



Nutrición y alimentación saludable: un manual para mejorar la salud y la calidad de vida

Aurora G. Bonilla
Paulina Marín

Otoño 2017



ITESO, Universidad
Jesuita de Guadalajara

Proyectos de
Aplicación Profesional

San Pedro de Valencia: Renovación urbana, saneamiento ambiental y emprendimientos turísticos, Otoño 2017

Bonilla Carrascal, Aurora Gabriela y Marín Caballero, Ana Paulina (compiladores).

Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente.

Tlaquepaque, 2017.

Créditos: BLOQUE 3: Recetas, elaboradas por las mujeres participantes del curso de “activación física y educación nutricional” de la comunidad de San Pedro Valencia (Ver nombre en las páginas 59 a la 74), DCSP. Clío Chávez Palencia y MNH. Karen Victoria Sánchez Hernández por las aportaciones realizadas para la elaboración de este manual.

El trabajo que aquí se presenta se elaboraron como parte de las actividades del Proyecto de Aplicación Profesional (PAP) “San Pedro Valencia: Renovación urbana, saneamiento ambiental y emprendimientos turísticos, con clave 2E05, durante el periodo de Otoño del 2017. Los autores del documento son las estudiantes del PAP, el apartado del BLOQUE 1, fue desarrollado con base en las clases de DCSP. Clío Chávez Palencia en la materia de “Alimentación del Individuo Sano 2”, cursada en el periodo de Primavera del 2015; Y el apartado del BLOQUE 2, fue desarrollado con base en las clases de MNH. Karen Victoria Sánchez Hernández durante la materia de “Proceso del cuidado nutricional del adulto”, cursada en el periodo de Primavera 2017. La información aquí vertida no representa la posición oficial del PAP ni del ITESO, si no sólo de la información recaudada a lo largo de la carrera de Nutrición y Ciencias de los Alimentos cursada por las autoras.

INDICE

Introducción	6
Recomendaciones	8
BLOQUE 1: Nutrición en las diferentes etapas de la vida	10
Lactante menor	11
Lactante mayor	13
Preescolar	15
Escolar	19
Adolescencia	21
Adulto	25
Embarazo	30
Adulto Mayor	35
BLOQUE 2 : Alimentación en el adulto enfermo	37
Diabetes	38
Enfermedades cardiovasculares	39
Hipertensión	41
Dislipidemias	44
Ateroesclerosis	45
Artritis reumatoide	47
Osteoporosis	48
Síndrome de intestino irritable	49
Gastritis	52

Colitis ulcerativa y Crohn	53
Litiasis renal	53
Hígado graso	55
Cirrosis	56
Enfermedad de la vesícula biliar	58
BLOQUE 3 : Recetario Saludable	61
Pescado empapelado	62
Pescado asado con escamas	63
Quesadillas de soya	64
Filete de verduras al vapor	65
Albóndigas de pescado	66
Ensalada de temporada	67
Licudo de acelga y plátano	68
Pescado zarandeado	69
Pollo en salsa de jitomate	70
Ceviche de camarón	71
Chiles rellenos	72
Calabacitas rellenas de queso	73
Chayote con atún	74
Ensalada de fresas	75
Hot cakes de avena	76
Bibliografías	77

ANEXOS	85
El plato del bien comer	83
La jarra del buen beber	84
Tabla de índice glucémico	85
Vitaminas y minerales	89
Lectura de etiquetas	93

INTRODUCCIÓN

El documento que a continuación se presenta es un proyecto desarrollado por el equipo de las alumnas de la Licenciatura en Nutrición y Ciencias de los Alimentos durante el periodo otoño 2017, el cual se realizó específicamente para el Proyecto de Aplicación Personal (PAP) "San Pedro de Valencia: renovación urbana, saneamiento ambiental y emprendimientos turísticos".

Algunas de las actividades que se realizaron en este PAP, fueron proporcionar educación nutricional por medio de talleres y promoción de actividad física a través de clases de zumba, a las mujeres y jóvenes de San Pedro Valencia.

Aunado a la educación nutricional que se impartió en los talleres, se realizó este manual nutricional que tiene como objetivo proporcionar a las familias de Valencia información y conocimientos nutricionales para que de esta manera puedan adoptar un estilo de vida más saludable y puedan tomar decisiones consensuadas acerca de su alimentación y sus hábitos.

Este manual se divide en tres bloques: 1. Nutrición en las diferentes etapas de la vida, 2. Alimentación en el adulto enfermo y 3. Recetario saludable.

RECOMENDACIONES

Es preciso recordar que antes de realizar cualquier cambio en su dieta y/o estilo de vida, debe de estar bien informado y consultar a un profesional de la salud.

