

**Recomendaciones  
Nutricionales**

en la  
**Oficina  
de  
Farmacia**

Última revisión Febrero 2013

Vocalía de Alimentación  
del Colegio de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante



# Índice



	Página
INTRODUCCIÓN	4
Acidez gástrica: Recomendaciones nutricionales	5-6
Ácido úrico y gota: Alimentos recomendados	7
	Alimentos a reducir su consumo
Anemia: Alimentos ricos en hierro, ácido fólico y vitamina B12	8
Artritis reumatoide: Alimentos recomendados	9-10
	Alimentos a reducir
	Alimentos prohibidos
	Otras recomendaciones
Artrosis: Alimentos a reducir	11-12
	Alimentos a aumentar
	Sustituciones
	Otras recomendaciones
Calambres: Alimentos ricos en potasio	13
Cansancio, fatiga, agotamiento: Alimentos recomendados	14
Celiaquía: Alimentos sin gluten	15-16-17
	Alimentos con gluten
	Recomendaciones generales
Colesterol: Alimentos recomendados	18-19
	Recomendaciones para reducir el consumo de colesterol
	Alimentos que ayuda a reducir el colesterol
	Alimentos ricos en colesterol y grasa saturada
	Sustituciones aconsejables de alimentos
Cólico Nefrítico y Cálculos renales: Recomendaciones alimenticias	20
Colon irritable: Recomendaciones nutricionales	21
Depresión: Recomendaciones nutricionales	22
Diabetes: Alimentos a disminuir en caso de diabetes	23-24
	Alimentos a aumentar en caso de diabetes
Diarrea: Alimentos recomendados	25
	Alimentos no recomendados
Dientes: Alimentos a controlar	26-27-28
	Alimentos recomendados
	Recomendaciones
Dieta Equilibrada	29-30
Digestión pesada o Dispepsia: Recomendaciones	31
Embarazo: Recomendaciones	32-33
Envejecimiento: Nutrientes recomendados	34-35
	Recomendaciones
Estado preconcepcional: Recomendaciones generales	36-37
	Alimentos recomendados
Estreñimiento: Recomendaciones	38-39
	Estimulan el funcionamiento del intestino
Estreñimiento en lactantes: Recomendaciones	40

# Índice



	Página
Fibromialgia: Recomendaciones	41
Flatulencia: Alimentos a evitar	42
Gastroenteritis en lactantes: Dieta recomendada	43-44
Gastroenteritis en adultos y niños: Dieta recomendada	45-46
Alimentos permitidos	
Observaciones	
Hipertensión: Recomendaciones para reducir el consumo de sal	47-48
Otras recomendaciones	
Hipotiroidismo: Alimentos ricos en yodo	49
Lactancia: Recomendaciones	50
Listeriosis: Alimentos implicados	51-52
Medidas preventivas	
Mercurio: Alimentos implicados	53
Recomendaciones	
Migrañas: Recomendaciones	54
Obesidad: Recomendaciones	55-56-57
Grupos de Alimentos según su conveniencia en dietas de adelgazamiento	
Osteoporosis y Menopausia: Alimentos a controlar	58-59
Ostomía: Recomendaciones generales	60-61-62
Alimentos que producen olores o gases	
Alimentos aconsejables	
Alimentos a reducir	
Parkinson: Alimentos aconsejables	63-64
Alimentos a reducir	
Recomendaciones generales	
Piel, cabello y uñas: Para mejorar el estado de nuestra piel	65-66
Salmonelosis: Medidas de prevención	67-68
Sintrom: Recomendaciones nutricionales	69-70-71
La vitamina K	
Alimentos y vitamina k	
Toxoplasmosis: Medidas preventivas	72
Triglicéridos: Alimentos a evitar	73
Trimetilaminuria: Alimentos ricos en colina	74
Alimentos ricos en carnitina	
Úlcera: Alimentos recomendados	75-76
Recomendaciones	
Viajes: Recomendaciones (Parasitosis en viajes)	77-78
Recomendaciones (Parasitosis en España)	
Visión: Recomendaciones generales	79-80
Alimentos recomendados	

# Introducción



El Colegio Oficial de Farmacéuticos de la provincia de Alicante, a través de su Vocalía de Alimentación, ha considerado, debido a la demanda existente por parte de los usuarios de las Oficinas de Farmacia de información relativa a las pautas nutricionales a seguir en distintas patologías, o por determinados estados fisiológicos, elaborar este documento como herramienta para facilitar la tarea al farmacéutico en el momento de la solicitud de información en aquellos temas referentes a la alimentación y la salud.

El documento se presenta en forma de fichas, fácilmente localizables mediante un índice alfabético. Las fichas, se pueden imprimir desde la propia página web colegial, para entregar a la persona interesada, realizándose tantas copias como se soliciten. Para lo cual se ha habilitado un espacio en blanco en cada ficha, donde se puede incluir el sello identificativo de la farmacia que ha realizado las recomendaciones nutricionales como apoyo a la Atención Farmacéutica.

La información incluida en cada apartado (monografía), es el fruto de una revisión de diversos trabajos científicos, por parte de la Vocalía de Alimentación y consensuada desde el Departamento de Fisiología de la Universidad de Murcia, bajo la coordinación de D. José Manuel Miquel y el profesor Dr. Salvador Zamora. El contenido de las fichas se irá modificando según los últimos avances científicos que se produzcan y afecten a la información incluida, de modo que, estén lo más actualizadas posible.

Por ello, esperamos que sea de utilidad para todo aquel farmacéutico, que necesite información sobre los alimentos que una persona debería aumentar su consumo, restringir o incluso eliminarlo, atendiendo a su situación actual.

El objetivo de este trabajo, es conseguir mediante la información nutricional a los usuarios de la oficina de farmacia, un beneficio directo de forma que suponga una prevención, mejoría o mantenimiento de su estado de salud.



# ACIDEZ GÁSTRICA *y alimentación*

La acidez gástrica se manifiesta por la sensación de ardor, calor o quemazón, a veces dolorosa, localizada en la zona abdominal. Algunas veces puede ir acompañada de regurgitación hacia la boca con sabor ácido o amargo. Se produce por diversas causas; como son por problemas de cierre del esfínter esofágico inferior, por una mayor sensibilidad de los nervios de la mucosa esofágica, y por diversas patologías digestivas, como hernia de hiato, gastritis, úlceras, presencia de la bacteria *Helicobacter pylori*, de origen viral, etc. Otros factores que la producen son externos y sobre estos podemos actuar reduciendo o evitando su consumo. Si no se trata correctamente puede llegar a producir inflamación del esófago e incluso úlceras esofágicas.

## RECOMENDACIONES

- ✗ Evitar las comidas con elevado contenido en grasas.
- ✗ Evitar las comidas muy condimentadas (pimienta, mostaza, vinagre, etc.).
- ✗ Evitar las carnes rojas, embutidos, la bollería industrial, leche y lácteos no desnatados.
- ✗ Evitar las comidas copiosas, comer más veces y menos cantidad.
- ✓ Comer despacio, sentado, con tiempo y masticar bien.
- ✓ Respetar el horario de las comidas y evitar el ayuno.
- ✗ Evitar las temperaturas extremas de alimentos y bebidas.
- ✗ Evitar echarse después de comer, se recomienda cenar dos o tres horas antes de ir a la cama.
- ✗ Evitar ropas ajustadas y cinturones.



- ✘ Evitar la obesidad y el sobrepeso.
- ✘ Restringir las bebidas carbónicas.
- ✘ Reducir el café, el té, el chocolate, las bebidas con cafeína, menta.
- ✘ Evitar el alcohol y el tabaco.
- ✘ Restringir las frutas ácidas así como sus zumos.
- ✘ Evitar el tomate frito y preparados con tomate como el ketchup.
- ✓ Aumentar el consumo diario de verdura, patata y frutas no ácidas.

Hay algunos medicamentos y fármacos que acentúan la acidez gástrica como son algunos antiinflamatorios, salicilatos, corticoides, anticonceptivos orales, suplementos de hierro, etc. Consulte a su médico o farmacéutico ante la presencia de sangre en las heces, dolor muy intenso, pérdida de peso, vómitos o diarrea persistente.



# ÁCIDO ÚRICO, GOTA *y alimentación*

La gota es una inflamación con dolor agudo en articulaciones, debido al depósito de ácido úrico cristalizado. La articulación más afectada suele ser la metatarso-falángica del dedo gordo del pie. Los alimentos que se recomiendan tienen que tener pocas purinas (generadoras de ácido úrico) y/o que favorezcan la eliminación de ácido úrico en la orina (alimentos alcalinizantes).

## ALIMENTOS RECOMENDADOS

- ✓ Son muy recomendables las frutas cerezas, fresas, uvas, manzanas, plátanos.
- ✓ Aumentaremos el consumo de cítricos como naranjas, mandarinas, pomelos y sobre todo el limón.
- ✓ Los frutos secos como las nueces, avellanas, almendras, etc.
- ✓ Las hortalizas, la mayoría están recomendadas, pero son especialmente beneficiosas el apio, coliflor. Es conveniente procurar aumentar el consumo de patatas y nabos.
- ✓ Leche y otros derivados lácteos.

## ALIMENTOS A REDUCIR SU CONSUMO

- ✗ Carnes rojas de vacuno, cordero y cerdo, sesos, riñones e hígado.
- ✗ Mariscos (gambas, cigalas, langostinos), crustáceos (cangrejos de mar y de río) y moluscos (almejas, mejillones, ostras).
- ✗ Pescado azul como las sardinas, atún, anchoas y arenques.
- ✗ Bebidas estimulantes como la coca cola, café, té y el alcohol.
- ✗ Levadura de cerveza, legumbres, guisantes, soja, espinacas, acelgas, ruibarbo, espárragos y setas.
- ✗ Moderaremos el consumo de cereales.



## ANEMIA *y alimentación*

La anemia es la disminución del número de glóbulos rojos o de la cantidad de la hemoglobina en la sangre, debido a la pérdida o destrucción de los glóbulos rojos por trastornos en su formación o a la mala absorción del hierro.

Se caracteriza por debilidad y cansancio exagerado que no se corresponde al ejercicio desarrollado. Para combatir este estado se recomienda la ingestión de alimentos ricos en hierro, ácido fólico y vitamina B12 de este modo aumentaremos la cantidad de hemoglobina y glóbulos rojos.

Además de aumentar el consumo de los alimentos que indicamos a continuación, procuraremos siempre tomar en la misma comida alimentos ricos en vitamina C (naranjas, mandarinas, kiwis, tomates, pomelos, etc.) ya que ayudan a la absorción del hierro en el intestino.

### ALIMENTOS RICOS EN HIERRO. ÁCIDO FÓLICO Y VITAMINA B12

- ✓ Cereales integrales.
- ✓ Caracoles, sardinas en conserva, almejas, berberechos y mejillones.
- ✓ Copos de maíz tostados.
- ✓ Vísceras: riñones, hígado de cerdo, ternera, cordero y pollo.
- ✓ Lomo embuchado, morcillas, carne de cordero.
- ✓ Soja en grano.
- ✓ Codornices, perdices y pollo.
- ✓ Patés y foie gras.
- ✓ Lentejas, garbanzos, soja, judías blancas y pintas.
- ✓ Pistachos, pipas de girasol, almendras, avellanas, nueces.
- ✓ Uvas pasas, espinacas, acelgas, endibias.



# ARTRITIS REUMATOIDE *y alimentación*

La artritis es una inflamación aguda o crónica de una articulación con componente autoinmune. Puede ser infecciosa (la produce un microorganismo) o reumática (producida por una inflamación que puede recubrir toda la superficie de la articulación). Los síntomas son los signos generales de una infección. Las articulaciones afectadas se inflaman, están calientes, más o menos rígidas y son dolorosas, especialmente durante las primeras horas de la mañana. Los primeros síntomas para identificarla son debilidad, fatiga, pérdida de apetito, anemia o fiebre. En principio, suelen salir perjudicados manos y pies, para luego pasar a muñecas, rodillas, tobillos, codos, hombros o caderas. Como norma general comentar que las dietas vegetarianas estrictas, suelen ser las que producen una mayor mejoría en esta situación.

## ALIMENTOS RECOMENDADOS

- ✓ Alimentos ricos en ácidos Omega 3 que ayudan a reducir la inflamación de las articulaciones: Pescado azul (sardina, caballa, atún, arenque, etc.), aceite de linaza, de soja, de germen de trigo, de avellana y de nuez.
- ✓ Verduras y hortalizas de hojas verdes, ricas en vitamina C, calcio y ácido fólico como coles, coles de bruselas, chucrut, lechuga, brócoli, acelgas, apio, espárragos, pepinos, perejil y zanahorias ricas en beta-carotenos. Recomendamos comer crudas dado que mantienen mejor sus propiedades.
- ✓ Legumbres (garbanzos, lentejas, judías).
- ✓ Calabaza y calabacín, ricos en potasio, vitamina A, con acciones diuréticas y laxantes.
- ✓ Frutas: manzana, melón, sandía, fresas, aguacate, cerezas.
- ✓ Alimentos ricos en potasio, tener en cuenta que su carencia es un factor de riesgo: espinaca, aguacate, germen de trigo, soja, plátano.
- ✓ Alimentos ricos en magnesio para que se absorba el potasio, calabaza, frutos secos (nuez, avellanas, cacahuetes, etc.)
- ✓ Alimentos ricos en selenio, cereales integrales, nueces.
- ✓ Soja y sus derivados, leche de soja, tofu, yogur de soja-con lactobacilos, carne vegetal, etc.
- ✓ Infusiones de abedul, agracejo, cola de caballo, estigmas de maíz, levístico y ortiga blanca.



## ALIMENTOS A REDUCIR

- ✓ Hortalizas de la familia de las solanáceas (tomates, pimientos, patatas y berenjenas) ya que pueden producir ciertas reacciones alérgicas en algunas personas con artritis.
- ✓ Carnes en general, leche, huevos, evitar alimentos muy elaborados por su alto contenido en aditivos.

## ALIMENTOS PROHIBIDOS

- ✗ Alcohol.
- ✗ Carne de cerdo.

## OTRAS RECOMENDACIONES

- ✓ Dieta ligera y equilibrada.
- ✓ Evitar el sobrepeso.
- ✓ Ejercicios físicos moderados.
- ✓ Dormir en un colchón duro y cálido con mantas ligeras.



## ARTROSIS *y alimentación*

La artrosis es una forma crónica de artritis en la que las articulaciones sufren cambios degenerativos, especialmente las de la rodilla, la cadera, las manos y la columna vertebral. En la artrosis se produce pérdida del cartílago de la articulación que puede incluso afectar al hueso, hasta llegar a inmovilizar la articulación. Los síntomas son: dolor (que se acentúa con el movimiento y calma con el reposo), deformación de la región articular y con frecuencia, crujidos. Su causa es desconocida pero están implicadas causas mecánicas (forzar la articulación, inestabilidad articular, alteración de los puntos de carga del peso, posturas incorrectas), genéticas, metabólicas y endocrinas.

