tumores de cabeza y cuello y en los casos de trasplante de médula ósea.
- En algunos trastornos psíquicos (ansiedad, depresión, anorexia nerviosa) y en algunas enfermedades infecciosas (VIH) y en el envejecimiento.
- Medicamentos que disminuyen la secreción salivar: los antidepresivos y antipsicóticos, los antihistamínicos (para la alergia), antiparkinsonianos, los antihipertensivos (para la tensión arterial elevada) y los diuréticos (para forzar la diuresis).

SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES

- mal aliento.
- disminución de la capacidad de apreciar sabores en los alimentos.
- dificultad para masticar, tragar y hablar.
- lengua inflamada y con fisuras.
- labios agrietados, “boqueras”.
- caries e infecciones bucales.

OBJETIVOS NUTRICIONALES

- Disminuir el riesgo de caries e infecciones en la boca.
- Aliviar y/o mejorar los síntomas.
- Mantener y/o conseguir un adecuado estado nutricional.

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS

- Evite alimentos muy secos como galletas, patatas fritas y frutos secos y los muy fibrosos como carnes duras, espárragos verdes, alcachofas, etc.
- Puede aumentar la salivación chupando hielo y caramelos, masticando chicles (sabores ácidos, sin azúcar).
- Para facilitar la producción de saliva puede emplear alimentos ácidos (limón, naranja, kiwi) en forma de zumos, limonadas, sorbetes y helados.
- Realice entre 5-6 comidas al día.
- Consuma alimentos de consistencia blanda: purés, cremas, caldos, sorbetes, granizados, batidos, helados, zumos, natillas, yogur.
- Cocine platos jugosos: guisados y asados, evitando plancha y frituras.
- Tome los alimentos a temperatura ambiente, evitando los muy calientes y muy fríos.
- Los hielos, helados, granizados, sorbetes y polos pueden dar sensación de bienestar.
- Evite alimentos picantes y muy condimentados.
- Aumente el consumo de líquidos 2-3 litros a lo largo del día y durante las comidas en pequeños sorbos.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en la sequedad de boca”

RECOMENDACIONES HIGIÉNICO-SANITARIAS

- Realice ejercicios frecuentes de estimulación masticatoria (masticar chicle).
- Realice enjuagues entre comidas con agua, colutorios con flúor o clorhexidina, evitando enjuagues con alcohol.
- Extreme la higiene bucal y cepíllese los dientes, encías y lengua, antes y después de cada comida, para evitar las caries dentales y estimular la salivación.
- Use algún producto hidratante (vaselina, cacao), para mejorar la hidratación bucal.
- Puede emplear sustitutivos de la saliva: agua, saliva artificial y fármacos que estimulen la secreción de saliva.
- En las farmacias puede encontrar dentífricos específicos y otros productos indicados para el tratamiento de la xerostomía, que pueden ir con o sin receta médica, pero siempre debe seguir los consejos de su equipo sanitario.

Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena	Recena
<ul style="list-style-type: none"> - Macedonia de fresa, kiwi y naranja. - Café con leche. - Pan de molde con mantequilla y mermelada. 	<ul style="list-style-type: none"> - Yogur. - Porción de melón. 	<ul style="list-style-type: none"> - Gazpacho. - Merluza en salsa verde. - Pan. - Natillas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Queso fresco con miel. - Infusión de canela y limón. 	<ul style="list-style-type: none"> - Crema fría de guisantes. - Tortilla de queso y jamón. - Pan. - Flan. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sorbete de mandarina.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para el paciente oncohematológico”

INTRODUCCIÓN

Su dieta es una parte muy importante del tratamiento de su enfermedad. Tanto la propia enfermedad como los efectos secundarios de los diferentes tratamientos que va a recibir (quimioterapia, radioterapia o el trasplante de médula ósea), pueden alterar su forma de alimentarse y como consecuencia le pueden producir desnutrición y alteración de su estado de inmunidad (bajada de defensas). Si está bien nutrido, tolerará mejor los tratamientos que pueda necesitar, serán más eficaces, presentará menos complicaciones y tendrá mejor calidad de vida.

OBJETIVOS

- Cubrir las necesidades nutricionales mientras duren los distintos tratamientos.
- Aplicar medidas dietéticas e higiénicas para aliviar los síntomas y mejorar su calidad de vida.
- Mantener o incluso mejorar su estado nutricional en este periodo, ya que de ello depende una mejor tolerancia a los tratamientos.
- Minimizar o evitar las complicaciones secundarias a los diferentes tratamientos.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Realice una alimentación adecuada a sus necesidades, en función de su edad, sexo, talla, grado de actividad física, así como adaptarla a la capacidad de su aparato digestivo y dificultades para la ingesta ocasionadas por los tratamientos para la enfermedad y cumpliendo los criterios de una dieta saludable (ver Tabla Frecuencia recomendada por cada grupo de alimento).
- Varíe al máximo el tipo de alimentos dentro de cada grupo y los menús a lo largo de la semana. Presente y prepare los platos de forma agradable y atractiva, con cocinados sencillos, combinaciones variadas de alimentos y colores llamativos.
- Coma despacio, masticando bien, y si es posible, hágalo sentado y acompañado. Trate de que el momento de las comidas sea en un ambiente tranquilo y agradable.
- Aléjese de los olores de la cocina, que pueden dar sensación de saciedad.
- Procure realizar al menos 5- 6 comidas al día, variadas y de pequeño volumen.
- No se salte ninguna comida y repose después de cada una de ellas, recostado o semisentado y si es posible evite el tumbarse en los 30 minutos siguientes.
- Aproveche para comer más en las horas de más apetito e intente comer algo antes de ir a dormir, ya que no afectará a su apetito del día siguiente. Tenga disponible alimentos líquidos (leche, yogur líquido, batidos, suplementos nutricionales), para tomarlos si se despierta por la noche.
- Estimule el apetito con pequeñas cantidades de zumo, frutas, caldos o masticando chicles.
- Beba, si es posible, de 2 a 3 litros de líquidos al día, preferentemente agua. También puede tomar otros líquidos para alcanzar la recomendación anterior como leche, zumos, infusiones, caldos, sopas y refrescos y, mejor fuera de las comidas, en pequeñas cantidades.

Desayuno y Merienda	Media mañana	Comida	Cena	Recena
<ul style="list-style-type: none"> - Leche o Yogur - Galletas, cereales o pan con queso o jamón de York o mermelada - Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Infusión o zumo - Pan con: queso blanco, jamón de York 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta, patata, arroz o legumbres - Carne, pescado o huevos - Guarnición: ensalada o verdura. - Pan - Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada o verdura - Carne, pescado o huevos - Guarnición: patatas o arroz - Pan - Fruta o postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> - Leche o yogur - Cereales o galletas

- Mantenga una correcta higiene bucal, le ayudara a mejorar su apetito y el sabor de los alimentos.
- Siempre que pueda, mantenga una actividad física regular. Caminar diariamente es un gran remedio para aliviar tensión, estirar y fortalecer los músculos y además relaja.
- Controle periódicamente su peso, si pierde o aumenta, coméntelo con su equipo sanitario. Puede ser necesario enriquecer, suplementar o controlar las características de su alimentación.

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

Todos los procesos oncohemáticos requieren quimioterapia, en menor medida radioterapia y ocasionalmente el trasplante de médula ósea (TMO). Los efectos secundarios de cada uno de ellos pueden variar en cada paciente, presentarse con diferente intensidad según el tipo de tratamiento y también la enfermedad en si. Los más comunes son falta de apetito, náuseas y vómitos, llagas en la boca y garganta (mucositis), diarrea y cambios en el sentido del gusto.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para el paciente oncohematológico”

Si durante el tratamiento un alimento ha sido rechazado, evítelo hasta la finalización el mismo, e introdúzcalo posteriormente. A continuación vamos a detallarle las medidas higiénicas y dietéticas que son aconsejables realizar en caso de que usted note alguno de estos síntomas que pueden aparecerle derivados de su enfermedad o tratamiento.

FALTA DE APETITO O ANOREXIA Y PLENITUD GÁSTRICA O SENSACIÓN DE SENTIRSE LLENO

- Intente tomar varias ingestas de menor volumen y que sean muy nutritivas, con menús variados, utilizando colores atractivos, diferentes olores y sabores. Respetando un horario, creado por usted, en función de sus preferencias e intentando mantenerlo en el tiempo.
- Haga tomas frecuentes entre las comidas principales (cada dos horas por ejemplo) de pequeños bocadillos o aperitivos con tostadas o galletas, de queso con membrillo, salmón o jamón con queso, queso con miel, etc.
- Las frutas ácidas en sorbetes, helados o gelatinas, antes de la comida y en pequeñas cantidades pueden estimularle el apetito.
- Sea flexible y tenga en cuenta el momento del día de mayor apetito, ánimo y menor fatiga e introduzca entonces mayor volumen de alimentos (suele ser en el desayuno).
- Consuma alimentos de textura blanda y fácil digestión (bajos en grasa), espesos y suavemente condimentados.
- Evite la toma de alimentos muy ricos en grasas, muy dulces o muy condimentados y con olores fuertes.
- Beba un mínimo de 2 litros de líquidos entre horas, fuera de las comidas y a pequeños sorbos. Pero no abuse de los caldos pues solo aportan agua y minerales; la limonada alcalina añada además glucosa.
- Evite aquellos alimentos que en mucho volumen aportan pocos nutrientes y energía (ensaladas, sopas, infusiones...) y sustitúyalos por otros que en poco volumen estén más concentrados (pastel de carne, pescado, pasta, carne o huevo con bechamel...).
- Enriquezca su dieta añadiendo a sus platos:

Leche:

Leche en polvo (10 cucharadas) en cada litro de leche entera o semidesnatada.

A primeros platos (sopas, purés y cremas), salsas, y postres (batidos, fruta fresca o en almíbar); en estos últimos también puede añadir leche condensada.

Tómela acompañada de cereales, galletas, cacao, azúcar, miel, etc.

Yogur:

A batidos de frutas, cereales y salsas para ensaladas.

Acompáñelo de frutos secos molidos, azúcar, miel, leche condensada, etc.

Queso:

Fundido, rallado o quesitos en porciones a purés, sopas, cremas, pasta, patatas, tortillas, suflés, crepes...

Huevo:

Cocido, rallado o triturado a legumbres, arroces, pasta, patata, sopas, purés, cremas, verduras, salsas, batidos de leche y helados.

Claras o huevo entero cocido, a bechamel, y en postres como flan o natillas.

Carne y pescado:

Sumergirlos en leche antes de cocinarlos.

Triturados en platos con verduras, salsas, sopas, cremas, etc.

Con salsas de tomate frito, nata líquida, etc.

- Si presenta molestias abdominales éstas pueden ser causadas por flatulencia; en cuyo caso evite aquellos alimentos que la provoquen. Puede acompañar las comidas con una infusión a base de manzanilla con anís estrellado o azahar, para mejorar la digestión.
- Intente dar un paseo antes de la comida principal y coma acompañado, siempre que sea posible o escuche la radio o vea la televisión.

ALTERACIONES DEL GUSTO Y OLFATO

Puede notar que los sabores están disminuidos o potenciados o bien alterados. Es frecuente el sabor metalizado o amargo de ciertos alimentos, especialmente en las carnes rojas.

- Realice enjuagues frecuentes e ingiera abundantes líquidos al día (agua, zumos, infusiones, agua de limón...).
- Si percibe sabores metálicos utilice utensilios de plástico (cucharas, tenedores...).
- Utilice sal, ajo, cebolla, especias y hierbas aromáticas (pimienta, perejil, clavo, nuez moscada, cilantro, orégano, tomillo) de manera suave.
- Evite los olores ambientales (perfumes, productos de limpieza, cocina, etc.) y alimentos con aromas muy fuertes. También destapar, remover o servir un alimento caliente.
- Consuma alimentos fríos o a temperatura ambiente, ya que desprenden menos olor.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para el paciente oncohematológico”

- Si rechaza las carnes rojas, por su sabor metálico, sustitúyala por pollo, conejo, pavo, jamón, pescados o huevos. La carne y el pescado puede macerarlos en zumos de frutas, limón, modificará su sabor.
- Evite cocinar con plancha y horno producen más olor que los hervidos con caldo y en cocciones lentas (especialmente las carnes y los pescados).

NÁUSEAS Y VÓMITOS

- Consuma los alimentos fríos o a temperatura ambiente (las comidas calientes favorecen las náuseas). Realice pequeñas tomas con bocadillos, galletas, sorbetes, helados o gelatinas.
- Las bebidas carbonatadas tomadas a pequeños sorbos ayudan a digerir, también las infusiones, como manzanilla, anís, azahar, etc.
- Coma en un ambiente tranquilo, masticando bien y en compañía si es posible.
- Permanezca sentado después de comer, y no se tumbes en los 30 minutos siguientes.
- Fraccione la comida en 5 ó 6 veces al día.
- Ingera los líquidos entre las comidas y a pequeños sorbos; los refrescos de cola (batidos para quitar el gas) y las infusiones (tipo manzanilla) le pueden ayudar.
- Evite los alimentos grasos, fritos, ácidos y los batidos de leche y derivados.
- Si tiene náuseas por la mañana: tome alimentos secos (tipo tostadas, galletas o cereales) y evite los líquidos.
- Si suele vomitar durante la sesión de tratamiento: No coma nada las 2 horas previas.
- Si vomita repetidamente: beba los líquidos (zumos o bebidas azucaradas, infusiones ó consomés) en pequeñas cantidades (1-2 cucharadas cada 10-15 minutos). Si los tolera, introduzca, puré de patata o de verduras, yogures, leche, batidos y por último carnes, aves y pescados.
- En caso de vómitos persistentes o severos es imprescindible asegurar un adecuado estado de hidratación y no forzar la ingesta. Acuda a su centro sanitario para que lo evalúe el equipo médico.

INFLAMACIÓN Y LLAGAS EN LA BOCA Y ESÓFAGO (MUCOSITIS)

La mucositis es una complicación frecuente del tratamiento quimioterápico en general y en particular del TMO.

- Realice 5 ó 6 ingestas al día, con pequeñas cantidades cada vez. Mastique bien y coma despacio.
- Excluya los alimentos ácidos, amargos, picantes, muy salados o muy dulces. Utilice hielos o helados que disminuyen el dolor.
- Evite alimentos que puedan pegarse al paladar (pan de molde, purés muy espesos) y que sean muy secos.
- Prepare los alimentos en forma de cremas, guisados o asados con salsas suaves.
- Tome alimentos fríos o a temperatura ambiente.
- Tome batidos a base de lácteos y frutas no ácidas (pera, manzana, plátano, melocotón).
- Mantenga una buena higiene bucal, realice enjuagues con agua y manzanilla, bicarbonato, tomillo, salvia, etc.
- Puede requerir otras medidas especiales, como enjuagues con Glutamina, que ya le indicará su equipo médico.

DIARREA

- Asegure la reposición de agua, glucosa y electrolitos que se pierden con la diarrea para evitar la deshidratación. Beba de 2 a 3 litros de líquido repartidos en pequeñas tomas a lo largo del día.
- Elija soluciones rehidratantes de farmacia como Sueroral®, Isotonar®, Bebesales®, o limonada alcalina (1litro de agua, dos cucharadas soperas de azúcar, media cucharada pequeña, de sal y de bicarbonato, y el zumo de un limón mediano), o bebidas isotónicas (Acuarius®, Isostar®, Gatorade®, Santiveri®), posteriormente agua de arroz (50 gr de arroz y una zanahoria grande pelada, un litro y medio de agua con sal, hervir durante 20 minutos, a fuego medio).
- Cuando mejore incorpore alimentos fáciles de digerir como manzana en puré, asada, rallada, sopa de arroz, puré de patata y zanahoria, pollo o pescado hervido y más tarde membrillo, fruta cocida, galletas tipo María, tortilla francesa con poco aceite o huevo duro.

OTROS

- Si ha sido o va a ser sometido a un TMO es recomendable que siga las recomendaciones nutricionales para la prevención de infecciones vehiculizadas por alimentos y bebidas (pídasela a su equipo médico).
- Si a pesar de todo continúa perdiendo peso corporal, consúltelo con su equipo médico; ellos le podrá asesorar sobre la utilización de SUPLEMENTOS NUTRICIONALES con mayor valor nutricional para completar su alimentación.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para el paciente oncohematológico”

FRECUENCIA RECOMENDADA POR CADA GRUPO DE ALIMENTO

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal	
FRUTAS	DIARIO (raciones/día)	≥ 3	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón
VERDURAS		≥ 2	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
LÁCTEOS		2-4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 40- 60 g queso semicurado	1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas
ACEITE DE OLIVA		3-6	10 ml	1 cucharada sopera
PAN y CEREALES		3-4	40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas “maría”	3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades
PASTA, ARROZ, MAIZ Y PATATA	SEMANAL (raciones/ semana)	4-6	60-80 g seco 150 g cocido 150-200 g de patatas	1 plato hondo raso 1 patata grande ó 2 pequeñas
LEGUMBRES		2-4	60-80 g seco 150 g cocido	1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, judías)
PESCADO		4-5 (1-2 azul)	150-170 g	1 filete
CARNES MAGRAS, AVES		3-4 carne magra	130-150 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo
HUEVOS		4-5 huevos	60-75 g	1 huevo
FRUTOS SECOS		3-7	20-30 g	Un puñado o ración individual
EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS, BOLLERIA, HELADOS, GOLOSINAS		OCASIONALMENTE		
ACTIVIDAD FÍSICA	DIARIO	Diario	> 30 minutos	Pasear o caminar a buen ritmo.
AGUA (y líquidos de bebida)		8-12	100- 200 ml	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados y refrescos.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“Alergias Alimentarias”

- Alergias alimentarias generales
- Alergia a los cereales
- Alergia a frutas y verduras
- Alergia a los frutos secos
- Alergia al huevo
- Alergia a la leche de vaca
- Alergia a las legumbres
- Alergia al pescado y marisco



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“generales ante alergias alimentarias”

INTRODUCCIÓN

Nuestro organismo puede presentar en ciertas ocasiones reacciones adversas a los alimentos, que pueden ser desde una pequeña molestia hasta incluso provocar la muerte.

Las **alergias alimentarias** se producen cuando un individuo al ingerir, entrar en contacto o inhalar un alimento (alérgeno), provoca una reacción adversa o respuesta clínica anormal. Sólo se produce en algunos individuos previamente sensibilizados y puede ocurrir con cantidades mínimas de alimentos, por lo que necesitan generalmente eliminarlo de su dieta.

En cambio, las intolerancias alimentarias se producen como una respuesta clínica a un alimento en cuyo mecanismo de producción no interviene, o no ha podido demostrarse, un mecanismo inmunológico. El cuerpo no puede digerir correctamente un alimento o uno de sus componentes, pero al contrario que en las alergias alimentarias, las personas pueden consumir pequeñas cantidades del alimento o complemento alimenticio, sin que den síntomas, excepto en el caso del gluten y sulfitos.

OBJETIVOS

- Informar a los pacientes de los principales ingredientes que causan alergias alimentarias.
- Saber llevar a cabo unas prácticas correctas de manipulación y cocinado de alimentos en el caso de alergias alimentarias.

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS GENERALES

1. Llevar una **DIETA SANA**, a través de los conceptos de: equilibrio, variedad y moderación.
Dentro de la dieta de exclusión que debe llevar a cabo, si ésta es muy amplia, habrá que buscar alimentos sustitutivos con el fin de diseñar una dieta que cubra sus necesidades de energía y nutrientes, consumiendo alimentos con alta densidad de nutrientes (cantidad de nutriente por 1000 kcal de la dieta).
2. **LEER** siempre la lista de ingredientes en el envase del producto, para poder evitar fuentes ocultas de alérgenos, ya que es donde el fabricante debe incluir toda la información al respecto, marcada por la ley. Hay que tener en cuenta que a veces es difícil leer la lista de ingredientes (productos frescos o no envasados, pan y bollería, etc.) ya que no aparece, es incomprensible, errónea, puede borrarse... **SI NO CONFÍA EN LA SEGURIDAD DEL PRODUCTO, LA MEJOR OPCIÓN ES EVITARLO.**
3. Mirar siempre el **PROSPECTO DE LOS MEDICAMENTOS**, leyendo con especial atención su composición, la cual puede contener alérgenos ocultos.
4. Prestar especial atención a la **MANIPULACIÓN Y COCINADO** de los alimentos:
 - Utilizar diferentes utensilios para su elaboración
 - Mantener una correcta higiene de manos
 - Mantener separados los alimentos que causen alergia
 - Evitar el contacto con tejidos manchados de residuos de alimentos, el contacto físico mediante besos o caricias mientras se manipula el alimento al cual se reacciona...), para así evitar posibles contaminaciones.
5. El **AMBIENTE FAMILIAR** es muy importante. Todos los componentes de la familia deben ser conscientes de que un miembro es alérgico.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“generales ante alergias alimentarias”

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS ESPECÍFICAS

Todos los alimentos pueden producir sensibilidad, pero sólo unos cuantos son los responsables de la mayoría de las alergias, por lo que hay que prestar especial atención al consumo de los siguientes alimentos:

Tabla 1. PRINCIPALES INGREDIENTES ALÉRGICOS

GRUPO	ALIMENTOS MÁS ALÉRGICOS
Cereales y derivados	Que contengan gluten (trigo, centeno, cebada, avena) y productos derivados, salvo: <ul style="list-style-type: none"> - jarabe de glucosa a base de trigo, incluida la dextrosa - maltodextrinas a base de trigo - jarabes de glucosa a base de cebada - cereales utilizados para hacer destilados o alcohol etílico de origen agrícola para bebidas alcohólicas
Verduras y hortalizas	Apio y productos derivados
Leche y derivados	Leche y sus derivados (incluida la lactosa), salvo: <ul style="list-style-type: none"> - lactosuero utilizado para hacer destilados o alcohol etílico de origen agrícola para bebidas alcohólicas - lactitol
Pescados	Pescados y productos a base de pescado, salvo: <ul style="list-style-type: none"> - gelatina de pescado utilizada como soporte de vitaminas o preparados de carotenoides - gelatina de pescado o ictiocola utilizada como clarificante en la cerveza y el vino
Mariscos	Crustáceos y productos a base de crustáceos Moluscos y productos a base de moluscos
Huevos	Huevos y productos a base de huevos
Frutos secos y semillas	Frutos de cáscara, es decir, almendras, avellanas, nueces, anacardos, pistachos, nueces de nogal, nueces de Australia y productos derivados, salvo: <ul style="list-style-type: none"> - nueces utilizadas para hacer destilados o alcohol etílico de origen agrícola para bebidas alcohólicas - altramuces y productos a base de altramuces - granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo - Cacahuets y productos a base de cacahuets
Legumbres	Soja y productos a base de soja, salvo: <ul style="list-style-type: none"> - aceite y grasa de semilla de soja totalmente refinado - tocoferoles naturales mezclados (E306) - d-alfa tocoferol natural, acetato de d-alfa tocoferol natural y succinato de d-alfa tocoferol natural derivados de la soja - fitosteroles y esteres de fitosterol derivados de aceites vegetales de soja - esteres de fitostanol derivados de fitosteroles de aceite de semilla de soja
Salsas, condimentos y especias	Mostaza y productos derivados.
Otros	Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10 mg/kg o 10 mg/litro expresado como SO ₂ .

Fuente: Fundación Española de la Nutrición, 2010. Elaborado a partir del Real Decreto 1245/2008, de 18 de julio, por el que se modifica la norma general de etiquetado, presentación y publicidad de los productos alimenticios, aprobada por el Real Decreto 1334/1999, de 31 de julio.

Estos ingredientes son responsables de más del 90% de las alergias alimentarias. Una vez que se haya determinado la alergia, la única forma de tratarla es evitando el consumo de los alimentos que causan la reacción alérgica. Pro ello es muy importante **leer con atención las etiquetas** para saber si éstos contienen alguno de los alérgenos, ya que es de **obligado cumplimiento** la inclusión en el etiquetado de los productos alimenticios, los **ingredientes y demás sustancias** que pertenecen a alguno de los grupos presentes en la tabla 1. Deben indicarse en el etiquetado mediante una referencia clara a su nombre, cuando un alimento los contenga aunque sea de forma modificada, incluso cuando sólo haya trazas de los mismos o de alguno de sus componentes.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“ante alergia alimentaria a los cereales”

INTRODUCCIÓN

Diferentes tipos de cereales pueden ser causa de alergias: trigo, centeno, cebada, avena, arroz y maíz, pudiendo desarrollarse a cualquier edad. Por ejemplo, la alergia al arroz es seis veces más frecuente en adultos que en población infantil. Los cereales contienen numerosas proteínas con poder alergénico, como por ejemplo: **gluteínas y glutelinas** (trigo).

Hay que saber diferenciar muy claramente entre **alergia a los cereales** y **enfermedad celiaca o intolerancia al gluten**. La celiacía es una enfermedad en la que se produce una intolerancia al gluten de trigo, cebada, centeno y avena produciendo una reacción inflamatoria en la mucosa del intestino delgado.

OBJETIVO

Informar al paciente sobre los alimentos e ingredientes que contienen cereales para así excluirlos de la dieta en el caso de alergia alimentaria.

TRATAMIENTO

Debe ser la **exclusión de la dieta** del cereal y los productos que lo contengan, prestando especial cuidado a las etiquetas con indicación de “producto vegetal” en los que no se detalle la composición exacta (tabla 1).

TABLA 1. ALIMENTOS, INGREDIENTES Y DENOMINACIONES QUE CONTIENEN O PUEDEN CONTENER CEREALES

TRIGO

- ✓ Alimentos que contengan harina para pan, tortas, enriquecida, de alto contenido en gluten, con levadura, integral, salvado de trigo, malta de trigo, germen de trigo, miga de pan, extracto de cereal, proteína vegetal hidrolizada, almidón de trigo...
- ✓ Bebidas de cereales, sustitutos del café, cerveza con y sin alcohol, polvos para bebidas de chocolate instantáneo.
- ✓ Tipos de pan y cereales: blanco, integral, soja, rallado, maíz, cereales hechos con harina de trigo, galletas integrales, bizcochos, galletas saladas...
- ✓ Dulces y postres: chocolate que contenga malta, dulces con extracto de cereal, merengues comerciales, sorbetes, suflés...
- ✓ Carnes, aves y pescados empanados o pasados por harina o pasta de freír.
- ✓ Vegetales empanados o pasados por harina o pasta de freír.
- ✓ Leche y derivados: bebidas con cereales de trigo, leches malteadas, requesón con almidón modificado...
- ✓ Pasta: fideos, espaguetis, macarrones, cuscús, sémola de trigo...

ARROZ

- ✓ Licuados de arroz, sake (licor japonés), almidón de arroz...

MAÍZ

- ✓ Dextrinas, maltodextrinas, fructosa, jarabes, sorbitol, almidón de maíz...





RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“ante alergia alimentaria a frutas y verduras”

INTRODUCCIÓN

Esta alergia afecta a un **11% de la población infantil menor de 5 años**, y hasta a un **37% a partir de los 5 años**, siendo la alergia más frecuente a alimentos. En muchas ocasiones se debe al fenómeno denominado “reactividad cruzada”, debida a la similitud de estructura de la proteína de una fruta a la del polen al que se tiene alergia. En algunos casos estas proteínas se destruyen con el cocinado, por lo que la ingestión de frutas y verduras cocinadas puede no producir síntomas.

Destaca el grupo de las **rosáceas** (melocotón, ciruela, cereza, manzana y pera), como el más alérgico de todos.

El grupo de las frutas produce dos tipos de cuadros alérgicos:

- **El síndrome de alergia oral:** picor en la boca y garganta al comer melocotón, manzana, melón o kiwi. Es debido en la mayoría de los casos a la presencia de profilina y se suele dar en alérgicos al polen. No suele ser necesaria la dieta de exclusión.
- **Alergia a las proteínas de las propias frutas:** produce síntomas más importantes e incluso anafilaxia (alergia muy grave). Es necesario un diagnóstico certero y una dieta en la que se excluya correctamente el alimento.

Tenga en cuenta que la alergia al látex que está aumentando, especialmente entre los trabajadores sanitarios (**síndrome látex-frutas**), puede asociarse también a frutas tropicales como el plátano, aguacate y kiwi. Varios de los alérgenos del látex son parecidos a determinadas proteínas de estas frutas.

OBJETIVO

- Informar sobre los alimentos e ingredientes que contienen frutas y verduras.

TRATAMIENTO

- Debe ser la **exclusión de la dieta** de las frutas y verduras que le causen la reacción alérgica y los productos que pueden ser fuente de ellos.
- Sustituya el consumo de las frutas u hortalizas que le dan alergia por otras especies para poder cubrir el consumo diario recomendado (5 raciones entre fruta y verdura al día).

ALIMENTOS, INGREDIENTES Y DENOMINACIONES QUE CONTIENEN O PUEDEN CONTENER FRUTAS Y VERDURAS

- ✓ Plátano, manzana, melocotón, cereza, melón, piña, kiwi, espárrago, patata, nabo, lechuga ...
- ✓ Zumos, macedonias y mermeladas
- ✓ Aromas (medicinas, chucherías, pasta de dientes)
- ✓ Cereales, pan, chocolates, tartas, helados y gelatinas (con frutas)
- ✓ Yogures y otros productos lácteos con frutas
- ✓ Potitos infantiles con frutas
- ✓ Frutas escarchadas y desecadas (ej: orejones)
- ✓ Licores de frutas



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“ante alergia alimentaria a los frutos secos”

INTRODUCCIÓN

Entre los frutos secos más consumidos encontramos: nueces, cacahuets, almendras, pistachos, avellanas, pipas de girasol, pipas de calabaza, anacardos, siendo los responsables del 25% de las alergias que se diagnostican en España (destacando la almendra y la nuez como las más frecuentes).

Las personas alérgicas a un fruto seco suelen presentar reacciones a otros, incluso reactividad cruzada con pólenes, látex y otras sustancias de origen vegetal.

Las distintas **proteínas** de los frutos secos son las causantes de su alergenidad: amandina (almendra), proteínas de transferencia de lípidos (pistacho, castañas...).

OBJETIVO

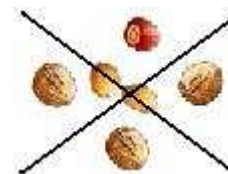
Informar al paciente sobre los alimentos e ingredientes que contienen frutos secos para así excluirlos de la dieta en el caso de alergia alimentaria.

TRATAMIENTO

Debe ser la **exclusión de la dieta** del fruto seco y de los alimentos que pueden contenerlo (los que se toleren deben comprarse con cáscara, ya que los pelados pueden estar contaminados por otros en la línea de procesado. (Tabla 1).

Tabla 1. ALIMENTOS, INGREDIENTES Y DENOMINACIONES QUE CONTIENEN O PUEDEN CONTENER FRUTOS SECOS

- ✓ Pistachos, almendras, pipas de girasol, pipas de calabaza, anacardos y cacahuets
- ✓ Nuez de árbol, nuez moscada, nuez de Macadamia, nuez del Brasil
- ✓ Avellanas, piñón y castañas
- ✓ Mazapán, turrónes y bombones
- ✓ Pastas y cremas que contengan frutos secos
- ✓ Manteca de cacahuete
- ✓ Algunas salsas: barbacoa, inglesa, al pesto...
- ✓ Proteína vegetal hidrolizada
- ✓ Panadería y repostería elaborada con frutos secos
- ✓ Aceite de frutos secos
- ✓ Cereales, galletas saladas y helados





RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“ante la alergia alimentaria al huevo”

INTRODUCCIÓN

Es la alergia más habitual en la población infantil. Se debe a las **proteínas** presentes tanto de la yema como en la **clara** destacando, en esta última los alérgenos mayores:

- ovoalbúmina, ovomucoide, ovotransferrina, ovomucina y lisozima.