- Este manual es para que puedas aprender más acerca de la nutrición y la alimentación en general.
- Sigue las recomendaciones que se adapten a ti, recuerda que cada persona es distinta.
- Busca llevar una dieta saludable y adecuada a tus necesidades para mejorar tu estilo de vida y prevenir enfermedades.
- No te auto diagnostiques una enfermedad, acude a tu centro de salud para que te hagan los estudios necesarios.
- Utiliza el apartado de “Alimentación en el adulto enfermo” sólo si se padeces alguna de las enfermedades descritas en él y siempre de la mano de su nutriólogo o médico de cabecera.
- Cada enfermedad tiene sus propias recomendaciones y algunas se contra ponen con otras, por lo que si padeces varias enfermedades no te dejes guiar solo por la información de este manual.
- Si tienes alguna duda o algo no te queda muy claro, consúltalo con un experto antes de seguir las recomendaciones nutricionales.

*“Deje que los alimentos sean su medicina y
que la medicina sea su alimento”*

– Hipócrates.

Bloque 1: Nutrición en las diferentes etapas de la vida



Lactante menor

El lactante menor es aquel bebé que va de los 0 - 6 meses de edad, donde lo ideal es que sea amamantado.

¿Cómo saber si está comiendo lo suficiente, y se encuentra sano?

- Hace al menos 8 - 12 comidas al día durante las primeras semanas, con duración suficiente (no más de 30 minutos de LM)
- 4 a 6 pañales de pipí al día significa buena hidratación
- El bebé se ve alerta, saludable
- No ofrecer alimentos o bebidas diferentes a la leche materna, a menos que lo indique un médico

Ganancia de peso y longitud en el 1 año		
Edad	Peso (g/día)	Longitud (cm/mes)
0 - 3 meses	24 - 28	3.3 - 3.6
3 - 6 meses	19 - 21	2.0
6 - 9 meses	14 - 15	1.5 - 1.6
9 - 12 meses	11	1.1 - 1.3

Frecuencias de comidas		
Edad (meses)	Alimento	Veces/ día
0 - 4	Leche materna/ Fórmula láctea (2 - 4 oz)	8 - 12
4 - 6	Leche materna/ Fórmula láctea (6 - 8 oz)	4 - 6





Hola Doctor

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA

PARA BEBÉS



Mejores defensas
La leche materna aporta anticuerpos y linfocitos que fortalecen su sistema inmunológico.



Contra el asma
37 % menos riesgo de desarrollar asma.



Menor obesidad
50 % menos riesgo de sobrepeso hacia los 10 años.



Derrota a la diabetes
56 % menos riesgo de desarrollar diabetes 2 de adultos.



Disminuye las alergias
25 % menos riesgo de alergias como dermatitis atópica, rinitis o alergias alimentarias hacia los 2 años.



Salud vascular
mejores niveles de colesterol "bueno" y presión arterial más controlada.



Menos cáncer
la incidencia de leucemia o linfoma disminuye.



Buenas notas
el rendimiento escolar es en general mejor.



Menos riesgo
70% menos riesgo de síndrome de muerte infantil súbita.



PARA MAMÁS

Recuperar la línea

El cuerpo usa la grasa corporal para producir leche, así que se recupera el peso normal con más facilidad.



Menor riesgo cardíaco

Habrà menos grasa en el cuerpo, nivelando el colesterol y la presión arterial.



Menos cáncer de mama

Amamantar reduce en un 60 % el riesgo de desarrollar cáncer de mama.



Contra el cáncer de ovario

Amamantar reduce en un 60 % el riesgo de desarrollar cáncer de mama.



Contra la osteoporosis

La lactancia baja el calcio, pero se refuerza cuando ésta termina, reforzando los huesos.



Menos depresión

aumenta la producción de oxitocina, que alivia el estrés.



Ahorro

La lactancia puede ahorrar de \$1,200 a \$1,500 en fórmula durante el primer año.



¿CUÁNDO PARAR?

La OMS recomienda que a partir de los 6 meses se empiece a dar alimentos complementarios. Entre los 12 y 24 meses deben tener 3 comidas diarias. Sin embargo, el momento del cese de la lactancia es decisión de cada familia.

DATOS CLAVE



Una sesión de lactancia dura en promedio 16 minutos.



El 82% de las madres lactantes utiliza un "tiraleche".



El 71% de los bebés ha sido amamantado en algún momento de su vida.



El 36% son amamantados hacia los 6 meses y el 17%, siguen alimentándose de su madre al año.