Como norma general tenemos que potenciar los alimentos alcalinizadores y evitar los acidificantes.

### ALIMENTOS A REDUCIR

- ✗ Son acidificantes la carne, pescado, huevo (máximo 2/3 a la semana) y quesos por su alto contenido en proteínas.
- ✗ El té y el café son acidificantes.
- ✗ Reduiremos la sal y alimentos que la contengan, encurtidos, adobos, salsas.
- ✗ Alimentos fritos, azúcar y alcohol.

### ALIMENTOS A AUMENTAR

- ✓ Frutas (limón, naranja, pomelo) que contrariamente a lo que se podría pensar tienen efecto neutralizador de los ácidos. Y ayudan a eliminar el exceso de minerales.
- ✓ Pescado azul (sardina, caballa, atún, arenque, etc.), aceites de linaza, de soja, de germen de trigo, de avellana. Ricos en ácidos Omega 3 que ayudan a reducir la inflamación de las articulaciones.
- ✓ Verduras, espinacas, apio, berro, perejil, rabanitos, tomates, lechuga, coles, guisantes y zanahorias, preferiblemente crudos.
- ✓ Frutos secos (nueces, avellanas, cacahuets, etc.).
- ✓ Alimentos ricos en calcio que mejora el estado de los cartílagos: leche y sus derivados.
- ✓ Legumbres (garbanzos, lentejas, judías) también son ricas en calcio y azufre.



## SUSTITUCIONES

- ✓ El queso curado por el requesón (tiene menos proteínas).
- ✓ La carne roja por las legumbres (lentejas, garbanzos, judías).
- ✓ El azúcar por edulcorantes artificiales.
- ✓ La harina blanca por harina integral (rica en azufre).

## OTRAS RECOMENDACIONES

- ✓ Dieta ligera y equilibrada.
- ✓ Evitar el sobrepeso.
- ✓ Ejercicios físicos moderados.



## CALAMBRES *y alimentación*

La causa fundamental es la carencia de potasio que produce debilidad muscular y trastornos del ritmo cardíaco, dando lugar a la aparición de calambres en distintas partes del cuerpo, especialmente en piernas.

### ALIMENTOS RICOS EN POTASIO (de mayor a menor cantidad):

- ✓ Soja, germen de trigo
- ✓ Melaza, almendra
- ✓ Dátil, aguacate
- ✓ Espinaca, patata
- ✓ Hinojo (bulbo), plátano
- ✓ Brécol, zanahoria
- ✓ Escarola, apio
- ✓ Espárrago, pan integral
- ✓ Agua de coco, tomate rojo
- ✓ Melón, uva, pepino

Tenemos que tener en cuenta, que cuando estos alimentos se someten al proceso de cocción, hay una pérdida de la cantidad de potasio por disolución en el agua.



## CANSANCIO, FATIGA, AGOTAMIENTO *y alimentación*

Es un estado de debilidad física que se produce tras realizar actividades normales que no deberían producir agotamiento. El organismo es capaz de producir señales de alarma que tenemos que aprender a conocer o interpretar, indicándonos que algo funciona mal o no funciona. Entre estas señales está el cansancio. Es importante saber parar y descansar para no agudizar el problema que nos llevaría a la fatiga. En este estado se aumenta el ritmo cardíaco y respiratorio.

El mayor grado de deterioro es el agotamiento, que no nos permite seguir adelante. Para que tengamos conciencia de que son señales importantes de alarma, hay que recordar que cuando una persona persiste en esta actitud se puede llegar, en ocasiones, hasta producir la muerte.

### ALIMENTOS RECOMENDADOS PARA VENCER ESTE ESTADO

- ✓ Incorporaremos en nuestra dieta la avena y el germen de trigo, este último con nutrientes tonificantes como el octocosanol que aumenta la resistencia a la fatiga.
- ✓ El sésamo es rico en vitaminas, minerales y oligoelementos y también facilita el aprovechamiento de los nutrientes de otros alimentos.
- ✓ Jalea real y polen son ricos en nutrientes y sustancias tonificantes, la propia miel es rica en azúcares y vitaminas que ayudan a su metabolización.
- ✓ Frutas en general: uva rica en azúcares y vitaminas; albaricoque rico en hierro, tonifica el metabolismo y el sistema nervioso.
- ✓ Hay que reducir las bebidas estimulantes y el chocolate, que aunque parezca que producen un alivio momentáneo, su consumo abundante agrava este problema.
- ✓ Por otro lado hay una gran gama de complejos vitamínicos para suplir las carencias de nuestra alimentación. Siempre pediremos consejo farmacéutico para elegir las más adecuadas y que no tengan contraindicaciones con nuestra situación particular.



## CELIAQUÍA *y alimentación*

La celiacía o enfermedad celiaca, es la enfermedad intestinal más frecuente (1 cada 100) y consiste en una intolerancia permanente a los alimentos que contiene gluten. El gluten es una proteína que se encuentra en el trigo, el centeno, la cebada, el triticale, féculas, almidones, espesantes, sémola, etc. La enfermedad celiaca se caracteriza por una reacción inflamatoria, de base inmune, que altera la mucosa del intestino delgado y dificulta la absorción de nutrientes. Produciendo pérdida de apetito y de peso, vómitos, atrofia muscular, diarrea crónica, distensión abdominal, alteraciones del carácter, retraso del crecimiento en el niño, déficit de hierro, calcio y algunas vitaminas, atrofia muscular y debilidad extrema. La padecen individuos predispuestos genéticamente, por este motivo se justifica el que pueda haber más de un paciente celíaco dentro de una misma familia.

En algunos casos se desarrollan los síntomas en la infancia y en otros en la etapa adulta, en ambos casos los síntomas pueden variar o estar ausentes, dificultando su diagnóstico. Un signo característico es la eliminación de heces de color claro y mal olor que flotan en el agua, por su alto contenido en grasa. Si no se diagnostica o no se sigue el tratamiento se pueden producir complicaciones como malnutrición, depresiones psíquicas, infertilidad masculina y femenina, abortos de repetición y mayor riesgo de padecer determinadas tipos de cáncer. El tratamiento consiste en una dieta estricta sin gluten durante toda la vida. De esta forma, a las dos semanas se normalizan los síntomas y tiene lugar la reparación de la lesión del intestino delgado si esta se hubiera producido.

### ALIMENTOS SIN GLUTEN

- Legumbres como garbanzos, lentejas, alubias, etc.
- Todo tipo de carnes y vísceras, jamón serrano y cocido de calidad extra.
- Pescados y mariscos, frescos y congelados.
- Huevos, leche y derivados (cuajada, yogures naturales sin trozos), se aconseja evitar este grupo de alimentos los dos primeros meses de instauración de la dieta, después de este tiempo se pueden tomar con normalidad.
- Frutas, verduras y hortalizas.



- Azúcar, miel y frutos secos.
- Cereales que no contengan gluten como el arroz, la tapioca y el maíz.
- Café, té e infusiones.
- Aceite, sal, vinagre y especias naturales.

## ALIMENTOS CON GLUTEN

- Harinas de trigo, cebada, centeno y avena.
- Almidón y almidones modificados (E-1404, 1410, 1412, 1413, 1414, 1420, 1422, 1442, 1450, 1460), fibra, espesantes, sémola, levadura, malta, féculas y sémolas de trigo, cebada, centeno y avena.
- Productos de panadería y repostería.
- Pasta italiana: macarrones, fideos, etc.
- Productos manufacturados en los que entre su composición figure cualquiera de las harinas ya citadas.
- Bebidas destiladas o fermentadas a partir de cereales, cerveza, agua de cebada, algunos licores.
- Productos a granel, artesanales o sin etiquetar.

## RECOMENDACIONES GENERALES

- ✗ Evitar, los alimentos elaborados o envasados, (fiambres, conservas, helados, salsas, sopas, etc.) pues es difícil garantizar la ausencia de gluten. Leer bien los ingredientes de las etiquetas y no consumirlo en caso de duda. Pequeñas cantidades de gluten, de forma continuada, puede causar trastornos importantes.
- ✓ Aunque no se tengan síntomas siempre hay que seguir la dieta.



- ✓ Una persona celiaca puede hacer una vida normal, seleccionando los alimentos aptos e informar a los amigos, comedores, hospitales o restaurantes sobre la dieta que deben seguir y la importancia de no realizar transgresiones.
- ✓ Llevar un listado de alimentos permitidos.
- ✗ No freír alimentos sin gluten en aceite donde se han frito alimentos con gluten; en familias con celíacos sustituir el pan rallado y la harina de trigo para rebozar, por sustitutos sin gluten para todos.
- ✓ Conocer los símbolos, el internacional (espiga tachada), “exento de gluten” menor de 20 mg/kg o “contenido muy reducido de gluten” entre 20 y 100 mg/kg y la marca de FACE (Federación de Asociaciones de Celíacos de España), hasta 10 mg/kg hexágono con espiga.
- ✗ No se debe suprimir el gluten de la dieta de una persona sin previa biopsia intestinal que lo justifique.
- ✓ Consultar al pediatra cuando se debe introducir el gluten en la dieta (paulatinamente, no antes de los 4 meses ni después de los 7).
- ✓ Contactar con Asociaciones de Celíacos de nuestra Comunidad.
- ✓ Preguntar al farmacéutico de la presencia o no de gluten en los excipientes de los medicamentos.



## COLESTEROL *y alimentación*

La hipercolesterolemia es la presencia elevada del colesterol en la sangre. Puede ser por un trastorno hereditario (hipercolesterolemia familiar) o secundaria a una enfermedad, como por ejemplo la diabetes o por el consumo inadecuado de alimentos que pueden favorecer un exceso de producción endógena. El colesterol es una sustancia ampliamente distribuida en el organismo que forma parte en la síntesis de algunas hormonas, de la bilis y del tejido nervioso y, forma parte de nuestras membranas celulares. Se sintetiza en el hígado a partir de ácidos grasos saturados y se transporta unido a las lipoproteínas LDL (llamado colesterol malo) y HDL (llamado colesterol bueno).

Para mantener una forma de vida saludable disminuyendo los factores que pueden influir en un aumento del colesterol, hay que tener en cuenta los siguientes factores: mantener el peso entre los valores recomendables de IMC, disminuir o incluso eliminar el consumo de alcohol (el vino tinto es recomendable en las comidas una copa en las mujeres y dos en los hombres) y tabaco y, procurar mantener una alimentación sana y adecuada, realizando ejercicio de modo regular (deporte, paseos, etc.).

Como regla general consideraremos que los alimentos de origen vegetal no contienen colesterol, mientras que los de origen animal sí. Es conveniente no sobrepasar los 300 mg de colesterol por día (un huevo tiene unos 250 mg). Para una persona normal se puede considerar una ingesta correcta de 2 a 3 huevos por semana. Una opción a considerar es el consumo de huevos DHA (con ácido docosahexaenoico, presente en la grasa del pescado).

Los ácidos grasos monoinsaturados (ácido oleico) presentes en gran cantidad en el aceite de oliva y los poliinsaturados (ácido linoléico) abundantes en las nueces y aceites de semillas, son beneficiosos. Los ácidos grasos saturados (laúrico, mirístico, palmítico) no son recomendables, ya que favorecen la producción interna del colesterol. Los alimentos ricos en éstos son: cordero, leche entera, mantequilla, huevos, margarinas, ternera.

### RECOMENDACIONES PARA REDUCIR EL CONSUMO DE COLESTEROL

- ✓ Elegiremos carnes con poca grasa como las gallináceas quitándoles la piel.
- ✓ Trataremos de eliminar toda la grasa visible. Con el hervido de las carnes y desechando el caldo, se elimina otra parte de la grasa.
- ✓ Trataremos de eliminar el consumo de fritos y guisos grasos.
- ✓ Las carnes las acompañaremos con guarniciones de verduras, hortalizas o frutas ricas en vitaminas antioxidantes.
- ✓ El consumo moderado de vino tinto es recomendable.



## ALIMENTOS QUE AYUDAN A REDUCIR EL COLESTEROL

- ✓ Almendras, cacahuetes, nueces, avellanas, pipas de girasol.
- ✓ Ciruela, kiwi, manzana, membrillo, pomelo, guayaba.
- ✓ Aguacate, alcachofa, apio, cebolla, ajo, alfalfa, remolacha.
- ✓ Arroz, soja, salvado, germen de trigo, legumbres, garbanzos, judías.
- ✓ Bivalvos (mejillones, almejas, berberechos, ostras, etc).
- ✓ Aceite de oliva.
- ✓ Pescados en general, siendo los más recomendados los pescados azules: atún, bonito, caballa, sardina, etc. (poseen ácidos grasos poliinsaturados que favorecen la eliminación del colesterol malo).
- ✓ Alimentos suplementados o desarrollados con probióticos

## ALIMENTOS RICOS EN COLESTEROL Y GRASA SATURADA

- ✗ Carnes rojas: cordero, ternera, tocino, bacón, etc.
- ✗ Aperitivos y bollería industrial, chocolate, coco y huevos.
- ✗ Embutidos, paté, hígado, huevas de pescados, sesos.
- ✗ Leche entera y derivados: queso curado, mantequilla, helados, nata, flan, natillas, batidos.

## SUSTITUCIONES ACONSEJABLES DE ALIMENTOS

- ✓ Pescados en general, legumbres, carne de ave sin piel y tofu pueden sustituir a las carnes rojas, marisco y embutidos.
- ✓ Mantequilla, bacon y margarina, sustituirlas por aceite de oliva, de girasol, maíz o de soja.
- ✓ Leche completa rica en grasa saturada y colesterol sustituirla por leche desnatada y excepcionalmente por leche de soja o de almendras.
- ✓ Queso curado con mucha grasa, sodio y colesterol sustituir por queso fresco y tofu.
- ✓ La pastelería industrial sustituirla por frutas.



# CÓLICO NEFRÍTICO Y CÁLCULOS RENALES *y alimentación*

Las llamadas piedras en el riñón se producen porque sustancias, que normalmente están disueltas en la orina, precipitan y dan lugar a un acumulo sólido de oxalato (litiasis-oxálicas), fosfato cálcico (litiasis-cálcicas), fosfato amónico magnésico o uratos (litiasis-úricas). Conociendo la composición del cálculo una vez eliminado y analizado, se puede recomendar una dieta más específica para evitar su nueva formación.

## RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS

- ✓ Aumentaremos la ingesta de agua, a un mínimo de 3 litros diarios, también infusiones de diferentes hierbas diuréticas, café y té.
- ✓ Los alimentos diuréticos contribuyen a reducir el riesgo como los espárragos, alcachofa, apio, níspero, pera, berenjena, manzana, melón, uva y sandía.
- ✓ Consumiremos alimentos integrales ricos en fibra como salvado de trigo y, alimentos ricos en magnesio como el sésamo y los frutos secos ya que, el déficit de este mineral, favorece la formación de cálculos.
- ✓ Reducir la sal: los alimentos ricos en sodio aumentan la concentración de calcio en la orina.
- ✓ El exceso de proteínas de origen animal ricas en purinas, que al metabolizarse aumentan los niveles de ácido úrico, aumenta el riesgo de que se formen cálculos de urato. Dieta pobre en calcio, esto es disminuir los derivados lácteos como los quesos curados.
- ✓ Es recomendable reducir el consumo de alcohol incluso la cerveza que, primero aumenta la diuresis pero pasado el primer efecto, produce una antidiuresis compensatoria que aumenta la concentración de la orina.
- ✓ Para los cálculos de ácido úrico hay que alcalinizar la orina, consumiendo derivados lácteos (yogur y queso fresco), frutas y hortalizas. Evitaremos las vísceras, mariscos, carnes y pescados.
- ✓ Para cálculos de fosfatos acidificaremos la orina consumiendo carnes, cereales y grasas, evitando el exceso de vegetales, legumbres, frutas y verduras.
- ✓ En el caso de cálculos de oxalato acidificamos la orina consumiendo carnes y evitaremos alimentos ricos en oxálico como el cacao, el chocolate, las espinacas y las acelgas.
- ✓ Evitaremos dosis elevadas de vitamina C en forma de suplementos vitamínicos pues aumentan la producción de oxalatos, no así la vitamina C de la fruta.



## COLON IRRITABLE *y alimentación*

El colon irritable, también llamado síndrome del intestino irritable, es un trastorno funcional gastrointestinal que produce malestar, dolor e hinchazón abdominal, flatulencia, diarrea o estreñimiento (pudiendo predominar una u otra, incluso o ser alternantes). Estos síntomas se acompañan de cambios en el hábito defecatorio, tanto en el número de veces, como en la consistencia de las heces. La causa no se conoce pudiendo ser una mezcla entre factores genéticos, psicológicos, alteraciones de la sensibilidad y motilidad gástrica. Esta situación se puede agravar por situaciones de stress.

### RECOMENDACIONES

- ✗ Evitaremos las comidas copiosas y grasas, es mejor comer poco y varias veces al día (hasta cinco veces).
- ✓ Procurar mantener una vida ordenada sin situaciones de "stress".
- ✓ Controlaremos el consumo de alimentos ricos en fibra ya que mucha cantidad puede agravar los síntomas y producir gases.
- ✓ El consumo de alimentos con probióticos mejoran la sintomatología.
- ✓ Realizar ejercicio físico moderado y regularmente.
- ✓ Masticar bien, la comida que debe ser tranquila y relajada.
- ✓ Disminuiremos el consumo de fritos, grasas, alcohol, chocolate y bebidas gasificadas.
- ✗ No son recomendables aquellos alimentos que producen gases como las legumbres, coliflor, lombarda, brécol, etc.



# DEPRESIÓN *y alimentación*

Es una disminución de la actividad emocional vital, un trastorno del humor caracterizado por sensaciones de tristeza, desesperación, disminución de la autoestima y falta de ánimo. Producido por alguna tragedia o sin alguna causa real explicable. Para que el cerebro realice sus funciones con precisión, necesitamos proporcionar al organismo alimentos que ayuden a la formación y mantenimiento de los neurotransmisores. Tienen que estar en un óptimo equilibrio y las neuronas saludables y protegidas. Personas con dietas más adecuadas, sufren menos depresión.

## RECOMENDACIONES

- ✓ Realizar una ingesta adecuada de ácidos grasos omega 3 (aceites de pescados, germen de trigo, nueces).
- ✓ Importante disponer de suficiente ácido fólico ya que regula los niveles de homocisteína. En personas con depresión se han observado altos niveles en sangre, (legumbres, germen de trigo, espinaca, escarola, lechuga, esparrago, remolacha).
- ✓ Las vitaminas del grupo B, B1 (semillas de girasol, germen de trigo, frutos secos), B6 (germen de trigo, ajo, plátano, garbanzo), B12 (hígado, ostras, arenques, sardinas).
- ✓ Evitar los ambientes hostiles, el tabaquismo y el alcoholismo.
- ✓ Mantener un ritmo de vida activo, incluyendo el ejercicio físico habitual y practicar las relaciones interpersonales y evitar el sedentarismo.
- ✓ Recuperar la dieta mediterránea rica en frutas, verduras, cereales integrales, pescado, aceite de oliva y frutos secos. Ya que en países mediterráneos como España o Grecia la incidencia de depresión es más baja.



## DIABETES *y alimentación*

Es una enfermedad en la que el organismo no produce cantidad suficiente de insulina, o no la utiliza adecuadamente. Producida por un trastorno metabólico en el que los valores sanguíneos de glucosa se encuentran por encima de unos valores considerados normales. Habitualmente se debe a una deficiencia de producción de insulina en las células del páncreas. La insulina es la principal sustancia responsable del mantenimiento de los valores adecuados de azúcar en la sangre. La diabetes se caracteriza por un aumento de la sed, del apetito y de la frecuencia al orinar.

Al nivel de glucosa en sangre se la denomina glucemia. Las concentraciones de glucosa en sangre varían durante el día, aumentan después de cada comida, recuperándose los valores normales, aproximadamente, al cabo de 2 horas.

Hay dos tipos de diabetes: tipo I, el paciente necesita la administración periódica y continua de insulina. En la tipo II el páncreas continúa produciendo insulina, incluso a veces en exceso, sin embargo, el organismo desarrolla una resistencia a sus efectos. El principal factor de riesgo de este tipo de diabetes es la obesidad. El estilo de vida y la actividad física son, por tanto, fundamentales en la prevención y control de este tipo de diabetes. Se trata de una enfermedad crónica que debe ser controlada a lo largo de toda la vida del paciente.

### ALIMENTOS A EVITAR O DISMINUIR EN CASO DE DIABETES

- ✗ Azúcar y todos los alimentos que la contengan, como los pasteles, bollería refinada industrial, tartas, bizcochos, roscos, frutas en almíbar, mermeladas, miel, golosinas, caramelos y chocolate.
- ✗ Frutas ricas en azúcares como la uva, dátiles, pasas, higos secos.
- ✗ Bebidas alcohólicas de alta graduación, que hacen que las células se vuelvan más resistentes a la insulina, pero se puede beber con moderación en las comidas.
- ✗ Leche entera, yogures enteros, manteca de cerdo, quesos curados y grasos, mantequilla y nata.
- ✗ Gaseosas, colas, zumos industriales de frutas y otros refrescos ya que suelen contener bastante azúcar.
- ✗ Carnes grasas, charcutería, fiambres, embutidos y vísceras.
- ✗ Salazones y ahumados.



## ALIMENTOS A AUMENTAR EN CASO DE DIABETES

- ✓ Legumbres (garbanzos, lentejas, alubias, etc.)
- ✓ Hortalizas y verduras tanto crudas como cocidas: brécol, coliflor, lechuga, guisante, endibia, col, acelga, berenjena, calabacín, cardo, escarola, espárrago, espinaca, judía verde, palmito, pepino, pimiento, rábano, tomate, zanahoria, alcachofas con cinarina (suave hipoglucemiante), apio, cebolla y champiñones.
- ✓ Cereales: arroz, trigo, avena, maíz, centeno y derivados, siempre es mejor si se consumen integrales, pan y pastas integrales.
- ✓ Frutas frescas, en porciones no excesivas, por su riqueza en azúcares (fructosa) como el mango, melón, sandía, frambuesa, fresa, melocotón. Aumentaremos el consumo de cítricos como la naranja, mandarina, pomelo, etc. Frutos secos: almendra, avellana, cacahuete, nuez.
- ✓ Usaremos aceite de oliva para cocinar y aderezar, también se pueden utilizar aceite de girasol o de maíz.
- ✓ Pescados de todo tipo blancos y azules.
- ✓ Leche, quesos frescos y derivados lácteos desnatados o bajos en grasa, como el yogur.
- ✓ Carnes de pavo, pollo, conejo, perdiz, codorniz, retirando la grasa visible y la piel.
- ✓ Edulcorantes artificiales como la sacarina o aspartamo.

## OTRAS RECOMENDACIONES

- ✓ Es esencial luchar contra la obesidad, controlar nuestro peso, llevar una buena alimentación baja en grasas y respetar todas las comidas.
- ✓ El ejercicio físico adecuado y continuo contribuyen a disminuir la glucemia.
- ✓ Controlar la presencia de sacarosa, glucosa o fructosa en los medicamentos, consultar con el farmacéutico.



## DIARREA *y alimentación*

Es la eliminación frecuente de heces sueltas y acuosas, provocadas por un aumento de la motilidad del colon. Puede ser síntoma de alguna enfermedad o alteración gastrointestinal. Suele ir acompañada de espasmos abdominales, vómitos, náuseas, dolor, debilidad generalizada y en algunos casos fiebre de carácter leve. Puede causar deshidratación y desequilibrio electrolítico. Diarrea del viajero, aparece en los visitantes de otras zonas del mundo distintas de la propia, la causa suele ser bacteriana. Aguda duración menor a 2-3 semanas y remite a las 48 horas. Crónica su duración supera las 4 semanas. Causas más frecuentes toxiinfecciones alimentarias, infecciones bacterianas, víricas o por parásitos, también por la ingesta de determinados medicamentos.

### ALIMENTOS RECOMENDADOS

- ✓ Arroz hervido, caldo de pollo.
- ✓ Pollo sin piel a la plancha, jamón de york.
- ✓ Manzana asada, rallada o hervida, membrillo, plátano.
- ✓ Pan tostado, pescado blanco hervido.
- ✓ Yogurt con bífidos, manzanilla, té.
- ✓ Rehidratación oral continuada, con sueros que conservamos en el frigorífico un máximo de 24 h.

### ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

- ✗ Frutas, verduras ricas en fibras.
- ✗ Alimentos ricos en grasas como carne de cerdo, pescado azul.
- ✗ Leche y quesos, legumbres secas y cereales.
- ✗ Bebidas con gas y alcohólicas, café, cacao y zumos envasados.



## DIENTES *y alimentación*

Las enfermedades bucodentales pueden mermar nuestra calidad de vida. Por el dolor producido, el deterioro y la pérdida de piezas dentales, alterando la capacidad de alimentarnos, repercutiendo en la nutrición y en la salud. La dieta puede influir en el desarrollo de las caries.

El problema dental más frecuente es la caries, su origen es bacteriano (*Streptococcus mutans* y *Lactobacillus acidophilus*) y destruye gradualmente el esmalte, la dentina y el interior del diente, si no se pone remedio su consecuencia última puede ser la pérdida de la pieza dental. El pH de la placa influye en la disolución del esmalte y creará el entorno apropiado para la aparición de las caries, por ello el mantenimiento de azúcares en la boca por una mala higiene hace que el pH se mantenga ácido.

Durante el embarazo, la lactancia y la infancia la carencia de vitaminas A y D, la malnutrición y una elevada ingesta de azúcares aumenta el riesgo de sufrir las caries.

### ALIMENTOS A CONTROLAR

- Control de los alimentos que producen acidez en la cavidad bucal como las uvas, frutos secos dulces, dátiles, galletas dulces o rellenas, snacks, chocolate con leche, patatas.
- Controlaremos el consumo excesivo de azúcares (hidratos de carbono simples) glucosa, fructosa y sacarosa ya que hacen que el problema se acentúe (Consumo inferior a 50-80 g/día).
- Productos ácidos como aderezos de vinagre, encurtidos (pepinillos, cebollas, pimientos, etc), cítricos (limón, pomelo, etc)
- Cuidado con las golosinas y chucherías pues se ingieren entre horas y son más cariogénicas que los azúcares tomados durante la comida.
- Control del consumo de alimentos ricos en azúcares como pasteles, mermeladas, miel, zumos y bebidas dulces.



- Especial cuidado con los alimentos viscosos y pegajosos como chocolate, bombones, caramelos y dulces ya que pueden permanecer más tiempo entre los dientes.
- No usar miel, azúcar o soluciones azucaradas en chupetes y biberones para el lactante.

## ALIMENTOS RECOMENDADOS

- ✓ Ingerir alimentos ricos en flúor como el salmón, pequeños pescados enteros (boquerones, sardinas en lata), hígado de vaca, té, tomate y patata entre otros.
- ✓ La leche de vaca rica en fósforo, calcio y caseína favorece el buen desarrollo dental.
- ✓ También la leche de vaca y ciertos quesos previenen el descenso del pH inhibiendo el desarrollo de las caries.
- ✓ Los cereales integrales y los cacahuetes poseen propiedades protectoras.
- ✓ Las carnes, los pescados, los huevos y los dulces sin azúcar no aumentan la aparición de caries.
- ✓ Usar sal de mesa fluorada.

## RECOMENDACIONES

- ✓ Cuidar la higiene dental, esta debe ser instaurada en el niño prácticamente desde que aparece el primer diente.
- ✓ Cepillado correcto de dientes después de las comidas, usando pastas de dientes con flúor, con o sin uso adicional de la seda dental.
- ✓ Suplementar de forma controlada la ingesta de flúor en determinadas situaciones, como el embarazo, lactancia e infancia, el exceso puede producir efectos estéticos indeseados.
- ✓ Sustituir el azúcar por edulcorantes como xilitol, sorbitol, aspartamo, sacarina, etc.
- ✓ Reducir al mínimo el consumo de dulces y de productos ácidos.



- ✓ Los chicles sin azúcar además de su acción mecánica, previene la caries ya que estimulan la secreción salivar.
- ✓ Fomentar una correcta higiene bucal con el uso de cepillos, sedas, colutorios, etc. y visitar con regularidad al dentista.
- ✓ La suplementación de flúor en gotas, debe de darse directamente con agua o zumos, nunca con leche ya que reduce su absorción.
- ✓ Reducir el consumo de alcohol y el tabaco.
- ✓ Mantener una alimentación equilibrada para evitar la carencia de vitaminas (consultar ficha de dieta equilibrada).
- ✓ Hay que evitar establecer desde la infancia hábitos alimentarios de tendencia hacia el sabor dulce.
- ✓ Empezar con las visitas rutinarias al odontólogo a los 2-3 años de edad.



# DIETA EQUILIBRADA *y alimentación*

El cuerpo humano necesita para su bienestar una alimentación equilibrada teniendo en cuenta la edad y situaciones fisiológicas especiales (embarazo, lactancia, crecimiento, ancianidad) y el grado de actividad física diaria.

El alimento ideal sería aquel que no haga daño, nos aporte la energía y los nutrientes necesarios, nos prevengan o curen de enfermedades y nos den placer. Pero este alimento no existe, lo que tenemos es un conjunto de alimentos que bien combinados y dosificados se acercan a ese ideal.