Hay personas que toleran la yema cocida pero no la clara, otras toleran el huevo cocido pero no el crudo y, finalmente, hay casos en los que el contacto directo con el huevo puede producir urticaria, aunque se tolere su ingestión.

OBJETIVO

Informar al paciente sobre los alimentos e ingredientes que contienen huevo para así excluirlos de la dieta en el caso de alergia alimentaria.

TRATAMIENTO

Debe ser la **exclusión de la dieta** del huevo y de los alimentos que lo contienen como elemento secundario debido a sus propiedades de emulsionante, abrillantador y clarificador de bebidas.

Por último, puede que haya trazas de proteínas de huevo en alimentos que originalmente no las contienen, por una posible contaminación. (Tabla 1).

Tabla 1. ALIMENTOS, INGREDIENTES Y DENOMINACIONES QUE CONTIENEN O PUEDEN CONTENER HUEVO

- ✓ Huevo, huevo en polvo, sucedáneos de huevo
- ✓ Dulces, merengues, helados, batidos, turrónes, flanes, cremas, caramelos y golosinas
- ✓ Pasteles, galletas, bollería, hojaldres, empanadas, empanadillas...
- ✓ Algunas salsas (ej. mayonesa)
- ✓ Sopas, consomés, gelatinas y purés preparados
- ✓ Algunos fiambres, embutidos, salchichas, patés
- ✓ Pastas al huevo
- ✓ Algún pan rallado, preparados para rebozados, empanados
- ✓ Cafés cremosos
- ✓ Vinos clarificados
- ✓ Albúminas, lecitinas, ovomucina, ovomucoide, lisozina, lecitina (salvo que se indique que es de soja...)





RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“ante la alergia alimentaria a la leche de vaca”

INTRODUCCIÓN

Aparece en todos los grupos de edad, siendo más frecuentes en la **primera infancia**. En este caso también puede existir intolerancia. Al ser la leche el primer alimento que se introduce en la dieta de un lactante, es la alergia a las proteínas de leche de vaca (APLV) la primera alergia que debuta, afectando a un 2% de la población.

Las proteínas son las responsables de la alergia, destacando las **caseínas** y las **seroproteínas**. Además de por la propia ingestión de la leche, se pueden producir síntomas por contacto directo o indirecto con la piel o incluso por inhalación.

OBJETIVO

Informar al paciente sobre los alimentos e ingredientes que contienen leche de vaca para así excluirlos de la dieta en el caso de alergia alimentaria.

TRATAMIENTO

Debe ser la **exclusión de la dieta** de leche de vaca e incluso la leche de cabra, oveja y búfala, ya que el contenido de las proteínas es muy similar a la de vaca y pueden producir por tanto reacción. Además, puede que haya trazas de proteínas de leche de vaca en alimentos que originalmente no las contienen, por una posible contaminación. (Tabla 1).

Tabla 1. ALIMENTOS, INGREDIENTES Y DENOMINACIONES QUE CONTIENEN O PUEDEN CONTENER LECHE DE VACA

- ✓ Todos los derivados lácteos: yogures, quesos, mantequillas, cuajadas, natillas, helados, margarinas, natas...
- ✓ Algunos productos de panadería (pan de molde, baguettes...) pastelería y bollería (galletas, bollos...)
- ✓ Algunos potitos, papillas y cereales
- ✓ Algunas bebidas: batidos, zumos y horchatas
- ✓ Algunos caramelos, chocolates con leche y sin leche, cacao en polvo, turrónes...
- ✓ Algunos embutidos: jamón de york, salchichas, chorizo, salchichón...
- ✓ Caldo en cubitos, sopas de sobre y salsas
- ✓ Algunas conservas: fabada, cocidos...
- ✓ Grasas y proteínas animales, medicamentos, alimentos que contengan lactosa
- ✓ Algunos aditivos alimentarios: conservantes, acidulantes, emulgentes, espesantes...





RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en presencia de alergia a las legumbres”

INTRODUCCIÓN

ES la **quinta causa de alergia alimentaria en población infantil** (más en niños que en niñas). Las que producen mayor alergenicidad son las lentejas (78%) y los garbanzos (72%).

Las judías blancas o pintas son las que menos reacciones alérgicas producen en esta población. Algunas proteínas (**globulinas**) son las responsables de la alergia en las personas.

Las reacciones que se producen son distintas según la legumbre sea fresca o seca. Además, en ocasiones, las legumbres sometidas a cocción no sólo conservan la alergenicidad, sino que la aumentan (se ha demostrado la termoestabilidad de las lentejas, guisantes, altramuz y soja).

Respecto al cacahuete y la soja, hay que prestar especial cuidado con los productos manufacturados ya que se encuentran frecuentemente formando parte de éstos.

OBJETIVO

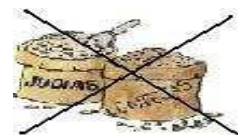
Informar al paciente sobre los alimentos e ingredientes que contienen legumbres para así excluirlos de la dieta en el caso de alergia alimentaria.

TRATAMIENTO

Debe ser la **exclusión de la dieta** de la legumbre a la que la persona es sensible. Además, se debe evitar el contacto y la exposición a los vapores de cocción. (Tabla 1).

Tabla 1. ALIMENTOS, INGREDIENTES Y DENOMINACIONES QUE CONTIENEN O PUEDEN CONTENER LEGUMBRES

- ✓ Almidones, aromas naturales, caldos vegetales
- ✓ Margarinas
- ✓ Tofu
- ✓ Sucedáneos de carne (hamburguesas, salchichas, patés...)
- ✓ Gomas vegetales de leguminosas (tragacanto, garrofín, goma arábica, goma guar)
- ✓ Algunas salsas: soja, tamari, tempeh
- ✓ Soja, proteína de soja, lecitina de soja, soja fermentada
- ✓ Algunos aceites: soja, vegetales parcialmente hidrogenados





RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“ante la alergia alimentaria al pescado y marisco”

INTRODUCCIÓN

El pescado es el alimento que **provoca mayor número de alergias** (12-14% en adultos en España). Su sensibilización es más duradera y puede persistir durante décadas o para toda la vida.

Existen dos motivos por los que se produce esta alergia:

- Proteínas del pescado (**parvoalbúminas**) e **histamina**.
- Parásito **Anisakis**: la persona tiene alergia sólo si ingiere pescados parasitados. Por ello, se recomienda evitar el consumo de pescado crudo o poco cocinado, ahumado, en vinagre, salazones o escabeches, ya que puede aumentar el riesgo de padecer esta alergia.

Es más frecuente la alergia al pescado blanco que al azul, destacando el gallo, la merluza y la pescadilla.

El marisco produce alergias generalmente en la población adulta (8% en adultos en España). Al igual que el pescado, crustáceos y moluscos son considerados como una de las principales causas de alergia entre la **población adulta**, siendo menor su incidencia en la infancia.

Las **proteínas** de los crustáceos (particularmente la tropomiosina) son las más alergénicas. Destacan la gamba, las cigalas, los camarones... Le siguen los moluscos, como mejillones, almejas, caracoles, pulpo...

OBJETIVO

Informar al paciente sobre los alimentos e ingredientes que contienen pescado o marisco para así excluirlos de la dieta en el caso de alergia alimentaria.

TRATAMIENTO

Debe ser la **exclusión de la dieta** del pescado y sus derivados, evitar la contaminación cruzada (restaurantes), además de prestar especial cuidado en aquellos productos enriquecidos con omega 3 o grasa del pescado y carnes de animales alimentados con harinas de pescado. (Tabla 1).

Tabla 1. ALIMENTOS, INGREDIENTES Y DENOMINACIONES QUE CONTIENEN O PUEDEN CONTENER PESCADO

- ✓ Pescados y guisos con pescado
- ✓ Sopas y caldos concentrados de pescado
- ✓ Preparados para paella
- ✓ Rollitos congelados de cangrejo
- ✓ Aceite de pescado: aceite de hígado de bacalao
- ✓ Productos enriquecidos con omega-3
- ✓ Harinas de pescado
- ✓ Colas de pescado
- ✓ Piensos de animales





RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“ante la alergia alimentaria al pescado y marisco”

En el caso del marisco, debe ser la exclusión de la dieta del marisco y en casos de personas muy sensibles, evitar estar en lugares donde se estén manipulando o cocinando (Tabla 2).

Tabla 2. ALIMENTOS, INGREDIENTES Y DENOMINACIONES QUE CONTIENEN O PUEDEN CONTENER MARISCO

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Moluscos y crustáceos ✓ Sopas, caldos ✓ Pizzas ✓ Preparados para paella ✓ Rollitos congelados de cangrejo ✓ Productos enriquecidos con omega-3 ✓ Ensaladas ✓ Gelatinas ✓ Surimi 		
---	--	--

RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

ANEXOS

INTRODUCCIÓN

Las tablas antropométricas para la población española, infantil y adulta, resultan de gran utilidad como referencia necesaria para valorar tanto el estado nutricional como el desarrollo y crecimiento.

En este anexo se utilizan las Tablas de pesos ideales y pesos medios para la población española adulta y ancianos, así como los estándares antropométricos, elaborados por Alastrué y colaboradores, que fueron publicadas en 1985.

Como referencia en niños y jóvenes se vienen utilizando las Curvas y tablas de crecimiento, estudio longitudinal y transversal, elaboradas por Sobradillo y colaboradores, y publicadas por la Fundación Faustino Orbegozo Eizaguirre, en 1984.

Los indicadores antropométricos que se suelen utilizar de forma más habitual son:

- ✓ Peso y talla
- ✓ Pliegues cutáneos: tricipital, bicipital, subescapular y suprailíaco
- ✓ Circunferencia cintura /cadera
- ✓ Circunferencia del brazo
- ✓ Circunferencia del muslo

Con estos datos podemos deducir diferentes índices de valoración, tales como:

- ✓ Índice de Masa Corporal o de Quetelet (Peso (kg)/Talla² (m))
- ✓ Porcentaje de masa muscular: perímetro muscular del Brazo (PMB)
- ✓ Superficie corporal
- ✓ Complexión

El **peso ideal** se define como aquel que confiere la esperanza de vida máxima a una persona. Hay varias fórmulas para calcularlo:

- Según *Metropolitan Life Insurance Company*:
 $PI = 50 + 0,75 (Talla_{cm} - 150)$
- Según *Lorentz*:
 $P.I. = Talla_{cm} - 100 - [(Talla_{cm} - 150)/4 + (Edad_{años} - 20)/k]$
K para hombres = 4; K para mujeres = 2,5
- Según *Brocca*:
 $PI = Talla_{cm} - 100$
- Según *Perroult*:
 $P.I. = Talla_{cm} - 100 + [(Edad_{años}/10) * (9/10)]$

El **porcentaje de peso ideal** (PI) es útil en la valoración nutricional del paciente. Se calcula por la relación entre el peso real y el peso ideal:

$$\%P.I. = \text{Peso real} / \text{peso ideal} * 100$$

% de PI	Situación nutricional
< 60	Malnutrición severa
60-90	Malnutrición moderada
90-110	Normalidad
110-120	Sobrepeso
>120	Obesidad

Por último, el índice de Quetelet o IMC (Índice de Masa Corporal) es el más utilizado para la valoración del estado nutricional del paciente. Aunque no es un baremo muy claro en el caso de sobrepeso para distinguir si se trata de un exceso de masa grasa o un exceso de masa libre de grasa. No obstante la clasificación del peso según el IMC ayuda a un primer diagnóstico.

RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

Clasificación del sobrepeso y obesidad según el IMC (SEEDO 2000):

Valores límites del IMC	
Peso insuficiente	< 18,5
Normopeso	18,5-24,9
Sobrepeso grado I	25-26,9
Sobrepeso grado II (preobesidad)	27-29,9
Obesidad tipo I	30-34,9
Obesidad tipo II	35-39,9
Obesidad tipo III (mórbida)	40-49,9
Obesidad tipo IV (extrema)	> 50

1) TABLAS DE PESOS IDEALES Y MEDIOS PARA LA POBLACIÓN ESPAÑOLA ADULTA Y ANCIANOS. ALASTRUÉ Y OTROS

Tabla pesos (kg) en relación a la altura en HOMBRES, subgrupos de edad. Pesos que prevalecen en nuestra población y su desviación estándar

TABLA 1. Tabla de pesos (kg) en relación con la altura (m) en HOMBRES, Allastrué Vidal A.

Talla (m)	HOMBRES: Subgrupo de edad							
	16-19 (n=795)	20-24 (n=1828)	25-29 (n=2904)	30-39 (n=3813)	40-49 (n=2492)	50-59 (n=1988)	60-69 (n=432)	> 70 (n=180)
1,53		56,66	60,53	65,50	62,11	61,05	60,72	50,33
		4,45	5,01	4,33	5,04	5,29	5,97	4,18
1,54		57,00	61,90	61,64	63,08	62,53	60,66	56,16
		1,00	8,27	6,13	6,30	5,43	5,64	7,75
1,55		57,75	63,00	62,25	63,27	65,93	62,00	58,33
		4,57	3,85	5,77	5,60	8,64	6,03	8,11
1,56		58,71	63,00	62,42	66,38	65,67	62,66	61,40
		4,33	8,25	5,47	5,83	7,64	2,05	4,31
1,57	58,72	59,50	63,14	52,45	67,80	67,00	63,83	62,66
	3,16	4,27	4,45	6,72	4,51	10,65	5,77	7,93
1,58	59,00	61,00	63,90	65,20	68,17	67,30	63,81	61,66
	1,41	3,89	9,74	7,22	7,20	8,59	6,53	13,22
1,59	60,66	62,92	64,56	65,58	66,00	70,62	63,08	62,33
	2,86	7,03	5,50	6,39	7,91	8,86	9,45	6,59
1,60	60,25	60,73	65,28	66,85	70,94	69,96	66,00	64,57
	2,16	5,19	7,08	6,12	8,29	10,46	3,65	8,46
1,61	60,60	63,10	65,45	67,48	70,42	71,11	67,50	65,66
	1,74	6,51	5,84	8,00	8,84	7,34	2,29	11,26
1,62	61,33	64,34	67,17	69,66	70,38	71,38	67,50	66,33
	10,96	4,91	7,97	7,41	9,52	7,52	6,80	1,24
1,63	61,00	65,23	68,10	70,13	71,73	71,44	66,80	64,44
	4,13	6,96	8,43	8,62	10,18	3,24	5,60	6,13
1,64	64,60	65,92	69,49	70,16	72,01	72,22	68,55	65,60
	6,19	6,01	9,77	7,61	9,43	9,23	11,37	7,86
1,65	64,61	66,61	69,85	71,23	74,17	72,86	70,00	68,33
	5,73	7,81	8,63	8,69	8,05	6,43	5,45	2,62
1,66	64,58	66,54	69,50	71,20	73,94	72,39	72,58	69,50
	4,53	7,74	8,33	7,10	10,88	7,30	8,67	6,87
1,67	66,50	67,85	69,47	70,76	73,28	73,91	73,00	71,40
	5,56	6,40	8,53	10,83	8,26	8,43	6,55	2,33
1,68	66,44	67,20	69,89	72,23	74,29	74,46	73,46	71,33
	5,78	7,12	7,22	7,60	9,19	6,96	11,43	2,05
1,69	66,56	67,76	71,36	72,40	73,44	76,21	74,00	71,85
	3,96	8,60	9,43	8,88	7,86	8,91	6,22	11,51

RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

HOMBRES: Subgrupo de edad								
Talla (m)	16-19 (n=795)	20-24 (n=1828)	25-29 (n=2904)	30-39 (n=3813)	40-49 (n=2492)	50-59 (n=1988)	60-69 (n=432)	> 70 (n=180)
1,70	66,22	68,34	71,66	74,33	73,40	76,73	74,20	72,00
	5,60	8,85	8,40	8,58	12,41	10,28	3,91	11,02
1,71	66,73	70,50	73,76	74,70	74,81	77,86	74,40	72,60
	9,28	9,94	9,14	8,74	8,04	7,77	9,60	7,91
1,72	58,50	69,32	73,69	75,56	76,89	78,67	74,00	72,33
	6,32	8,79	9,49	9,28	9,95	11,10	6,22	0,47
1,73	70,70	71,46	74,32	76,50	77,95	78,89	75,37	
	7,90	8,74	7,97	9,01	8,30	12,50	8,03	
1,74	69,33	72,75	73,28	76,42	77,70	80,09	76,60	
	9,36	7,92	8,36	7,91	11,40	9,56	3,39	
1,75	69,11	72,71	76,41	77,16	79,06	83,71	76,16	
	7,87	7,93	10,70	9,28	10,70	6,32	4,98	
1,76	69,00	73,21	76,78	76,81	80,82	84,00	77,60	
	4,88	8,70	7,81	7,59	6,01	7,28	7,70	
1,77	69,00	74,70	77,76	79,19	83,72	85,13	77,00	
	6,05	7,27	9,38	7,39	6,79	8,57	8,31	
1,78	70,93	75,61	80,02	79,60	84,18	85,22	80,75	
	5,11	6,95	9,39	10,10	7,11	7,11	8,81	
1,79	73,18	75,88	80,11	80,02	84,27	85,16	81,71	
	8,81	8,03	8,55	7,67	9,31	7,35	9,43	
1,80	74,00	77,97	80,57	79,85	84,33	87,50		
	8,34	9,95	9,46	8,40	11,73	2,21		
1,81	75,80	77,94	81,00	79,47	84,77	87,88		
	8,30	11,40	9,41	10,02	5,99	9,33		
1,82	77,50	77,16	81,06	80,25	85,16	86,00		
	1,50	4,54	8,80	7,36	7,79	7,03		
1,83	81,33	80,45	82,90	82,64	87,75	89,00		
	2,05	10,75	8,81	8,97	2,58	8,48		
1,84	80,25	81,50	83,33	84,27	86,00	92,00		
	2,58	2,50	1,24	6,07	4,60	10,20		
1,85		84,00	83,56	84,80	86,35	93,33		
		0,00	6,41	3,91	7,33	5,43		
1,86	86,00	88,00	83,83	85,54	90,66			
	6,00	8,00	8,57	2,53	7,40			
1,87		86,00	86,00	84,00	92,20			
		3,96	8,00	4,74	11,85			
1,88	97,50			85,00	91,25			
	6,50			6,01	5,88			

Pesos que prevalecen en nuestra población y su desviación estándar

RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

TABLA 2. Tabla de pesos (kg) en relación con la altura (m) en MUJERES. Alastrué Vidal A.

MUJERES. Subgrupo de edad								
Talla (m)	16-19 (n=857)	20-24 (n=1887)	25-29 (n=1342)	30-39 (n=1298)	40-49 (n=787)	50-59 (n=755)	60-69 (n=331)	> 70 (n=249)
1,45	49,75	49,85	51,94	51,71	61,03	59,50	50,25	47,94
	4,46	4,22	6,14	4,86	8,63	8,46	7,18	7,71
1,475	49,75	50,11	54,31	56,35	62,73	60,96	56,04	51,59
	3,58	3,58	7,59	6,78	9,57	7,17	15,99	10,10
1,50	49,37	50,11	54,13	56,33	62,19	59,85	57,28	58,00
	4,02	8,55	4,57	10,92	8,30	8,91	9,79	6,87
1,51	50,93	51,33	54,30	56,23	63,29	60,69	58,90	57,33
	5,39	5,09	6,87	9,99	8,66	7,53	6,43	7,13
1,52	51,16	51,85	54,94	56,42	63,84	61,90	60,16	58,98
	9,15	6,45	6,17	6,66	9,34	5,44	9,80	10,21
1,53	51,78	52,11	54,23	58,05	64,50	61,87	61,62	58,20
	5,24	4,51	11,44	7,24	7,46	7,26	8,32	10,55
1,54	52,54	53,29	55,27	58,22	64,17	62,25	63,81	61,20
	6,68	6,68	8,28	7,95	10,93	6,82	12,74	12,04
1,55	53,29	54,25	55,41	58,40	64,17	62,25	63,00	61,40
	6,94	7,10	9,05	5,28	8,01	4,99	9,07	3,61
1,56	53,20	54,63	55,47	58,86	65,30	62,27	62,57	60,50
	7,26	7,67	6,73	8,57	7,41	8,71	7,63	6,52
1,57	55,54	55,08	55,88	59,40	65,31	64,79	64,25	60,33
	4,30	9,17	7,45	6,26	9,12	9,00	8,04	9,46
1,58	55,89	55,08	55,97	59,76	66,25	65,12	66,61	62,80
	5,99	6,81	7,80	9,29	8,72	8,69	9,29	13,07
1,59	56,54	55,37	57,06	60,02	66,66	65,00	67,30	63,42
	6,51	6,33	6,59	7,91	4,39	7,94	8,24	5,52
1,60	57,15	55,83	58,46	59,44	67,80	68,83	67,00	64,00
	5,84	7,61	6,90	5,37	10,15	6,82	4,00	3,03
1,61	57,39	54,82	58,96	60,85	66,68	70,52	67,15	
	5,15	5,72	6,36	7,83	9,52	10,66	7,87	
1,62	57,46	55,94	58,96	60,80	66,82	70,23	67,00	
	6,00	8,27	6,45	7,11	5,27	4,20	6,80	
1,63	57,72	57,78	59,62	59,88	67,37	70,80	69,60	
	4,63	6,96	6,62	6,94	10,14	8,51	9,15	
1,64	58,50	58,17	59,18	61,30	69,18	71,16		
	7,25	5,62	13,82	7,70	6,39	8,29		
1,65	58,92	58,86	59,92	62,00	69,58	72,83		
	3,09	8,13	8,58	7,23	8,33	9,47		
1,66	59,00	66,31	60,69	62,66	69,62	73,42		

RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

MUJERES. Subgrupo de edad								
Talla (m)	16-19 (n=857)	20-24 (n=1887)	25-29 (n=1342)	30-39 (n=1298)	40-49 (n=787)	50-59 (n=755)	60-69 (n=331)	> 70 (n=249)
	2,87	9,58	9,05	13,59	6,63	7,70		
1,67	59,57	61,38	61,18	63,44	70,00	72,33		
	2,55	5,29	16,34	8,22	3,26	2,86		
1,68	60,25	63,20	63,58	66,00	70,33	73,00		
	7,32	5,89	6,38	5,41	7,67	1,00		
1,69	60,44	65,90	64,20	69,63	71,91	73,66		
	3,37	12,34	6,30	6,96	7,95	5,24		
1,70	61,12	65,33	67,85	69,80	1,66	76,33		
	6,06	4,92	12,33	9,41	9,10	3,68		
1,71	61,25	65,11	68,00	71,00	71,75			
	2,16	5,30	10,04	0,81	6,21			
1,72		65,33	68,00	72,60	71,66			
		4,56	6,83	9,66	3,09			
1,73		65,60	70,85	72,33	72,33			
		3,92	8,52	3,09	6,01			
1,74		66,50	71,20	72,25				
		3,20	6,07	2,27				
1,75			71,50					
			1,11					

Pesos que prevalecen en nuestra población y su desviación estándar

2) TABLAS DE PLIEGUES CUTÁNEOS. CIRCUNFERENCIA MUSCULAR DEL BRAZO PARA LA POBLACIÓN ESPAÑOLA ADULTA Y ANCIANOS. ALASTRUÉ Y OTROS

TABLA 3. Valores de la Circunferencia Muscular del Brazo (CMB) representativos de la población española. Alastrué Vidal A.

		Pth*	16-19	20-24	25-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70
C M B	V									
	A	5	20,90	20,07	21,56	21,58	21,35	21,45	18,15	18,04
	R	10	21,52	20,84	22,17	22,29	22,13	22,14	19,15	18,86
	O	50	23,65	23,51	24,28	24,75	24,81	24,52	22,60	21,67
	N	90	25,78	26,18	26,39	27,21	27,49	26,90	26,06	24,49
	E	95	26,40	26,95	27,00	27,92	28,27	27,58	27,06	25,30
	S									
	M									
	U	5	15,72	15,05	15,22	15,21	16,41	16,65	15,22	15,84
	J	10	16,20	15,65	15,82	15,92	17,03	17,29	16,23	16,79
E	50	17,85	17,69	17,91	18,36	19,18	19,53	19,73	20,07	
R	90	19,50	19,73	20,01	20,81	21,34	21,76	23,23	23,35	
E	95	19,99	20,33	20,61	21,52	21,96	22,41	24,24	24,30	
S										

*Pth = percentiles (p_{50} corresponde a la media)

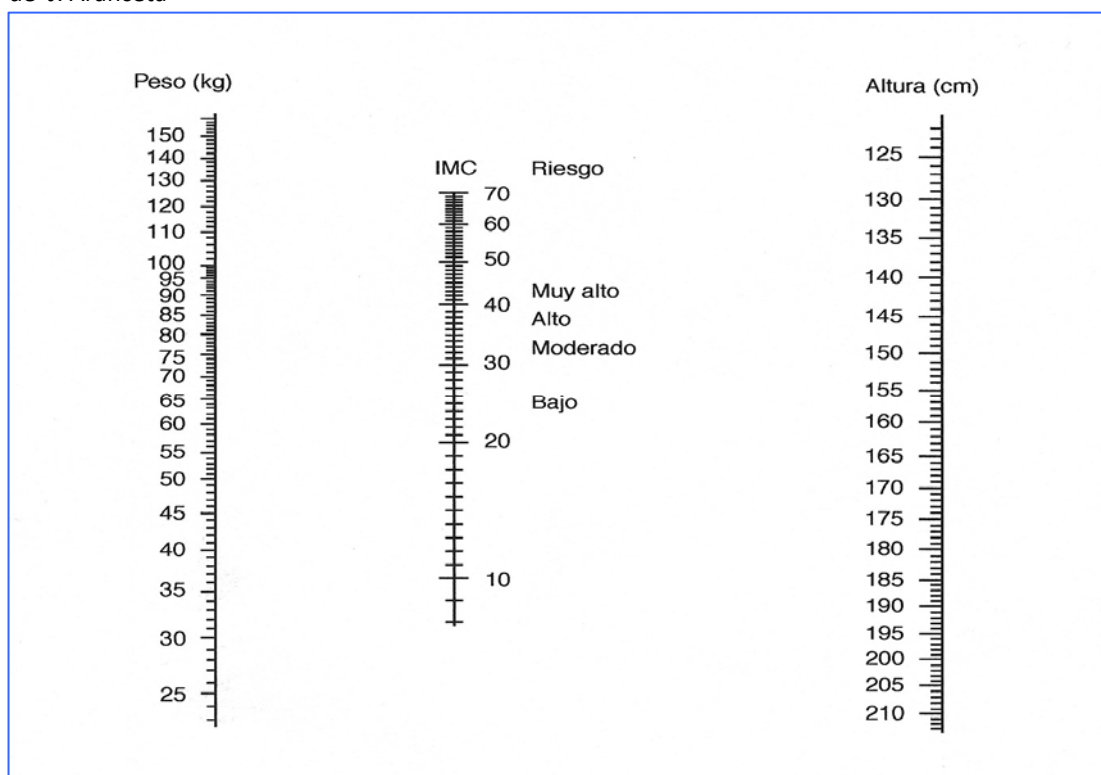
RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

3) NOMOGRAMAS DE CÁLCULO DE IMC en adultos

El Nomograma es un dispositivo o modelo matemático que permite correlacionar dos o más variables. En el caso del nomograma del Índice de Masa Corporal, se traza una línea que una los valores de peso y talla y el punto central corresponde al IMC. Lo mismo sucede con el valor de la superficie corporal, más adecuado para el caso de los niños.

El más utilizado es el Nomograma de G.A. Bray: Uniendo la columna de peso con la de altura se traza una diagonal que corta en un punto a la columna central que mide el IMC y el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

Tomado de J. Aranceta



4) PESO/TALLA Y VELOCIDAD DE CRECIMIENTO PARA NIÑOS Y NIÑAS

Existen diferentes criterios de utilización y validez de las diferentes Curvas y Tablas de crecimiento de la población infantil y juvenil, en particular en lo que se refiere a su utilidad para definir la malnutrición, el sobrepeso y la obesidad infanto-juvenil.

La OMS realizó un estudio multicéntrico sobre el patrón de crecimiento [Multicentre Growth Reference Study (MGRS)] entre los años 1997 y 2003 donde se llegó a la conclusión de que los niños de diferentes razas y continentes tienen el mismo ritmo de crecimiento siempre que estén bien alimentados, siendo muy útiles sus datos para niños entre 0 a 5 años.

El problema en los niños mayores de 5 años es que la OMS no puede garantizar realizar unas curvas controlando los factores exógenos (alimentación, ejercicio, otros...)

A partir de los 5 años, las curvas de la OMS no garantizan unas curvas que controlen los efectos equivalentes de factores exógenos, como la dieta, los hábitos de vida, etc. en todas las poblaciones. Por eso se recomienda utilizar tablas y curvas específicas de cada país. En España se han realizado varias tablas y curvas de crecimiento:

- ✓ Estudio semilongitudinal del Instituto de Investigación sobre Crecimiento y Desarrollo de la Fundación Faustino Orbegozo. Hernández *et al.* (1988)
- ✓ Estudio longitudinal y transversal. Fundación Faustino Orbegozo. Sobradillo *et al.* (2004)
- ✓ Estudio transversal español de crecimiento. Carrascosa *et al.* (2008)

RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

En la Guía de Práctica Clínica sobre la Prevención y el Tratamiento de la Obesidad Infanto-juvenil se recomienda la utilización de las Curvas y Tablas de Crecimiento de Hernández *et al.* ya que los datos sobre el peso corporal y el IMC se recogieron antes de producirse el incremento tan notable de sobrepeso y obesidad infanto-juvenil, observado en los últimos años. Aunque quedan un poco atrasadas en cuanto a la tendencia al aumento de la talla, que se ha producido también en este mismo lapso de tiempo. Los datos sobre la talla se actualizaron en las tablas de Sobradillo. Ambos estudios se realizaron sobre una muestra poblacional de Bilbao y alrededores.

Carrascosa *et al.* recopilaron los datos obtenidos en cuatro estudios transversales realizados en Andalucía, Barcelona, Bilbao y Zaragoza ente los años 2000 y 2004, con una muestra poblacional de 32.064 sujetos de 0 a 24 años.

Ecuaciones antropométricas

Para los niños y niñas existen ecuaciones antropométricas adaptadas que permiten calcular el porcentaje de grasa (o la grasa en kilogramos) a partir de las medidas antropométricas y la edad:

Parizkova et al (1972) para niños/niñas de 8 a 12 años

Niños : % G = 32.914 X – 21.973

Niñas: % G= 39.032 X – 30.084

X = log (pliegue tricipital + pliegue bicipital)

Johnston (1982) para chicos/chicas de 12 a 17 años:

Chicos : Grasa (kg) = (0.492 E) + (0.584P/T2) + (0.668 TR) –1.024

Chicas: Grasa (kg) = (0.355 E) + (1.109P/T2) + (0.170 TR) –1.869

P = peso, E= edad, T= talla, TR =pliegue tricipital

TABLA 4. Tablas de crecimiento de NIÑOS (0 a 18 años). Fundación Orbeago. Hernández et al.

EDAD	Longitud* Altura**(cm)				Peso (kg)				Índice de Masa Corporal Peso/Talla ² (kg/m ²)				Perímetro craneal (cm)			
	P ₃	P ₅₀	P ₉₇	DS	P ₃	P ₅₀	P ₉₇	DS	P ₃	P ₅₀	P ₉₇	DS	P ₃	P ₅₀	P ₉₇	DS
Nacimiento	46,54	50,16	53,78	1,92	2,75	3,51	4,48	0,45	11,92	14,02	16,11	1,11	32,72	34,89	37,06	1,15
3 meses	56,43	60,43	64,00	2,12	5,08	6,25	7,68	0,67	14,84	17,17	19,51	1,24	38,97	41,17	43,37	1,17
6 meses	62,75	66,74	70,74	2,12	6,55	7,99	9,74	0,82	15,30	18,02	20,73	1,44	42,17	44,14	46,10	1,04
9 meses	66,70	71,11	75,53	2,34	7,52	9,24	11,36	1,02	15,63	18,32	21,00	1,43	43,95	46,02	48,08	1,09
1 año	70,39	75,01	79,63	2,45	8,26	10,15	12,47	1,13	15,37	18,09	20,81	1,45	45,21	47,28	49,35	1,10
1,5 años	76,37	81,37	86,38	2,66	9,48	11,50	13,94	1,13	15,11	17,43	19,76	1,24	46,40	48,70	51,00	1,22
2 años	81,24	86,68	92,12	2,89	10,37	12,70	15,55	1,33	14,68	16,95	19,21	1,20	47,29	49,59	51,88	1,22
2,5 años	85,41	91,00	96,80	3,03	11,23	13,80	16,95	1,49	14,47	16,69	18,90	1,18	47,98	50,28	52,58	1,22
3 años	88,85	95,18	101,50	3,36	12,04	14,86	18,33	1,66	14,26	16,46	18,66	1,17	48,56	50,75	52,94	1,16
3,5 años	91,59	98,72	105,85	3,79	12,66	15,84	19,98	1,97	14,04	16,33	18,62	1,22	48,64	50,98	53,32	1,24
4 años	95,25	102,51	109,77	3,86	13,73	17,01	21,08	1,95	13,95	16,24	18,53	1,22	48,86	51,21	53,66	1,28
4,5 años	98,09	106,00	113,90	4,21	14,44	17,90	22,18	2,04	13,86	16,16	18,45	1,22	49,11	51,28	53,74	1,23
5 años	101,25	109,23	117,20	4,24	14,60	18,76	24,11	2,67	13,68	16,08	18,48	1,28	49,21	51,51	53,80	1,22
5,5 años	103,56	111,82	120,07	4,39	15,28	19,91	25,95	3,13	13,63	16,15	18,68	1,34	49,27	51,49	53,92	1,23
6 años	105,84	115,11	124,40	4,90	15,88	20,87	27,42	3,13	13,54	16,34	19,14	1,49	49,32	51,71	54,09	1,27
6,5 años	108,39	117,84	127,29	5,02	16,38	22,41	30,64	4,17	13,40	16,37	19,34	1,57	49,35	51,80	54,28	1,31
7 años	110,63	120,21	129,78	5,09	17,34	23,59	32,08	4,20	13,32	16,54	19,76	1,71	49,51	52,10	54,59	1,37
7,5 años	113,36	123,21	133,07	5,24	18,14	24,73	33,72	4,35	13,24	16,71	20,18	1,85	49,76	52,27	54,78	1,34
8 años	116,25	126,10	135,95	5,24	19,52	26,08	34,84	4,15	13,19	16,70	20,20	1,87	49,83	52,47	55,16	1,40
8,5 años	118,72	129,01	139,93	5,47	20,42	27,50	36,71	4,72	13,14	16,68	20,23	1,89	50,05	52,68	55,20	1,34
9 años	121,60	131,85	142,10	5,45	21,59	28,81	38,45	4,61	13,03	16,81	20,58	2,01	50,27	52,75	55,23	1,32
9,5 años	123,98	134,07	144,16	5,36	22,15	30,14	40,99	5,09	12,92	16,93	20,94	2,13	50,33	52,88	55,32	1,30

EDAD	Longitud* Altura**(cm)				Peso (kg)				Índice de Masa Corporal Peso/Talla ² (kg/m ²)				Perímetro craneal (cm)			
	P ₃	P ₅₀	P ₉₇	DS	P ₃	P ₅₀	P ₉₇	DS	P ₃	P ₅₀	P ₉₇	DS	P ₃	P ₅₀	P ₉₇	DS
10 años	125,85	136,53	147,20	5,67	23,32	31,83	43,43	5,53	13,07	17,14	21,20	2,16	50,52	53,07	55,61	1,35
10,5 años	128,50	138,99	149,48	5,57	24,37	33,29	45,48	5,67	13,22	17,34	21,47	2,19	50,78	53,30	55,82	1,34
11 años	130,97	141,51	152,06	5,60	25,44	35,18	48,66	6,30	13,18	17,71	22,24	2,41	51,03	53,60	56,17	1,36
11,5 años	132,32	143,67	155,02	6,03	26,50	36,90	51,40	6,73	13,33	18,07	22,81	2,52	51,18	53,74	56,19	1,30
12 años	135,07	146,70	158,33	6,18	27,73	38,79	54,27	7,21	13,45	18,23	23,02	2,55	51,27	53,91	56,55	1,40
12,5 años	136,69	149,04	161,40	6,57	28,98	41,12	58,34	8,12	13,59	18,50	23,41	2,61	51,31	54,04	56,87	1,50
13 años	139,01	152,81	166,61	7,34	30,32	43,34	61,94	8,55	13,73	18,76	23,79	2,68	51,53	54,28	57,03	1,46
13,5 años	141,31	156,16	171,00	7,89	32,35	46,09	65,08	8,49	14,03	19,08	24,13	2,69	51,86	54,60	57,34	1,45
14 años	144,47	160,15	175,84	8,34	43,02	49,22	71,23	9,86	14,34	19,41	24,47	2,69	51,89	54,89	57,89	1,60
14,5 años	147,88	163,28	178,69	8,19	36,14	52,33	75,76	10,54	14,60	19,87	25,14	2,80	52,15	55,20	58,40	1,66
15 años	150,31	165,46	180,61	8,06	39,32	56,25	78,58	10,27	15,08	20,37	25,66	2,82	52,62	55,61	58,61	1,60
15,5 años	154,82	168,67	182,52	7,37	42,50	58,84	81,46	10,33	15,35	20,91	26,46	2,93	52,86	55,86	58,86	1,60
16 años	158,12	170,88	183,64	6,78	46,50	61,52	83,38	9,88	15,58	21,42	27,27	3,11	52,98	55,99	59,00	1,60
16,5 años	161,42	172,32	183,23	5,80	49,17	64,42	84,82	9,81	15,80	21,94	28,07	3,26	53,32	56,25	59,18	1,56
17 años	163,03	173,68	184,33	5,67	49,98	65,96	86,11	10,42	15,87	22,11	28,35	3,32	53,37	56,31	59,26	1,56
17,5 años	163,96	174,64	185,31	5,60	50,61	66,40	87,12	9,97	16,25	21,99	27,73	3,05	53,42	56,38	59,33	1,57
18 años	164,24	175,60	186,95	6,04	51,24	66,84	87,19	9,51	16,63	21,87	27,11	2,79	53,46	56,47	59,47	1,61

* Hasta los dos años

** A partir de los dos años

TABLA 5. Tabla de crecimiento en NIÑAS (de 0 a 18 años). Fundación Orbegozo. Hernández et al.

EDAD	Longitud* Altura**(cm)				Peso (kg)				Índice de Masa Corporal Peso/Talla ² (kg/m ²)				Perímetro craneal (cm)			
	P ₃	P ₅₀	P ₉₇	DS	P ₃	P ₅₀	P ₉₇	DS	P ₃	P ₅₀	P ₉₇	DS	P ₃	P ₅₀	P ₉₇	DS
Nacimiento	45,93	49,18	52,44	1,73	2,63	3,32	4,19	0,41	11,69	13,78	15,88	1,12	31,94	34,11	36,28	1,15
3 meses	55,77	59,00	62,22	1,71	4,78	5,75	6,93	0,56	14,30	16,59	18,88	1,22	38,26	40,05	41,85	0,95
6 meses	61,63	65,24	68,84	1,91	6,04	7,43	9,13	0,81	14,81	17,52	20,23	1,44	40,78	42,81	44,84	1,08
9 meses	65,37	69,37	73,36	2,12	6,84	8,50	10,80	1,05	14,96	17,95	20,94	1,59	42,46	44,66	46,86	1,16
1 año	68,93	73,39	77,85	2,37	7,69	9,56	11,88	1,11	15,02	17,82	20,61	1,49	43,74	45,98	48,21	1,19
1,5 años	75,02	79,87	84,73	2,58	8,75	10,90	13,59	1,26	14,49	17,16	19,83	1,42	45,06	47,32	49,58	1,20
2 años	80,11	85,39	90,68	2,81	9,74	12,12	15,10	1,39	14,15	16,69	19,24	1,36	45,97	48,25	50,53	1,21
2,5 años	84,14	89,77	95,39	2,99	10,56	13,29	16,71	1,64	13,92	16,54	19,16	1,39	46,65	48,95	51,25	1,22
3 años	87,97	94,11	100,25	3,26	11,35	14,48	18,46	1,91	13,69	16,42	19,15	1,45	47,14	49,44	51,74	1,22
3,5 años	91,17	97,84	104,51	3,54	11,93	15,53	20,22	2,24	13,42	16,29	19,16	1,53	47,32	49,63	51,93	1,22
4 años	94,33	101,54	108,75	3,83	12,82	16,71	21,78	2,46	13,44	16,29	19,14	1,52	47,41	50,01	52,27	1,29
4,5 años	97,72	105,02	112,32	3,88	13,64	17,72	23,03	2,51	13,31	16,23	19,14	1,55	47,50	50,10	52,45	1,28
5 años	99,34	107,59	115,83	4,39	14,04	18,42	24,18	2,87	13,19	16,23	19,28	1,62	47,68	50,16	52,65	1,32
5,5 años	102,81	101,54	108,75	3,83	12,82	16,71	21,78	2,46	13,44	16,29	19,14	1,52	47,41	50,01	52,27	1,29
6 años	105,60	114,00	112,32	3,88	13,64	17,72	23,03	2,51	13,31	16,23	19,14	1,55	47,50	50,10	52,45	1,28
6,5 años	107,97	117,13	115,83	4,39	14,04	18,42	24,18	2,87	13,19	16,23	19,28	1,62	47,68	50,16	52,65	1,32
7 años	102,81	111,01	119,21	4,35	14,94	19,66	25,88	3,00	13,10	16,37	19,63	1,74	47,91	50,35	52,80	1,34
7,5 años	105,60	114,00	122,41	4,47	15,27	20,69	28,02	3,58	13,01	16,50	19,99	1,86	47,95	50,52	53,76	1,28
8 años	107,90	117,13	126,30	4,87	16,30	21,99	29,66	3,65	12,63	16,61	20,58	2,11	48,22	50,84	54,12	1,42

EDAD	Longitud* Altura**(cm)				Peso (kg)				Índice de Masa Corporal Peso/Talla ² (kg/m ²)				Perímetro craneal (cm)			
	P ₃	P ₅₀	P ₉₇	DS	P ₃	P ₅₀	P ₉₇	DS	P ₃	P ₅₀	P ₉₇	DS	P ₃	P ₅₀	P ₉₇	DS
8,5 años	119,22	128,55	137,88	4,96	20,12	27,84	38,53	4,93	12,74	17,02	21,30	2,28	49,15	51,70	54,25	1,36
9 años	121,30	131,59	141,87	5,47	21,08	29,32	40,79	5,40	12,79	17,11	21,44	2,30	49,25	51,89	54,53	1,40
9,5 años	122,82	133,96	145,10	5,92	21,66	30,71	43,55	5,99	12,83	17,20	21,57	2,33	49,53	52,20	54,80	1,42
10 años	125,49	136,65	147,80	5,93	23,06	32,47	45,72	6,23	12,89	17,56	22,23	2,48	49,70	52,27	54,94	1,36
10,5 años	127,98	139,93	151,59	6,36	24,81	34,94	49,20	6,70	13,15	17,96	22,78	2,56	50,19	52,68	55,17	1,32
11 años	130,50	142,48	154,45	6,37	25,60	36,37	51,65	7,20	13,27	18,21	23,15	2,63	50,21	52,75	55,29	1,40
11,5 años	132,40	145,70	159,00	7,07	26,87	38,72	55,79	7,88	13,38	18,45	23,52	2,70	50,36	52,95	55,54	1,37
12 años	136,55	148,43	160,30	6,31	28,96	40,68	57,15	7,50	13,64	18,67	23,70	2,67	50,45	53,13	55,80	1,42
12,5 años	138,05	121,17	164,30	6,98	30,37	42,83	60,41	7,93	13,81	19,02	24,22	2,65	50,83	53,48	56,12	1,40
13 años	141,91	153,72	165,53	6,28	32,61	45,38	63,16	8,10	13,97	19,36	24,75	2,81	51,06	53,67	56,29	1,39
13,5 años	143,77	155,88	167,98	6,43	34,50	47,67	65,87	8,30	14,60	19,91	25,22	2,76	51,13	53,86	56,57	1,45
14 años	145,44	156,80	168,17	6,05	36,64	49,64	67,25	8,28	15,02	20,41	25,74	2,62	51,24	53,94	56,65	1,44
14,5 años	145,68	157,41	169,15	6,24	28,35	50,39	67,65	7,40	15,32	20,60	25,89	2,81	51,45	54,04	56,63	1,38
15 años	147,04	158,29	169,54	5,98	39,59	51,90	68,05	7,66	15,61	20,80	25,99	2,76	51,66	54,13	56,60	1,32
15,5 años	148,40	159,16	169,92	5,72	40,32	52,52	68,41	7,58	15,88	20,81	25,74	2,62	51,70	54,24	56,77	1,35
16 años	149,23	159,91	170,57	5,68	41,06	53,14	68,77	7,53	16,15	20,82	25,49	2,48	51,70	54,24	56,77	1,35
16,5 años	150,40	160,60	170,80	5,43	42,00	53,31	68,39	6,95	16,50	20,88	25,26	2,33	51,74	54,26	56,80	1,34
17 años	150,41	160,75	171,09	5,50	42,95	53,49	68,01	6,37	16,84	20,93	25,03	2,18	51,79	54,35	56,90	1,36
17,5 años	150,42	160,90	171,37	5,57	43,20	54,00	67,00	6,44	16,73	20,66	24,58	2,09	52,05	54,48	56,90	1,27
18 años	150,50	161,26	172,01	5,72	43,60	54,48	66,80	6,29	16,65	20,60	24,55	2,10	52,32	54,61	56,90	1,22

* Hasta los dos años

** A partir de los dos años

TABLA 6. Talla (cm) expresada como media, desviación estándar y distribución percentilada (2-98) en HOMBRES. Carrascosa et al.

Edad (años)	N	Media	DE	Índice de Skewness	Edad años	P ₂	P ₃	P ₁₀	P ₁₅	P ₂₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₈₀	P ₈₅	P ₉₀	P ₉₇	P ₉₈
0,00	2.974	50,02	1,82	-0,08	0,00	46,0	46,5	48,0	48,0	49,0	49,0	50,0	51,0	51,5	52,0	52,0	53,5	54,0
0,25	233	61,06	3,05	0,10	0,25	54,6	56,0	57,9	58,0	58,0	59,0	61,0	63,0	64,0	64,8	65,5	67,0	67,0
0,50	214	67,57	2,62	0,06	0,50	62,7	63,0	64,0	65,0	65,5	66,0	67,5	69,0	69,6	70,0	71,0	73,0	73,0
0,75	213	72,61	2,43	-0,08	0,75	68,0	68,0	69,5	70,0	70,7	71,0	72,7	74,5	74,5	75,0	76,0	76,0	77,5
1,00	169	75,88	2,81	0,36	1,00	70,7	71,0	72,0	73,0	74,0	74,0	75,9	77,5	78,0	79,0	80,0	82,0	82,0
1,25	166	79,66	2,80	0,31	1,25	74,5	74,7	76,2	77,0	77,0	77,7	79,8	81,1	81,9	82,1	84,0	85,6	86,0
1,50	149	82,64	3,13	-0,00	1,50	76,5	77,3	78,0	79,1	80,0	80,5	82,5	85,0	86,0	86,0	86,8	87,9	90,0
1,75	153	85,61	3,00	-0,08	1,75	80,0	80,0	82,0	82,4	83,0	83,7	85,3	88,0	88,4	89,0	90,0	91,0	91,0
2,00	182	88,21	2,83	-0,29	2,00	81,1	82,4	85,0	85,5	86,0	86,0	88,0	90,0	91,0	91,4	92,0	93,0	94,0
2,50	263	92,29	3,10	-0,20	2,50	86,5	86,8	89,0	89,0	89,9	90,0	92,0	94,5	95,0	95,5	96,7	98,0	98,5
3,00	508	97,09	3,23	0,26	3,00	90,6	91,1	93,5	94,0	94,2	95,0	97,0	99,0	100,0	100,5	101,7	103,8	104,0
3,50	463	100,01	4,00	0,14	3,50	92,0	92,6	95,3	96,0	96,5	97,2	100,0	102,9	103,4	104,4	105,0	108,0	108,0
4,00	469	103,67	4,13	0,02	4,00	95,2	95,8	98,5	99,0	100,0	101,0	103,5	106,5	107,0	108,0	109,1	111,0	111,9
4,50	438	106,59	4,13	0,23	4,50	99,1	99,2	101,6	102,4	103,0	103,6	106,2	109,0	110,0	111,1	113,0	114,4	115,2
5,00	370	110,25	4,54	0,26	5,00	102,1	102,7	104,5	105,1	106,3	107,0	110,3	113,2	114,0	114,7	116,0	118,3	120,0
5,50	363	113,61	4,43	-0,13	5,50	104,0	104,5	108,0	109,0	110,0	110,5	114,0	116,9	117,5	117,9	119,0	122,0	122,0
6,00	332	116,50	4,98	0,11	6,00	106,2	107,3	110,0	111,5	112,1	113,0	116,3	119,8	120,7	121,5	123,3	125,9	127,6
6,50	341	120,30	5,15	0,17	6,50	110,5	111,0	113,7	115,0	115,7	116,3	120,4	124,0	124,5	125,9	127,1	130,6	131,2
7,00	321	123,42	5,41	-0,01	7,00	112,0	113,9	116,2	117,3	118,6	119,9	123,4	127,1	128,2	129,3	130,9	134,0	134,5
7,50	336	126,11	5,62	0,04	7,50	113,9	115,7	119,3	120,4	121,5	122,2	126,1	129,5	130,4	132,1	133,8	137,3	137,6
8,00	299	129,08	5,50	-0,18	8,00	117,3	118,2	121,6	123,0	124,3	126,2	129,0	132,9	133,5	134,8	136,5	139,0	139,4
8,50	337	132,60	5,82	0,01	8,50	120,6	121,6	124,7	126,3	127,7	128,6	132,5	137,0	137,7	138,2	139,5	144,3	145,0
9,00	339	134,27	5,40	-0,01	9,00	123,6	124,7	127,2	128,9	129,6	130,9	134,5	137,5	138,8	139,8	140,8	144,0	144,6
9,50	369	137,43	5,96	0,10	9,50	126,7	127,0	129,8	131,3	132,0	133,1	137,3	141,8	143,0	144,0	145,7	147,9	148,8
10,00	374	139,71	6,14	0,15	10,00	127,9	129,0	132,1	133,5	134,0	135,4	139,6	143,9	145,1	146,2	147,4	151,0	153,4
10,50	378	142,24	6,87	0,12	10,50	129,4	130,6	133,0	134,9	136,1	137,4	142,3	147,4	148,3	149,3	150,8	154,6	155,3
11,00	369	144,78	6,00	0,11	11,00	132,3	133,5	137,2	139,0	139,9	141,0	145,0	148,3	149,5	150,6	152,6	156,1	157,8
11,50	342	147,60	7,10	0,04	11,50	133,7	134,2	139,3	140,7	141,5	142,9	147,4	152,0	153,3	154,8	157,0	161,0	162,5

Edad (años)	N	Media	DE	Índice de Skewness	Edad años	P ₂	P ₃	P ₁₀	P ₁₅	P ₂₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₈₀	P ₈₅	P ₉₀	P ₉₇	P ₉₈
12,00	319	151,38	7,45	0,15	12,00	136,7	137,8	141,5	143,3	144,6	145,5	151,5	157,1	157,9	159,0	160,8	164,6	167,6
12,50	301	154,65	7,61	0,21	12,50	139,6	139,9	145,5	147,4	148,5	149,5	154,1	160,0	161,0	162,6	163,8	170,8	171,0
13,00	330	157,26	7,90	0,08	13,00	142,0	142,5	147,3	148,5	150,2	151,4	157,2	163,5	164,5	165,8	167,3	172,0	173,2
13,50	339	161,10	8,00	-0,21	13,50	142,4	144,2	150,4	152,6	155,1	156,7	161,0	166,2	167,6	170,0	172,0	175,0	176,9
14,00	297	164,18	8,44	-0,07	14,00	148,0	149,2	152,5	154,6	156,7	158,0	164,5	170,8	171,6	173,6	175,4	178,0	180,4
14,50	273	166,46	7,60	-0,26	14,50	150,6	152,5	155,1	158,4	160,0	161,4	167,1	171,6	172,2	174,2	176,4	180,2	181,0
15,00	305	169,25	7,70	-0,08	15,00	152,3	154,9	159,3	160,9	163,0	164,5	169,0	174,3	175,9	177,4	178,5	184,3	185,5
15,50	293	171,32	7,36	0,02	15,50	155,0	156,4	161,8	163,8	164,9	166,5	171,6	176,0	176,6	178,6	180,0	186,0	188,0
16,00	257	171,65	7,12	-0,29	16,00	155,5	157,0	162,5	165,2	167,0	167,8	172,0	176,5	177,2	178,0	179,2	185,6	186,0
17,00	590	174,78	7,29	-0,11	17,00	158,4	159,5	165,2	167,0	169,0	169,9	174,7	179,7	180,9	182,5	184,3	187,6	188,8
18,00	564	175,97	6,06	0,32	18,00	164,5	165,2	168,2	169,6	170,9	171,7	175,5	180,0	181,2	182,5	184,1	188,2	189,7
Adultos	1.275	177,33	6,42	0,36	Adultos	165,2	166,0	169,2	170,8	171,0	172,9	177,0	181,4	182,6	184,0	186,1	190,3	191,4

DE: desviación estándar.

TABLA 7. Peso (kg) expresado como media, desviación estándar y distribución percentilada (2-98) en HOMBRES. Carrascosa et al.

Edad (años)	N	Media	DE	Índice de Skewness	Edad (años)	P ₂	P ₃	P ₁₀	P ₁₅	P ₂₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₈₀	P ₈₅	P ₉₀	P ₉₇	P ₉₈
0,00	2.974	3,31	0,43	0,17	0,00	2,5	2,5	2,8	2,9	2,9	3,0	3,3	3,6	3,7	3,7	3,9	4,2	4,3
0,25	233	6,25	0,90	0,39	0,25	4,6	4,7	5,2	5,4	5,5	5,6	6,2	6,8	6,9	7,1	7,4	8,1	8,2
0,50	214	8,10	1,09	0,48	0,50	6,2	6,4	6,8	6,9	7,2	7,4	8,0	8,8	9,0	9,2	9,6	10,6	10,6
0,75	213	9,32	1,13	0,52	0,75	7,3	7,7	7,9	8,1	8,4	8,7	9,2	9,9	10,1	10,5	11,0	11,8	12,0
1,00	169	10,37	1,12	0,55	1,00	8,5	8,6	9,0	9,2	9,4	9,5	10,3	11,0	11,2	11,5	11,9	12,8	13,0
1,25	166	11,22	1,40	0,20	1,25	8,3	8,8	9,5	9,8	10,0	10,2	11,1	12,5	12,6	12,9	13,1	14,0	14,0
1,50	149	12,08	1,45	0,80	1,50	10,0	10,1	10,6	10,6	10,9	11,0	11,9	12,9	13,2	13,5	14,2	14,9	15,8
1,75	153	12,59	1,34	0,01	1,75	9,6	9,9	11,0	11,2	11,4	11,6	12,6	13,4	13,6	14,0	14,3	15,5	15,5
2,00	182	12,90	1,42	0,39	2,00	10,2	10,5	11,1	11,6	11,7	11,9	12,7	13,9	14,3	14,5	14,8	15,9	16,0
2,50	263	14,14	1,60	0,41	2,50	11,4	11,5	12,2	12,6	12,8	13,0	14,1	15,3	15,5	15,8	16,0	17,5	17,5
3,00	508	15,40	2,00	0,91	3,00	11,5	12,2	13,0	13,5	13,8	14,0	15,3	16,6	16,8	17,0	17,8	19,4	21,7
3,50	463	16,32	2,61	1,19	3,50	12,4	12,5	13,5	14,0	14,2	14,6	16,1	17,6	18,0	18,6	19,2	24,0	24,2
4,00	469	17,50	2,63	1,29	4,00	13,2	13,4	14,4	15,2	15,5	16,0	17,2	18,8	19,2	19,8	20,6	22,3	24,7
4,50	438	18,58	2,83	1,27	4,50	14,5	14,6	15,4	16,0	16,3	16,8	18,1	20,0	20,4	20,8	22,0	25,0	28,3
5,00	370	19,71	3,48	1,73	5,00	15,0	15,3	16,1	16,8	17,0	17,6	19,2	21,2	21,8	22,8	23,2	28,4	31,4
5,50	363	21,41	3,65	1,43	5,50	15,8	15,9	17,4	18,3	18,6	19,0	20,8	23,3	23,9	24,6	25,6	29,7	31,8
6,00	332	22,37	3,75	1,24	6,00	16,8	17,0	18,5	19,0	19,3	19,8	21,6	24,0	24,6	25,8	27,2	31,4	32,8
6,50	341	24,10	4,34	1,02	6,50	17,6	18,0	19,3	20,2	20,6	21,1	23,3	26,0	27,0	28,6	30,3	34,8	35,8
7,00	321	25,81	5,07	1,51	7,00	18,8	19,2	20,8	21,4	21,7	22,2	24,8	28,0	29,3	30,3	31,5	37,4	39,3
7,50	336	27,25	5,41	1,12	7,50	18,8	19,3	21,4	22,0	23,1	23,7	26,7	29,4	30,6	31,7	34,4	39,8	40,8
8,00	299	29,04	5,39	0,92	8,00	20,4	21,1	23,0	23,9	24,4	25,2	28,2	32,3	33,0	34,2	36,3	41,2	43,2
8,50	337	32,23	7,48	1,32	8,50	22,0	22,4	24,3	25,4	26,3	26,8	30,4	36,1	37,9	39,8	42,8	47,6	50,8
9,00	339	33,44	7,27	0,94	9,00	22,0	23,0	25,5	26,9	27,6	28,0	32,0	37,4	39,0	42,0	44,2	48,8	49,3
9,50	369	35,42	7,89	0,88	9,50	24,8	25,2	27,0	28,0	28,6	29,5	33,4	40,2	42,6	44,8	47,4	53,2	54,6
10,00	374	36,79	8,26	0,95	10,00	24,8	25,9	27,8	28,8	29,5	30,4	35,2	41,5	43,2	45,6	48,6	53,9	58,0
10,50	378	38,83	9,51	1,09	10,50	25,0	26,3	28,9	29,6	30,8	32,0	37,0	43,6	45,6	49,4	53,0	60,9	64,0
11,00	369	41,38	9,77	1,52	11,00	26,4	27,5	30,4	32,0	33,7	35,2	40,3	45,5	47,0	49,6	53,1	63,6	67,2
11,50	342	43,08	10,06	0,93	11,50	27,2	29,0	32,0	33,1	34,2	35,4	41,2	49,3	50,9	53,2	57,7	64,8	69,2
12,00	319	46,37	10,95	1,03	12,00	30,8	32,0	34,2	35,8	37,0	38,1	44,1	51,8	55,2	58,9	60,4	71,8	74,0

Edad (años)	N	Media	DE	Índice de Skewness	Edad (años)	P2	P3	P10	P15	P20	P25	P50	P75	P80	P85	P90	P97	P98
12,50	301	49,16	11,15	1,01	12,50	31,0	31,4	37,0	39,0	40,2	41,5	47,0	54,5	58,0	60,8	63,4	74,5	77,6
13,00	330	50,32	11,26	0,81	13,00	32,2	33,6	37,6	39,8	41,2	41,9	48,3	57,2	59,3	62,3	65,7	75,8	77,1
13,50	339	54,47	11,18	0,71	13,50	35,6	36,7	41,4	43,4	45,2	46,3	53,6	61,0	62,9	65,1	68,3	79,0	83,4
14,00	297	57,77	12,12	0,70	14,00	35,6	37,7	43,2	45,2	47,8	49,9	56,9	65,4	66,6	69,2	71,8	86,0	89,8
14,50	273	59,73	12,50	0,60	14,50	38,2	39,2	46,4	47,7	49,6	51,0	58,2	66,8	70,8	73,5	78,5	86,4	89,5
15,00	305	61,85	12,46	0,69	15,00	41,9	42,1	46,2	48,8	50,8	52,5	60,4	69,0	70,9	73,6	77,8	91,4	93,4
15,50	293	64,27	11,65	1,06	15,50	47,0	48,5	51,0	52,7	54,6	56,5	62,2	70,2	72,5	75,9	80,0	93,4	94,6
16,00	257	64,97	12,60	1,15	16,00	45,2	46,1	52,2	53,6	55,5	57,1	62,6	71,4	73,6	76,0	80,5	94,6	96,4
17,00	590	68,47	12,02	0,75	17,00	48,7	50,4	54,5	56,2	58,0	60,0	67,1	75,4	78,0	80,2	84,1	96,2	98,3
18,00	564	70,20	11,48	1,34	18,00	53,4	54,2	57,6	59,8	60,8	62,2	69,0	75,8	77,8	80,6	83,7	95,0	99,4
Adultos	1.275	74,26	11,24	0,92	Adultos	55,0	56,6	61,4	63,4	65,1	66,3	73,0	80,2	82,8	84,8	88,8	98,8	101,5

DE: desviación estándar.

TABLA 8. IMC expresado como media, desviación estándar y distribución percentilada (2-98) en HOMBRES. Carrascosa et al.