Entendemos por alimentación equilibrada aquella en la que estén presentes todos los nutrientes que nos aporten lo que necesitamos, esto es. Proteínas, abundantes en carnes y pescados. Hidratos de carbono procurando consumir los complejos (pastas, pan, arroz, patatas, cereales) antes que los simples (azúcar, miel, golosinas, dulces). Lípidos o grasas en los aceites (el de oliva preferentemente), mantequillas, mantecas. Vitaminas unas de las frutas y verduras y otras de los pescados y las carnes. Minerales ricos en ellos las carnes, verduras. Fibra alimentaria total entre 27-40 g. por día de los cereales integrales y las frutas. El agua de 1.5 a 2 litros al día y no sobrepasar los 6 g. de sal total por día. Todos ellos tomados de forma equilibrada y acompañados de ejercicio físico diario nos proporcionarán bienestar y salud.

## PAUTA BÁSICA PARA UNA DIETA EQUILIBRADA

Por suerte nosotros vivimos en la cuenca Mediterránea y como sabemos nuestra dieta esta de moda porque comparando con otros lugares el riesgo de obesidad y enfermedades cardiovasculares es menor y la longevidad mayor.

## RECOMENDACIONES POR GRUPOS DE ALIMENTOS

(Entre paréntesis viene el peso medio por ración)

- ✓ Hidratos de carbono de 4 a 6 raciones diarias. Pan, pasta, arroz (50 gr crudo, 100 gr cocinado por día).



- ✓ Frutas y verduras 4 a 5 raciones por día. De 2 a 3 piezas de fruta, si es posible una que sea un cítrico, una ración de verdura cocinada y otra en ensalada, (150 gr/día).
- ✓ Carne magra 2 raciones (100 gr/día), pescado (150 gr/día), huevos en niños, adolescentes y adultos sanos 1 unidad al día. Legumbres (2/3 ración/semana, 50 gr crudo, 150 gr cocinado),
- ✓ Frutos secos (5-10 unidades/día).
- ✓ Lácteos de 2 a 4 raciones de lácteos al día. Leche entera, semi-desnatada o desnatada (200 gr/día), yogures (100 gr/día) y quesos (50 gr/día). Los muy curados no de forma habitual.
- ✓ Grasas de 3 a 5 raciones (teniendo en cuenta que el aceite de aliño en ensalada es 1 ración, de freír pescado 1 ración).
- ✓ Ocasionalmente mantequilla, margarina, dulces, bollería, carnes grasas y embutidos.

## ¿CUÁNTA ENERGÍA NECESITAMOS Y DE DONDE LA OBTENEMOS?

La energía viene medida en Kilocalorías (kcal.) o Kilojulios (Kj) y varía según las necesidades. Un niño hasta los seis meses necesita 650 Kcal. o 2700 Kj. Un hombre adulto unas 3000 Kcal y una mujer 2.300, si es gestante añadiremos 250 Kcal y lactante sumaremos 500 Kcal. En los ancianos varones 2.100 y mujeres 1.700 kcal..

Pero está en función del trabajo físico que cada uno desarrolle. De esta energía la proporción respecto a la fuente es un (55-60 %) de hidratos de carbono, (25-30 %) de lípidos (12-15 %) de proteínas.



# DIGESTIÓN PESADA O DISPEPSIA *y alimentación*

Es un trastorno del proceso digestivo que se vuelve difícil y doloroso. Se manifiesta con flatulencias, sensación de plenitud gástrica, malestar, distensión abdominal y ardor.

## RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS

- ✓ Comeremos despacio masticando bien los alimentos y procuraremos mantener un horario regular de comidas.
- ✓ La piña por su contenido en bromelina y la papaya por su contenido en papaína facilitan la digestión de proteínas. Otros alimentos son el calabacín y la calabaza que se pueden consumir en puré, la patata y el pimiento asado o crudo en ensaladas.
- ✓ Evitaremos los excesos de grasas, marisco, chocolate o alimentos que producen o pueden producir intolerancia digestiva, como la leche.
- ✓ Es aconsejable tomar alimentos que absorban los gases, como el hinojo en bulbo y el anís en infusiones. Este efecto es debido a la presencia de anetol, esencia con efecto carminativo.
- ✓ Ayuda el uso de condimentos saludables como el limón y el ajo que aumentan la secreción de jugos digestivos.
- ✓ Tratar de disminuir las bebidas carbónicas (bebidas con gas) y el consumo de alcohol.
- ✓ Evitaremos los fritos, por la acroleína, sustancia irritante que se forma al sobre calentar el aceite. Evitar también las conservas, encurtidos (variantes y aceitunas), especias fuertes y comida basura.
- ✓ Son muy bien tolerados los cereales integrales en copos, también los germinados que tienen enzimas que predigieren los hidratos de carbono, al igual que la malta bebida.



## EMBARAZO *y alimentación*

Proceso de crecimiento y desarrollo de un nuevo individuo en el seno materno, desde el momento de la concepción al nacimiento, dura unas 38 semanas a partir de la fecundación. Una buena alimentación antes del embarazo aumentará las posibilidades de un embarazo saludable, es recomendable ir al ginecólogo con tres meses de antelación.

### RECOMENDACIONES

- ✓ Beber de 2 a 2.5 litros de agua al día.
- ✓ Comer frutas, verduras y hortalizas.
- ✓ Ingerir suficiente fibra con la dieta (por ejemplo cereales, pan y pastas integrales).
- ✓ Tomar alimentos ricos en Omega 3 (pescados, frutos secos, germen de trigo, aceite de oliva), importantes para el desarrollo del cerebro y la retina del feto.
- ✓ Regular la ingesta de alimentos ricos en vitaminas: A (pescados, huevos), E (aceite de oliva), C (cítricos), del grupo B (cereales, leche, yogures), ácido fólico (verduras, legumbres, frutos secos, huevos).
- ✓ Son importantes los minerales: Yodo (pescados, moluscos, sal yodada, crustáceos), calcio (quesos, yogures, leche, frutos secos), magnesio, zinc, cobre, (verduras, frutos secos, cereales, legumbres), hierro (hígado, carnes rojas, lentejas), tomaremos en la misma comida frutas ricas en vit. C que mejora su absorción.
- ✓ Tomar regularmente los suplementos indicados por los profesionales como el ácido fólico, el hierro, el calcio y otros.
- ✓ Realizar 5 comidas al día.
- ✓ Los pescados mejor de pequeño tamaño.
- ✓ Aumentaremos un poco la ingesta de proteínas (carnes, pescados, legumbres).



- ✓ El uso de infusiones (manzanilla, anís, tila, pasiflora, melisa, tila, rooibos, tomillo) está siempre indicado.
- ✓ La terapia homeopática nos puede ayudar con algunos síntomas del embarazo como las nauseas, vómitos, insomnio, etc.

## EVITAREMOS

- ✗ Tanto el deporte excesivo como el sedentarismo.
- ✗ El consumo de tabaco y alcohol.
- ✗ Ganar exceso de peso (para una persona con peso normal son unos 350 gr. Por semana).
- ✗ Situaciones de estrés.
- ✗ Regímenes vegetarianos o los suplementaremos con combinaciones de cereales, legumbres y verduras.
- ✗ No perder peso durante el embarazo.
- ✗ Evitaremos la obesidad, puede traer problemas al feto y durante el parto.
- ✗ El contacto con los gatos, sobre todo el primer trimestre.
- ✗ Suprimir la ingesta de carne cruda o poco cocida.
- ✗ El café reducirlo a dos tazas al día o cuatro en el caso del té.
- ✗ Evitar los azúcares, se puede tomar sacarina.

Siempre estaremos bajo control médico y en contacto con nuestro ginecólogo.



# ENVEJECIMIENTO *y alimentación*

Proceso de desgaste natural por mal funcionamiento o falta de producción de células nuevas que reemplacen a las muertas o defectuosas. Algunas patologías del anciano van acompañadas de trastornos nutricionales que podemos corregir adecuando la dieta, los estilos de vida y el uso adecuado de la medicación. La forma de envejecer puede verse influenciada por la alimentación.

## NUTRIENTES RECOMENDADOS

- ✓ Fibra dietética, dado que su bajo consumo a lo largo de la vida puede aumentar la incidencia de diarreas, estreñimiento, obesidad, hemorroides, etc. (cereales integrales, frutas y verduras).
- ✓ Alimentos ricos en antioxidantes naturales como la vit. E (aceite de oliva, germen de trigo, frutos secos), selenio (levadura de cerveza, germen de trigo, suplementos comerciales), resveratrol (un vaso de vino tinto al día).
- ✓ Alimentos que estimulen o refuercen nuestras defensas, ricos en vitamina C (naranjas, kiwis, tomates), vitamina A (zanahorias, canónigos, espinacas). Los productos de las abejas como la miel, polen, jalea real y propóleos estimulan el sistema inmunitario y actúan como tonificantes.
- ✓ Aceite de oliva como grasa de elección, mejora la atención y la longevidad.
- ✓ Derivados lácteos como quesos frescos, cuajadas y yogures enriquecidos con probióticos (Lactobacilos, Bifidobacterias, etc.).
- ✓ Frutos secos (avellanas, cacahuets y especialmente nueces).
- ✓ El consumo de 4 huevos a la semana es recomendable en todos los casos.

## RECOMENDACIONES

- ✗ Reducir el consumo de bebidas alcohólicas y carbonatadas.
- ✗ Eliminar el tabaco.
- ✗ Evitar alimentos muy elaborados como conservas, zumos, bollería industrial y embutidos muy especiados.



- ✓ Favorecer el consumo de pescados en detrimento de las carnes.
- ✓ Aumentaremos el consumo de frutas y verduras crudas o poco cocinadas. Siempre bien lavadas.
- ✓ Realizar hasta 5 comidas al día de poca cantidad.
- ✓ Aumentar la ingesta de agua (ej. dos vasos antes de cada comida, menos en la cena).
- ✓ Mantener encías y dientes sanos y fuertes.
- ✓ Comer y cocinar en compañía.
- ✓ Un aporte excesivo de calorías nos conduciría hacia la obesidad.
- ✓ Reduciremos el consumo de sal aumentando el uso de especias y plantas aromáticas.
- ✓ Menos fritos y más hervidos.
- ✓ Mantener regularidad en los horarios de las comidas.
- ✓ Evitaremos reducir los componentes de nuestra dieta, variando a menudo los menús (en la variedad está el gusto).
- ✓ Algunos medicamentos pueden variar el sabor de los alimentos, consultar con el farmacéutico.
- ✓ Combinar distintos alimentos en un mismo plato (batidos con frutas y yogur, sopas con nata o quesos, ensaladas frías de garbanzos con tomate troceado y pollo hervido o judías con merluza y mahonesa).
- ✓ Controlar el peso periódicamente.
- ✓ Realizar ejercicio según las posibilidades (yoga, tai chi, paseos, sacar al perro, jardinería, bailes, etc.).
- ✓ Evitaremos la exposición a contaminantes ambientales como ambientes cargados, excesivo ruido, etc.



## ESTADO PRECONCEPCIONAL *y alimentación*

Llamamos estado preconcepcional al periodo de tiempo anterior a la concepción, antes de la unión de los gametos femenino y masculino (óvulo y espermatozoide). Para programar un embarazo hay que prepararse emocional y físicamente, por lo menos con una antelación de tres meses. En los hombres sus células reproductoras tardan 72 días en su formación por lo que se recomienda que no tomen sustancias nocivas 3 meses antes del inicio del embarazo.

### RECOMENDACIONES GENERALES

- Acercarse al normopeso índice de masa corporal (IMC)= 20/25.
- Si se tiende al estreñimiento, es aconsejable entrenarse para regular el tránsito intestinal (ver ficha de estreñimiento).
- Cuidar el estado de la dentadura.
- Dejar totalmente el hábito del consumo de alcohol y tabaco.
- La dieta a seguir debe ser variada, completa y equilibrada.
- Ingerir entre 2-2,5 l de líquidos al día.
- Pasear al menos 30 minutos al día.
- Vigilar los niveles de hierro.

### ALIMENTOS RECOMENDADOS

- ✓ Pescado azul de pequeño tamaño (sardinas, boquerones) y frutos secos por su riqueza en omega 3(DHA).



- ✓ Legumbres, verduras y hortalizas de hoja verde, hígado de cerdo y frutos secos que son ricos en ácido fólico. De todos modos, es recomendable tomar suplementos de ácido fólico, consulte con su médico.
- ✓ Para conseguir una máxima retención de calcio se debe tomar: leche y derivados lácteos, frutos secos (nueces, avellanas, cacahuetes, etc.), legumbres y pescado con espina (conservas de sardinillas, boquerones, etc.).
- ✓ Pescado, huevos y leche son también importantes por la vitamina D.
- ✓ Alimentos ricos en zinc como la carne, pescado, huevos, cereales integrales y legumbres (garbanzos, lentejas, alubias).
- ✓ Alimentos ricos en yodo como los pescados, mariscos, lácteos y verduras.



## ESTREÑIMIENTO *y alimentación*

El estreñimiento es un síntoma consistente en la reducción de la frecuencia y del peso de las deposiciones y conlleva dificultad en la eliminación de las heces o la emisión incompleta de heces normalmente duras. Es más frecuente en las mujeres, en edades avanzadas, en el embarazo, reposo prolongado en cama, viajes y en situaciones de stress. Algunos medicamentos pueden generar estreñimiento, preguntar al farmacéutico.

### RECOMENDACIONES

- ✓ Beber suficiente agua para evitar que el intestino grueso la tome de las heces.
- ✓ Comer despacio y evitar el stress.
- Tomaremos fibra que retiene el agua y aumenta el volumen de las heces ya que no se digiere.
- ✓ Siempre es mejor tomarla formando parte de los alimentos (pan y cereales integrales, legumbres, soja, pistachos), que tomarla como salvado, si es así no sobrepasar los 30 gr. por día.
- ✓ Comer todos los días frutas y verduras, preferentemente crudas que ayudan a retener en agua y las heces son más fluidas.
- ✓ Desde niños educaremos al intestino no deteniendo la llamada fisiológica de defecación y a ser posible a la misma hora.
- ✓ Es aconsejable realizar ejercicio físico regularmente, adecuado a nuestras condiciones físicas.
- ✓ Procuraremos aumentar el consumo de alimentos ricos en oligosacáridos, un tipo de fibra que está presente en las cebollas, espárragos, puerros y coles. Esta aumenta la población de bifidobacterias que benefician la flora intestinal.



- ✓ Consumir alimentos que estimulen el funcionamiento del intestino: ciruelas, berenjenas, acelgas, cereales integrales, uvas pasas, judías, hortalizas, legumbres, higos, kiwi y naranja.
- ✓ Reducir la ingestión de alcohol.
- ✓ Evitaremos el sedentarismo con ejercicio físico regular (paseos, abdominales).
- ✓ Debemos evitar el membrillo, el caqui, la granada y el níspero.
- ✓ Procurar que no predominen en la alimentación cotidiana la leche, el pescado, el queso, las grasas, las carnes rojas, los embutidos y los dulces.

En el caso de que el estreñimiento aparezca de repente, sin causa evidente, presencia de sangre en las heces, pérdida de peso inexplicable, uso continuo e ineficaz de laxantes o dolor abdominal, es aconsejable acudir al médico.