Edad (años)	N	Media	DE	Índice de Skewness	Edad (años)	P ₂	P ₃	P ₁₀	P ₁₅	P ₂₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₈₀	P ₈₅	P ₉₀	P ₉₇	P ₉₈
0,00	2.974	13,17	1,18	0,25	0,00	10,8	11,0	11,7	12,0	12,2	12,4	13,1	13,9	14,1	14,3	14,6	15,4	15,7
0,25	233	16,69	1,40	0,33	0,25	13,9	14,2	15,0	15,3	15,5	15,7	16,7	17,6	17,8	18,0	18,4	19,6	19,7
0,50	214	17,71	1,84	1,08	0,50	14,5	14,9	15,8	16,1	16,3	16,6	17,5	18,5	18,9	19,3	19,7	22,0	22,9
0,75	213	17,68	1,90	0,49	0,75	14,2	14,2	15,5	15,9	15,9	16,3	17,6	18,7	19,1	19,5	19,9	22,1	22,1
1,00	169	17,99	1,49	0,78	1,00	15,3	15,6	16,2	16,5	16,7	17,0	17,9	19,0	19,2	19,4	19,7	20,5	20,8
1,25	166	17,64	1,71	0,24	1,25	14,3	14,5	15,6	15,8	16,2	16,4	17,4	18,7	19,1	19,7	19,8	21,6	21,9
1,50	149	17,67	1,65	0,47	1,50	15,0	15,2	15,8	16,1	16,3	16,5	17,3	18,7	19,4	20,0	20,1	21,0	21,6
1,75	153	17,15	1,37	-0,1	1,75	14,8	14,9	15,5	15,8	16,2	16,4	17,1	18,0	18,4	18,5	18,9	19,9	20,0
2,00	182	16,55	1,37	0,21	2,00	13,3	14,3	14,9	15,4	15,7	15,8	16,5	17,2	17,4	17,6	18,3	20,0	20,1
2,50	263	16,57	1,42	0,53	2,50	14,2	14,3	14,9	15,2	15,4	15,5	16,5	17,6	17,8	18,1	18,5	19,4	19,7
3,00	508	16,30	1,56	0,75	3,00	13,2	13,7	14,6	15,1	15,3	15,5	16,2	17,0	17,3	17,5	18,1	20,4	21,0
3,50	463	16,25	1,86	0,89	3,50	13,1	13,4	14,2	14,6	14,8	15,0	16,1	17,1	17,3	17,9	18,7	21,3	21,4
4,00	469	16,23	1,75	1,12	4,00	13,3	13,5	14,4	14,8	14,9	15,2	16,0	17,0	17,4	17,8	18,3	19,9	22,2
4,50	438	16,30	1,83	1,23	4,50	13,2	13,3	14,4	14,7	15,0	15,2	16,1	17,1	17,3	17,7	18,6	21,1	22,3
5,00	370	16,14	2,03	1,38	5,00	12,9	13,0	14,1	14,4	14,7	14,9	15,8	16,9	17,3	17,9	18,7	21,3	23,1
5,50	363	16,52	2,18	1,77	5,50	12,9	13,4	14,2	14,7	15,0	15,2	16,2	17,4	17,7	18,0	19,0	22,0	22,5
6,00	332	16,42	2,11	2,40	6,00	13,6	13,7	14,3	14,7	14,9	15,1	16,0	17,3	17,6	18,1	19,0	21,0	21,3
6,50	341	16,58	2,31	1,36	6,50	13,4	13,6	14,3	14,5	14,8	15,0	16,2	17,5	18,0	18,5	19,3	22,5	23,8
7,00	321	16,85	2,42	1,74	7,00	13,5	13,6	14,5	14,8	15,0	15,2	16,3	18,0	18,5	19,2	19,8	22,2	23,3
7,50	336	17,04	2,58	1,35	7,50	13,4	13,5	14,4	14,7	15,1	15,3	16,6	18,1	18,7	19,6	20,7	22,8	23,9
8,00	299	17,35	2,55	1,12	8,00	13,5	13,7	14,7	15,1	15,3	15,6	16,7	18,6	18,9	19,8	20,9	23,8	24,0
8,50	337	18,19	3,25	1,26	8,50	13,9	14,3	15,0	15,3	15,6	15,8	17,2	20,1	20,7	21,2	22,2	25,6	27,2
9,00	339	18,44	3,25	0,91	9,00	13,8	14,2	15,1	15,5	15,7	16,0	17,5	20,6	21,1	22,2	23,5	25,7	26,5
9,50	369	18,61	3,18	0,98	9,50	14,2	14,5	15,3	15,7	15,9	16,1	17,8	20,4	21,1	22,2	23,3	25,7	27,0
10,00	374	18,70	3,20	0,92	10,00	13,9	14,5	15,3	15,8	16,1	16,3	17,8	20,9	21,6	22,3	23,7	25,6	25,8
10,50	378	19,03	3,65	1,32	10,50	14,0	14,2	15,4	15,8	16,1	16,5	18,3	20,7	21,8	22,6	24,2	27,5	28,4
11,00	369	19,61	3,69	1,22	11,00	14,2	14,5	15,4	16,0	16,5	17,1	19,0	21,6	22,3	23,0	24,2	28,0	29,0
11,50	342	19,62	3,54	0,90	11,50	14,7	14,9	15,7	16,2	16,5	16,9	19,0	21,7	22,5	23,7	24,9	27,5	27,9
12,00	319	20,07	3,65	1,02	12,00	15,3	15,3	16,1	16,7	16,8	17,2	19,2	22,3	23,1	24,0	25,4	28,7	30,0

Edad (años)	N	Media	DE	Índice de Skewness	Edad (años)	P2	P3	P10	P15	P20	P25	P50	P75	P80	P85	P90	P97	P98
12,50	301	20,43	3,70	1,11	12,50	15,0	15,5	16,6	17,1	17,6	18,0	19,7	22,7	23,3	24,1	25,1	29,4	30,2
13,00	330	20,23	3,66	1,08	13,00	14,7	15,1	16,3	16,8	17,3	17,6	19,4	22,6	23,3	24,1	24,9	28,1	28,9
13,50	339	20,89	3,50	0,85	13,50	15,3	15,6	17,0	17,4	17,8	18,3	20,3	22,8	23,8	24,7	26,0	28,3	30,3
14,00	297	21,33	3,73	1,01	14,00	15,8	16,2	17,3	17,7	18,3	18,6	20,8	23,0	23,7	25,0	26,4	30,3	32,0
14,50	273	21,47	3,89	0,89	14,50	15,8	16,0	17,1	17,8	18,4	18,7	20,6	23,7	24,6	26,3	27,3	29,6	30,9
15,00	305	21,52	3,69	0,71	15,00	15,6	15,9	17,3	18,0	18,4	18,8	21,1	23,6	24,3	25,1	26,3	29,8	30,4
15,50	293	21,86	3,52	1,53	15,50	16,9	17,4	18,5	18,8	19,3	19,6	20,9	23,6	24,5	25,2	26,2	30,4	31,6
16,00	257	21,98	3,62	1,19	16,00	16,7	17,1	18,2	18,7	19,1	19,6	21,3	23,4	23,9	25,4	27,0	31,2	31,3
17,00	590	22,36	3,38	0,91	17,00	17,1	17,5	18,6	19,2	19,6	20,0	21,7	24,0	24,7	25,8	27,4	30,5	31,2
18,00	564	22,66	3,46	1,56	18,00	17,8	18,2	18,8	19,6	20,0	20,3	22,1	24,2	25,0	25,9	27,0	29,8	31,5
Adultos	1.275	23,60	3,26	1,21	Adultos	18,3	18,6	20,0	20,6	21,1	21,4	23,1	25,2	25,7	26,7	27,9	31,0	32,0

DE: desviación estándar; IMC: índice de masa corporal

TABLA 9. Talla (cm) expresada como media, desviación estándar y distribución percentilada (2-98) en MUJERES. Carrascosa et al.

Edad (años)	N	Media	DE	Índice de Skewness	Edad (años)	P ₂	P ₃	P ₁₀	P ₁₅	P ₂₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₈₀	P ₈₅	P ₉₀	P ₉₇	P ₉₈
0,00	2.822	49,43	1,73	-0,11	0,00	46,0	46,0	47,0	48,0	48,0	48,0	49,5	50,5	51,0	51,0	51,6	53,0	53,0
0,25	233	59,06	2,81	-0,19	0,25	54,0	54,0	56,0	56,0	56,4	57,0	59,0	61,0	62,0	62,0	63,0	63,7	64,0
0,50	205	65,60	2,65	-0,13	0,50	60,0	60,0	62,0	62,5	63,0	64,0	65,8	67,4	68,0	68,0	69,0	70,0	71,0
0,75	186	70,26	2,75	0,53	0,75	65,0	66,0	67,0	67,5	68,0	68,4	70,0	72,0	72,4	73,0	74,0	75,4	76,0
1,00	175	74,27	2,47	0,23	1,00	69,9	70,0	71,0	72,0	72,0	72,3	74,0	76,0	76,6	77,0	77,8	79,0	79,3
1,25	138	77,57	2,67	0,01	1,25	71,0	72,0	75,0	75,1	75,4	76,0	77,6	79,2	80,0	80,1	81,0	82,2	84,0
1,50	126	80,91	2,85	-0,21	1,50	75,0	75,0	77,4	78,0	78,3	79,0	81,0	83,0	83,6	84,0	84,7	86,0	86,0
1,75	106	83,93	3,08	0,31	1,75	78,7	79,0	80,0	80,9	81,6	82,0	84,0	86,0	86,3	87,2	88,0	90,0	90,4
2,00	114	86,73	2,96	-0,04	2,00	80,3	80,7	83,0	83,9	84,5	85,0	87,0	88,5	89,0	89,7	90,9	91,8	92,5
2,50	193	91,11	3,55	0,09	2,50	83,6	84,4	86,3	87,4	88,4	89,0	91,0	93,4	93,8	95,0	96,0	98,0	98,4
3,00	474	95,57	3,79	0,23	3,00	89,0	89,0	90,0	92,0	93,0	93,0	95,5	98,0	98,5	99,5	101,0	103,3	103,8
3,50	382	98,61	3,60	0,18	3,50	90,6	92,0	94,0	95,0	95,5	96,0	98,7	101,0	101,6	102,1	103,2	105,2	105,9
4,00	420	102,88	4,17	0,12	4,00	95,0	95,6	97,6	98,4	99,0	99,9	103,0	106,0	106,5	107,2	108,3	111,0	111,6
4,50	358	106,15	3,93	0,02	4,50	99,0	99,5	100,7	101,8	102,5	103,3	106,5	109,0	109,5	110,0	110,9	113,2	113,6
5,00	407	109,95	4,51	0,04	5,00	100,8	101,8	104,0	105,0	106,0	106,9	110,0	113,0	113,8	114,6	115,8	118,3	119,1
5,50	370	113,04	4,51	0,64	5,50	105,4	105,6	107,7	108,6	109,0	109,8	112,8	116,0	116,5	117,4	119,1	121,4	122,3
6,00	336	116,33	4,65	-0,13	6,00	106,6	107,1	110,4	111,1	112,0	113,2	116,3	120,0	120,4	121,5	122,0	124,0	124,6
6,50	334	119,32	5,01	-0,04	6,50	109,6	110,5	112,5	113,6	114,7	116,2	119,3	123,0	123,5	124,8	126,0	128,0	128,8
7,00	364	122,03	4,48	0,27	7,00	114,0	114,2	116,4	117,2	118,0	118,8	121,7	125,1	125,6	126,5	128,0	131,2	131,4
7,50	366	125,40	5,04	0,04	7,50	115,6	115,9	119,0	120,0	121,0	122,3	125,4	129,0	129,5	130,4	131,8	134,8	135,2
8,00	367	128,20	5,23	0,09	8,00	117,9	118,6	121,7	123,0	123,8	125,0	128,0	131,4	132,5	133,6	135,0	138,7	139,7
8,50	313	131,23	5,63	0,22	8,50	120,0	120,4	124,2	125,5	127,0	127,6	131,4	134,5	135,7	136,5	138,2	142,2	143,5
9,00	325	133,78	5,78	-0,18	9,00	120,3	121,1	127,0	128,0	129,0	129,7	134,0	137,5	138,5	140,0	140,9	144,5	145,4
9,50	302	136,76	6,10	0,15	9,50	123,3	124,5	129,9	131,0	131,9	132,5	136,8	140,6	141,2	142,5	143,9	147,6	148,0
10,00	316	139,11	6,56	0,27	10,00	127,4	127,6	130,4	132,0	133,1	134,2	139,0	142,9	144,3	146,4	148,0	152,0	153,8
10,50	333	143,10	6,58	0,15	10,50	130,5	131,5	134,6	136,1	137,7	138,5	143,0	147,2	149,2	150,1	151,8	156,1	156,8
11,00	373	145,62	6,74	-0,08	11,00	133,0	133,5	136,7	138,8	140,0	141,5	145,5	149,9	151,4	153,0	154,2	157,4	159,6
11,50	310	148,99	6,56	0,10	11,50	136,8	137,3	140,6	142,0	143,3	144,1	148,8	153,5	154,4	155,8	157,0	161,0	162,5

Edad (años)	N	Media	DE	Índice de Skewness	Edad (años)	P2	P3	P10	P15	P20	P25	P50	P75	P80	P85	P90	P97	P98
12,00	328	151,57	6,64	0,05	12,00	138,8	140,0	143,3	145,0	146,0	146,6	151,0	156,5	158,0	159,1	160,4	163,0	164,8
12,50	288	154,53	6,84	0,06	12,50	141,0	141,6	145,6	147,2	148,5	149,5	154,1	159,4	160,7	162,0	164,0	167,2	168,1
13,00	276	156,72	6,10	0,00	13,00	142,5	145,3	150,0	150,7	151,8	153,0	156,6	161,0	161,8	163,0	164,0	167,5	169,0
13,50	287	158,84	6,35	0,17	13,50	146,4	146,9	150,3	152,6	154,0	155,3	158,3	163,0	164,1	165,3	168,0	172,0	172,3
14,00	253	160,55	6,65	0,39	14,00	148,7	149,3	152,4	153,5	154,6	155,6	159,9	165,0	166,5	168,0	170,0	174,5	175,2
14,50	275	161,26	6,30	0,50	14,50	149,9	151,6	153,5	155,2	156,3	156,9	160,5	165,1	166,3	167,5	169,0	175,0	178,0
15,00	271	162,06	6,76	0,31	15,00	148,0	150,5	154,0	155,2	156,0	157,2	161,5	166,6	167,6	169,4	170,5	175,0	176,0
15,50	256	162,28	6,62	0,29	15,50	150,4	150,7	153,5	155,2	156,8	157,8	162,2	166,8	168,3	169,5	170,6	175,5	177,1
16,00	252	163,59	7,23	0,67	16,00	150,4	151,4	155,5	156,4	157,1	158,5	162,3	167,6	169,0	170,5	173,0	180,5	181,2
17,00	501	163,22	6,58	0,49	17,00	151,0	151,7	155,0	156,8	157,8	158,8	162,9	167,1	168,1	169,7	171,8	177,4	179,0
18,00	431	163,95	6,58	0,78	18,00	152,7	153,5	156,7	157,4	158,5	159,4	163,0	167,4	169,3	171,0	172,3	179,0	180,6
Adultos	1.292	163,96	5,96	0,38	Adultos	152,9	153,6	156,6	157,6	159,0	159,8	163,8	167,9	169,0	170,0	171,6	176,2	177,8

DE: desviación estándar.

TABLA 10. Peso (kg) expresado como media, desviación estándar y distribución percentilada (2-98) en MUJERES. Carrascosa et al.

Edad (años)	N	Media	DE	Índice de Skewness	Edad (años)	P ₂	P ₃	P ₁₀	P ₁₅	P ₂₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₈₀	P ₈₅	P ₉₀	P ₉₇	P ₉₈
0,00	2.822	3,18	0,41	0,23	0,00	2,4	2,4	2,7	2,8	2,8	2,9	3,2	3,4	3,5	3,6	3,7	4,0	4,1
0,25	233	5,64	0,80	0,17	0,25	4,0	4,2	4,7	4,8	4,9	5,1	5,6	6,2	6,2	6,4	6,6	7,3	7,4
0,50	205	7,40	0,92	0,95	0,50	6,0	6,0	6,2	6,4	6,6	6,8	7,4	7,9	8,1	8,3	8,6	9,0	9,4
0,75	186	8,71	1,15	0,99	0,75	6,5	7,0	7,4	7,6	7,7	7,9	8,6	9,4	9,5	9,8	10,1	10,7	11,8
1,00	175	9,73	1,08	0,25	1,00	7,9	7,9	8,3	8,5	8,7	8,9	9,7	10,6	10,7	10,9	11,1	11,7	11,8
1,25	138	10,32	1,14	0,09	1,25	8,0	8,3	8,9	9,1	9,4	9,6	10,4	11,1	11,3	11,5	11,7	12,5	12,8
1,50	125	11,12	1,30	0,09	1,50	8,4	8,8	9,6	9,7	9,9	10,1	11,1	12,0	12,2	12,5	12,7	13,8	13,9
1,75	106	11,82	1,31	0,48	1,75	9,7	9,7	10,2	10,4	10,8	10,9	11,9	12,6	12,7	12,9	13,5	14,8	14,9
2,00	114	12,49	1,40	0,40	2,00	9,8	10,3	10,8	11,1	11,2	11,4	12,4	13,4	13,6	13,8	13,9	16,1	16,4
2,50	193	13,61	1,52	0,46	2,50	10,5	10,7	11,8	12,1	12,3	12,7	13,5	14,5	14,6	14,9	15,3	17,0	17,8
3,00	474	14,55	1,68	0,25	3,00	11,0	11,4	12,5	13,0	13,3	13,5	14,3	15,7	16,0	16,2	16,6	18,0	18,3
3,50	382	15,61	2,28	1,32	3,50	12,0	12,0	13,2	13,7	13,9	14,2	15,4	16,4	16,8	17,2	19,0	20,6	21,4
4,00	420	16,80	2,41	1,09	4,00	12,3	12,7	14,0	14,6	15,0	15,4	16,5	17,8	18,2	19,0	20,0	22,6	23,0
4,50	358	18,06	2,55	0,92	4,50	13,8	14,2	15,1	15,5	16,0	16,4	17,6	19,7	20,1	20,6	21,0	23,8	24,5
5,00	407	19,37	3,00	0,99	5,00	14,5	14,8	16,0	16,5	16,9	17,4	18,8	21,2	21,8	22,3	23,2	25,9	26,4
5,50	370	20,65	3,75	1,76	5,50	15,4	15,6	17,0	17,4	17,8	18,2	20,0	22,5	23,0	23,7	24,8	28,0	31,4
6,00	336	22,15	3,88	0,99	6,00	16,1	16,8	17,8	18,3	18,8	19,4	21,4	24,4	25,1	25,8	27,3	31,3	32,2
6,50	334	23,69	4,18	1,15	6,50	17,4	17,8	18,8	19,6	20,2	21,2	23,1	26,0	26,6	27,3	29,0	32,7	35,4
7,00	364	24,82	4,54	1,18	7,00	17,8	18,4	20,0	20,6	21,0	21,7	24,0	27,0	28,1	29,1	30,4	35,8	38,4
7,50	366	27,11	5,29	1,02	7,50	19,4	19,8	21,4	22,0	22,8	23,4	26,0	30,2	31,1	32,3	34,2	38,8	40,3
8,00	367	28,90	6,02	1,00	8,00	19,9	20,4	22,0	23,0	23,7	24,4	28,0	32,2	33,1	34,6	37,0	42,5	43,8
8,50	313	31,08	6,70	0,85	8,50	21,0	21,2	23,8	25,0	25,3	26,5	29,8	34,8	35,8	37,6	40,6	46,8	47,5
9,00	325	32,78	7,82	1,23	9,00	21,4	21,5	24,4	25,2	26,3	27,2	31,7	36,7	38,5	40,4	42,3	51,8	56,0
9,50	302	34,63	7,63	0,95	9,50	23,0	23,6	26,8	27,7	28,6	29,1	33,3	38,9	40,0	42,0	44,5	52,4	54,1
10,00	316	36,55	8,76	0,92	10,00	23,9	24,8	27,0	28,1	29,3	30,1	34,4	42,0	44,0	46,0	48,7	55,2	57,9
10,50	333	38,93	8,77	0,82	10,50	25,2	26,3	29,2	30,6	31,5	32,5	37,0	44,2	46,0	48,1	50,8	60,0	61,7
11,00	373	42,11	9,93	0,97	11,00	27,0	27,5	30,8	31,8	33,2	35,0	41,0	47,6	48,8	51,8	54,8	63,0	69,2
11,50	310	43,54	9,34	1,23	11,50	28,5	29,0	33,7	34,9	36,0	37,0	42,4	48,7	49,9	52,4	54,5	63,0	69,2
12,00	328	45,61	9,90	1,22	12,00	30,9	32,2	34,7	35,9	37,6	38,4	44,4	50,0	52,7	54,6	57,2	69,4	74,0

Edad (años)	N	Media	DE	Índice de Skewness	Edad (años)	P ₂	P ₃	P ₁₀	P ₁₅	P ₂₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₈₀	P ₈₅	P ₉₀	P ₉₇	P ₉₈
12,50	288	48,71	11,99	1,04	12,50	29,9	30,2	35,2	37,7	39,0	40,6	47,0	54,8	58,0	60,3	64,8	73,4	79,2
13,00	276	51,69	11,41	0,89	13,00	33,2	35,2	39,1	40,4	42,6	43,5	50,4	57,4	60,2	62,2	67,8	79,3	80,4
13,50	287	53,54	10,99	0,66	13,50	36,2	36,8	40,4	42,2	43,4	45,4	52,7	60,6	62,0	64,4	69,8	78,0	80,4
14,00	253	53,72	10,32	1,27	14,00	39,0	39,4	42,3	43,4	44,6	46,4	52,2	58,5	60,6	63,3	66,0	78,9	80,4
14,50	275	55,56	10,51	1,09	14,50	39,6	40,1	44,0	45,7	46,7	47,6	54,2	61,0	62,5	65,2	71,2	78,0	83,0
15,00	271	56,30	11,44	1,10	15,00	37,3	39,0	44,0	46,2	47,6	48,4	54,7	62,0	64,2	67,2	69,6	84,4	90,4
15,50	256	56,74	9,33	1,16	15,50	42,8	43,2	46,6	48,2	49,4	50,5	55,5	61,1	62,9	66,2	68,0	77,7	80,5
16,00	252	58,42	11,23	1,33	16,00	42,8	43,3	47,2	48,0	49,1	50,4	56,4	63,4	64,8	68,8	73,0	84,0	85,0
17,00	501	57,82	9,67	1,44	17,00	44,0	44,5	47,4	48,6	50,0	51,0	56,0	62,9	64,4	66,6	69,7	76,8	82,2
18,00	431	58,52	9,97	1,13	18,00	43,6	44,0	47,5	49,0	50,2	52,0	57,1	63,0	65,2	67,4	72,0	82,0	82,8
Adultos	1.292	57,62	8,48	1,69	Adultos	44,5	45,3	48,3	49,5	50,8	52,0	56,6	61,8	63,4	65,4	67,8	75,1	77,8

DE: desviación estándar

TABLA 11. IMC expresado como media, desviación estándar y distribución percentilada (2-98) en MUJERES. Carrascosa et al.

Edad (años)	N	Media	DE	Índice de Skewness	Edad (años)	P ₂	P ₃	P ₁₀	P ₁₅	P ₂₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₈₀	P ₈₅	P ₉₀	P ₉₇	P ₉₈
0,00	2.822	12,97	1,17	0,25	0,00	10,6	10,8	11,5	11,8	12,0	12,2	12,9	13,7	13,9	14,2	14,5	15,2	15,5
0,25	233	16,08	1,38	0,52	0,25	13,4	13,8	14,4	14,7	15,0	15,2	15,9	16,9	17,2	17,5	17,8	19,2	19,4
0,50	205	17,15	1,46	0,69	0,50	14,3	14,7	15,6	15,8	16,0	16,2	17,0	18,1	18,2	18,4	18,7	20,3	20,4
0,75	186	17,58	1,50	0,61	0,75	14,8	14,9	15,8	16,1	16,3	16,6	17,5	18,4	18,7	19,1	19,5	20,9	21,3
1,00	175	17,61	1,59	0,45	1,00	14,4	15,0	15,7	16,1	16,3	16,4	17,6	18,7	18,9	19,1	19,4	20,4	20,8
1,25	138	17,11	1,31	-0,19	1,25	14,4	14,6	15,4	15,7	16,0	16,2	17,1	18,0	18,2	18,6	18,8	19,2	19,5
1,50	125	16,96	1,45	0,28	1,50	14,1	14,5	15,2	15,5	15,7	15,9	16,9	17,7	18,1	18,6	19,0	19,8	19,8
1,75	106	16,77	1,47	0,35	1,75	14,5	14,5	15,0	15,3	15,6	15,7	16,6	17,9	18,0	18,1	18,5	19,2	19,5
2,00	114	16,58	1,35	-0,04	2,00	13,8	14,0	14,9	15,2	15,5	15,6	16,7	17,6	17,9	18,0	18,2	18,6	19,2
2,50	193	16,37	1,26	0,29	2,50	14,0	14,2	14,8	15,1	15,2	15,4	16,3	17,2	17,4	17,8	18,1	18,7	19,3
3,00	474	15,90	1,28	0,36	3,00	13,3	13,4	14,5	14,7	14,9	15,1	15,8	16,7	16,9	17,2	17,5	18,6	19,0
3,50	382	16,00	1,76	1,54	3,50	13,3	13,4	14,2	14,6	14,8	15,0	15,7	16,6	17,1	17,5	18,0	20,9	21,2
4,00	420	15,83	1,66	1,40	4,00	13,1	13,1	14,1	14,4	14,7	14,8	15,6	16,7	16,9	17,3	17,6	19,2	20,4
4,50	358	15,98	1,65	0,69	4,50	13,2	13,4	14,1	14,5	14,7	15,0	15,7	17,0	17,2	17,6	18,0	19,9	20,1
5,00	407	15,96	1,78	1,59	5,00	13,2	13,3	14,2	14,5	14,7	14,9	15,7	16,9	17,1	17,5	18,1	20,0	20,8
5,50	370	16,08	2,17	1,37	5,50	13,0	13,1	13,7	14,2	14,4	14,6	15,8	16,9	17,5	18,1	18,8	20,9	22,2
6,00	336	16,30	2,21	1,28	6,00	12,9	13,2	13,9	14,2	14,6	14,8	16,0	17,3	17,5	18,3	19,3	21,2	22,7
6,50	334	16,58	2,32	1,37	6,50	13,3	13,5	14,3	14,5	14,8	15,0	16,1	17,6	18,0	18,6	19,1	22,5	23,3
7,00	364	16,60	2,45	1,22	7,00	12,7	13,0	14,0	14,3	14,7	15,0	16,2	17,8	18,1	18,5	19,7	23,0	23,6
7,50	366	17,15	2,64	1,09	7,50	13,2	13,5	14,4	14,7	15,0	15,3	16,7	18,5	18,8	19,6	20,8	23,9	24,1
8,00	367	17,49	2,91	0,89	8,00	13,3	13,4	14,2	14,5	15,0	15,4	17,1	19,0	19,6	20,6	21,6	25,1	25,4
8,50	313	17,92	3,02	0,90	8,50	13,5	13,6	14,6	15,1	15,5	15,8	17,3	19,5	20,3	21,1	22,0	25,5	25,7
9,00	325	18,15	3,32	1,43	9,00	12,9	13,8	14,7	15,2	15,4	15,9	17,6	19,6	20,2	21,0	22,2	27,0	27,9
9,50	302	18,38	3,07	0,94	9,50	13,8	13,9	15,1	15,5	15,9	16,2	17,7	19,9	21,0	21,8	22,8	25,1	26,1
10,00	316	18,73	3,45	0,86	10,00	13,2	13,3	15,1	15,5	15,9	16,3	17,9	20,5	21,4	22,4	23,3	26,8	27,3
10,50	333	18,90	3,52	1,06	10,50	13,6	14,1	15,3	15,6	16,0	16,3	18,1	21,0	21,6	22,4	23,6	28,3	28,9
11,00	373	19,74	3,88	1,13	11,00	14,1	14,4	15,5	15,9	16,6	16,9	19,1	21,9	22,7	23,5	24,5	27,7	32,2
11,50	310	19,51	3,41	1,06	11,50	14,1	14,7	15,8	16,3	16,8	17,2	18,9	21,1	21,7	23,1	23,8	28,0	29,1
12,00	328	19,73	3,39	1,20	12,00	15,0	15,4	16,1	16,6	16,9	17,3	19,1	21,4	21,8	22,9	24,2	28,6	29,0

Edad (años)	N	Media	DE	Índice de Skewness	Edad (años)	P ₂	P ₃	P ₁₀	P ₁₅	P ₂₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₈₀	P ₈₅	P ₉₀	P ₉₇	P ₉₈
12,50	288	20,27	4,24	1,32	12,50	13,8	14,8	15,9	16,4	16,8	17,3	19,5	22,2	23,1	24,1	26,0	29,7	32,7
13,00	276	20,97	4,17	1,13	13,00	14,7	15,4	16,7	17,4	17,8	18,1	19,9	23,3	23,8	25,0	26,6	31,8	32,9
13,50	287	21,16	3,89	0,94	13,50	15,2	15,6	16,7	17,3	18,1	18,4	20,4	23,2	24,0	25,2	26,4	29,7	30,8
14,00	253	20,81	3,64	1,47	14,00	16,1	16,1	17,1	17,6	17,9	18,2	20,0	22,6	23,5	24,0	25,4	29,2	31,2
14,50	275	21,32	3,59	1,09	14,50	16,2	16,5	17,5	18,1	18,5	18,9	20,4	23,2	24,0	25,0	26,2	29,4	30,2
15,00	271	21,38	3,81	0,97	15,00	15,6	15,8	17,1	18,1	18,3	18,8	20,7	23,1	23,8	25,0	26,4	31,0	32,4
15,50	256	21,51	3,05	1,28	15,50	17,0	17,7	18,4	18,7	19,1	19,5	21,0	22,9	23,2	23,8	25,4	29,2	29,8
16,00	252	21,77	3,53	1,52	16,00	16,9	17,0	18,3	18,6	19,0	19,3	21,1	23,4	24,1	25,4	26,0	29,6	31,6
17,00	501	21,67	3,10	1,07	17,00	17,0	17,3	18,2	18,6	19,0	19,3	21,0	23,6	24,1	24,8	25,7	27,6	29,2
18,00	431	21,73	3,21	1,16	18,00	17,0	17,2	18,3	18,7	19,0	19,5	21,4	23,2	23,8	24,8	25,8	30,0	30,9
Adultos	1.290	21,42	2,91	2,23	Adultos	17,2	17,5	18,5	18,9	19,1	19,5	21,0	22,8	23,3	23,8	24,5	28,2	28,8

DE: desviación estándar;

IMC: índice de masa corporal.

5) INGESTAS RECOMENDADAS PARA LA POBLACIÓN ESPAÑOLA

TABLA 12: Aporte Dietético Recomendado (RDA), Ingesta Adecuada (AI) o Requerimiento Medio Estimado (EAR) e Intervalo Aceptable de Distribución de Macronutrientes (AMDR), en personas sanas de 19-50 (datos > 50 años) . Food and Nutrition Board (FNB), National Academy of Sciences (NAS) de los EUA, 2002-2005

Nutriente	RDA		AI		AMDR
	<i>hombre</i>	<i>mujer</i>	<i>hombre</i>	<i>mujer</i>	
Hidratos de Carbono (g)	130	130	EAR 100	EAR 100	
(% kcal)					45-65
Azúcares añadidos (% kcal)					≥ 25
Fibra total (g)			38 (30)	25 (21)	
Grasas * (% kcal)					20-35
AGP n-6 (g)			17 (14)	12 (11)	
(ácido linoleico) (% kcal)					5-10
AGP n-3 (g)			1,6	1,1	
(ácido alfa-linolénico) (% kcal)					0,6-1,2
Proteínas (g)	56	46	EAR 46	EAR 38	
(% kcal)					10-35

* Debe minimizarse la ingesta de ácidos grasos saturados y trans, así como de colesterol.

TABLA 13: Aporte Dietético Recomendado (RDA), Ingesta Adecuada (AI) y Requerimiento Medio Estimado (EAR) en adultos sanos ≥ 19 años. (datos 51-70/> 70 años), Food and Nutrition Board (FNB), National Academy of Sciences (NAS) de los EUA, 1997-2004

Nutriente /Unidad	RDA		AI		EAR	
	hombre	mujer	hombre	mujer	hombre	mujer
Vitamina A $\mu\text{g RE}^a$	900	700			625	500
Vitamina D ^b μg			5 (10/15)	5 (10/15)		
Vitamina E $\text{mg}_{\text{alfa TE}}$	15	15			12	12
Vitamina K μg			120	90		
Vitamina C ^c mg	90	75			75	60
Tiamina mg	1,2	1,1			1	0,9
Riboflavina mg	1,3	1,1			1,1	0,9
Niacina NE ^d mg	16	14			12	11
Vitamina B ₆ mg	1,3 (1,7)	1,3 (1,5)			1,1 (1,4)	1,1 (1,3)
Folato FE ^c mg	400	400			320	320
Vitamina B ₁₂ mg	2,4 ^e	2,4 ^e			2	2
Biotina mg			30	30		
Á.Pantoténico mg			5	5		
Colina mg			550	425		
Calcio mg			1000 (1200)	1000 (1200)		
Fósforo mg	700	700			580	580
Magnesio mg	400 (420 ^f)	310 (320 ^f)			330 (350 ^f)	255 (265 ^f)
Sodio g			1,5 (1,311,2)	1,5 (1,311,2)		
Potasio g			4,7	4,7		
Cloruro g			2,3 (2/1,8)	2,3 (2/1,8)		
Hierro mg	8	18 (8)			6	8,1 (5)
Zinc mg	11	8			9,4	6,8

Nutriente /Unidad	RDA		AI		EAR	
	hombre	mujer	hombre	mujer	hombre	mujer
Yodo µg	150	150			95	95
Cobre mg	0,9	0,9			0,7	0,7
Selenio µg	55	55			45	45
Manganeso mg			2,3	1,8		
Cromo µg			35 (30)	25 (20)		
Molibdeno µg	45	45			34	34
Fluoruro mg			4	3		
Agua L			3,7	2,7		

a) RE Equivalentes de Retinol = 1 ug retinol = 6 ug beta caroteno añadido = 12 ug beta caroteno natural = 12 ug otros carotenos añadidos = 24 ug otros carotenos naturales.

b) En ausencia de una adecuada exposición a la luz del sol.

c) En fumadores se aconsejan 35 mg adicionales de vitamina C.

d) NE Equivalentes de Niacina = mg niacina preformada + mg triptófano/60.

e) FE Equivalente de Folato = 1 u g folato natural = 0,5-0,6 ug ácido fólico añadido. En caso de mujeres con probabilidad de quedar embarazadas se aconseja tomar 400 u g diarios provenientes de alimentos enriquecidos o de complementos alimenticios. Para las embarazadas el RDA de folato es de 600 ug y para las madres que amamantan de 500 u g.

f) Estos niveles superiores para el magnesio comienzan ya a partir de los 31 años.

g) A partir de los 50 años se aconseja consumir alimentos enriquecidos o complementos con vit. B₁₂.

TABLA 14: Nivel Máximo de Ingesta Tolerable (UL) en adultos \geq 19 años. Food and Nutrition Board (FNB), National Academy of Sciences (NAS) de los EUA, 1997-2004.

Nutriente	Unidad UL	\geq 19 años
Vitamina A	$\mu\text{g RE}$	3000 (3 mg)
Vitamina D	μg	50
Vitamina E	mg α -TE	1000 (1 g)
Vitamina C	mg	2000 (2 g)
Niacinab	mg	35
Vitamina B6	mg	100
Folato	μg	1000 (1 mg)
Colina	mg	3500 (3,5 g)
Calcio	mg	2500 (2,5 g)
Fósforo	mg	4000 (4 g), >70 a. 3000 (3 g)
Magnesio	mg	350
Sodio	g	2,3
Cloruro	g	3,6
Hierro	mg	45
Zinc	mg	40
Yodo	μg	1100 (1,1 mg)
Cobre	mg	10
Selenio	μg	400
Manganeso	mg	11
Molibdeno	μg	2000 (2 mg)
Fluoruro	mg	10
Boro	mg	20
Níquel	mg	1
Vanadio	mg	1,8

() Recomendación para personas mayores de 70 años.

6-1) CÁLCULO DE REQUERIMIENTOS ENERGÉTICOS Y CALÓRICO-PROTEICOS

Los requerimientos energéticos se calculan en kilocalorías (o kilojulios). Los kilojulios son la medida estándar, para convertir kilocalorías en kilojulios se multiplica por 4,2.

El gasto energético total se calcula teniendo en cuenta:

- ✓ **Tasa Metabólica Basal:** Es el nivel mínimo de energía necesaria para mantener las funciones vitales y la temperatura corporal. Su valor depende de múltiples factores: sexo, edad, embarazo, patologías, climatología, etc.
- ✓ **Termogénesis:** Es la energía necesaria para la absorción, transformación y almacenamiento de los nutrientes. Se le supone un valor del 10% de la energía consumida.
- ✓ **Actividad física:** Representa entre un 20 y un 50% del gasto energético total diario
 - Cálculo del gasto energético, según actividad, para adultos sanos FAO/OMS 1985

Hombres:	MB x 1,55 = Actividad ligera
	MB x 1,78 = Actividad moderada
	MB x 2,10 = Actividad intensa
Mujeres:	MB x 1,56 = Actividad ligera
	MB x 1,64 = Actividad moderada
	MB x 1,82 = Actividad intensa

Actividad ligera: Oficinistas, profesionales, empleados, amas de casa. □

Actividad moderada: Industria ligera, amas de casa sin útiles de aseo mecánicos, estudiantes, dependientes de almacén, soldados sin servicio activo, obreros de construcción, trabajadores agrícolas, pescadores. □

Actividad intensa: Trabajadores forestales, leñadores, soldados en servicio activo, atletas, bailarinas, mineros, herreros, obreros construcción pesada.

- ✓ **Factor de estrés:** Se aplica en los casos de enfermedad, cirugía, infección, etc. El gasto metabólico aumenta, siendo:
 - Infección:
 - Leve 1,2
 - Moderada 1,4
 - Grave 1,6
 - Cirugía:
 - Menor 1,1
 - Grave 1,2
 - Traumatismos:
 - Esqueleto 1,35
 - Craneal 1,6
 - Quemados:
 - ≤50% SC 1,5
 - ≥50% SC 1,9
- ✓ **Factor de crecimiento:** En los niños y adolescentes

Cálculo del metabolismo basal (kcal/día)

Ecuación Harris-Benedict

MB hombres = $66,5 + [13,7 \times \text{Peso (kg)} + 5 \times \text{Talla (cm)}] - 6,8 \times \text{Edad (años)}$

MB mujeres = $655 + [9,6 \times \text{Peso (kg)} + 1,8 \times \text{Talla (cm)}] - 4,7 \times \text{Edad (años)}$

Ecuación FAO/OMS

Edad (años)	Hombres	Mujeres
< 3	MB = 60,9 P - 54	MB = 61 P - 51
3- 10	MB = 22,7 P + 495	MB = 22,5 P + 499
10-18	MB = 17,5 P + 651	MB = 12,2 P + 746
18-30	MB = 15,3 P + 679	MB = 14,7 P + 496
30-60	MB = 11,6 P + 879	MB = 8,7 P + 829
> 60	MB = 13,5 P + 487	MB = 10,5 P + 596

P = peso en kg; A = altura en cm; E = edad en años; MB = Metabolismo Basal

Necesidades energéticas según edad, sexo y actividad (Kcal/día)

Edad (años)	Sexo	Actividad ligera	Actividad media	Actividad fuerte
3 - 5	H - M		1.700	
6 - 9	H - M		1.200	
10 - 12	H - M		2.300	
13 - 15	H	2.400	2.700	3.200
	M	2.200	2.500	3.000
16 - 19	H	2.700	3.000	3.600
	M	2.100	2.300	2.700
20 - 40	H	2.700	3.000	3.600
	M	2.100	2.300	2.700
41 - 59	H	2.500	2.800	3.300
	M	1.900	2.100	2.500
60 - 70	H	2.200	2.400	
	M	1.700	1.900	

H = Hombre

M = Mujer

6-2) CÁLCULOS CALORICO-PROTÉICOS

Distribución de los macronutrientes: Se han establecido para hidratos de carbono, grasas y proteínas. Se basa en la evidencia de estudios epidemiológicos, que sugieren su papel en la prevención o en el aumento del riesgo de enfermedades crónicas.

El cálculo es sobre el total de la energía consumida:

- Carbohidratos: 45-65%
- Grasas: < 35%
 - o Grasas saturadas <8%
 - o Grasa monoinsaturada <15%
 - o Grasas poliinsaturada <10%
 - La relación entre ácido linoleico y ácido alfa-linolénico debería estar comprendida entre 5:1 y 10:1.
- Proteínas: 10-15%

En cuanto a las proteínas los requerimientos nutricionales están basados en función de los aminoácidos esenciales (Fenilalanina, Isoleucina, Leucina, Metionina, Treonina, Triptófano y Valina, unto a la Histidina para los lactantes) y del equilibrio nitrogenado.

Las siguientes tablas muestras los requerimientos de proteínas y aminoácidos, según J. Mataix

Requerimientos Proteicos Mínimos (g/kg peso/día)						
Edad (años)	0 - 1	1 - 3	7-10	11 - 14	15-17	18 +
Proteínas (g)	1,6	1,1	1,0	1,0	0,9	0,8

Aminoácidos	Requerimientos (mg/Kg peso/día)			
	Lactantes (3-4 meses)	Niños (2 años)	Niños (10-12 años)	Adultos
Histidina	28	-	-	8-12
Isoleucina	70	31	28	10
Lisina	161	73	42	14
Metionina + cisteína	58	27	22	13
Fenilalanina + tirosina	125	69	22	14
Treonina	87	37	28	7
Triptófano	17	18,5	3,3	3,5
Valina	93	38	25	10

6-3) RECOMENDACIONES DE INGESTA DE LÍQUIDOS Y AGUA

EDAD		Ingestión total sugeridos de líquidos (l/día)	Cantidades aproximadas de agua (l/día)
0 a 6 meses		0,7	Leche materna
7 a 12 meses		0,8	Leche materna y 0,6 de fórmula, zumos y agua
1 a 3 años		1,3	0,9
4 a 8 años		1,4	1,2
Hombres	9 a 13 años	2,4	1,8
	14 a 18 años	3,3	2,6
Mujeres	9 a 13 años	2,1	1,6
	14 a 18 años	2,3	1,8

Tomado del Libro Blanco de la Hidratación de JR Martínez Álvarez y C Iglesias Rosado. Editado por SEDCA

7) ALIMENTOS RICOS EN DIFERENTES NUTRIENTES

Las siguientes tablas recogen los diez alimentos más ricos en el nutriente mencionado. Se trata siempre de 100 gramos de porción comestible del alimento. Los datos se han obtenido de la Tabla de Composición de Alimentos de J. M. Mataix Verdú y del CESNID y los programas DIAL y Alimentador 2000.

En el caso de los lípidos interesa más conocer el tipo de grasa que la cantidad total, por eso hacemos dos listados: ricos en ácidos grasos saturados y ricos en ácidos grasos poliinsaturados.

7.1. ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS (g/100 g alimento)

1. Jamón ibérico	43,2
2. Queso manchego curado	38
3. Bacalao salado remojado	26
4. Bonito	24,7
5. Solomillo de buey	23,5
6. Atún crudo	22
7. Pollo, pavo y cerdo (promedio)	21
8. Carne magra de ternera	20,7
9. Conejo y cordero (promedio)	20,0
10. Legumbre seca (promedio)*	18,4

(*) Legumbre cocida 8,88 g/100 g

7.2. ALIMENTOS RICOS EN HIDRATOS DE CARBONO (g/100 g alimento)

1. Azúcar blanco	99,8
2. Cereales de desayuno	85
3. Tapioca	84,9
4. Arroz	81,6
5. Cacao en polvo	81
6. Miel	75,1
7. Arroz integral	74,1
8. Pasta alimenticia	70,9
9. Harina de trigo	70,6
10. Pan blanco	51,5

7.3. ALIMENTOS RICOS EN FIBRA ALIMENTARIA (g/100 g alimento)

1. Cereales integrales tipo "All-Bran"	29
2. Fruta desecada (promedio)	14
3. Pasta integral alimenticia	11,5
4. Alcachofa hervida	9,4
5. Pan integral de trigo	8,7
6. Legumbre cocida (promedio)	7,8
7. Frutos secos (promedio)	7,5
8. Frambuesa	7,4
9. Grosella	5,8
10. Brócoli cocido	3,0

7.4. ALIMENTOS RICOS EN LÍPIDOS

7.4.1. ALIMENTOS RICOS EN ÁCIDOS GRASOS SATURADOS (g/100 g alimento)

1. Aceite de coco	86,5
2. Mantequilla	62,7
3. Aceite de palma	47,8
4. Manteca de cerdo	40,6
5. Tocino	29,3
6. Queso Idiazábal	26,6
7. Queso de cabra curado	25,4
8. Queso tipo manchego	24,5
9. Margarina	23,8
10. Torta del Casar	21,8

7.4.2. ALIMENTOS RICOS EN ÁCIDOS GRASOS POLIINSATURADOS (g/100 g alimento)

1. Aceite de girasol	63,3
2. Aceite de soja	58,8
3. Aceite de maíz	51,3
4. Salsa mahonesa comercial	42,4
5. Nuez	41,7
6. Piñón	41,2
7. Pipa de girasol	37,5
8. Margarina de maíz	32
9. Margarina	19,5
10. Cacahuete	15,7

7.4.3. ALIMENTOS RICOS EN COLESTEROL (g/100 g alimento)

1. Sesos de ternera	2.000
2. Huevo de gallina	401
3. Vísceras (hígado, corazón)	400
4. Foie-gras	380
5. Calamar y similares	222
6. Marisco (promedio)	150
7. Sardina enlatada en aceite	132
8. Salchicha tipo Frankfurt	93,4
9. Quesos curados (promedio)	90
10. Longaniza	80,5

7.5. ALIMENTOS RICOS EN VITAMINAS HIDROSOLUBLES

7.5.1. ALIMENTOS RICOS EN TIAMINA (B₁)(mg/100 g alimento)

1. Pipas de girasol	1,9
2. Cereales de desayuno enriquecidos	1,2
3. Jamón y lomo embuchado	1
4. Jamón cocido	0,9
5. Cacahuete	0,8
6. Piñón	0,7
7. Pistacho, avellana, nuez	0,6
8. Carne de cerdo	0,5
9. Lenguado	0,4
10. Legumbres	0,1

7.5.2. ALIMENTOS RICOS EN RIBOFLAVINA (B₂) (mg/100 g alimento)

1. Hígado de cerdo/ternera/cordero	3
2. Cereales de desayuno enriquecidos	1,5
3. Queso de cabra curado	1,2
4. Paté	0,8
5. Germen de trigo	0,6
6. Chocolate blanco	0,5
7. Yema de huevo de gallina	0,5
8. Queso azul	0,5
9. Caballa	0,4
10. Ternera	0,3

7.5.3. ALIMENTOS RICOS EN NIACINA (B₃) (mg/100 g alimento)

1. Leche de almendra	91,3
2. Cereales de desayuno enriquecidos	22
3. Bonito	16,7
4. Cacahuete	15
5. Boquerón	10,8
6. Ternera	9
7. Salmón ahumado	8,8
8. Paté	8,7
9. Pez espada	8,5
10. Conejo	8,1

7.5.4. ALIMENTOS RICOS EN PIRIDOXINA (B₆) (mg/100 g alimento)

1. Mousse de queso fresco	62,7
2. Petit Suisse	58
3. Cereales desayuno enriquecidos	3,4
4. Salmón	0,8
5. Pipas de girasol	0,8
6. Nueces/avellanas	0,7
7. Sardina/atún	0,6
8. Boquerón	0,5
9. Pavo	0,5

7.5.5. ALIMENTOS RICOS EN ÁCIDO PANTOTÉNICO (mg/100 g alimento)

1. Hígado de cerdo/pollo	6,5
2. Cereales con fibra	3,9
3. Champiñón cocido	2,2
4. Huevo de gallina	1,6
5. Trucha	1,3
6. Carne de ternera	1,3
7. Pavo	0,9
8. Salmón ahumado	0,9
9. Pollo	0,8
10. Brécol	0,6

7.5.6. ALIMENTOS RICOS EN BIOTINA (B₇) (mg/100 g alimento)

1. Avellana	76
2. Almendra	65,6
3. Yema de huevo de gallina	60
4. Ostra cruda	41
5. Nuez	19
6. Foie-gras	14
7. Pan integral de trigo	10
8. Champiñón y seta	9,6
9. Plátano	6

7.5.7. ALIMENTOS RICOS EN ÁCIDO FÓLICO (B₉) (µg/100 g de alimento)

1. Foie-gras de cerdo	566
2. Judía blanca y pinta	394
3. Cereales integrales	333
4. Soja	240
5. Hígado de ternera	240
6. Pipa de girasol	238
7. Berro/col rizada	200
8. Espinaca cruda	192
9. Garbanzo/Lentejas	185

7.5.8. ALIMENTOS RICOS EN CIANOCOBALAMINA (B₁₂) (µg /100 g alimento)

1. Jalea real	150
2. Hígado de cordero	84
3. Hígado de ternera	46,8
4. Almeja cruda	25
5. Sardina	19,3
6. Foie-gras	15
7. Pulpo	14,7
8. Caballa	10
9. Conejo	9,8
10. Atún	8

7.5.9. ALIMENTOS RICOS EN ÁCIDO ASCÓRBICO (Vitamina C) (mg/100 g alimento)

1. Guayaba	242
2. Grosella negra	200
3. Pimiento	116,5
4. Col de Bruselas/ Brócoli	110
5. Kiwi	68,8
6. Papaya	59
7. Fresón	57,5
8. Limón	52
9. Naranja	50
10. Mango	44

7.6. ALIMENTOS RICOS EN VITAMINAS LIPOSOLUBLES

7.6.1. ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA A (Eq Retinol)

1. Hígado de cordero	20.000
2. Hígado de pollo	12.800
3. Hígado de cerdo	5.390
4. Hígado de ternera	4.427
5. Aceite de hígado de bacalao	1.800
6. Zanahoria hervida	1,549
7. Mantequilla	791
8. Espinaca hervida	757
9. Boniato	660
10. Yema de huevo de gallina	591

7.6.2. ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA D (COLECALCIFEROL) (μg /100 g alimento)

1. Aceite de hígado de bacalao	210
2. Bonito en aceite	23,8
3. Salmón ahumado	19
4. Anchoas en aceite	14
5. Sardina	11
6. Salmón	8
7. Caballa	7,5
8. Pez espada/ atún	7,2
9. Boquerón	7
10. Yema de huevo	4,5

7.6.3. ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA E (TOCOFEROL) (mg /100 g alimento)

1. Aceite de girasol	56
2. Pipas de girasol	46
3. Aceite de maíz	30
4. Avellana cruda	25
5. Almendra	24,1
6. Aceite de hígado de bacalao	20
7. Aceite de soja	15
8. Piñón	13,7
9. Aceite de oliva virgen	12
10. Cacahuete	8,5

7.6.4. ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA K (μg /100 g alimento)

1. Col rizada	817
2. Nabo	518,9
3. Espinaca	493,6
4. Remolacha	484
5. Repollo	440
6. Endibia	231
7. Cebolla cruda	207
8. Col de Bruselas	193,5
9. Brócoli o brécol	141,1
10. Lechuga	102

7.7. ALIMENTOS RICOS EN MINERALES

7.7.1. ALIMENTOS RICOS EN SODIO (mg/100 g de alimento)

1. Sal común	38850
2. Caldo de carne (cubitos)	16982
3. Salsa de soja	5720
4. Anchoa en aceite	3930
5. Jamón serrano	2340
6. Chorizo	2300
7. Salchichón	2100
8. Salami	2084
9. Salmón ahumado	1880
10. Lomo embuchado	1470

7.7.2. ALIMENTOS RICOS EN POTASIO (mg/100 g de alimento)

1. Café en polvo soluble	4000
2. Cacao en polvo	2702
3. Judía pinta	1406
4. Melocotón seco (Orejones)	1340
5. Puré de patatas en polvo	1290
6. Fabada en conserva	1170
7. Tomate triturado	1160
8. Patatas fritas de bolsa	1160
9. Pistacho	1020
10. Cereales integrales	950

7.7.3. ALIMENTOS RICOS EN CALCIO (mg/100 g de alimento)

1. Queso parmesano	1178
2. Queso manchego curado	848
3. Queso tetilla	597
4. Queso manchego	470
5. Sardinias en lata	344
6. Leche condensada	330
7. Queso en porciones	276
8. Cereales desayuno	267
9. Almendra	250
10. Chocolate con leche	247

7.7.4. ALIMENTOS RICOS EN FÓSFORO (mg/100 g de alimento)

1. Pipa de girasol	1158
2. Queso en porciones descremado	992
3. Cereales integrales de desayuno	950
4. Cacao en polvo	893
5. Bacalao salado	891
6. Queso de cabra curado	796
7. Queso en porciones	754
8. Piñones	650
9. Queso de Burgos	600
10. Yema de huevo	590

7.7.5. ALIMENTOS RICOS EN MAGNESIO (mg/100 g de alimento)

1. Pipas de girasol	387
2. Cereales desayuno ricos en fibra	340
3. Almendra	270
4. Piñón	270
5. Harina de soja	256
6. Avellana	236
7. Cacahuete	175
8. Nuez	159
9. Pistacho	158
10. Queso manchego	130

7.7.6. ALIMENTOS RICOS EN HIERRO (mg/100 g de alimento)

1. Almeja y berberecho	25,6
2. Cereales de desayuno	23,3
3. Hígado de cerdo	18
4. Callos de ternera	10
5. Morcilla de arroz	8,2
6. Lenteja y judía pinta	8,2
7. Yema de huevo	7,2
8. Pistacho	7,2
9. Hígado de ternera	7,2
10. Melocotón seco (Orejones)	6,9

7.7.7. ALIMENTOS RICOS EN ZINC (mg/100 g de alimento)

1. Ostra cruda	59,2
2. Hígado de ternera	7
3. Piñón	6,5
4. Carne de vaca	6,1
5. Cangrejo de río	5,5
6. Queso parmesano	5,3
7. Cordero	5,3
8. Queso manchego	4
9. Yema de huevo de gallina	3,9

7.7.8. ALIMENTOS RICOS EN YODO (µg/100 g de alimento)

1. Sal común yodada	13000
2. Aceite de hígado de bacalao	400
3. Mejillón / Langosta / Cangrejo	140
4. Ostra	60
5. Yema de huevo de gallina	57
6. Salmón ahumado	30
7. Pan de centeno	24
8. Pan blanco	21
9. Leche entera/Yogur/Requesón	18
10. Queso manchego	14

7.8. ALIMENTOS RICOS EN OXALATOS (mg/100 g de alimento)

1. Espinaca	624
2. Remolacha	553
3. Acelga	600
4. Nuez	200
5. Cacahuete	187
6. Chocolate	120
7. Limón	71,4
8. Berzas	59,2
9. Puerro	45

7.9. ALIMENTOS RICOS EN PURINAS (mg/100 g de alimento)

1. Hígado de cerdo	515
2. Hígado de ternera	460
3. Sardina	345
4. Trucha	297
5. Atún	257
6. Boquerón	239
7. Bacalao fresco	190
8. Salmón	170
9. Magro de cerdo	160
10. Caballa	145

8.1. MEDIDAS DE USO HABITUAL

ALIMENTO	RACIÓN INDIVIDUAL
CEREALES	
Arroz	80 g 28 g (sopa)
Harina	15 g c/s
Pasta alimenticia	80 g 23 g (sopa)
Biscote (unidad)	10 g
Pan de molde	33 g (sándwich)
Galleta tipo "María"	7 g
Galleta tipo "Digestive"	13 g
Pastas de té	9 g
Bizcocho soletilla	25 g
Bollo tipo "Bollycao"	70 g
Croissant	18 g (mini) 55 g (normal)
Donuts	18 g (mini) 50 g (normal)
Magdalena	13 g (mini) 28 g (redonda) 38 g (valenciana)
Cereales para el desayuno	35 g
LACTEOS	
Leche	113 g (vaso pequeño) 225 g (taza) 225 g (vaso grande) 300 g (bol desayuno)
Nata	10 g (c/s)
Yogur	125 g
Cuajada	150 g
Mousse	60 g
Natillas o flan comercial	130 g
PetitSuisse	55 g
Queso fresco	50 g
Queso curado	40 g
CARNES Y DERIVADOS	
Chuleta de cerdo	160 g
Lomo de cerdo	45 g (loncha)
Panceta y tocino	17 g (loncha)
Carne magra de cerdo	125 g
Chuleta de ternera	175 g
Entrecot	205 g
Solomillo	125 g
Carne magra de ternera	125 g
Chuleta de cordero	75 g
Paletilla	160 g
Pierna	175 g
Conejo	125 – 220 g
Muslo de pollo	360 g
Filete de pechuga	175 g
Huevo de gallina	60 g (media)
PESCADOS y DERIVADOS	
Bacalao fresco	175 g
Gallo	270 g (175 g porción comestible)
Merluza, pescadilla y rape	200 g (175 g/pc)

Rodaballo	310 g (175 g/pc)
Salmonete	540 g (175 g/pc)
Anchoas en aceite	28 g/lata pequeña
Atún	260 g (180 g/pc)
Atún , bonito o caballa en lata	65 g (lata mediana)
Bonito del norte	150 g
Boquerón	220 g (175 g/pc)
Caballa	240 g (175/pc)
Salmón	200 g (175 g/pc)
Sardina	240 g (150 – 175G7pc)
Cigala	50 g
Gamba	50 - 75 g
Almejas	100 g
Calamar	250 g / 50 g (arroz)
Mejillón	60 – 100 g (arroz)
ACEITES Y GRASAS	
Aceite vegetal	5 g c/p 9 g c/s
Mantequilla y margarina	13 g c/p 25 g c/s
VERDURAS Y HORTALIZAS	
Acelga	100 – 150 g (guarnición) 200 – 250 g (plato)
Apio	80 g
Coles de Bruselas	125 g (guarnición) 225 g (plato)
Endibia	120 g
Espárrago en conserva	20 – 30 g/Unidad
Espárrago verde	10 – 20 g/Unidad
Espinaca	30 – 40 g (guarnición) 60 – 80 g (plato)
Lechuga	35 g (guarnición) 70 g (ensalada)
Lombarda	50 g (ensalada) 125 g (guarnición) 225 g (plato)
Nabo	80 – 120 g/ Unidad
Zanahoria	40 g (ensalada) 70 g (guarnición) 70 g (Unidad mediana)
Ajo	4 g (diente)
Cebolla	40 g (rehogo) 80 g (pequeña) 140 g (grande) 220 g (grande)
Alcachofa	125 g (guarnición) 225 g (plato)
Berenjena	125 g (guarnición) 250 g (plato)
Brécol ó Brócoli	125 g (guarnición) 250 g (plato)
Calabacín	125 g (guarnición) 250 g (plato)
Coliflor	125 g (guarnición) 250 g (plato)
Judía verde	125 g (guarnición) 250 g (plato)
Maíz	120 g (lata pequeña)
Pepino	135 – 225 g
Pimiento rojo o verde	50 – 70 g (rehogo) 125 g (guarnición)
Tomate	75 g (canario) 140 g (mediano) 260 g (grande)

Tomate triturado	15 g (c/s)
LEGUMBRES	
Alubias, garbanzos y lentejas	80 g
Habas	80 g (guarnición) 175 g (plato)
Guisantes	80 g (guarnición) 175 g (plato)
Patata	80 g (guarnición) 175 g (plato)
FRUTAS	
Albaricoque	50 g
Arándano	20 g (puñado)
Caqui	150 g
Cereza	130 g
Fresón y frambuesa	140 g
Higo	30 g/unidad
Kiwi	70 – 100 g
Mandarina	70 g /Unidad
Mango	120 – 180 g(unidad)
Manzana	100 – 200 g /unidad
Melocotón	150 g
Melón	125 g (tajada mediana)
Naranja	125 - 215 g / unidad
Pera	100 – 175 g / unidad
Plátano	60 – 120 g / unidad
Sandía	250 g /tajada
Uva	125 g (ración)
Frutos secos	20 g (puñado)

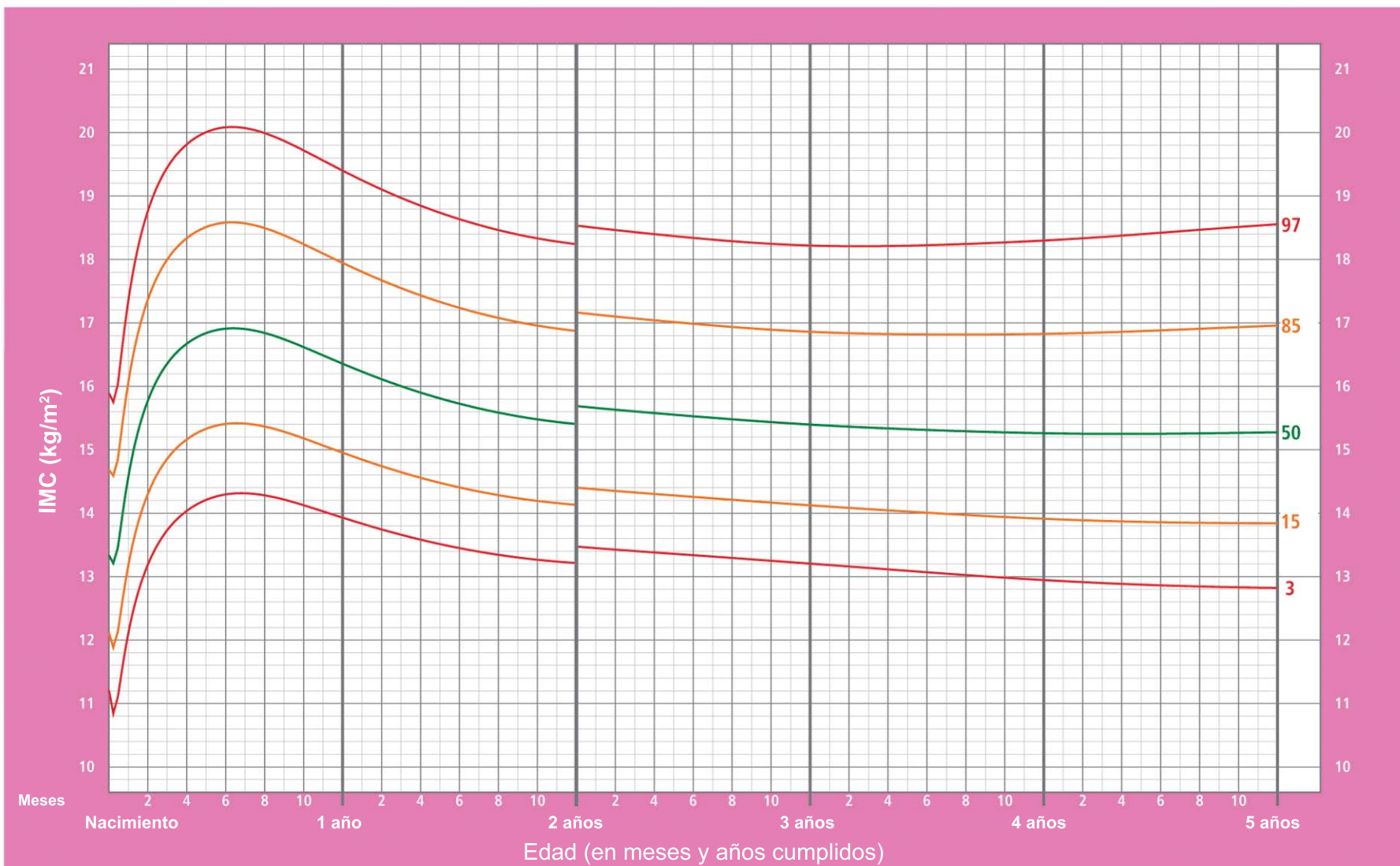
c/p = cuchara pequeña c/s = cuchara sopera