## ESTREÑIMIENTO EN LACTANTES *y alimentación*

El estreñimiento es un trastorno digestivo que se caracteriza por la dificultad o la imposibilidad de evacuar con normalidad (menor frecuencia, heces duras o vaciado incompleto). Reconocemos el estreñimiento en el lactante cuando se vuelve nervioso e intranquilo, moviendo las piernas frecuentemente y se pone rojo del esfuerzo intentando empujar las heces, los gases y el llanto también son más frecuentes. Los bebés alimentados con leche materna evacúan casi cada vez que son alimentados, si las deposiciones son menos frecuentes es que hay una mejor absorción de la leche. En los primeros días de vida un bebé debe evacuar por lo menos tres veces al día y va disminuyendo la frecuencia hasta que a partir de los dos meses evacúan una o dos veces. Si deja uno o dos días y cuando lo vuelve a hacer las heces están duras y secas, es posible que sea por estreñimiento. En este caso es cuando hay que consultar al pediatra.

### RECOMENDACIONES

- ✘ No darle más importancia que la que tiene.
- ✓ Baños con agua templada y masajes con la palma de la mano a la altura del ombligo.
- ✓ Modificar las pautas alimentarias en caso de alimentación artificial, modificando la formulación de la leche.
- ✓ Con lactantes de más de un año, instaurar medidas dietéticas.
- ✓ Acudir al pediatra en caso de persistencia del problema, por si es necesario el uso de medicamentos (laxantes, enemas, etc).



# FIBROMIALGIA *y alimentación*

Enfermedad de causa desconocida, el síntoma principal es el dolor crónico generalizado sobre todo en, en zonas musculares, tendinosas, articulares y viscerales. Puede alterar de forma significativa al sistema intestinal, ya que el intestino tiene muchas terminaciones nerviosas. Las molestias más comunes son: acidez, dolor en la boca del estómago, estreñimiento, diarrea e intestino irritable.

## RECOMENDACIONES

- ✓ Para paliar estos problemas tenemos que tratar de mantener nuestra flora intestinal en buenas condiciones.
- ✓ Tomar alimentos ricos en fibra como frutas, verduras, cereales integrales y procurar aumentar el consumo de legumbres, pescados, frutos secos y huevos.
- ✓ Es importante el consumo de yogures con bífidos y distintos probióticos que ayuden a la flora intestinal.
- ✓ Tratar de sustituir la leche de vaca por derivados de soja.
- ✓ Evitaremos los alimentos muy refinados como el pan blanco, el azúcar blanco y la bollería industrial.
- ✓ Hay que limitar el consumo de patatas, tomates, berenjenas, pimientos, cítricos, carne de cerdo y chocolate, porque se produce un aumento de sensibilidad a estos alimentos.
- ✓ Realizar ejercicios moderados de tipo aeróbico como las pesas, el yoga o ejercicios de relajación mejora los síntomas y su estado.
- ✓ Los suplementos nutricionales, como los polivitamínicos, son una buena opción para mantener nuestro aporte correcto de vitaminas y minerales.



## FLATULENCIA *y alimentación*

La flatulencia es un exceso de gases en el intestino, causada por la ingesta de aire tragado o producido por la flora intestinal, que provoca espasmos intestinales y molestias abdominales. Suele ser producida por comer deprisa, tragar demasiado aire mientras se come o una indigestión. También por un cambio brusco del contenido de fibra en la dieta o excesivo consumo de hidratos de carbono (arroz, pastas, pan, patatas, etc.). El estrés y la ansiedad también pueden producir una acumulación de gases.

La flatulencia se puede tratar con una dieta adecuada, hábitos de vida saludables, ejercicios de relajación y comer de forma pausada. Evite comidas copiosas o muy condimentadas.

### ALIMENTOS QUE SE DEBEN EVITAR

- ✗ Bebidas gasificadas.
- ✗ Col, coles de bruselas, brócoli, coliflor, alcachofa, puerros y todas las legumbres.
- ✗ Pepino, pimiento, ajos y rábanos.
- ✗ Alimentos fritos o rebozados.
- ✗ Nata, mantequilla, tocino y leche condensada.
- ✗ Alimentos muy ricos en grasas como el tocino, charcutería y vísceras.
- ✗ Quesos fuertes.
- ✗ Pastelería y bollería industrial.
- ✗ Frutas en almíbar o confitadas.
- ✗ Bebidas excitantes como el café y el té.
- ✗ Chocolate.



# GASTROENTERITIS EN LACTANTES *y alimentación*

La gastroenteritis puede tener un origen infeccioso (virus, bacterias, parásitos), o no infeccioso (alergias, intolerancias, intoxicaciones, reacciones a medicamentos). Se caracteriza por una diarrea aguda que puede ir acompañada de vómitos, fiebre y dolor abdominal. Se suele resolver en menos de 7 días y no más de 14 sin ningún tipo de complicación, es muy importante la rehidratación.

## DIETA RECOMENDADA

- ✓ Dar al niño una solución hiposódica salina (baja en sodio), de forma oral durante un periodo de 6-8 horas. Será administrada cada 10-15 minutos en pequeñas dosis (cuchara de té). Proporcionar tanta cantidad como tolere.
- ✓ Los probióticos son un tratamiento complementario muy eficaz contra la diarrea.
- ✓ Después de 6-8 horas, y hasta que las heces sean normales, la solución hiposódica salina será dada oralmente según demanda.
- ✓ Si toma el pecho, continúe con ello. Si toma biberón, será preparado con agua de arroz y la mitad de la medida usual de leche en polvo. Si las deposiciones son normales, la cantidad de polvo será progresivamente incrementada hasta alcanzar la cantidad normal, el agua será añadida más tarde en vez del arroz.
- ✓ Si toma papilla salada, serán preparados con agua, zanahorias, pechuga de pollo y arroz.
- ✓ Si toma papilla con frutas, serán preparados con plátano y manzana.
- ✓ Podrá tomar potitos con frutas permitidas y cereales
- ✓ Si las deposiciones son normales, la dieta usual será progresivamente reanudada durante 2 ó 3 días, manteniendo rehidratación con solución salina hiposódica.



## OTRAS RECOMENDACIONES

- ✓ Extremar las medidas higiénicas para evitar el contagio y prevenir la infección, sobre todo al cambiar los pañales y asear al niño.
- ✓ Vacunación frente al rotavirus.
- ✓ Mantener la lactancia materna.

## PELIGRO

Si el niño es menor de 6 meses, si la diarrea contiene sangre, es prolongada o si el paciente tiene fiebre alta, consulte con su pediatra inmediatamente.



# GASTROENTERITIS EN ADULTOS Y NIÑOS *y alimentación*

## DIETA RECOMENDADA

- ✗ No tomar alimentos sólidos durante 16 horas. Durante este tiempo sólo se administrará una solución hiposódica salina; las pequeñas cantidades deberán ser continuamente consumidas acorde con la demanda. (Sin forzar).
- ✓ Cuando la primera fase ha sido controlada la comida sólida será introducida gradualmente, siempre en pequeñas cantidades para controlar su tolerancia.
- ✓ Durante todo el proceso, la rehidratación oral será mantenida usando solución hiposódica salina vía oral.
- ✓ El uso de probióticos disminuyen la duración y la gravedad de la diarrea aguda, sobre todo al inicio de la enfermedad.

## ALIMENTOS PERMITIDOS

- ✓ Sopa de arroz, sopa de zanahorias y apio, puré de patatas y zanahorias, sopa de pescado, sémolas, pan de molde.
- ✓ Huevos duros, hervidos o tortilla.
- ✓ Pescado blanco hervido o a la plancha.
- ✓ Carne de ave cocida o a la plancha
- ✓ Fruta: manzana cocida, manzana rallada con zumo de limón, membrillo, plátano maduro.



## OBSERVACIONES

- ✘ La administración de leche de vaca está prohibida, puede tomar leche de almendras, yogurt natural con bífidos y requesón.
- ✓ El pescado debe ser blanco (fresco o congelado): merluza, pescadilla, lenguado y gallo.
- ✘ Evitar la fruta cruda, legumbres y vegetales crudos. Evitar vegetales verdes durante 1 semana; espinacas, lechuga, así como: almendras, compotas, nueces y pan negro.
- ✓ El pan será tostado, evitar salsas y grasas de todo tipo, huevos fritos, patatas fritas, especias.
- ✓ Para desayunar infusiones claras de manzanilla endulzadas con sacarina, podrá tomarse con una tostada.
- ✘ Todos los dulces están prohibidos; chocolates, pasteles, azúcar.
- ✘ Serán evitadas las bebidas muy frías, el café, té, cacao, bebidas alcohólicas y el agua con burbujas.

## PELIGRO

Si la diarrea contiene sangre, es prolongada (más de 3 ó 4 días), si el paciente tiene fiebre alta o si hay varios afectados en la misma familia, consulte a su doctor inmediatamente.



## HIPERTENSIÓN *y alimentación*

La presión arterial llamada normalmente tensión es la fuerza ejercida por la sangre circulante sobre las paredes de las arterias. Se considera hipertensión siempre que la presión sistólica sea mayor de 140,0 mm. de mercurio y/o la presión diastólica mayor de 90,00 mm. de mercurio.

Debemos controlar el consumo de sal, la cantidad máxima de sal debería estar entre 5 y 6 gramos diarios. Procuraremos evitar los alimentos ricos en sodio como el jamón serrano, embutidos, queso camembert, bacon, queso cheddar y espinacas.

Dentro de los vegetales, los que poseen efecto diurético están más indicados en la hipertensión, como es el caso del apio, berenjena, melón, sandía, puerro, espárrago, granada y pera. Otros alimentos que nos ayudan a combatir la hipertensión son el arroz, guayaba, pera, manzana y el grupo de las coles: col de bruselas, col común, brécol, lombarda, coliflor, col rizada, etc. Son ricas en potasio, calcio y magnesio, y pobres en sodio, y favorecen la eliminación de líquidos.

### RECOMENDACIONES PARA REDUCIR EL CONSUMO DE SAL

- ✓ Evitaremos la sal educando poco a poco el sentido del gusto.
- ✓ No colocar el salero en la mesa.
- ✓ Comprar alimentos procesados sin sal, pan sin sal, mantequilla sin sal, frutos secos sin sal.
- ✓ Evitaremos las conservas y alimentos industriales con aditivos añadidos ricos en sales de sodio como alginato sódico, benzoato sódico, glutamato monosódico y otros. Las bolsas de patatas, maíz y otros snacks son muy ricas en sodio (ver etiquetado).
- ✓ Uso de sustitutos como sales dietéticas con cloruro y yoduro potasio (que tienen menor proporción de sodio). Cuidado si se padece diabetes o insuficiencia renal pues el exceso de potasio puede ser perjudicial. También se pueden utilizar sales de hierbas con la mitad de sodio.
- ✓ Uso de otros condimentos: limón, hierbas aromáticas, ajo y cebolla. Tanto la pimienta como otras especias picantes están contraindicadas.



## OTRAS RECOMENDACIONES

- ✓ Reducir el consumo de alcohol, pues actúa como hipertensor.
- ✓ Reducir el exceso de peso manteniéndonos dentro del índice de masa corporal (IMC).
- ✓ Evitar fumar ya que la nicotina contrae las arterias por su efecto vasoconstrictor.
- ✓ Consumo de alimentos diuréticos para eliminar agua y líquidos del organismo como la berenjena, sandía, alcachofa, apio, coles, espárrago, manzana, melocotón, melón, níspero, pera y uva.
- ✓ Realizar una comida al día a base de fruta fresca.
- ✓ Aumentar el consumo de verduras, legumbres y ensaladas ricas en fibra.
- ✓ Evitar las bebidas estimulantes como el café, té, etc. y los alimentos en salmuera como las aceitunas, pepinillos, berenjenas de Almagro y encurtidos en general.
- ✓ Seguir estrictamente la posología del medicamento ó medicamentos prescritos por el médico para la hipertensión.
- ✓ Realizar actividad física diaria según las condiciones físicas del paciente.



## HIPOTIROIDISMO *y alimentación*

Se conoce como tal, al estado que se caracteriza por el descenso de la actividad de la glándula tiroidea. Los síntomas que produce son aumento de peso, debilidad, sequedad de la piel, estreñimiento, artritis, lentitud en los procesos metabólicos y aumento de tamaño de la glándula tiroidea, conocido también con el nombre de bocio.

El Yodo forma parte de las hormonas segregadas por el tiroides que regulan el ritmo con el que se quema u oxidan los nutrientes energéticos en las células, por ello es muy importante que, mantengamos un aporte adecuado para su utilización en este proceso, la dosis diaria recomendada es de 150 microgramos para los jóvenes y adultos y 200 microgramos para las embarazadas y madres en periodo de lactancia.

### ALIMENTOS RICOS EN YODO

- ✓ De los alimentos de origen animal el pescado y mariscos en general nos aportan entre 150 y 350 microgramos por cada 100 gramos.
- ✓ De origen vegetal, las algas marinas tienen un contenido en yodo similar al del pescado y las hortalizas como el berro, además de contener yodo, tienen una acción tonificante de la glándula tiroidea. El contenido de yodo en las verduras depende de la riqueza de este mineral en el suelo en donde se han cultivado.
- ✓ El nabo y otras plantas crucíferas como la col, coliflor, brécol, col de bruselas, lombarda, etc. contienen sustancias como la "goitrina" que impiden la absorción de yodo, frenando el funcionamiento de las glándulas tiroideas. Se tiene que evitar su consumo en caso de hipotiroidismo. Este efecto se produce cuando se toman crudas; si están cocinadas no se da este efecto.



## LACTANCIA *y alimentación*

Proceso de síntesis y secreción de la leche de la mama para la alimentación del niño. De la que se alimentará exclusivamente hasta los 4/6 meses, de los 6 a los 12 meses se iniciará con algunos alimentos y desde el año a los 7/8 años se introducirán el resto de los alimentos.

### BENEFICIOS

- ✓ Favorece el desarrollo afectivo y emocional entre madre e hijo.
- ✓ La leche materna es mejor tolerada, es un alimento vivo que varía su composición.
- ✓ Contribuye a madurar el tracto gastrointestinal.
- ✓ Produce inmunidad frente algunas enfermedades como alergias e infecciones.
- ✓ Conlleva un adecuado desarrollo mandibular.

### RECOMENDACIONES

- ✓ Suplementar en el niño la vitamina D, ya que ayuda a la absorción del fósforo y el calcio. Siempre siguiendo las instrucciones del pediatra.
- ✗ Evitar el apio, la cebolla y otros alimentos que alteren el sabor de la leche materna.
- ✓ Ingerir un mínimo de 2 litros de líquidos diarios.
- ✗ No incluir en nuestras costumbres el tabaco y el alcohol.
- ✓ El café no superar dos tazas al día o cuatro en el caso del té.
- ✓ Realizar una dieta variada y equilibrada.
- ✗ No tomar medicamentos sin conocimiento del médico.
- ✓ Aumentar la ingesta de ácidos omega 3 de forma natural mediante el consumo de pescados o en forma de suplementos



## LISTERIOSIS *y alimentación*

La listeriosis es una enfermedad producida por la *Listeria monocytogenes*, bacteria muy resistente al frío y al calor, por lo que una escasa cocción o mantener los alimentos en la nevera no elimina su presencia. También es resistente a la acidez, a la salinidad e incluso resiste largos periodos de tiempo sin aire, por lo que supone un importante peligro de intoxicación alimentaria.