8.2. EQUIVALENCIAS: PESOS Y MEDIDAS

1 litro (agua)	1.000 cc	1.000g	1.000 mL
Vaso de agua	250 cc		
Vaso de vino	125 cc		
Taza de azúcar		250 g	
Taza de harina		175 g	
Taza de leche	250 cc		
Taza de agua o caldo	225 cc		
Cucharada sopera (volumen)	15 cc		
Cucharada sopera de harina		13 g	
Cucharada sopera de azúcar		20 g	
Cucharada sopera de miel		20 g	
Cucharada sopera de tapioca		15 g	
Cucharada sopera de aceite		10 g	
Cucharada café (volumen)	5 cc		

IMC para la edad Niñas

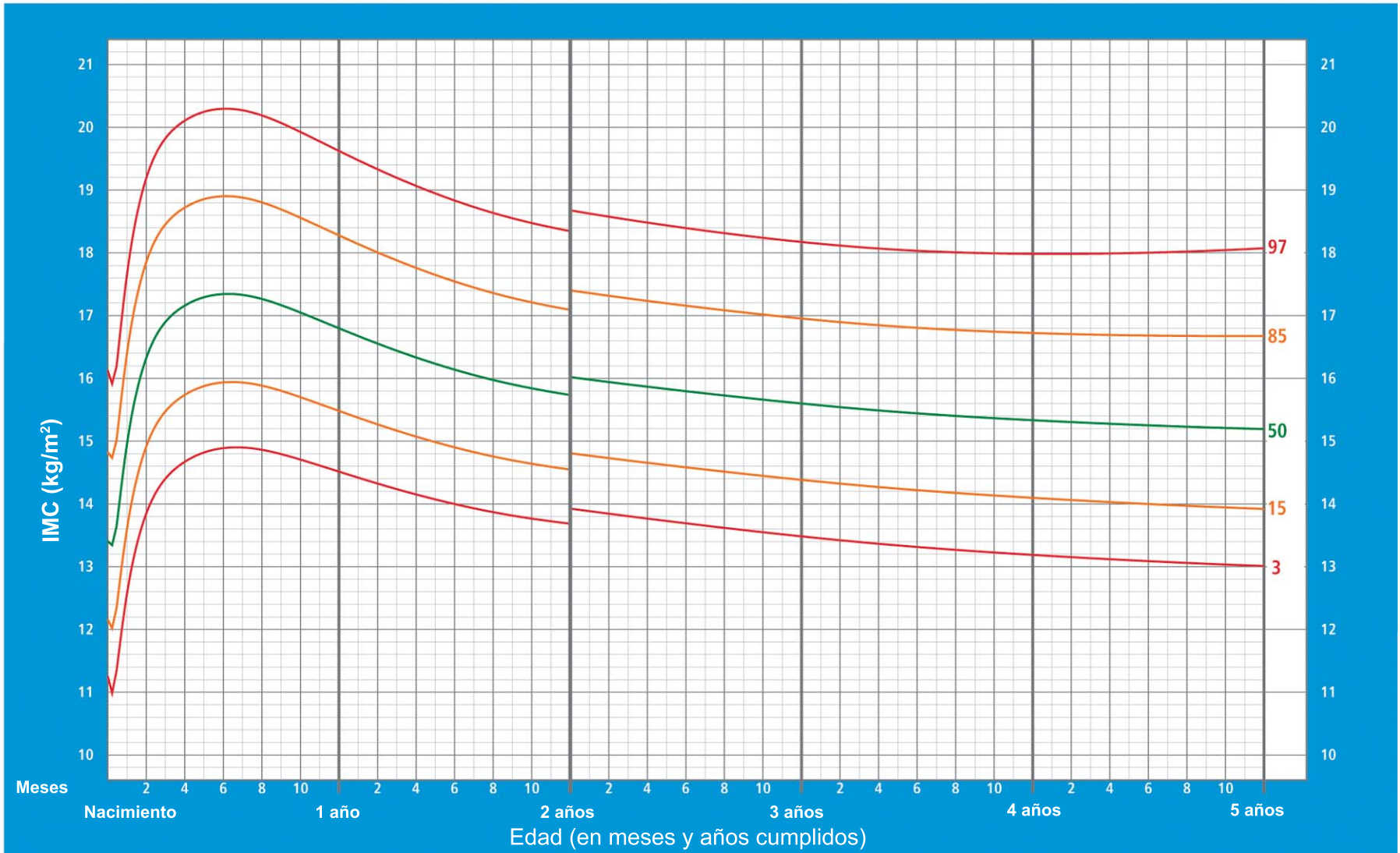
Percentiles (Nacimiento a 5 años)



Patrones de crecimiento infantil de la OMS

IMC para la edad Niños

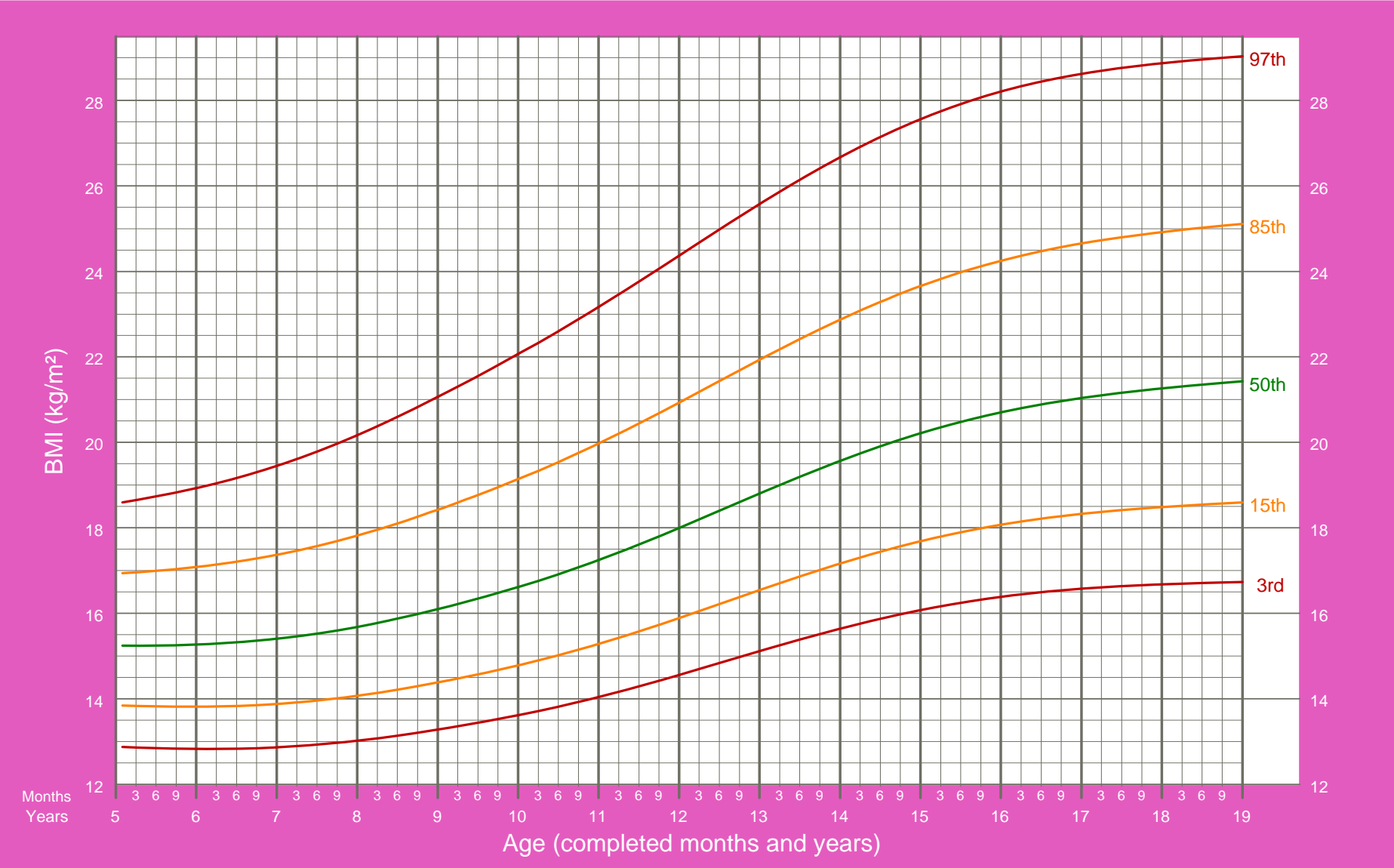
Percentiles (Nacimiento a 5 años)



Patrones de crecimiento infantil de la OMS

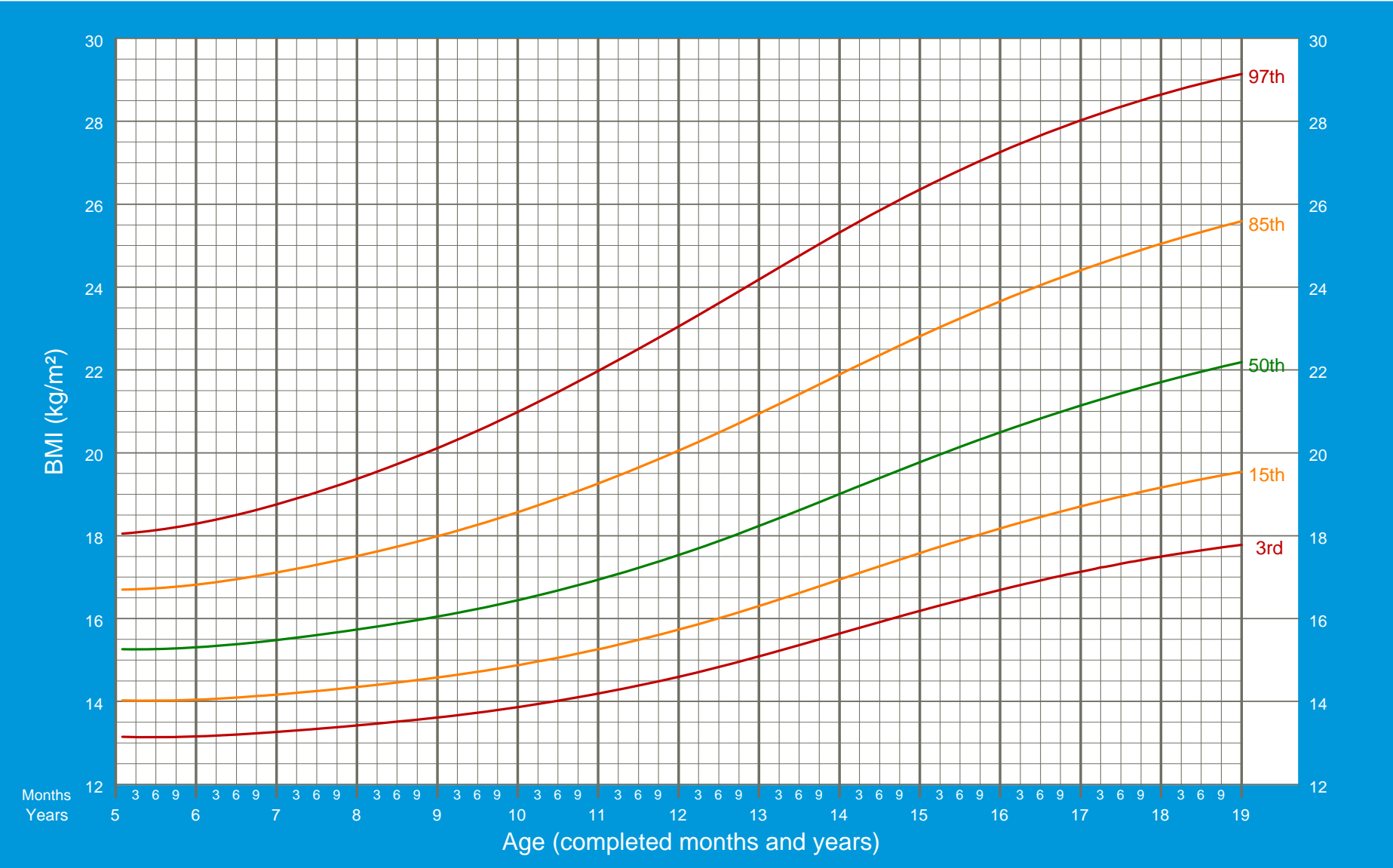
BMI-for-age GIRLS

5 to 19 years (percentiles)



BMI-for-age BOYS

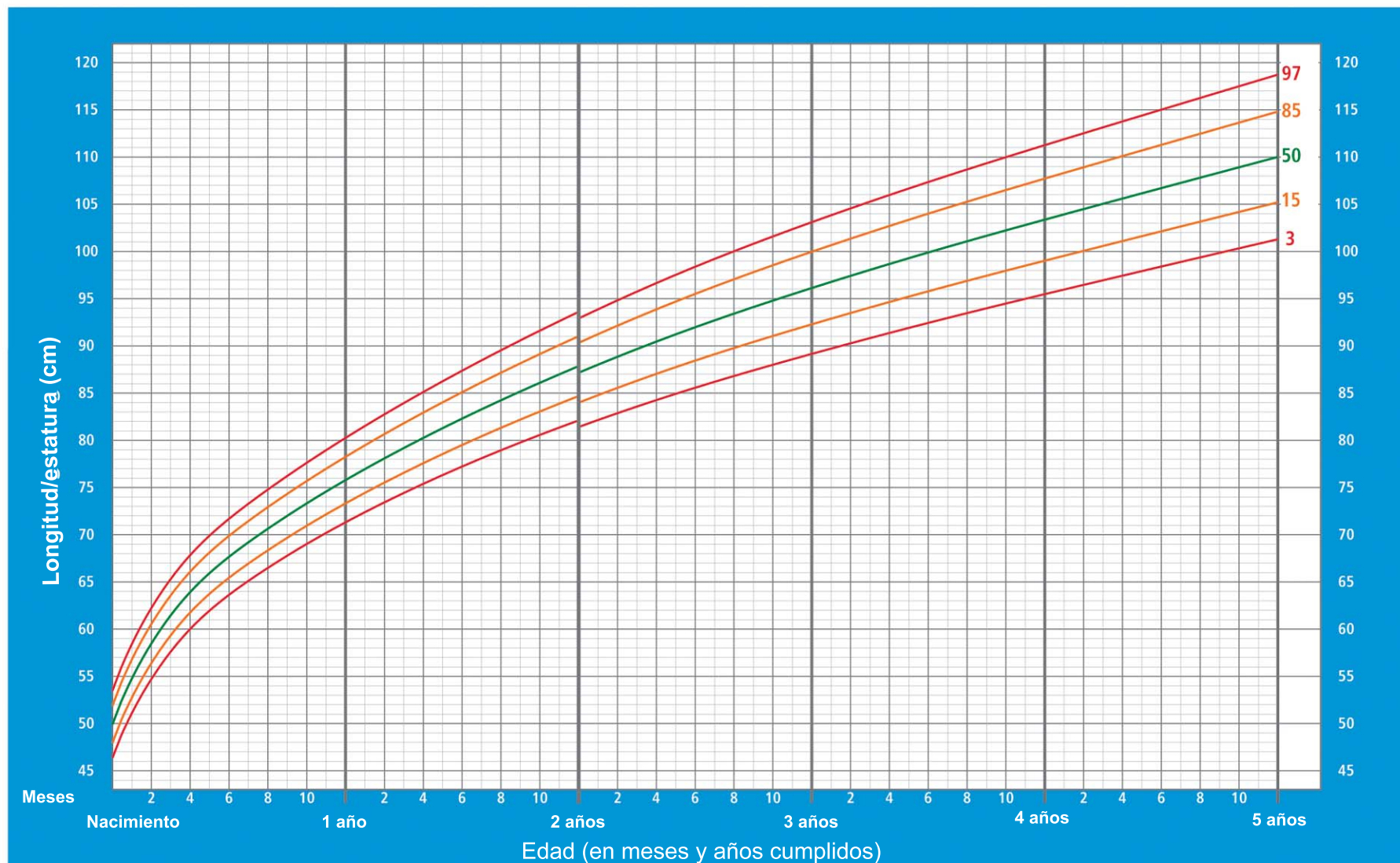
5 to 19 years (percentiles)



Longitud/estatura para la edad Niños



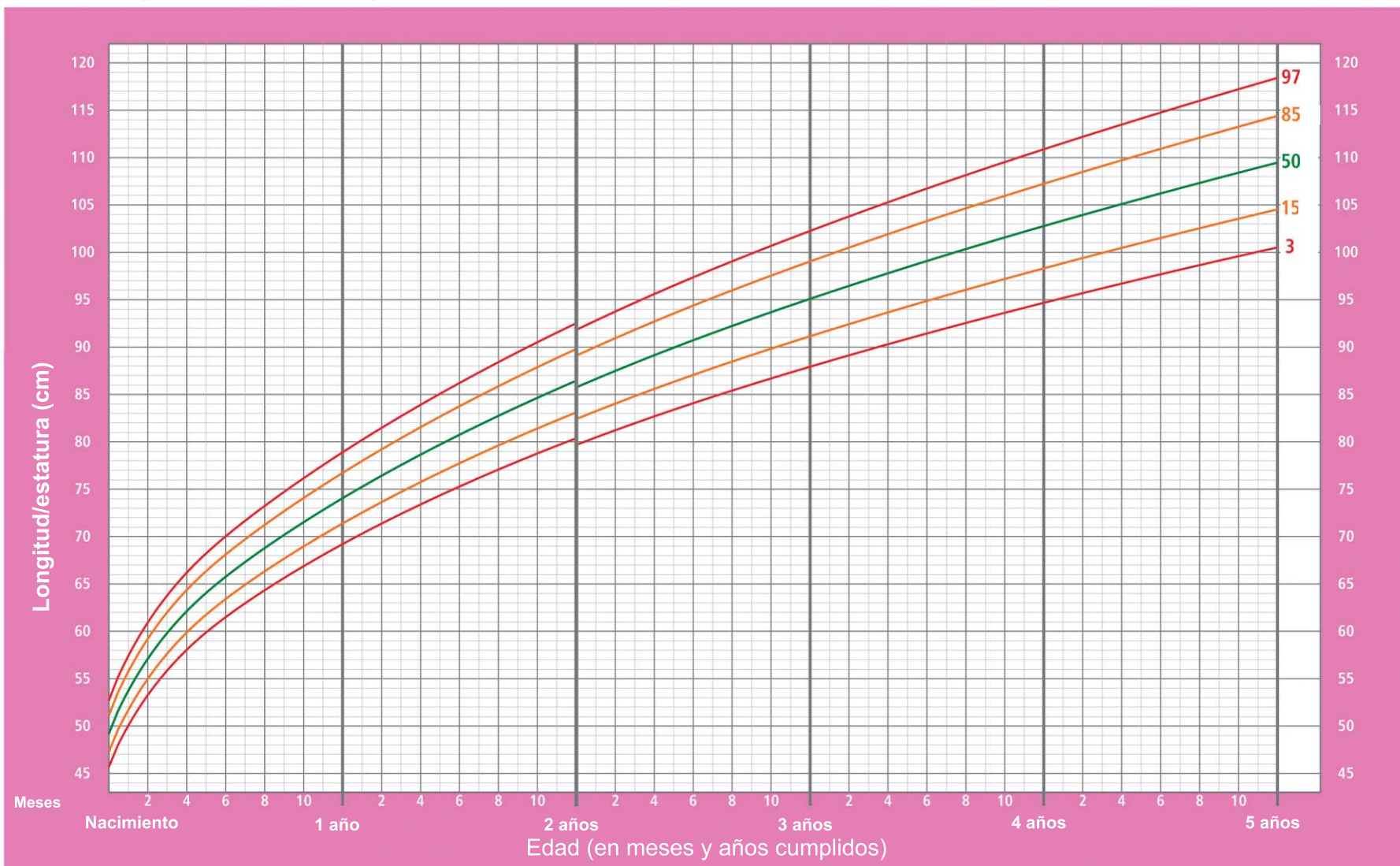
Percentiles (Nacimiento a 5 años)



Patrones de crecimiento infantil de la OMS

Longitud/estatura para la edad Niñas

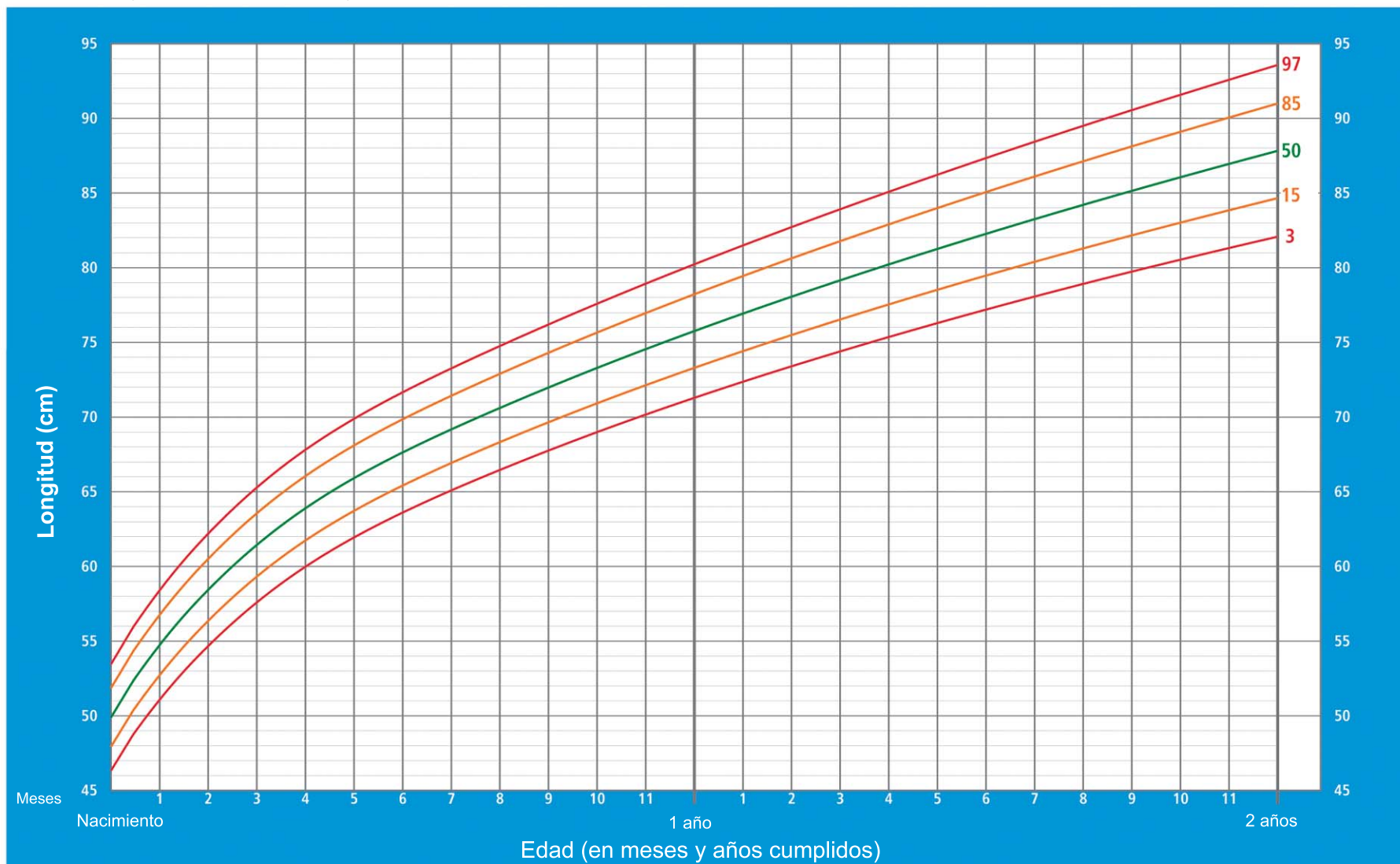
Percentiles (Nacimiento a 5 años)



Patrones de crecimiento infantil de la OMS

Longitud para la edad Niños

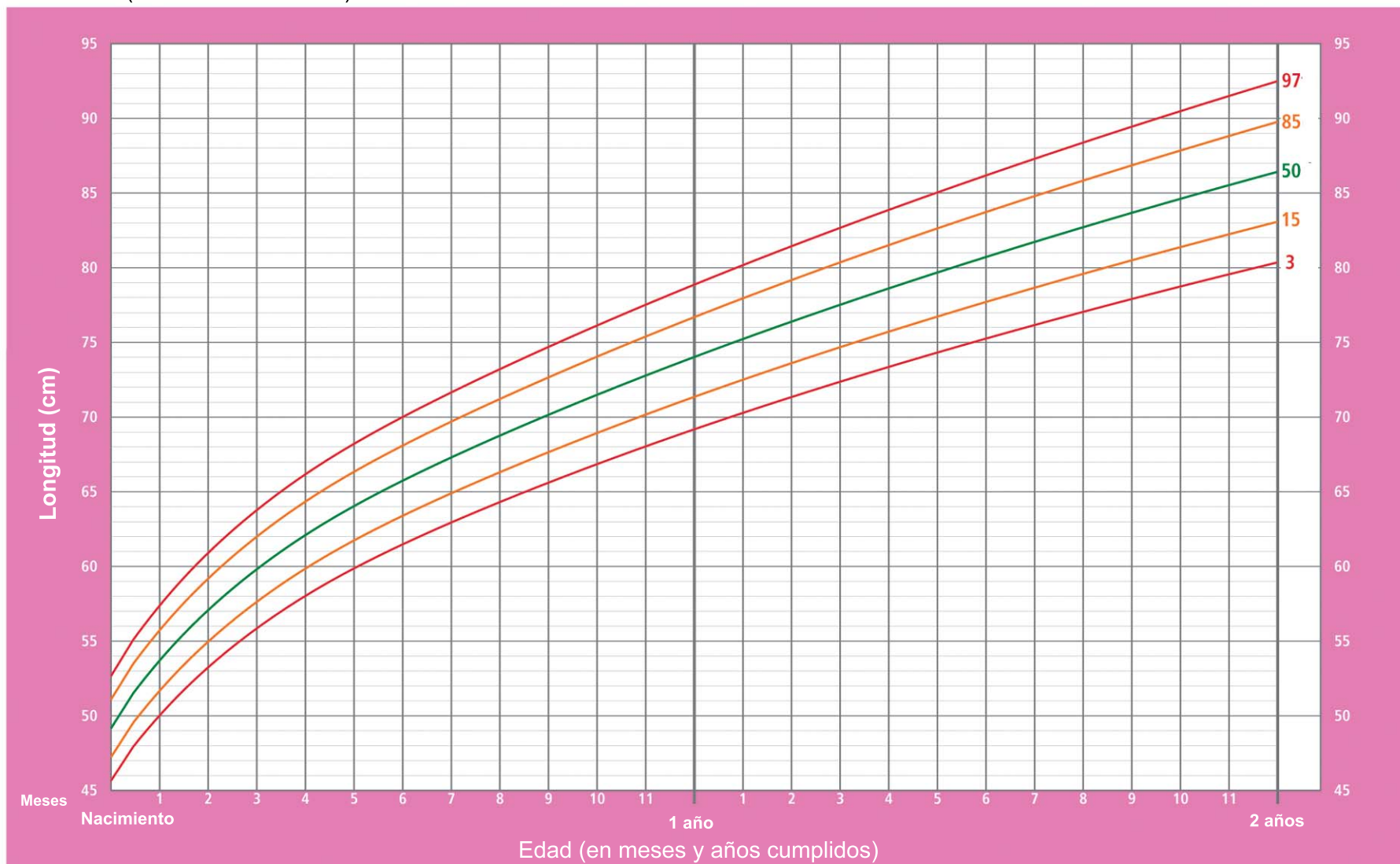
Percentiles (Nacimiento a 2 años)



Longitud para la edad Niñas



Percentiles (Nacimiento a 2 años)

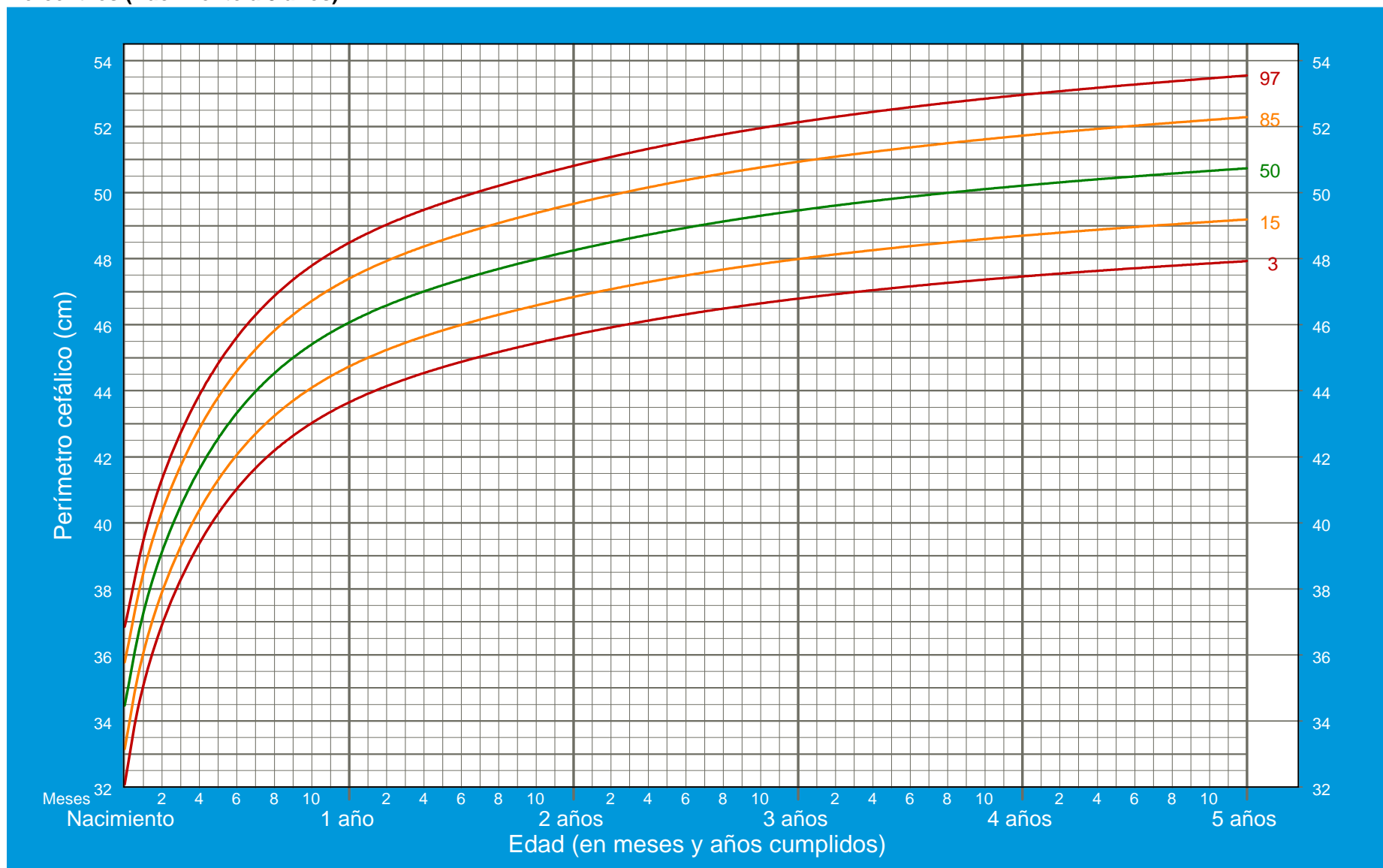


Patrones de crecimiento infantil de la OMS

Perímetro cefálico para la edad Niños

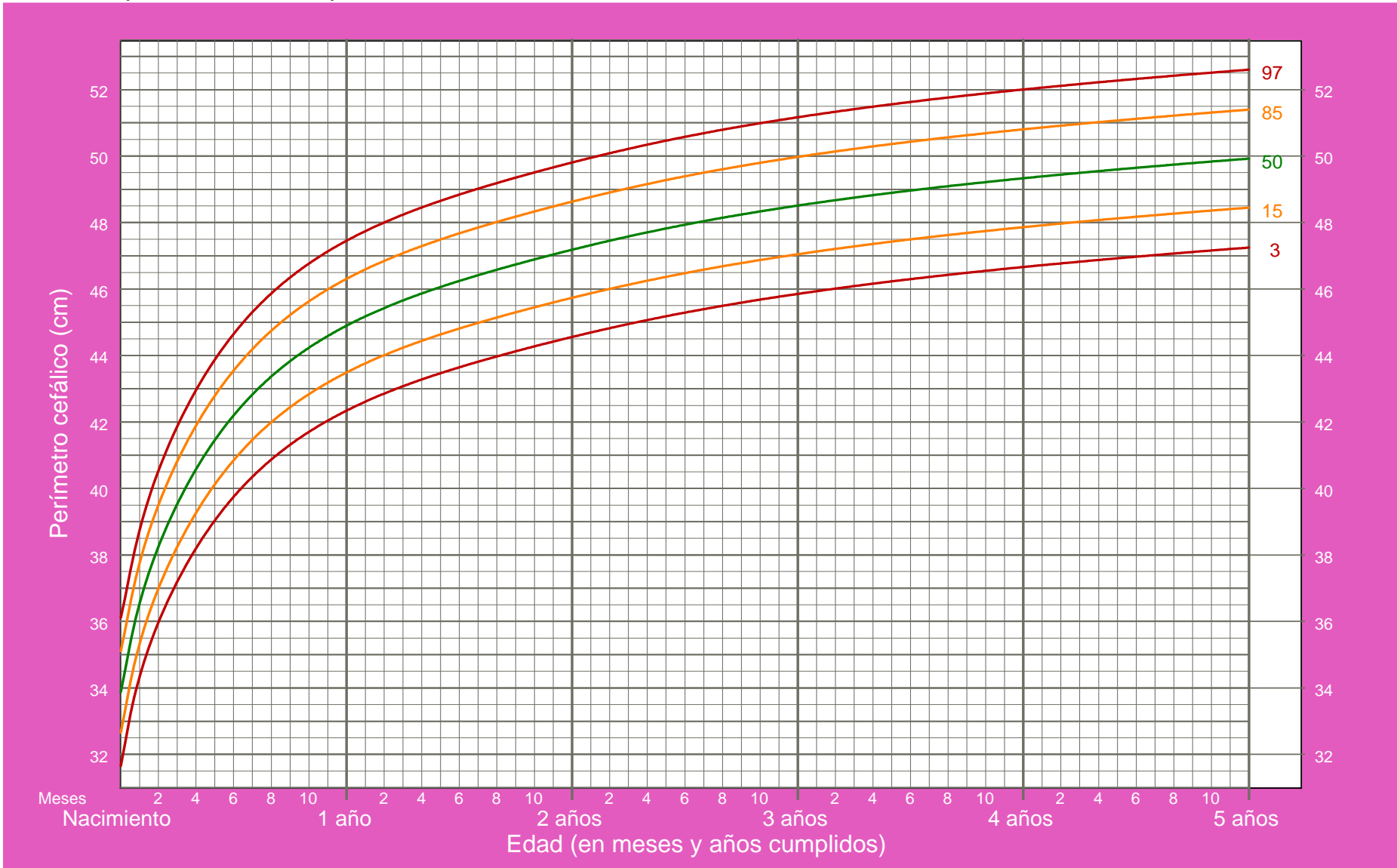


Percentiles (Nacimiento a 5 años)

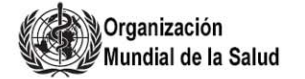


Perímetro cefálico para la edad Niñas

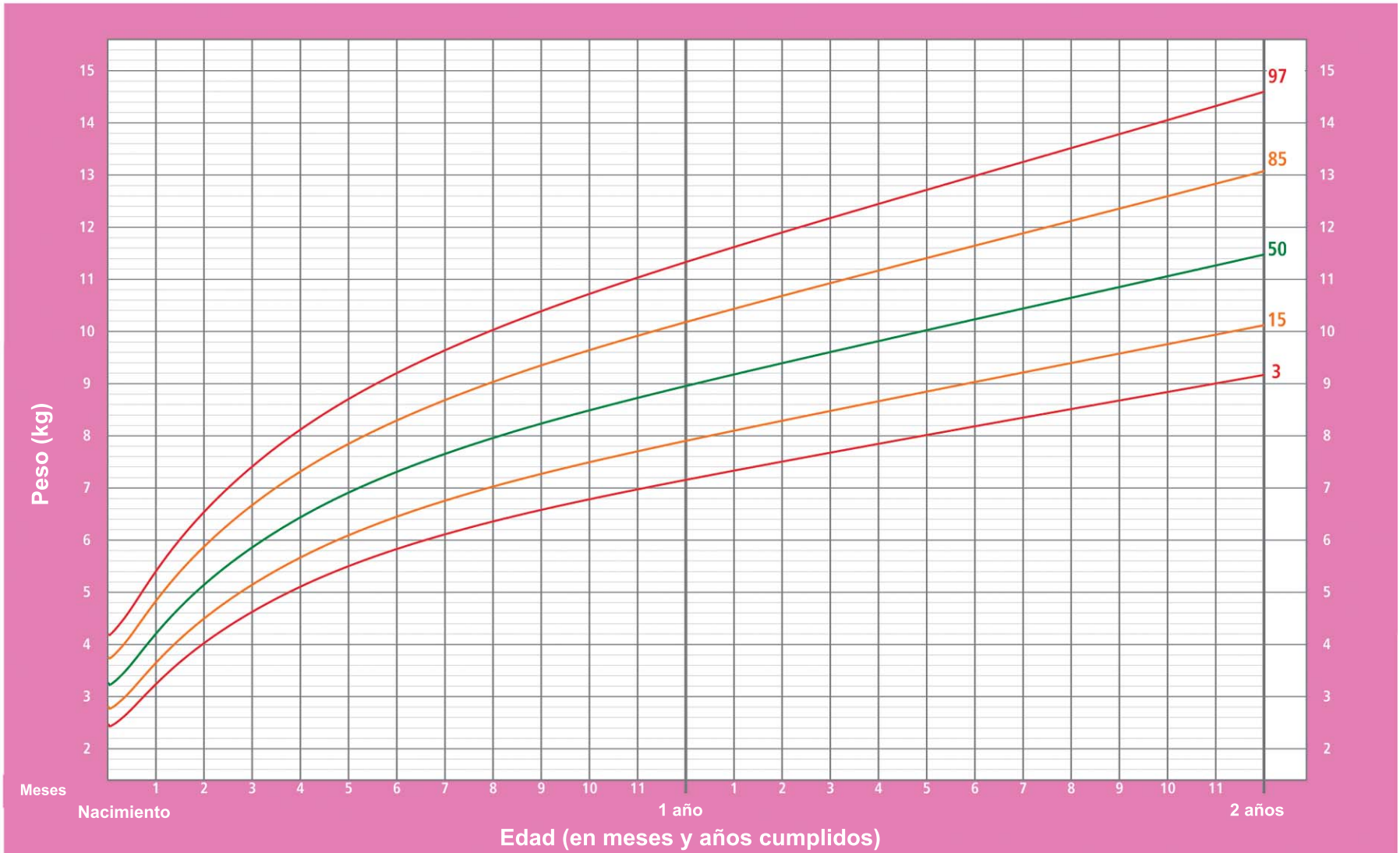
Percentiles (Nacimiento a 5 años)



Peso para la edad Niñas



Percentiles (Nacimiento a 2 años)

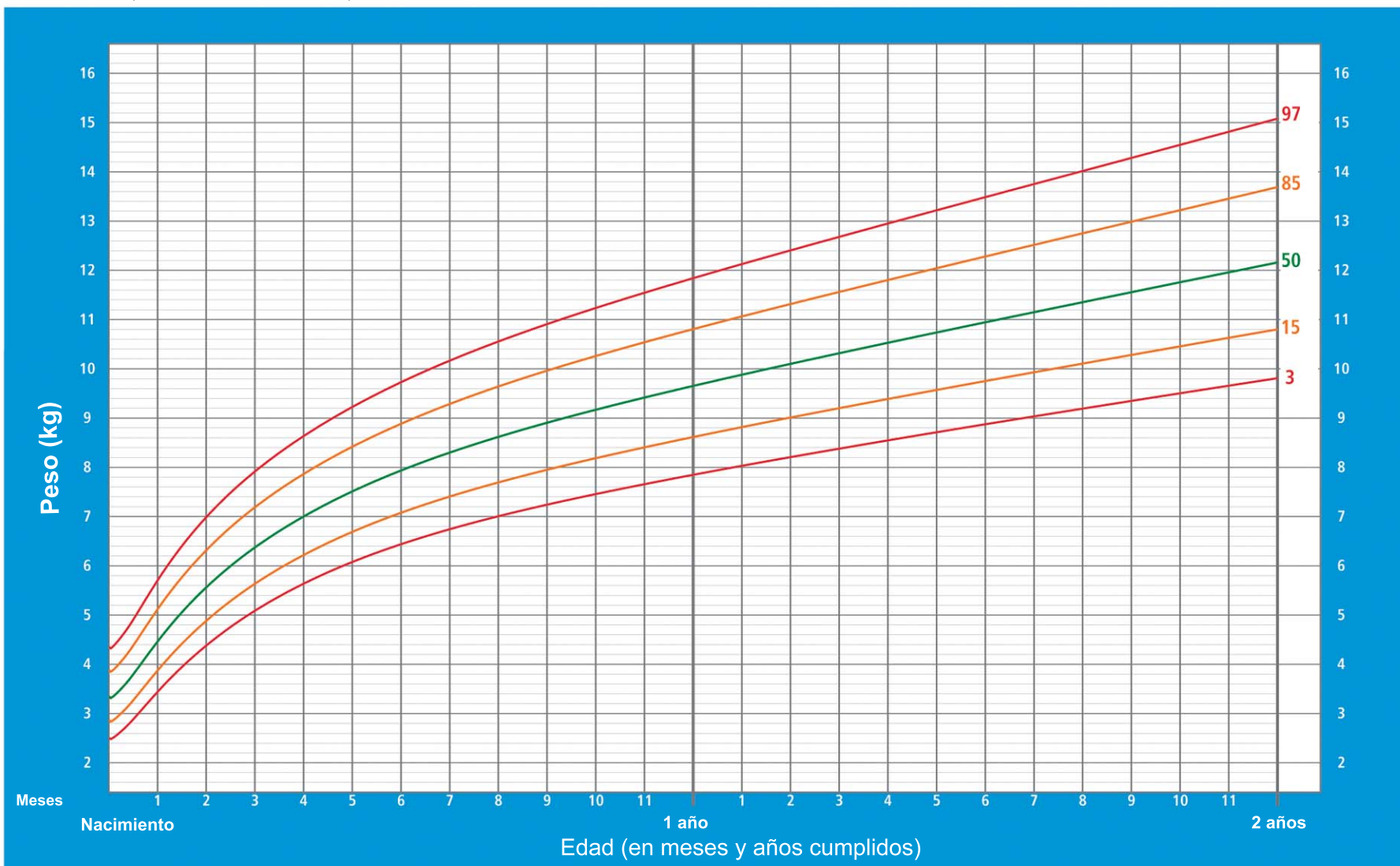


Patrones de crecimiento infantil de la OMS

Peso para la edad Niños



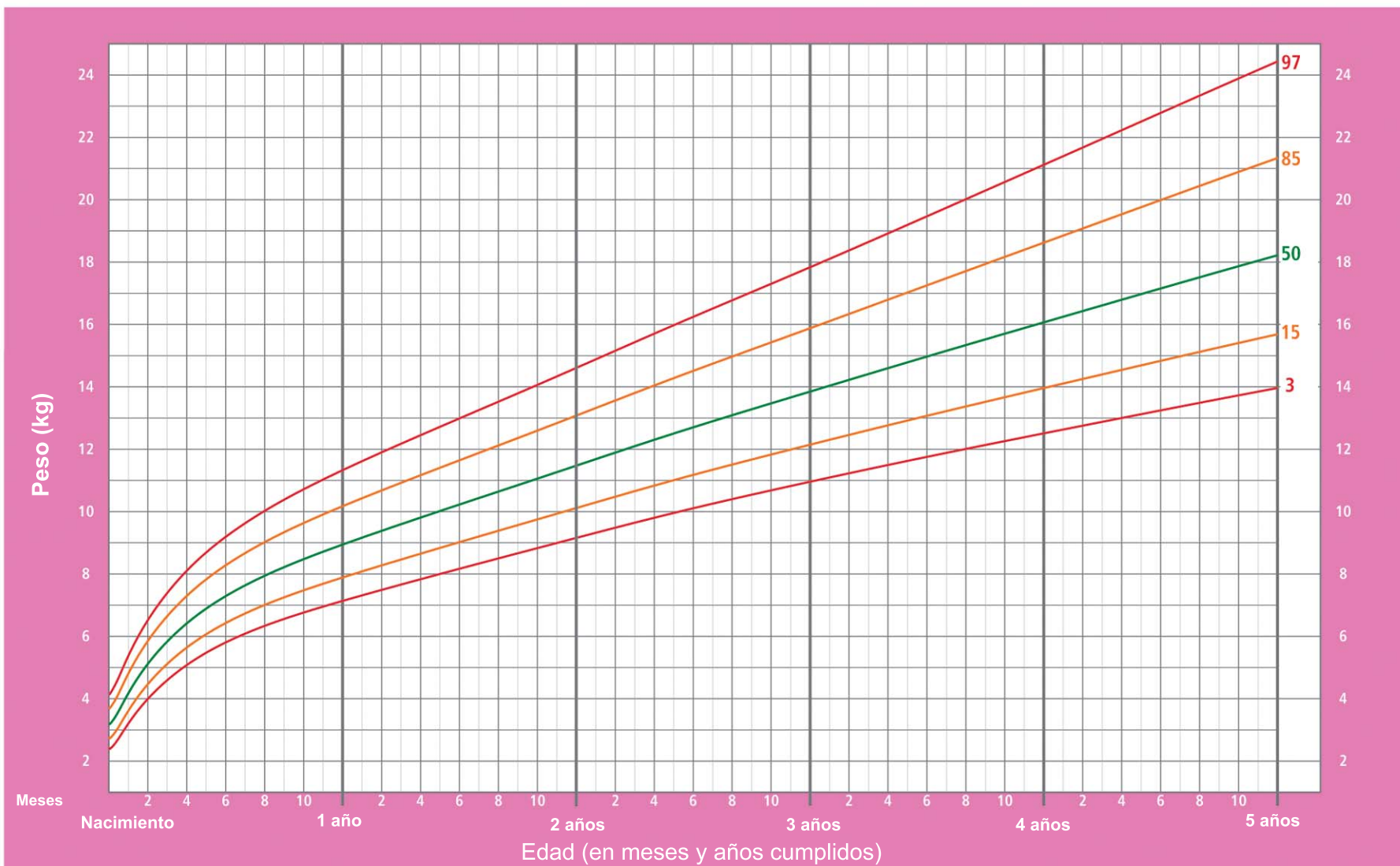
Percentiles (Nacimiento a 2 años)



Patrones de crecimiento infantil de la OMS

Peso para la edad Niñas

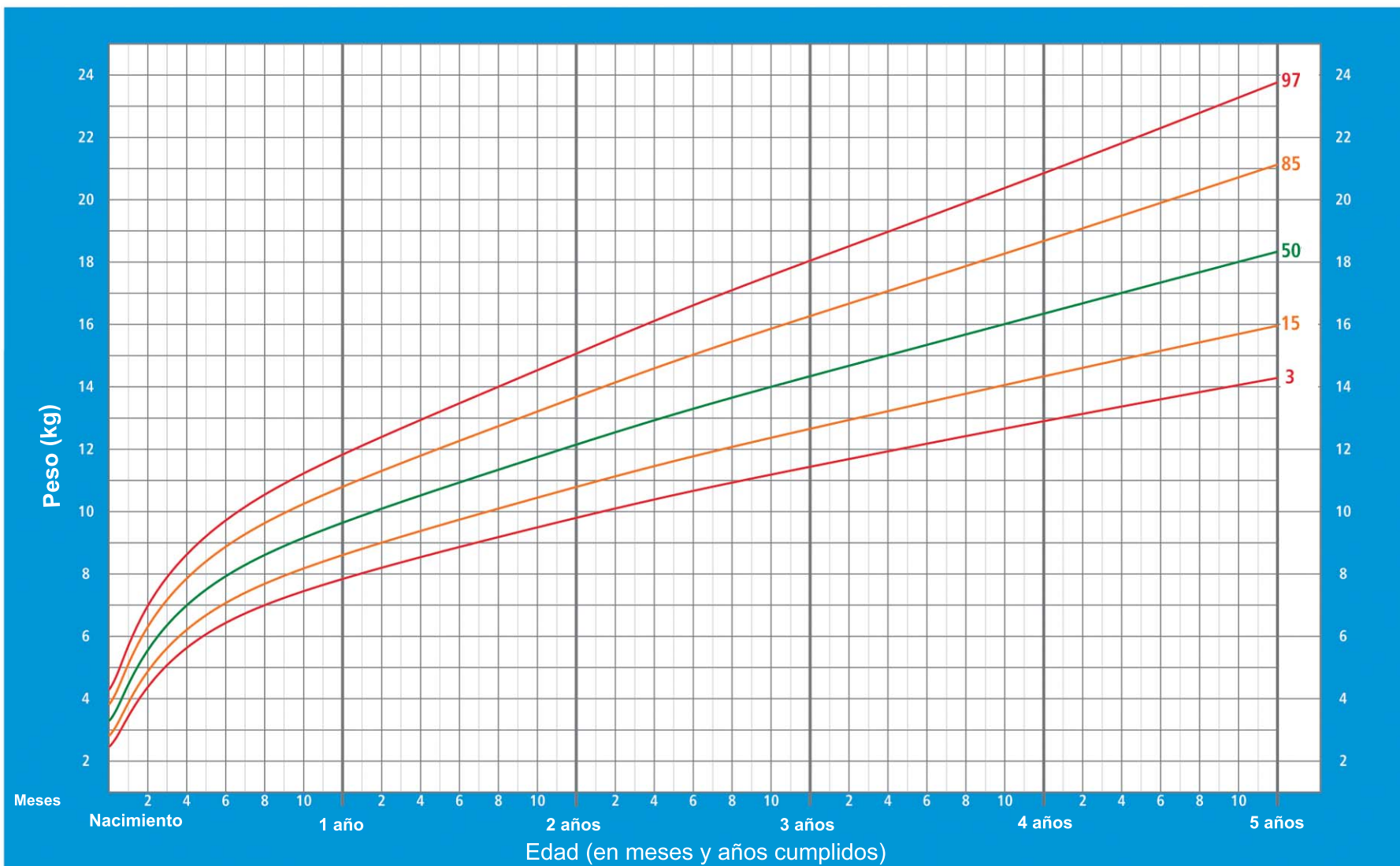
Percentiles (Nacimiento a 5 años)



Patrones de crecimiento infantil de la OMS

Peso para la edad Niños

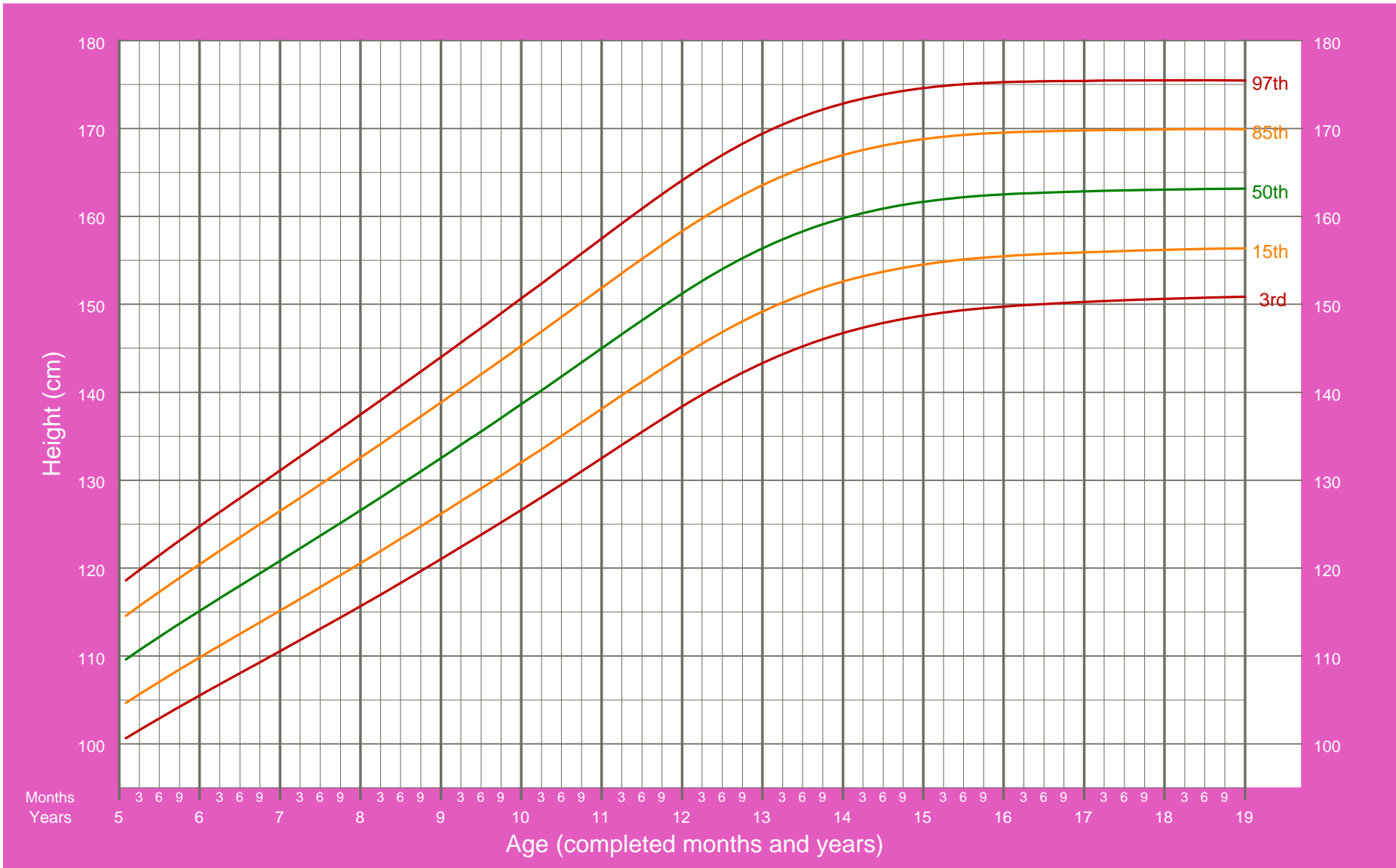
Percentiles (Nacimiento a 5 años)



Patrones de crecimiento infantil de la OMS

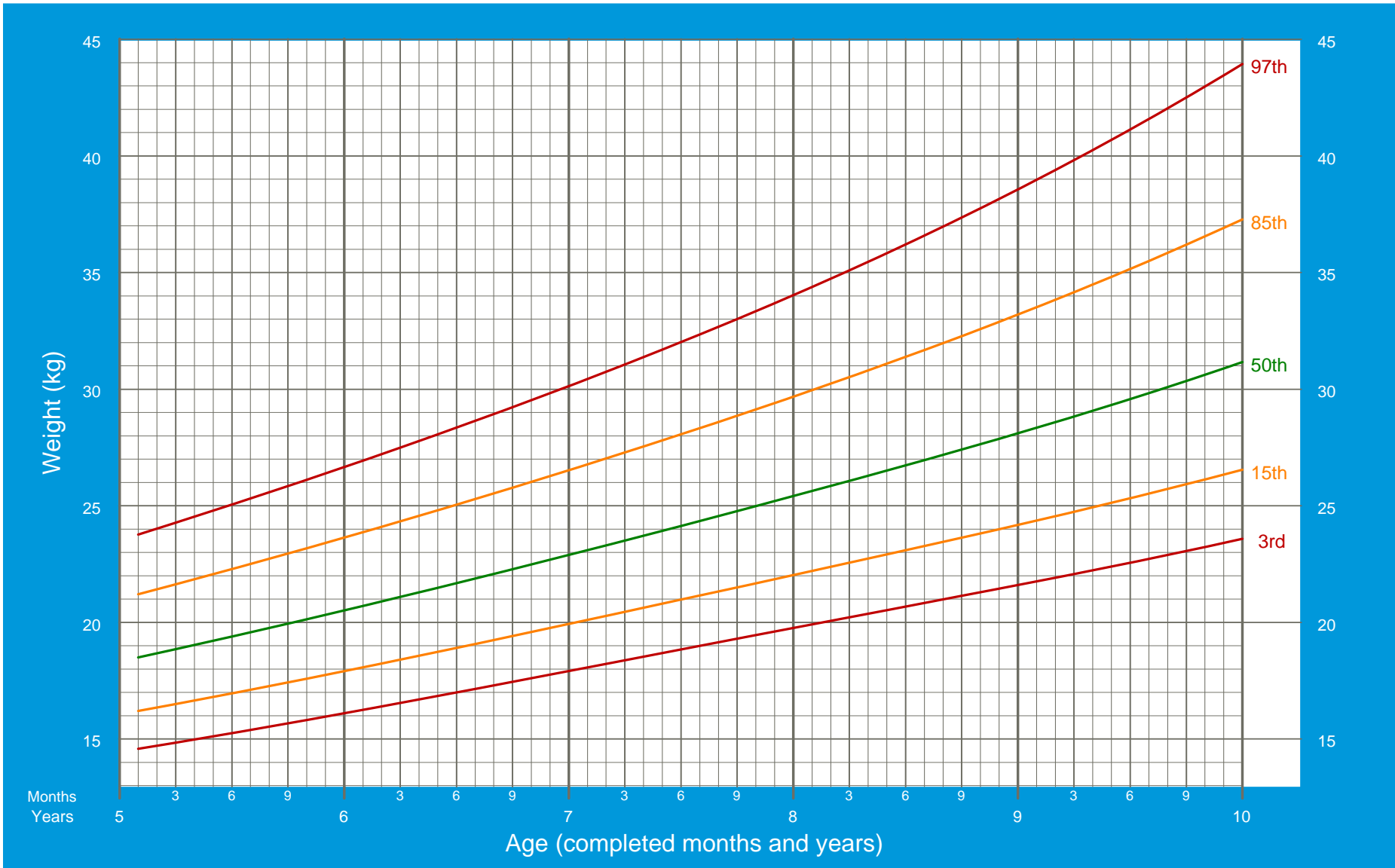
Height-for-age GIRLS

5 to 19 years (percentiles)



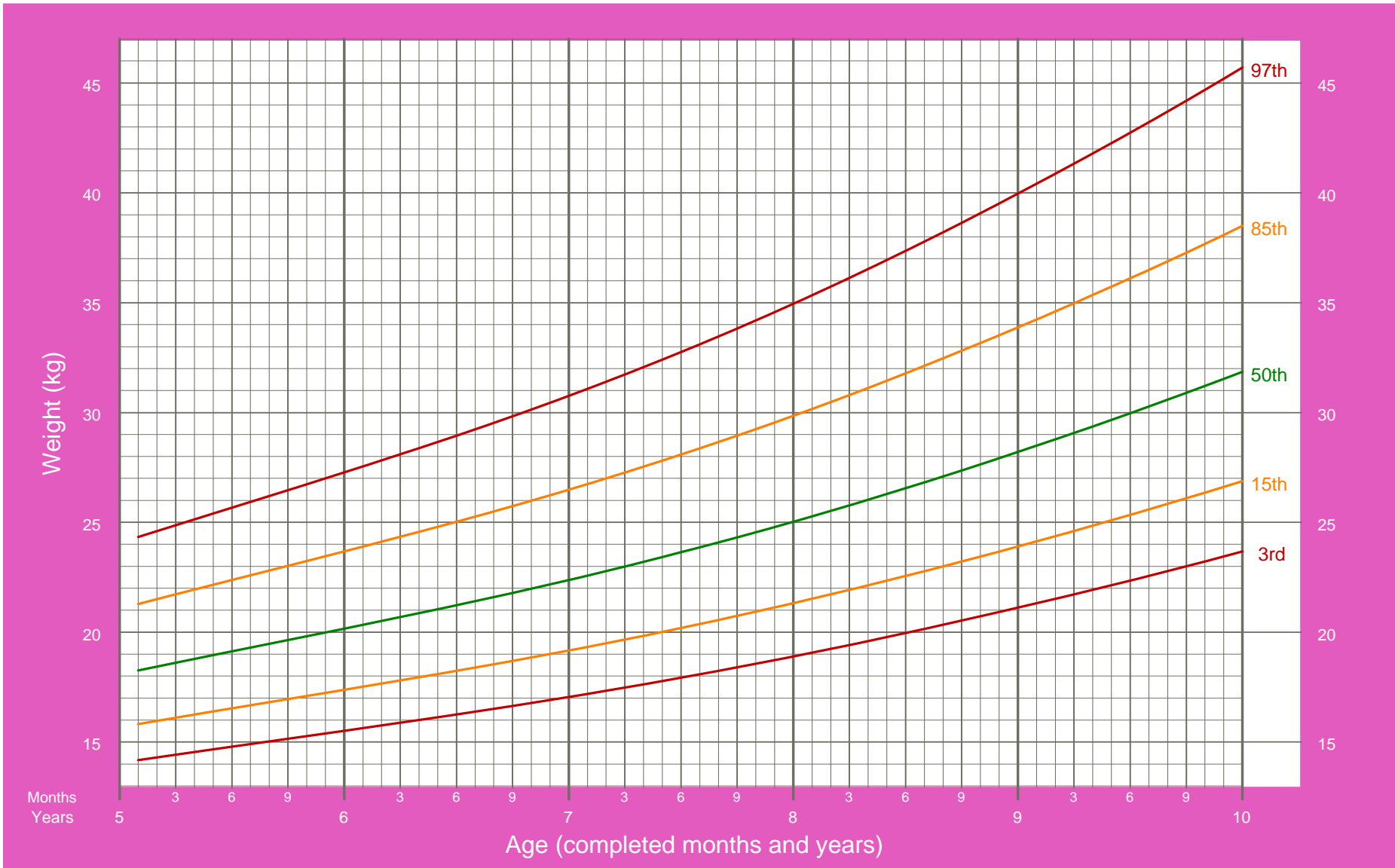
Weight-for-age BOYS

5 to 10 years (percentiles)