Los síntomas son principalmente gastrointestinales, náuseas, vómitos, dolor abdominal y diarrea, asociados a fiebre, dolor de cabeza y dolor muscular. La duración de estos síntomas es entre 11 y 18 días. En el caso de embarazadas los síntomas se parecen a una gripe y se puede transmitir por la placenta, produciendo graves consecuencias para el feto, ya que se asocia a la meningitis, nacimiento prematuro y abortos. El máximo riesgo se produce durante el tercer trimestre del embarazo.

### ALIMENTOS IMPLICADOS

- Productos lácteos sin pasteurizar o contaminados después de la pasteurización como queso fresco.
- Ingesta de pescado y marisco crudo con presencia del parásito.
- Productos cárnicos contaminados después del procesado industrial o por procesado insuficiente.
- Productos ahumados (salchichas de Frankfurt, fiambres, etc.) con deficiente tratamiento.
- Vegetales crudos mal lavados.

### MEDIDAS PREVENTIVAS

- ✓ Al manipular los alimentos lavarse bien las manos y los utensilios de cocina.
- ✓ Lavar bien las frutas, verduras y hortalizas.
- ✓ Mantener limpias las superficies donde se va a cocinar y el interior de la nevera.



- ✗ Evitar que los alimentos cocinados entren en contacto con alimentos crudos que pudieran estar contaminados.
- ✓ Mantener en casa los alimentos bien conservados, en la nevera si necesitan refrigeración o en los envases originales.
- ✓ Cocinar a temperaturas altas elimina la bacteria.
- ✗ No consumir leche ni derivados lácteos sin pasteurizar.
- ✓ Durante el embarazo evitar los quesos frescos, el camembert y quesos azules.
- ✗ Evitar patés y productos ahumados que no estén enlatados o esterilizados.
- ✓ Cuando se recalientan los alimentos precocinados, debemos asegurarnos que la totalidad del alimento alcance temperaturas superiores a los 70°.



## MERCURIO *y alimentación*

El mercurio es un metal pesado presente en la naturaleza y que se libera al medio ambiente por la contaminación industrial. De la atmósfera y el suelo pasa al agua del mar donde se transforma por acción microbiana en metil-mercurio (muy tóxico). Los peces lo ingieren y acumulan en sus cuerpos, algunos peces acumulan más mercurio que otros. La enfermedad que produce se denomina saturnismo. El límite máximo de mercurio es de 0,5mg/kg en pescados frescos y en especies como el emperador, tiburón y atunes grandes es de 1mg/kg. En España los estudios realizados últimamente confirman que la mayoría de la población no supera la cantidad diaria tolerable (0,228mcg/kg peso corporal).

El mercurio se acumula en la grasa del pescado que al ingerirlo pasa al cerebro, es eliminado lentamente de forma natural por el cuerpo, por lo que realizando una ingesta moderada de los alimentos implicados no presenta riesgo. Es especialmente importante en las embarazadas ya que pasa hasta el sistema nervioso del feto que se está desarrollando, por ello es importante restringir el consumo de los alimentos implicados desde un año antes de quedar embarazada y durante el embarazo.

## ALIMENTOS IMPLICADOS

- Peces de gran tamaño como atunes, emperador, etc.
- Peces de gran longevidad.
- Peces que habitan aguas con elevado nivel de contaminación.
- Especies predadoras como el tiburón.

## RECOMENDACIONES

- ✓ Consumo de pescado variado.
- ✓ Priorizar el consumo de especies pequeñas como sardinas, boquerones, bacaladillas, etc.
- ✓ Consumo moderado de grandes peces como emperador, atún (50 gr. por semana en mujeres y 25 gr. para los niños).



## MIGRAÑAS *y alimentación*

En general, la cefalea es el dolor de cabeza y la migraña o jaqueca es un tipo especial agudo y palpitante que aparece de forma súbita acompañado en ocasiones de náuseas, vómitos y fotofobia que pueden durar de unas horas a varios días.

Es bien conocido que hay alimentos que desencadenan crisis de dolor de cabeza de tipo migrañoso como el queso, el chocolate, el vino tinto y la cerveza.

Los alimentos no pueden prevenir o curar las cefaleas pero si que pueden desencadenarlas, por tanto, evitando estos alimentos, como por ejemplo un exceso de carbohidratos o alimentos ricos en yodo, puede ser la forma más eficaz de prevenirlas.

Además de los alimentos citados hay otros factores que pueden desencadenar o agravar las cefaleas y migrañas como las alergias, las luces brillantes, ruidos fuertes, la tensión nerviosa, estrés y la menstruación, sobre todo los días previos.

### RECOMENDACIONES

- ✗ Procuraremos evitar los quesos curados, pues tienen una sustancia llamada tiramina de probado efecto vasoconstrictor, que podría desencadenar una crisis.
- ✗ El chocolate contiene teobromina y cafeína que son estimulantes y feniletilamina, y puede causar vasoconstricción. Por tanto, es un alimento a controlar.
- ✓ Procuraremos evitar o reducir bebidas estimulantes como el café, el té y el mate.
- ✗ Varios aditivos de los alimentos, como los nitratos y nitritos de los embutidos, el glutamato monosódico de la comida china también incluido en las sopas de sobre, el aspartamo (edulcorante químico) y los aditivos que se añaden al marisco pueden, además de desencadenar una crisis, ser los causantes de las alergias que su ingestión desencadena en ocasiones.
- ✗ Evitaremos el alcohol y especialmente la cerveza, el vino y los licores.
- ✗ El estímulo del frío sobre el paladar y faringe como el que se produce al ingerir los helados puede desencadenar una crisis migrañosa.
- ✗ Las personas que sufren intolerancia a la lactosa al ingerir productos lácteos pueden sufrir cefaleas.



# OBESIDAD *y alimentación*

La obesidad es el resultado del desequilibrio entre calorías ingeridas y consumidas, a favor de las primeras, que se transforman en grasas y se depositan en las células del tejido adiposo aumentando el peso corporal. Para empezar vamos a relacionar los distintos grupos de alimentos con la obesidad.

## LAS FRUTAS

La fruta no engorda, e incluso su consumo abundante es una de las mejores formas de perder peso. Algunas personas dicen que la fruta engorda por los azúcares que tiene. Es cierto que contiene azúcares y estos son calorías pero a igual número de calorías producen mayor sensación de saciedad, no aportan apenas grasas, ejercen un efecto diurético natural y al tener vitaminas del grupo B, se quemar los azúcares más fácilmente, sin transformarse en grasa como ocurre con los productos de bollería refinada (una manzana de 200 gramos aporta 120 kilocalorías como un "donuts", pero sacia más, tiene 5,4 gramos de fibra, no aporta grasa y como resultado, engorda menos). Respecto a los zumos de fruta se tienen que consumir siempre naturales pues los industriales tienen más azúcares, menos fibra, menos vitaminas y menos proteínas.

## LOS FRUTOS SECOS

Muchas personas se privan de ellos por temor a engordar. Es cierto que son ricos en calorías pero su grasa formada por ácidos grasos mono y poliinsaturados se metaboliza fácilmente y no tiene tendencia a depositarse. A igualdad de peso y calorías, los frutos secos producen menos depósito de grasa que la carne, los embutidos, quesos curados o dulces refinados. Además son alimentos cardiosaludables, ya que reducen el nivel de colesterol. Los frutos secos hay que tomarlos "en lugar de" otros alimentos ricos en calorías, no "además de".

## LOS CEREALES

Vamos a verlos con unos ejemplos. Considerando 100 g. de pan que aportan 250 Kcal. estos engordan menos que 35 g. de mantequilla o 62 g. de helado que también aportan 250 Kcal. En realidad lo que engorda de los cereales es el azúcar y la grasa que se les añade en sus preparaciones así como lo que se come junto con el pan. No es lo mismo 100 gramos de pan, que un bocadillo de chorizo con mantequilla de 100 gramos.



## VERDURAS Y HORTALIZAS

Ninguna verdura u hortaliza engorda aunque se consuma en grandes cantidades. Son alimentos de bajo contenido calórico.

Cocinarlas siempre de forma que no aumenten las calorías por técnicas como la fritura ó añadiendo otros ingredientes de elevado contenido energético. Apenas contienen grasa y pocas calorías, algunas son diuréticas y tienen alto contenido en fibra. Como ejemplo, 300 kilocalorías tiene un helado de 70 gramos, una rebanada de pan con queso, 1,9 kilos de lechuga, 1,2 kilos de coliflor o 1 Kilo de berenjenas asadas (todo sin aceite ni aliños). Podemos hacerlas más atractivas al paladar y a la vista, y así aumentaremos su consumo. En general aportan sensación de saciedad y satisfacción.

## AZÚCAR

Un gramo de azúcar proporciona 4 kilocalorías que queman nuestras células, pero cuando se consume en exceso y no lo quemamos, parte de él se transforma en grasa en el hígado obteniéndose 0,4 gramos de grasa que pasa a nuestros tejidos y aumenta nuestro peso corporal.

## CARNE

Es muy importante que las dietas de adelgazamiento sean equilibradas en cuanto al origen de las calorías 10-15% de proteínas, 20-30 % de grasas, 55-60 % de hidratos de carbono. Si hay un desequilibrio podemos sufrir trastornos metabólicos incompatibles con una pérdida de peso saludable. Un exceso de proteínas fuerza al hígado y los riñones en su labor de desintoxicación y produciría déficit de fibra vegetal y vitaminas antioxidantes A, C y E.

## RECOMENDACIONES PARA REDUCIR LA OBESIDAD

- ✓ Reducir la ingesta de calorías de modo que gastemos más calorías de las que ingerimos.
- ✓ Mantener la proporción de calorías de forma equilibrada 10-15 % de proteínas, 15-30 % de grasas, 55-75 % de hidratos de carbono. Nunca eliminar un grupo de alimentos, para no producir alteraciones metabólicas.
- ✓ Evitar malos hábitos como comer deprisa, picar entre horas, evitar motivos que produzcan ansiedad o nerviosismo. Seguir el dicho "desayunar como un rey, comer como un príncipe y cenar como un mendigo".
- ✓ Aumentar la ingesta de alimentos saciantes, ricos en fibra y de bajo contenido energético como verduras, hortalizas, patatas, fruta y cereales integrales.



- ✓ Evitar alimentos ricos en grasa, pero teniendo en cuenta que un 15-30 % de la energía tiene que provenir de este grupo. Así que elegiremos los más saludables como aceite de oliva crudo, frutos secos oleaginosos. Evitaremos pasteles, chocolate, fritos, embutidos y patés.
- ✓ Controlar el consumo de sal y alimentos ricos en sodio, ya que retienen agua en los tejidos y aumentan el volumen y peso corporal. Es aconsejable tomar alimentos con propiedades diuréticas como el espárrago, calabacín, cereza, acelga, etc.

## EN DIETAS DE ADELGAZAMIENTO:

### ALIMENTOS BENEFICIOSOS

- ✓ Alimentos bajos en calorías y que combaten la obesidad: tomate, naranja, ciruela, manzana, leche desnatada, yogur desnatado, albaricoques, acelgas albaricoques, piña, borraja, brécol, calabacín, cerezas, champiñones, chirimoyas, coles, endibias, espárragos, granada, lechuga, melocotón, nabo, pepino.
- ✓ Sandía apenas tiene calorías y lo ideal sería considerarlo como plato en vez de como postre.
- ✓ La pera es muy apropiada por ser diurética y depurativa, al igual que el pomelo ya que depura y desintoxica. Ambos son buenos complementos de la dieta.
- ✓ Las patatas tienen pocas calorías: 350 gramos (2 patatas medianas) proporcionan 270 Kcal. (como una hamburguesa), tienen vitaminas del grupo B que ayudan a metabolizar otros hidratos de carbono y minerales y evitan la retención de agua. Hay que consumirlas asadas ó hervidas pues fritas tienen mayor poder calórico ya que les añadimos aceite (del 15 al 20 % de su peso), sal y disminuimos la cantidad de agua.

### ALIMENTOS A EVITAR

- ✗ Evitar las frutas ricas en calorías como son los dátiles.
- ✗ Evitar los alimentos ricos en sodio como aceitunas y encurtidos.
- ✗ Evitar la bollería refinada, fritos, grasas saturadas de origen vegetal.



## OSTEOPOROSIS. MENOPAUSIA *y alimentación*

La osteoporosis es un proceso caracterizado por pérdida de masa ósea que puede causar dolor, en especial en la parte inferior de la espalda, fracturas, pérdida de estatura y diferentes deformaciones. Con mayor frecuencia sucede en mujeres posmenopáusicas y en personas sedentarias o inmovilizadas.

Cuanto mejor sea la formación de masa ósea en época de crecimiento, mayor será la reserva para la madurez. En los huesos interviene además de las proteínas del colágeno, el calcio, el magnesio y el fósforo, por ello serán aconsejables alimentos ricos en estos elementos. La relación del calcio y fósforo en el alimento tiene que ser lo más próximo a 1, esto ocurre en los alimentos vegetales mientras que en la carne y pescados hay más fósforo y menos calcio, que produce una reducción de la absorción del calcio.

### ALIMENTOS RICOS EN CALCIO

- Coco, alfalfa, coles y naranjas son ricos en calcio y magnesio.
- Soja, garbanzos, judías, acelgas.
- Sardinas en conserva, gambas, langostinos, almejas, berberechos.
- Leche también rica en, vitamina D y lactosa, que aumentan la absorción del calcio.
- Almendra que además de poseer calcio es alcalinizante favoreciendo la retención del calcio, pistachos.
- Quesos frescos y curados, cuajadas, yogures y leche de almendras que además contienen proteínas.

### ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA D (Ayuda a absorber el calcio)

- Aceites de pescados (salmón, sardinas, atún).
- Leche, mantequilla.
- La exposición al sol ayuda a la síntesis de vit D por eso hay que tomar baños de sol.
- Alimentos ricos en vitamina B6 y B12, necesarias para la formación del hueso.

Debemos realizar ejercicio físico regularmente para mantener un estado de vida saludable, ayudando a todas las funciones del organismo, para evitar la pérdida de masa ósea que ocurre en personas de vida sedentaria.



Un alimento importante es la soja y sus derivados, como el tofu, con propiedades remineralizantes principalmente por la acción estrogénica de las isoflavonas y, está muy indicado en mujeres menopáusicas.

El boro parece que facilita la absorción del calcio y está presente en las manzanas.

## ALIMENTOS A CONTROLAR

- ✓ Las carnes, pescados y mariscos por el exceso de fósforo y porque acidifican la orina y la sangre.
- ✓ El organismo compensa este efecto liberando minerales alcalinizantes como el calcio, de los huesos, favoreciendo la pérdida de este mineral.
- ✓ El exceso de sal y el café también acidifican la orina y este último disminuye la absorción del calcio en el intestino.
- ✓ El salvado de trigo contiene ácido fítico que disminuye la absorción del calcio.
- ✓ Las espinacas y las acelgas que a pesar de contener calcio tienen ácido oxálico que dificulta su absorción.
- ✓ Hay que favorecer el uso de azúcares sin refinar por ser más ricos en minerales y no reducir los depósitos de calcio.
- ✓ Bajo el efecto del alcohol se forma menos hueso del que se destruye.
- ✓ Los quesos curados no son recomendables por tener elevadas cantidades de grasa y de sal.
- ✓ Las grasas con el calcio en el intestino forman jabones que impiden su absorción.
- ✓ Por último, el chocolate es rico en azúcares, grasas y ácido oxálico y, por todo lo comentado anteriormente, deberíamos evitarlo.



## OSTOMIA *y alimentación*

Tras una ostomización se deben introducir los alimentos poco a poco y en pequeñas cantidades. Se inicia con una dieta baja en fibra y en residuos, hasta establecer una dieta normal y no se introducirán alimentos nuevos hasta comprobar cómo se toleran los anteriores.

En las primeras semanas será conveniente tomar pequeñas cantidades de alimentos, repartidos en 5/6 tomas al día. Poco a poco se irá aumentando el volumen y reduciendo el número de comidas.

Colostomía izquierda las heces son de consistencia sólida, no irritantes. La normalización se hará, en dos o tres semanas, en este tiempo excluirémos algunas bebidas que pueden aumentar la frecuencia de las deposiciones como son el café, los zumos de frutas, bebidas de cola y gaseosas. La leche si no hay problemas de intolerancia se puede tomar desde el principio.

Colostomía derecha las deposiciones son líquidas o semilíquidas e irritantes para la piel. Durante las primeras semanas están prohibidas las verduras cocinadas y las hortalizas que se toman crudas, ya que aumentan la fluidez y la cantidad de las heces.

La dieta debe ser individualizada pero siempre equilibrada para evitar diarreas o estreñimiento. Las personas ostomizadas no tienen por qué seguir una dieta especial, como cualquier persona, su dieta tiene que ser equilibrada con todos los nutrientes, vitaminas y minerales necesarias para el organismo.

## RECOMENDACIONES GENERALES

- ✓ Para evitar la formación de gases se debe comer despacio y masticar bien, con la boca cerrada y evitar mascar chicle.
- ✓ Ingerir de 2 a 3 litros de agua por día, sobre todo entre las comidas.



- ✓ Mantener un horario regular de comidas, para mantener un horario regular de evacuaciones.
- ✓ Utilizaremos dietas especiales en caso de diarrea (membrillo, plátano, pan tostado, manzana rallada o en compota, arroz cocido, probióticos) y evitaremos las verduras, las legumbres y la leche. En caso de estreñimiento (frutas ricas en fibras o bebidas con fibra soluble).

## ALIMENTOS QUE PRODUCEN OLORES O GASES

- Verduras y hortalizas: judías, legumbres, guisantes, pepino, cebolla, ajo, col, coliflor, espárragos y alcachofas.
- Frutas: manzana, pasas, plátano, aguacate, rábano.
- Alimentos ricos en lactosa: nata, leche, helados, quesos fermentados.
- Algunos edulcorantes: manitol, sorbitol.
- Frutos secos: nueces, almendras, avellanas.
- Pescados y mariscos.
- Huevos, carne de cerdo.
- Cerveza y bebidas con gas.
- Algunas especias.



## ALIMENTOS ACONSEJABLES

- ✓ En general frutas y verduras, carne de ave, pescados, pastas y arroces, derivados lácteos.
- ✓ Yogurt, queso fresco, cítricos (naranja, pomelo, limón), mantequilla, perejil, menta ya que inhiben el olor.
- ✓ Las infusiones de anís, hinojo reducen los gases.

## ALIMENTOS A REDUCIR

- ✗ Té y café (aumentan el tiempo de tránsito intestinal).
- ✗ Alimentos ricos en grasa (carne de cerdo, charcutería) y grasa para la elaboración de comidas.
- ✗ Especies picantes.
- ✗ Alcohol (interfiere en la absorción de la vitamina B12, ácido fólico, zinc, magnesio).
- ✗ Bebidas gasificadas.



## PARKINSON *y alimentación*

El Parkinson es una enfermedad causada por un trastorno neurológico degenerativo en la que juega un importante papel el equilibrio de los neurotransmisores (dopamina). Se caracteriza por el temblor en reposo y movimientos característicos de los dedos, ausencia de expresión facial y marcha característica, con inclinación hacia delante de la parte superior del cuerpo. Los signos de esta enfermedad son exceso de salivación, aumento de apetito, intolerancia al calor, piel grasa, inestabilidad emocional y trastornos del juicio. En general no hay alimentos que la mejoren o empeoren pero si que ayudan a frenar la progresión de la misma.

### ALIMENTOS RECOMENDABLES

- ✓ Té verde y curry ricos en flavonoides.
- ✓ Zanahoria rica en carotenos, la vitamina E y C, carotenos (zanahoria).
- ✓ Cítricos (naranja, limón, kiwi), ricos en vitamina C.
- ✓ El estreñimiento es frecuente, por lo que para evitarlo son convenientes los cereales integrales y frutas ricas en antioxidantes y fibra.
- ✓ Beber al menos 1 litro y medio de agua al día, en caso de dificultades de deglución utilizar espesantes que se encuentran en farmacias.
- ✓ Frutos secos oleaginosos (con vitamina E) y cereales integrales son ricos en vitamina B1 y niacina.
- ✓ Habas ya que son una fuente natural de levo dopa, precursor de la dopamina.
- ✓ No abusar de la vitamina B6 presente en plátanos, hígado, harina de avena, cacahuets, ya que interfiere en la absorción del medicamento con el que se trata el Parkinson.



## ALIMENTOS A REDUCIR

- ✗ Bebidas alcohólicas y estimulantes.
- ✗ Azúcar y productos elaborados con ella ya que no aporta nada.
- ✗ Carnes y productos ricos en grasas saturadas (ver las etiquetas de los alimentos envasados).
- ✗ Alimentos astringentes como el chocolate, arroz, etc.
- ✗ Evitar alimentos pegajosos (caramelos, bombones, toffees), o que se disgreguen en la boca como las galletas.

## RECOMENDACIONES GENERALES

- ✓ Mantener una dieta ligera y variada, evitando el sobrepeso.
- ✓ Dormir sobre un colchón duro en posición horizontal mirando hacia abajo.
- ✓ Dar paseos con las manos detrás de la espalda.
- ✓ Procurar hacer tablas de gimnasia con brazos y piernas.
- ✓ Es frecuente la hipotensión ortostática, por lo que al incorporarnos lo haremos en varias fases y no bruscamente.
- ✓ Realizar actividades intelectuales, culturales, evitar el stress.
- ✓ Recomendamos los libros "Primavera Silenciosa" de Carson y "Nuestro futuro robado" de Algore.



## PIEL, CABELLO, UÑAS SANAS *y alimentación*

Una de las afecciones más extendida es la dermatitis o eccema, hay de muchos tipos: atópica, eritematosa, exudativa, herpética, de contacto, etc. Es una inflamación de la piel caracterizada por eritema, dolor o prurito. Los factores que favorecen su aparición son el estrés, la carencia de algunas vitaminas, minerales y oligoelementos y déficit de ácidos grasos esenciales. Si es de origen alérgico su causa es el contacto con el alérgeno. Hay alimentos que por su composición suelen causar alergias como la leche de vaca, el chocolate, por tener feniletilamina que favorece las alergias, los quesos curados, por las proteínas lácteas y algunos aditivos como colorantes, ácido benzoico y sulfitos entre otros.

### PARA MEJORAR EL ESTADO DE NUESTRA PIEL

- ✓ Procuraremos reducir en lo posible la sal, carnes (especialmente las vísceras), leche de vaca y derivados que sustituiremos por leche de almendra o soja.
- ✓ Tratar de aumentar todos aquellos alimentos ricos en niacina como son: el salvado de trigo, cacahuetes, almendras, pan especialmente los integrales, judías, atún enlatado y salmón.
- ✓ Son aconsejables los baños de sol tomados con moderación.
- ✓ Alimentos ricos en vitamina B6 como los cereales integrales, salmón, lomo de ternera, magro de cerdo, plátanos, garbanzos y aguacates.
- ✓ Una vez al día ingerir alimentos crudos, que facilita la eliminación de desechos tóxicos: pepino (que también se puede aplicar directamente sobre la piel), rábano, espárrago, alcachofa, manzana, etc.



- ✓ Aumento de alimentos ricos en vitamina E (semillas de girasol) y ácidos grasos omega 3 (Aceites de pescado, atún, salmón, sardinas).
- ✓ Otra vitamina que favorece la salud de nuestra piel es la vitamina A presente en zanahorias, verduras, frutas, espinacas, albaricoques, mango, papaya.
- ✓ Alimentos ricos en antioxidantes como las semillas de soja, cúrcuma, alcachofas y té verde.
- ✓ Suplementos nutricionales ricos en antioxidantes como el resveratrol.
- ✓ Uso de nutricosméticos (complementos alimentarios con fines cosméticos), actúan desde el interior de nuestro organismo para mantener en buen estado y mejorar el aspecto de nuestra piel, cabello y uñas así como la prevención del foto-envejecimiento. Es conveniente utilizarlos en combinación con los cosméticos clásicos para aumentar sus efectos.



## SALMONELOSIS *y alimentación*

La salmonellosis es una toxiinfección alimentaria provocada por las especies *enterica* y *bongori* del género *Salmonella*. Las fuentes de infección son principalmente las heces y los orines de animales infectados.

Los efectos de la intoxicación aparecen entre las 6 y las 72 horas de la infección, consistentes en vómitos, náuseas, diarrea, deshidratación, dolor abdominal, fiebre y dolor de cabeza que remiten en pocos días.

Hay que tomar especial cuidado en el caso de los niños y los ancianos y en las embarazadas. Ya que en este estado puede aumentar la probabilidad de partos prematuros y abortos espontáneos. No hay riesgo de contagio al feto durante el embarazo, pero puede contagiar la madre al bebé en el postparto si se tienen pocas medidas higiénicas, presentando el bebé los mismos síntomas que la madre, e incluso complicarse hasta una meningitis. En caso de sospecha de salmonellosis acudir al médico.

### MEDIDAS DE PREVENCIÓN

- ✓ Desechar los alimentos sospechosos de contaminación.
- ✓ Evitar el contacto directo fecal-oral entre personas y animales, extremar la higiene al manipular excrementos de animales.
- ✓ Cocinar bien los alimentos, la mayoría de las Salmonelas se inactivan a 60° durante 20 minutos.
- ✓ Consumir pronto los alimentos cocinados no dejándolos a temperatura ambiente más de dos horas.
- ✓ Especial atención a los huevos ya que se contamina fácilmente por la salmonella presente en los restos de excrementos adheridos a la cáscara.



- ✓ Descongelar totalmente los alimentos antes de cocinarlos.
- ✓ Evitar que los alimentos cocinados que no se consuman estén más de dos horas a temperatura ambiente, especialmente en verano.
- ✓ Cuando se recalienten los alimentos precocinados, debemos asegurarnos que la totalidad del alimento alcance temperaturas superiores a los 70°.
- ✓ Evitar el contacto entre alimentos crudos y cocinados.
- ✓ Lavarse bien las manos antes de cocinar.
- ✓ Mantener limpias las superficies de la cocina.
- ✓ Cuidar las medidas higienicas en contacto con personas enfermas.



## SINTROM *y alimentación*

Algunas personas que están tomando medicación de anticoagulantes orales, como el Sintrom® (Acenocumarol) o Aldocumar® (Warfarina), que hacen que la sangre tarde más tiempo en coagular. Tienen que tener especial cuidado con aquellos alimentos que en su composición se encuentre la vitamina K, ya que la principal acción de estos medicamentos es contra esta vitamina. Por esta razón tenemos que conocer el contenido en vitamina K de los alimentos que consumimos.

Este medicamento tiene un rango terapéutico muy pequeño. Esto quiere decir que tenemos que ser muy cuidadosos con la dosis que tomamos y como la tomamos. A continuación indicamos unas recomendaciones generales.

- Tomar la dosis exacta prescrita y a la hora indicada (media hora antes de los alimentos) y no junto con algunos antiácidos u otros medicamentos con los que pueden interactuar. Consultar con su médico o farmacéutico.
- Realizar los controles periódicos que le indique su médico.
- No cambiar nunca la dosis por su cuenta. Si se olvida una dosis, tómela lo antes posible, si es dentro del mismo día. Si un día se olvida, nunca tome doble dosis al día siguiente.
- Llevar siempre el Carnet o una medalla que indique que está tomando anticoagulantes (Sintrom®, Aldocumar®).
- Avise a su médico en caso de: visita al dentista, intervención quirúrgica o por sangrado de las encías, cortes, sangre al toser, hematomas (cardenales), hemorragia nasal, sangre en orina o heces.
- Si tiene fiebre, diarrea, vómitos, pérdida del apetito o cualquier otra sintomatología, consulte al médico.
- Indicar que está tomando este medicamento a su médico o farmacéutico antes de empezar a tomar cualquier otro.



## RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- ✓ En principio una persona en tratamiento con anticoagulantes puede y debe comer de todo.
- ✓ Mantendremos una dieta mediterránea variada: Frutas frescas, pescado, cereales (pastas, arroz, pan integral), frutos secos, legumbres (dos o tres veces por semana), lácteos preferiblemente semi o desnatados.
- ✓ Consumo moderado de cerveza y vino (un vaso al día las mujeres y hasta dos los hombres).
- ✓ Un consumo elevado de alcohol puede aumentar el efecto de los anticoagulantes y tener otros efectos negativos para la salud.

## LA VITAMINA K

Un aumento de vitamina K produce un menor efecto del medicamento, lo que conllevaría un aumento del riesgo de trombos. Por el contrario si disminuimos bruscamente la ingesta de alimentos ricos en vitamina K provocaría un mayor efecto del medicamento, que se traduciría en un aumento del riesgo de hemorragia.

Por este motivo tenemos que tener especial cuidado con variar bruscamente la dieta, por el calor del verano o por dietas de adelgazamiento o vegetariana. Esto puede llevarnos a tomar más alimentos ricos en vitamina K o comer en exceso un determinado alimento.

Si alguno de los factores comentados anteriormente se va a realizar, es aconsejable ponerlo en conocimiento del médico para realizar los controles necesarios y reajustar la dosificación en el caso de que sea necesario. Deben evitarse los laxantes y en caso de diarrea de más de 2 días coméntelo con su médico.