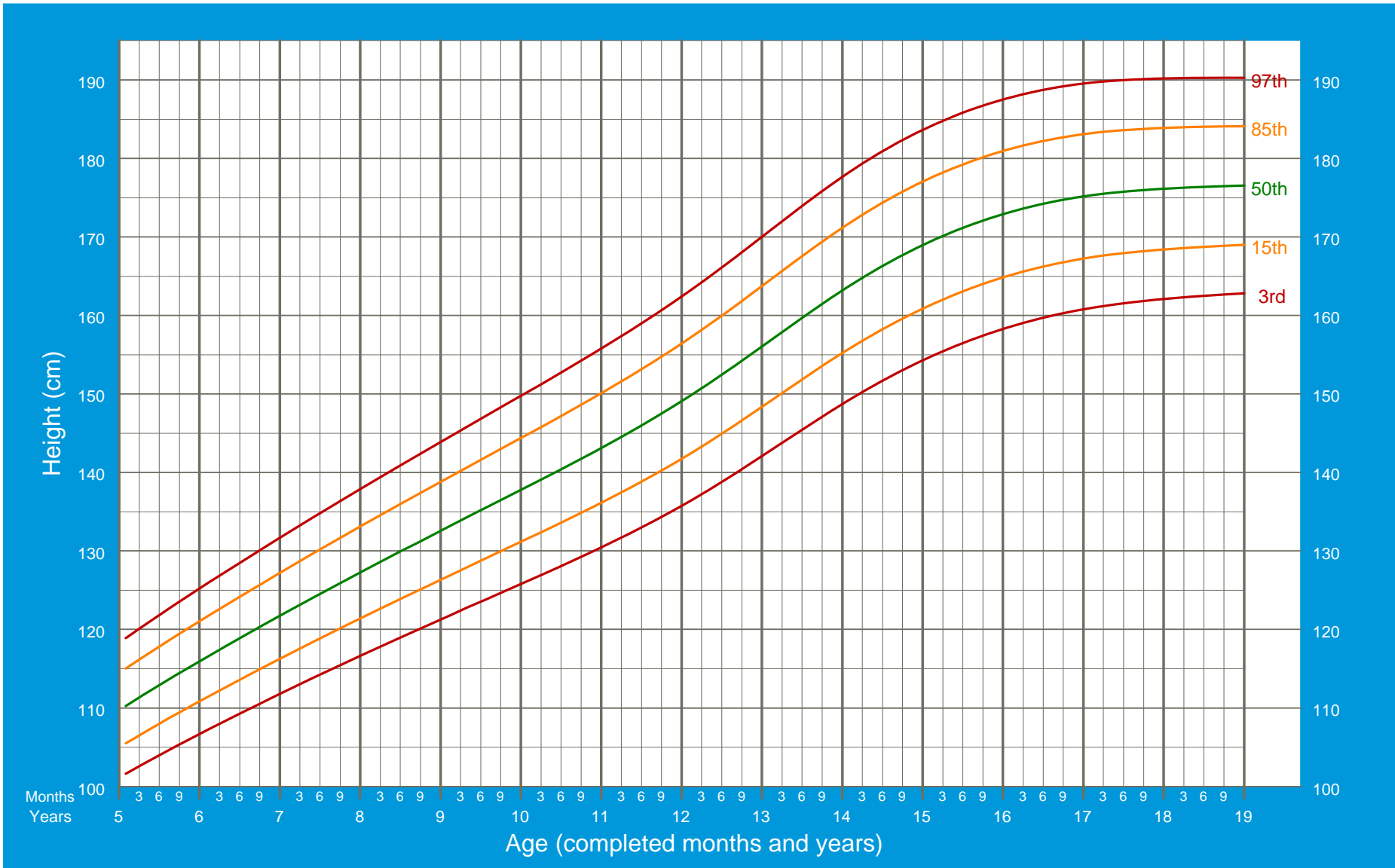
Weight-for-age GIRLS

5 to 10 years (percentiles)



Height-for-age BOYS

5 to 19 years (percentiles)



LISTADO DE BIBLIOGRAFÍA POR GRUPO

1. GENERALES. LACTANCIA MATERNA Y EMBARAZO

- Comité de lactancia materna del HULP y AP áreas 4, 5, 6. "Política de lactancia materna". ed. Comunidad de Madrid. 2007. disponible en www.madrid.org.
- Julián Viñals R. "Dieta vegetariana". FMC 2003; 10 (1): 17-27.
- SENC y SEMFYC. "Consejos para una alimentación saludable" disponible en www.semfy.com
- "Alimentación sana ¡para todos!" 2008. disponible en www.naos.aesan.msc.es
- American Dietetic Association (2007). Nutrition and Women's Health Position Paper. Revisado Mayo 2008 desde www.eatright.org
- Alleyne M, Horne mK, Millar JL. Individualized treatment for iron-deficiency anemia in adults. Am J Med. 2008; 121:943-948.

2. NIÑO SANO

- López Nomdedeu C. Nutrición saludable y prevención de los trastornos alimentarios. [monografía en internet]. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo; 2005 [citado 20 mayo 2010]. Disponible en: http://www.msc.es/ciudadanos/proteccionSalud/docs/guia_nutricion_saludable.pdf
- Protocolos diagnóstico-terapéuticos de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica. SEGHNPAEP. Ergon. Madrid, 2010.
- Pedrón Giner C (coordinadora) Alimentación y Nutrición en Pediatría. Aspectos básicos. Ediciones UAM. Madrid, 2009.
- Guías prácticas en alimentación infantil. La alimentación del lactante y del niño de corta edad. Grupo Gastro-Sur-Oeste, 2010.

3. GERIATRÍA. ULCERAS POR PRESIÓN. DISFAGIA

- Aranceta Batrina J. Dieta en la Tercera Edad. En: Salas-Salvadó J, Bonada A, Trallero R y Saló ME. Nutrición y Dietética Clínica. Barcelona, Ediciones Doyma S.L., 2000; 107-117.
- Aranceta Batrina J. Alimentación normal. En: Rubio MA. Manual de alimentación y Nutrición en el anciano. Madrid, SCM 2002; 65-74.
- Muñoz Muñoz C, Vázquez Martínez C y De Cos Blanco AI. Alimentación en el anciano Sano. En: Gómez Candela C, Reuss Fernández JM. Manual de Recomendaciones Nutricionales en pacientes geriátricos. Barcelona, Novartis Consumer Health S.A., 2004; 99-108.
- Virgili N, Vilarasau C, Mascaró J y Pita AM. Recomendaciones Nutricionales para Geriatria. En: León M y Celaya S. Manual de Recomendaciones Nutricionales al Alta Hospitalaria. Barcelona, Novartis Consumer Health S.A., 2001; 103-119.
- Thomas DR. Improving outcome of pressure ulcers with nutritional interventions: a review of the evidence. Nutrition 2001;17(2):121-5.
- Thomas DR. The role of nutrition in prevention and healing of pressure ulcers. Clin Geriatr Med 1997; 13:497-511.
- Breslow RA; Bergstrom N. Importance of dietary protein healing pressure ulcers. Nutr Clin Pract 1994; 9:80-1.
- D de Luis, R Aller. Revisión sistemática del soporte nutricional en las úlceras por presión. An Med Interna 2007; 24:342-5.
- Gómez Candela C., De Cos A. I., Iglesias C. Recomendaciones nutricionales en Disfagia. En: Manual de Recomendaciones Nutricionales al Alta Hospitalaria. Barcelona, Novartis Consumer Health S.A., 2001; 219-227.
- Pibernat y Tornabell A. Disfagia. En: Salas-Salvadó J, Bonada A, Trallero R y Saló ME. Nutrición y Dietética Clínica. Barcelona, Ediciones Doyma S.L., 2000; 467-69.
- Clavé P, Verdaguer A, Arreola V. Disfagia orofaríngea en el anciano. Med Clin (Barc.) 2005; 124 (19): 742-8

LISTADO DE BIBLIOGRAFÍA POR GRUPO

- Garmendia G, Gómez Candela C, Ferrero I. Diagnóstico e intervención nutricional en la disfagia orofaríngea: aspectos prácticos. Novartis Consumer Health: 2007.
- Gómez C, Sastre A, De Cos AI; Soria P. Alimentación básica adaptada y suplementos dietéticos. En: Gómez Candela C, Sastre A, editores. Soporte nutricional en el paciente oncológico. Madrid: You & Us ED. 2002. Pag: 87-98.

4. RIESGO CARDIOVASCULAR

- Lichtenstein AH, Appel LJ, Brands M, et al. Diet and lifestyle recommendations revision 2006: A scientific statement from the American Heart Association Nutrition Committee. Circulation 2006; 114: 82 –96.
- Zhan S, Ho SC. Meta-analysis of the effects of soy protein containing isoflavones on the lipid profile. Am J Clin Nutr 2005; 81: 397 – 408.
- Brunner EJ, Thorogood M, Rees K, Hewitt G. Dietary advice for reducing cardiovascular risk. Cochrane Database Syst Rev 2005; (4): CD002128.
- Lewis A, Lookinland S, Beckstrand RL, Tiedeman ME. Treatment of hypertriglyceridemia with omega-3 fatty acids: A systematic review. J Am Acad Nurse Pract 2004; 16: 384 –395.

5. DIGESTIVO

- Beyer PL. Terapia nutricional médica en los trastornos intestinales. En: Mahan LK, Escott-Stump S. Krause Dietoterapia 12ª edición. Masson; 2009.
- Botella Romero y J. J. Alfaro Martínez . Repercusiones nutricionales y manejo de la pancreatitis crónica. Nutr Hosp. 2008; 23(Supl. 2): 59-63 F.
- Campos Martín C. y cols. Dietoterapia en paciente con linfangiectasia intestinal primaria y ascitis quilosa de repetición. Nutr Hosp. 2007; 22(6): 723-25.
- www.celiacos.org/lista_de_alimentos.php
- De Luis D, Abert R, Izaola O. Soporte nutricional en el paciente con pancreatitis crónica y hepatopatía. En Manual del Residente de Endocrinología y Nutrición. Ed. SEEN. Madrid; 2009. p. 1245-1258.
- León M, Celaya S, Alvarez J, editores. Manual de recomendaciones nutricionales al alta hospitalaria. 2ªed. Glosa, SL. Nestle Nutrition SA; 2010.
- Meier R, Ockenga J, Pertkiewicz M, Pap A, Millinic N, Macfie J, DGEM (German Society for Nutrition Medicine), Löser C, Keim V; ESPEN (European Society for Parenteral and Enteral Nutrition). ESPEN Guidelines on Enteral Nutrition: Pancreas. Clin Nutr.2006; 25(2): 275-84.
- Olivar Roldan J, Fernández Martínez A, Martínez Sánchez E, Díaz Gómez J, Martín Borge V, Gómez Candela C. Tratamiento dietético de la ascitis quilosa postquirúrgica: caso clínico y revisión de la literatura. Nutr Hosp. 2009; 24 (6): 748-750.

6. CIRUGIA

- Ballesteros Pomar MD, Vidal Casariego A. Síndrome de intestino corto: definición, causas, adaptación intestinal y sobrecrecimiento bacteriano. Nutr. Hosp. 2007; vol.22 (suppl.2): 74-85.
- Bellido D, De Luis DA. Días de Santos. Manual de Nutrición y Metabolismo. Madrid. 2006.
- Cancer E, Delgado E, Cánovas G. Recomendaciones nutricionales para pacientes con colostomía. Página Web de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN). [Consulta el 26 de junio de 2010]. Disponible en: http://www.seen.es/seen/Cliente?id_aplic=93
- Cancer E, Delgado E, Cánovas G. Recomendaciones nutricionales para pacientes con ileostomía. Página Web de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN). [Consulta el 26 de junio de 2010]. Disponible en: http://www.seen.es/seen/Cliente?id_aplic=93

LISTADO DE BIBLIOGRAFÍA POR GRUPO

- León M, Celaya S, Alvarez J, editores. Manual de recomendaciones nutricionales al alta hospitalaria. 2ªed. Glosa, SL. Nestle Nutrtrion SA; 2010.
- Riobó P, Sánchez Vilar O, Burgos R, Sanz A. Manejo de la colectomía. Nutr Hosp. 2007; 22 (supl. S): 135-44.
- Salas-Salvadó J, Bonada A, Trallero R y Saló S. Nutrición y Dietética Clínica. Masson Barcelona.
- Saló i Solá ME. Dieta en la resección intestinal. En: Nutrición y Dietética clínica. 2ª edición. Ed. Elsevier Masson. Barcelona; 2008. p. 529-533.

7. HÍGADO Y VÍAS BILIARES

- A. Mesero, M Juan, A Serrano. Cirrosis y encefalopatía clínica: consecuencias clínico- metabólicas y soporte nutricional. Nutr Hosp. 2008;23(Supl. 2):8-18
- E. Cabré Gelada, J Salas-Salvadó. Dieta controlada en proteínas en la encefalopatía hepática. En Nutrición y Dietética Clínica 2ª edición. J Salas- salvadó y cols. 2008; 283-87
- J. Salas- Salvadó, C Alegret Basora. Dieta controlada en sodio. En Nutrición y Dietética Clínica 2ª edición. J Salas- salvadó y cols. 2008; 389-98
- E. Cabré, M. A Gassull. Recomendaciones nutricionales en hepatopatía crónica y patología biliar. En Manual de Recomendaciones Nutricionales al Alta Hospitalaria. M Leon, S Celaya. 2001; 150-55

8. OBESIDAD Y DIABETES

OBESIDAD

- C. Vázquez, F. Alcaraz, E. Martín, M. Garriga. La dieta como terapêutica em la obesidad y sus comorbilidades. En. C. Vázquez, A.I. de Cos, S. Calvo, C. López-Nomdedeu. Obesidad, manual teórico-práctico. Edt. Díez de Santos. Madrid 2011; 79 – 99.
- Sociedad española para el estudio de la obesidad (SEEDO). Consenso SEEDO 2000 para la evaluación del sobrepeso y la obesidad, y el establecimiento de criterios de intervención terapêutica. Med Clin (Barc) 2000; 115:587-97
- Rubio MA, Formiguera X, Gª Luna PP, Gª Robles, Mardomingo J, Moreno B, de Pablos P, Vázquez C. Programa FORMA. FORMación y Modificación de las Actitudes para el control del peso. Edt Laboratorios Knoll Madrid 2001.
- Consenso SEEDO-2007. Revista Española de Obesidad. 2007;7-48

CIRUGÍA DE OBESIDAD

- MA Rubio Herrera, J Salas Salvadó y C Moreno Lopera. Pautas alimentarias postcirugía bariátrica. En MA Rubio Herrera (ed). Manual de Obesidad Mórbida. Madrid. Editorial Médica Panamericana; 2006. p.301-308.
- V. Moizé Arcone e I Bretón Lesmes. Pautas Nutricionales. En: Guía Práctica de la Cirugía de la Obesidad: Una Visión Interdisciplinar. Grupo de Trabajo en cirugía de la Obesidad. Editorial Glosa.2007. Barcelona (95-127).
- Rubio MA, Moreno C. Implicaciones nutricionales de la cirugía bariátrica sobre el tracto
- Gastrointestinal. Nutr Hosp. 2007; 22(Supl. 2):124-34.
- I Bretón Lesmes, A Zugasti Murillo, P García Peris. Obesidad: tratamiento quirúrgico. En DA de Luis Román, D Bellido Guerrero y PP García Luna (eds). Dietoterapia, Nutrición Clínica y Metabolismo. Ediciones Díaz de Santos; 2010. p. 129-46.

LISTADO DE BIBLIOGRAFÍA POR GRUPO

DIABETES

- Koning M.A., Garriga M, Ruperto M.M, Martín E, Vázquez C. “La alimentación en la diabetes: menús para diabéticos basados en la planificación por intercambios”. Servier. Madrid. 2001.
- Nutrition Recommendations and Interventions for Diabetes: A position statement of the American Diabetes Association. Diabetes Care 2008 31: S61-S78.
- Guía de actualización en el tratamiento de la diabetes tipo 2 y sus complicaciones: Dieta y ejercicio. C Vazquez, C Montagna, M Garriga, F Alcaraz, E Martinez, JI Botella, F Arrieta, D del Olmo, P Martinez de Icaya, JA Balsa. Endocrinol Nutr 2008;54(supl2):3-12.
- Mahan LK, Escott-Stump S editores. Krause Dietoterapia. Barcelona: Saunders- Elsevier/Masson; 2009.

9. PATOLOGÍA INFECCIOSA

- Polo R, Gómez-Candela C, Miralles C et al. Recomendaciones de SPNS/GEAM/SENBA/SENPE/AEDN/SEDCA/GESIDA sobre nutrición en el paciente con infección por VIH. Ministerio de Sanidad y Consumo. Secretaría General Técnica. 2006.
- Faintuch J. Nutritional and metabolic abnormalities in pre-AIDS HIV infection. Nutrition 2006; 22: 683-690.
- Ivers LC et al. HIV/AIDS, undernutrition and food insecurity. Clinical Infectious Disease 2009: 49: 1096-1102.
- Palacios C, Joshipura K, Willett W. Nutrition and health: guidelines for dental practitioners. Oral Dis. 2009 Sep;15(6):369-81.

10. NEFROLOGIA

ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA

- K/DOQI Clinical Practice Guidelines for Chronic Kidney Disease: Evaluation, Classification, and Stratification. National Kidney Foundation. Am J Kidney Dis. 2002 Feb; 39(2 Suppl 1):S1-266.
- Fouque D, Vennegeor M, ter WP et al. EBPG guideline on nutrition. Nephrol Dial Transplant 2007;22 Suppl 2:ii45-ii87.
- Kovesdy CP, Trivedi BK, Kalantar-Zadeh K, Anderson JE. Association of low blood pressure with increased mortality in patients with moderate to severe chronic kidney disease. Nephrol Dial Transplant 2006;21:1257-62.
- Ruperto M, Barril G, Lorenzo V. Guías de Nutrición en Enfermedad crónica avanzada (ERCA). Nefrología 2008 suppl 3: 79-86.

HEMODIÁLISIS

- Bossola M, Muscaritoli M, Tazza L et al. Variables associated with reduced dietary intake in hemodialysis patients. J Ren Nutr 2005;15:244-52.
- Fouque D, Vennegeor M, ter WP et al. EBPG guideline on nutrition. Nephrol Dial Transplant 2007;22 Suppl 2:ii45-ii87.
- Zoccali C, Abramowicz D, Cannata-Andia JB et al. European best practice quo vadis? From European Best Practice Guidelines (EBPG) to European Renal Best Practice (ERBP). Nephrol Dial Transplant 2008;23:2162-6.
- Bossola M, Muscaritoli M, Valenza V et al. Anorexia and serum leptin levels in hemodialysis patients. Nephron Clin Pract 2004;97:c76-c82.

DIALISIS PERITONEAL

- Avram MM, Sreedhara R, Fein P, Oo KK, Chattopadhyay J, Mittman N. Survival on hemodialysis and peritoneal dialysis over 12 years with emphasis on nutritional parameters. Am J Kidney Dis 2001;37:S77-S80.

LISTADO DE BIBLIOGRAFÍA POR GRUPO

- Fein PA, Mittman N, Gadh R et al. Malnutrition and inflammation in peritoneal dialysis patients. *Kidney Int Suppl* 2003;S87-S91.
- Mehrotra R, Kopple JD. Nutritional management of maintenance dialysis patients: why aren't we doing better? *Annu Rev Nutr* 2001;21:343-79.
- Westra WM, Kopple JD, Krediet RT, Appell M, Mehrotra R. Dietary protein requirements and dialysate protein losses in chronic peritoneal dialysis patients. *Perit Dial Int* 2007;27:192-5.

11. NEUMOLOGIA y FIBROSIS QUÍSTICA

- Ayúcar A, Domínguez LM, Codero L, Martínez-Puga E. Recomendaciones nutricionales en la enfermedad pulmonar obstructiva (EPOC). En: Manual de recomendaciones al alta hospitalaria. Leon Sanz M, Celaya S, Alvarez J eds.. Nestle Nutrition, Ed Glosa: Madrid 2010.
- Alvarez J. Enfoque terapéutico global de la disfunción muscular en la enfermedad pulmonar obstructiva crónica. En: Actualizaciones en el metabolismo y la nutrición de órganos y sistemas. Mercé Planas Vila, Eds Aula Médica. SENPE y Nutricia, S.R.L: 2009; 87-96.
- Gea J, Barreiro E, Orozo-Levi M, Martínez-Llorens J, Ausín P. Alteraciones musculares asociadas a La EPOC. Em: Actualizaciones em El metabolismo y La nutrición de órganos y sistemas. Mercé Planas Vila, Eds Aula Médica. SENPE y Nutricia, S.R.L: 2009; 71-78.
- Ayúcar Ruiz de Galarreta A, Oliveira Fuster G. Recomendaciones nutricionales para pacientes com enfermedad obstructiva crônica (EPOC) . Pagina Web de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN). http://www.seen.es/seen/Ciente?id_aplic=93

FIBROSIS QUÍSTICA

- Ramsey BW, Farrell PM, Pencharz P, Consensus Committee. Nutritional assessment and management in cystic fibrosis: a consensus report. *Am J Clin Nutr* 1992; 55: 108-16.
- Borowitz D, Baker RD, Stallings V Consensus Report on Nutrition for Pediatric Patients With Cystic Fibrosis *J Pediatr Gastroenterol Nutr*,2002; 35 : 246 – 59.
- R.A.Lama More; A. de la Mano Hernández: Valoración del estado nutricional. Los tres pilares del tratamiento en Fibrosis Quística Ed. Federación Española contra la Fibrosis Quística. Madrid 2007: 125-30.
- R.A.Lama More; A.B.Moráis López. Calculo de requerimientos en la Fibrosis quística. Los tres pilares del tratamiento en Fibrosis Quística. Ed. Federación Española contra la Fibrosis Quística. Madrid 2007: 131-35.

12. NEUROLOGÍA

- Cánovas Gaillemin B, Petidier Torregrossa R. Enfermedad de Parkinson. En:Gómez Candela C y Reuss Fernández JM. Coordinadores. Manual de recomendaciones nutricionales en pacientes geriátricos. Barcelona: Novartis Consumer Health; 2004. 129-135.
- Cos Blanco AI, Gómez Candela C. Recomendaciones nutricionales en la enfermedad de Alzheimer, en la enfermedad de Parkinson y en la lesión de la médula espinal. En: León Sanz M,Celaya Pérez S. Editores. Manual de recomendaciones nutricionales al alta hospitalaria. Barcelona: Novartis Consumer Health; 2001. 229-245.
- Salas-Salvado J. Distribución horaria del aporte proteico en la enfermedad de parkinson. En: Salas-Salvado J, Bonada i Sanjaume A, Trallero Casañas R, Saló i Solá M E, Burgos Peláez R. editores. Nutrición y Dietética Clínica, 2ª edición Barcelona Elsevier Masson 2008.
- Tarraga L y Boada M. Una cocina para el enfermo de Alzheimer. Barcelona: Glosa Ediciones; 1999.

ESCLEROSIS LATERAL AMIOTRÓFICA

- Manual de cuidados para personas afectas de Esclerosis Laterla Amiotrófica. ADELA (Asociación Española de esclerosis Lateral Amiotrófica).
- Guía para la atención de la Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA) en España. Documento para pacientes y familiares.

LISTADO DE BIBLIOGRAFÍA POR GRUPO

13. PATOLOGÍA OSEA Y ARTICULAR

PATOLOGÍA ARTICULAR INFLAMATORIA

- Alarcon GS. Epidemiology of rheumatoid arthritis. *Rheumatol Dis Clin N Am* 1995; 21:589-604.
- Thomas CL, ed. *Taber's Cyclopedic Medical Dictionary*. 17th edition, Philadelphia: F.A. Davis Company;1993.
- La Vecchia C, Decarli A, Pagano R. Vegetable consumption and risk of chronic disease. *Epidem* 1998;9:208-10.
- Darlington LG, Ramsey NW, Mansfield JR. Placebo-controlled, blind study of dietary manipulation therapy in rheumatoid arthritis. *Lancet* 1986; i:236-8.

HIPERURICEMIA

- Velasco Fuentes N, Campaño Bascuñan M. Dieta restringida en purinas. En: Salas Salvado J. *Nutrición y Dietética Clínica*. Ed. Masson. Barcelona, 2000; 443-445.
- Calañas Continente A.J. 4.22. Nutrición en las hiperuricemias. En: *Tratado de Nutrición*. Editor Gil Hernández A. Ed. Acción Médica. Madrid, 2005; 659-687.
- Purroy Unanua A, Zazpe García I, Muñoz Hornillos M. 23. Gota e hiperuricemia. En: Muñoz M; Aranceta J; García-Jalón I. *Nutrición aplicada y bioterapia*. Ed: Eunsa. Navarra, 2004; 623-648.
- Zapata Adiego C, Ocón Bretón J, Álvarez Ballano D. 24. Nefrolitiasis. Dietas controladas en purinas. En: Bellido Guerrero D, A. De Luis Román D. *Manual de nutrición y metabolismo*. Ed: Diaz Santos. SEEN, Madrid, 2006:301-308

OSTEOPOROSIS

- Sosa M, Gómez de Tejada MJ, Hernández D. Prevención de la osteoporosis. Concepto, clasificación, factores de riesgo y clínica de la osteoporosis. *Rev Esp Enferm metab Oseas* 2001; 10 (Supl A): 7-11.
- Gracia Ruiz M, Zapata Adiego C, Fernández Soto LD.21. Metabolismo fosfocálcico. Osteoporosis. Dieta controlada en calcio. En: Bellido Guerrero D, A. De Luis Román D. *Manual de nutrición y metabolismo*. Ed: Diaz Santos. SEEN, Madrid, 2006: 261276.
- Díaz Curiel M, Riobó Serván P, Esteban Gómez J, Rodríguez Echebarrieta G. 4.34 Nutrición en las enfermedades del tejido conectivo y del sistema óseo en el adulto.. En: *Tratado de Nutrición*. Editor Gil Hernández A. Ed. Acción Médica. Madrid, 2005: 1019-1036.
- Romero H, García Luna P.P, Povedano J. 12.1 Recomendaciones nutricionales para patología ósea y articular. *Manual de Recomendaciones a alta hospitalaria*. Ed: M. León Sanz; S. Celaya Pérez. Barcelona, 2001:265-274

14. ONCOLOGÍA

- Gómez Candela C., A. Cantón Blanco A., Luengo Pérez L. M. y Olveira Fuster G. Eficacia, coste-efectividad y efectos sobre la calidad de vida de la suplementación nutricional. *Nutr Hosp*. 2010; 25(5):781-792.
- Ramírez MC, Camblor M, García P. *Nutrición Y Cáncer*. *Tratado De Nutrición*. Director Ángel Gil. Coordinadores: M. Planas, J. Álvarez, JM Culebras, A. García De Lorenzo, M. León, J. Maldonado, A. Mesejo, JC. Montejo. 2ª Edición. Madrid: Médica Panamericana 2010. ISBN 978-9835-241-2.
- De Cos AI, Gómez C, Castillo R, De Paz R. Soporte nutricional en el trasplante de médula ósea. En García de Lorenzo A, Culebras JM y González J. *Tratamiento Nutricional: de la investigación a la Gestión*. Madrid. Ed: Aula Médica 2002. p. 307-19.
- Mesero A, Solano C, Plaza V, García- Conde J. Soporte Nutricional En El Trasplante De Células Hematopoyéticas. En Gómez Candela C, Sastre Gallego A, Editores. *Soporte Nutricional En El Paciente Oncológico*. 2ª Edición. You & Us S. A. 2004. Madrid. Pág. 235-48.

LISTADO DE BIBLIOGRAFÍA POR GRUPO

15. ALERGIAS

- AEPNAA. Asociación española de alérgicos a alimentos y látex. [citado mayo 2010]. Disponible en: <http://www.aepnaa.org>
- Crespo JF, Rodríguez J. Dieta y Alergia Alimentaria. En Guías Alimentarias para la Población Española. Ed. IM&C, S.A. 2001.
- Pinto JA. La alergia a los alimentos. Colección “Nutrición y Salud”. Instituto de Salud Pública. Comunidad de Madrid. 2007.
- Sampson MD, Barnes C, Muñoz-Furlog A. Guía Nutricional para la alergia a los alimentos. The Food Allergy and Anaphylaxis Network. [citado mayo 2010]. Disponible en: <http://www.foodallergy.org>

16. ANEXOS

- Alastrué Vidal A et al. Valoración de los parámetros antropométricos en nuestra población. Med. Clin. Barcelona 1982;78,407-415
- Aranceta J. et al. Documento de Consenso: Obesidad y riesgo cardiovascular. Clin Invest Arterioscl 2003;15(5):196-233
- Bray GA, “Definitions, measurements and classification of the syndrome of obesity”, International Journal of Obesity, 1978,2,2: 99-112.
- Cabañas Armesilla MD. Antropometría e índices de salud. Facultad Biología UCM. 2008.
- Carrascosa A, Fernández JM, Fernández C, Ferrández A, López-Siguero JP, Sánchez E, et al y Grupo Colaborador Español. Estudio transversal español de crecimiento 2008. Parte II. Barcelona. An Pediatr. 2008; 68 (6): 552-69.
- CESNID (Centre d’Ensenyament Superior de Nutrició i Dietètica) Tablas de composición de alimentos por medidas caseras de consumo habitual en España, McGrawHill, 2008:1:216-261
- Cuervo M, Corbalán M, Baladía E, Cabrerizo L, Formiguera X, et al. Comparativa de las Ingestas Dietéticas de Referencia (IDR) de los diferentes países de la Unión Europea, de Estados Unidos (EEUU) y de la Organización Mundial de la Salud (OMS) Nutr Hosp. 2009;24(4):384-414
- GPC sobre la Prevención y el Tratamiento de la Obesidad Infanto-juvenil (versión resumida) Guías de Práctica Clínica en el SNS. Ministerio de Sanidad y Política Social. 2009

El Servicio Madrileño de Salud, con la participación de profesionales expertos en nutrición ha elaborado 93 recomendaciones dietético nutricionales en determinadas situaciones y enfermedades. Pretenden ser una herramienta útil de trabajo, de consulta práctica y lectura fácil, facilitando la unificación de criterios de actuación y proporcionando indicaciones claras y sencillas a los pacientes.



 **Comunidad de Madrid**

www.madrid.org