## ALIMENTOS Y VITAMINA K

### • Alimentos con alto contenido en vitamina K:

Té verde y vegetales de hojas verdes, como, brotes de alfalfa, espinacas, coles de bruselas, col, brócoli, coliflor, berros, endivias, lechuga y tomate verde, lechuga de hoja roja, perejil, nabos, berros, acelgas, mostaza en grano, aceite de soja, mayonesa.



- **Alimentos con contenido medio en vitamina K:**

Espárragos, aguacates, guisantes, lechuga verde, repollo, margarina. El aceite de oliva virgen, seguido del de soja y colza aportan más vitamina K que el de maíz o girasol, pero es más saludable.

- **Alimentos con bajo contenido en vitamina K:**

Judía verde, zanahoria, coliflor, apio, maíz, berenjena, champiñón, cebolla, pimiento verde, patata, calabaza, tomate, pepinillos, berenjenas, manzana, plátano, arándanos, melón, uva, pomelo, limón, naranja, café, té negro, aceite de maíz, aceite de girasol, arroz, cereales, miel.

Precaución con los productos de herboristería y dietéticos, en especial con las infusiones (hierbabuena) que pueden alterar el control del tratamiento por la vitamina K.

Alimentos como el pavo, ternera, atún, huevos, merluza, gambas, caballa, buey, pollo, jamón, no suelen contener cantidades apreciables de vitamina K, excepto el hígado.

Reducir el consumo de grasas saturadas presentes en mantequilla, carnes grasas, tocino, bollería industrial, nata, embutidos, quesos, bacón ya que pueden contener vitamina K y además aumentar los niveles de colesterol malo.



# TOXOPLASMOSIS *y alimentación*

La toxoplasmosis es una enfermedad transmitida desde el gato doméstico al hombre, provocada por el protozoo *Toxoplasma gondii*. La vía de transmisión son los alimentos contaminados por los excrementos de los gatos con los huevos de este parásito o la tierra contaminada. Estos huevos atraviesan el intestino llegando a los músculos donde forman quistes. Es una enfermedad que en personas sanas produce síntomas similares a la gripe y se cree que un 25% de la población es portadora del *Toxoplasma*.

Si se produce la infestación un poco antes del embarazo o durante este se produce una toxoplasmosis congénita con consecuencias neurológicas graves para el feto tales como retraso mental, ceguera, parálisis cerebral, muerte fetal o aborto espontáneo. La gravedad de la enfermedad dependerá del momento en que se produce la infestación, si es durante el primer trimestre del embarazo las consecuencias son graves si se produce al final del segundo trimestre o en el tercer trimestre las consecuencias son menos graves y menos frecuentes. Por eso las medidas preventivas que se recomiendan a continuación tienen especial relevancia para las embarazadas.

## MEDIDAS PREVENTIVAS

- ✓ Evitar el contacto con los gatos y los ambientes que frecuentan como el lugar donde duerme.
- ✓ Evitar ingerir carne cruda o poco cocida y los embutidos poco curados.
- ✓ Lavarse las manos especialmente después de manipular la carne cruda, hortalizas y verduras que tengan restos de tierra.
- ✓ Limpiar bien la cocina y las superficies donde se cocina.
- ✓ Llevar guantes siempre que se trabaje en el jardín o con macetas ya que la tierra puede contener los huevos del parásito.
- ✓ También pueden transmitir la enfermedad aquellos insectos (moscas, mosquitos que hayan estado en contacto con los excrementos de los gatos.
- ✓ Utilizar para la limpieza de la casa la fregona y aspiradoras, evitando las escobas y sacudidas de alfombras para no levantar polvo que diseminaría los huevos del parásito.



## TRIGLICÉRIDOS *y alimentación*

Los triglicéridos son uno de los tipos de grasa (lípidos) que circulan en sangre. Un elevado nivel de triglicéridos favorece la arteriosclerosis y las enfermedades coronarias. Se encuentran en todas las grasas y aceites. Como norma general tendríamos que aumentar el consumo de frutas, verduras y legumbres, tales como tomates, pepinos, cebollas y aguacates, lechuga, soja, germen de trigo, judías, garbanzos y frutas como la pera, sandía, naranja, guayaba, manzana, etc.

### ALIMENTOS QUE DEBEMOS CONTROLAR SU CONSUMO

- ✓ Todos aquellos procesados de origen animal ricos en grasa, como el foie-gras, los embutidos, el bacon y la panceta.
- ✓ En las carnes rojas procuraremos eliminar la mayor cantidad de grasa visible. Se ha de fomentar el consumo de carne hervida desechando el caldo, pues en éste se encuentra gran parte de la grasa.
- ✓ Procuraremos reducir el consumo de azúcares tanto blanco como moreno, para ello podemos usar edulcorantes artificiales evitando siempre aquellos a base de fructosa, sí podemos usar la sacarina, el ciclamato y el aspartamo.
- ✓ Restringir la ingesta excesiva de energía que aumentaría la síntesis hepática de triglicéridos en forma de VLDL (un tipo de colesterol malo).

### RECOMENDACIONES

- ✓ Los aceites vegetales ricos en ácidos grasos mono y poliinsaturados (aceite de oliva, de girasol, de soja) son beneficiosos para el organismo y debemos fomentar su consumo.
- ✓ Consumir aceites de pescados ricos en ácidos grasos poliinsaturados omega-3.
- ✓ Aumentar la ingesta de alimentos enriquecidos en grasas omega-3.



## TRIMETILAMINURIA *y alimentación*

La trimetilaminuria (tmam) es una enfermedad metabólica muy poco frecuente. Descrita por primera vez en 1970, y que es conocida también con el nombre del “síndrome del olor a pescado” producida por un defecto en la oxidación hepática de la trimetilamina (TMA) en trimetilamina N-óxido (TMAO)<sup>2</sup>. Dado que en la actualidad no existe tratamiento etiológico de la enfermedad, los síntomas mejoran reduciendo la ingestión de los alimentos que aumentan la excreción de trietilamina. Se deben evitar los alimentos ricos en colina, carnitina y lecitina. Reduciremos el consumo de pescado, fuente principal de TMAO<sup>2</sup> por lo que deberemos suplementar nuestra dieta con ácidos grasos omega 3 y omega 6.

### ALIMENTOS RICOS EN COLINA

- De origen animal son ricos en esta sustancia los huevos, pescados, carnes y mariscos.
- De origen vegetal la soja, las lentejas y las nueces.

### ALIMENTOS RICOS EN CARNITINA

- Cordero.
- Ternera.

### ALIMENTOS RICOS EN LECITINA

- Huevos.
- Hígado.
- Soja.
- Nueces de Brasil, cacahuetes.
- Cereales



## ÚLCERA y alimentación

Es una lesión en la pared del estómago, donde los jugos gástricos y la comida, nos producen daño. Puede ser esofágica, gástrica o duodenal. Además de los fármacos para su tratamiento, debemos modificar nuestros hábitos alimenticios para evitar que nos produzca dolor, así como, que remita por la cicatrización de esas erosiones.

La principal causante es una bacteria llamada *Helicobacter pylori* que produce una infección bacteriana, aunque se puede formar también por exceso en la producción de ácido, estrés o por sustancias que destruyan las mucosas protectoras del estómago, esas sustancias también pueden ser medicamentos.

### ALIMENTOS RECOMENDADOS

- ✓ Col, coliflor y brécol por su acción cicatrizante y antiinflamatoria.
- ✓ Patatas hervidas o en puré y los copos de avena por su efecto antiácido y suavizante.
- ✓ La chirimoya es una fruta muy indicada al neutralizar el exceso de acidez.
- ✓ Miel por su acción cicatrizante y antibiótica.
- ✓ Alimentos ricos en fibra protegen contra la úlcera, cereales integrales, legumbres, hortalizas.
- ✓ Alimentos ricos en vitamina A como las zanahorias, verduras, mangos que favorecen el buen estado de las mucosas.
- ✓ Derivados lácteos como yogures, cuajadas y quesos frescos.



## RECOMENDACIONES

- ✓ Debemos hacer 5 comidas al día poca cantidad cada vez.
- ✓ Procuraremos lavar bien los alimentos.
- ✓ Durante la comida masticar bien los alimentos para favorecer su digestión.
- ✓ Beber bastante agua, mínimo de 2 litros diarios.
- ✗ Eliminar sustancias tóxicas de nuestra vida como el alcohol y el tabaco.
- ✗ Evitaremos los fritos en general y salsas fuertes (kétchup, salsa de tomate, etc.). Nosotros mismos tenemos que observar que alimentos nos afectan y tratar de eliminarlos de nuestra dieta.
- ✓ Reducir las bebidas excitantes como el café y el té.
- ✗ No utilizar aquellas especias que notemos que empeoran los síntomas como los picantes.
- ✓ Reducir el consumo de marisco pues producen irritación e inflamación de la mucosa.
- ✗ Evitaremos el consumo abundante de leche por su efecto rebote que pasado un tiempo de su ingesta aumenta la acidez gástrica.



## VIAJES *y alimentación*

### (Parasitosis)

Para preparar un viaje además de elegir el destino y saber que metemos en la maleta, se deben conocer las características sanitarias de la zona a la que vamos a viajar y los riesgos asociados. Para ello la prevención es el principal método de que disponemos para luchar contra las enfermedades locales y evitar su contagio.

Es fundamental conocer los mecanismos de transmisión de los parásitos: por consumo de alimentos mal procesados, agua contaminada: ingerida o por contacto (baños en ríos y lagos); mediante un vector (mosquito, pulga, etc.) o por contacto directo con el parásito.

Además de la típica diarrea del viajero y las gastroenteritis las enfermedades de mayor importancia en los viajes son el paludismo o malaria, fiebres tifoideas, la enfermedad de Chagas y la filariasis.

## RECOMENDACIONES

### (Parasitosis en viajes)

- ✓ Antes de realizar el viaje acudir a la oficina de sanidad exterior para recabar información de las enfermedades parasitarias presentes en el país de destino y las vacunas necesarias. Algunos países no permiten la entrada sin la cartilla internacional de vacunación (fiebre amarilla).
- ✓ Los alimentos a ingerir tienen que estar bien cocinados y evitaremos comer alimentos crudos o pocos cocinados. Si no se consumen totalmente, los mantendremos a temperaturas seguras.
- ✓ Separar los alimentos crudos de los cocidos.
- ✓ Beber agua envasada o bebidas embotelladas, los hielos tienen que proceder de agua segura.
- ✓ Evitar el consumo de helados caseros que pueden haber sido realizados con aguas contaminadas.



- ✗ No bañarse en lagos o pozas de agua dulce estancadas y no atravesar ríos descalzos.
- ✓ La vestimenta es importante para protegernos de picaduras de insectos transmisores de enfermedades como mosquitos. Al caminar por la selva no dejar espacio entre el pantalón y las botas para evitar el acceso de sanguijuelas.
- ✓ Especial cuidado con los alimentos más susceptibles de estar en mal estado, como las salsas, el pescado o alimentos que en su composición lleven huevo.
- ✓ Uso continuado de repelentes específicos para zonas tropicales (preguntar en la farmacia) y usar mosquiteras para dormir.
- ✓ Procurar consumir fruta que se pueda pelar.
- ✓ Lavarse las manos antes de la ingesta de alimentos, después de manipular tierra y después de ir al baño.

## RECOMENDACIONES

(Parasitosis en España)

- ✗ No consumir carnes o verduras crudas.
- ✓ Desparasitar periódicamente a los animales domésticos.
- ✓ Manipular con cuidado las excretas de los animales domésticos y evitar que los niños entren en contacto con ellas.
- ✓ Controlar a los niños la presencia de piojos en el cabello y picores en los márgenes anales por posible infección de Ascaris (lombrices).
- ✗ No utilizar excrementos como abono para el cultivo de plantas y hortalizas.
- ✓ Prevenir las parasitosis congénitas mediante el control sanitario de las mujeres embarazadas.
- ✓ Evitar el contacto de embarazadas con los gatos en prevención de la toxoplasmosis.
- ✓ Lavarse las manos antes de la ingesta de alimentos, después de manipular tierra y después de ir al baño.



## VISIÓN *y alimentación*

Hoy en día sabemos que controlando la nutrición, y tomando más a menudo en nuestra dieta los alimentos antioxidantes, sabemos que el riesgo de enfermedades oculares, como la degeneración macular, el glaucoma y las cataratas pueden reducirse.

Las sustancias que más ayudan en la visión son: la vitamina A, el betacaroteno, la vitamina C, la vitamina E, el zinc y selenio.

### RECOMENDACIONES GENERALES

- ✓ Evitar mantener niveles elevados de colesterol.
- ✓ Reducir el consumo de grasas saturadas.
- ✓ Eliminar totalmente el consumo de tabaco.
- ✓ Reducir el consumo de alcohol, ya que como el tabaco favorecen las reacciones oxidativas que favorecen el envejecimiento celular.
- ✓ Proteger a los ojos de la luz solar mediante gafas de buena calidad.
- ✓ Control y mantenimiento de la tensión arterial, ya que la hipertensión ayuda a una mala circulación a nivel de los pequeños vasos de los ojos.
- ✓ Revisiones periódicas por parte de nuestro oftalmólogo.

### ALIMENTOS RECOMENDABLES

- ✓ Lácteos, melocotón, tomate, hígado, yema de huevo, verduras y zanahoria cruda (rica en betacaroteno, que nuestro organismo transforma en vitamina A). La vitamina A es esencial para un buen funcionamiento de la retina, especialmente para la visión nocturna o con poca luz. Su carencia además produce sequedad en los ojos, inflamación de párpados y úlceras en las corneas.



- ✓ Cítricos, kiwi, tomate, melón, col cruda y verduras de hoja verde, todos ellos ricos en vitamina C, antioxidante que reduce el riesgo de padecer de cataratas y la degeneración macular asociada a la edad.
- ✓ Manzana, ciruela, plátano, melón, aguacate, almendras, avellanas, espárragos y tomate, ricos en vitamina E, potente antioxidante.
- ✓ La leche, levadura de cerveza, verduras y harinas integrales por ser ricas en riboflavina fuerte antioxidante.
- ✓ Brócoli, espinaca, tomate, calabaza, pimiento morrón, verduras de hojas verdes, maíz por su contenido en luteína y zeaxantina, carotenoides que previene las cataratas y protege a la retina.
- ✓ Garbanzos, judías, lentejas, ostras, carne de vacuno, pollo. Alimentos ricos en zinc, importante elemento que ayuda a liberar la vitamina A del hígado para que pueda ser usada por el tejido ocular.
- ✓ El Selenio ayuda a prevenir las cataratas. Es variable en los alimentos ya que depende de la riqueza del suelo, de todos modos lo encontramos en los frutos secos, germen de trigo, levadura de cerveza.
- ✓ El pescado azul (sardina, salmón, atún, caballa) y frutos secos nos aportan ácidos Omega 3 que previene y mejora el ojo seco. Cuidado ya que no ocurre lo mismo con los omega 6 y 9.
- ✓ En las farmacias podemos encontrar gran variedad de suplementos específicos para la visión, su utilización es aconsejable cuando así lo indica nuestro médico u oftalmólogo.