Lactante mayor

Lactancia materna prolongada

Los niños de 12 a 23 meses de edad, amamantados reciben **35 a 40%** del total de sus requerimientos a partir de la leche materna.

Asociado a:

- ↑ Crecimiento lineal
- ↓ Obesidad
- ↓ Enfermedades crónicas

El rango de edad óptimo para dar alimentación complementaria está habitualmente entre los 6 y 24 meses de edad, si bien la lactancia materna puede continuar hasta después de los dos años.

Alimentación complementaria

Se refiere a la alimentación que recibe un lactante a una edad determinada que complementa la leche materna y/o fórmula láctea una vez que ha iniciado la “ablactación¹” y representa la base de su alimentación a partir del 2º semestre de vida.

El crecimiento infantil NO mejora con la alimentación complementaria antes de los 6 meses.

¹ Se refiere al **momento** de la introducción de alimentos diferentes de la leche materna. También sería aplicable a los lactantes que reciben alguna fórmula láctea desde el nacimiento. A la suspensión de la alimentación al pecho materno se denomina **destete**. (Vásquez-Garibay, 2005)

Riesgos de introducir alimentos antes de los 6 meses de edad

A corto plazo:

- Carga renal
- Caries dental al introducir bebidas azucaradas (mamila)
- Síndrome diarreico agudo

A largo plazo:

- Obesidad
- Hipertensión arterial
- Alergia alimentaria

Debe respetarse el sabor de los alimentos en su forma natural o en la forma que la familia los ha preparado para que el niño aprenda a distinguir los sabores y a degustar los alimentos; Evitando añadirles sal y azúcar, para darle la oportunidad de conocer los alimentos de su manera natural, y que se acostumbren a alimentarse de esa manera.

La textura de los alimentos depende de la edad del lactante.

6 meses → papillas, purés y alimentos semisólidos

8 meses → alimentos que se pueden comer con los dedos

12 meses → el mismo tipo de alimentos que el resto de la familia



¿Cuánto les doy de comer?

6 – 8 meses	2 a 3 comidas al día
9 - 24 meses	3 a 4 comidas + 1 ó 2 colaciones nutritivas

Preescolar

Se refiere a la etapa de la vida que va desde los 2 años de edad hasta los 4 años 11 meses. Esta etapa se caracteriza por un vasto desarrollo y adquisición de habilidades. El niño aprende a hablar, a correr y se convierte en un ser social. Lo que sucede en esta etapa repercutirá en la adolescencia y en la edad adulta. Se debe de poner especial énfasis en prevenir problemas nutricios en lugar de solucionarlos.



Los niños con carencias de servicios pueden tener riesgo mayor a obesidad, además el consumo de alimentos no saludables (refrescos, jugos y azúcares refinados) es un riesgo para que los preescolares tengan obesidad desde esta etapa de la vida.

En esta etapa hay una desaceleración en el crecimiento por lo que aparece un cambio en el apetito del preescolar.

Recomendaciones generales

- El adulto elige **qué** alimento ofrecer y el niño **cuánto** comer.
- Dar un lugar tranquilo, agradable y libre de distracciones (no tv, no radio).
- Involucrar al niño en la compra y preparación de alimentos.
- Servir comidas y colaciones a horas constantes en el día, dando suficiente tiempo para que el niño sienta hambre entre comidas.
- Dar unos minutos de calma antes de cada alimento.
- Sentar al niño en la mesa para comidas y colaciones y no permitir que coma mientras camina o juega.
- Asegurarse que la silla esté a una altura adecuada y que sea **cómoda**.
- Usar utensilios del tamaño del niño.
- Siempre vigilarlo mientras come.
- Permitir que tire y ensucie cuando come.
- Ofrecer una mezcla de alimentos favoritos con una pequeña cantidad de alimentos nuevos o que no le gustan. Si el infante se reusa a comer un alimento, **reintroducirlo** después de algunos días (hasta semanas).
- Muchos niños tienen problemas para aceptar el vaso y pueden surgir problemas de ingestión de líquidos.
- Los jugos de fruta deben diluirse hasta un **50%** con agua o ser sustituidos por agua simple, si el niño sigue tomando de biberón o de taza entrenadora.
- Limitar el jugo de **120 a 180ml/día**.
- Otras bebidas azucaradas deben ser eliminadas de la dieta.



Grupos de alimentos importantes en los niños:

- Consumir **cereales integrales** con frecuencia, al menos la mitad de los cereales deben ser integrales.
- Los niños de 2 a 8 años, deben consumir 2 tazas de **leche** descremada o semidescremada al día.
- Deben consumir una cantidad suficiente y variada de **frutas y verduras**
- La principal fuente de **grasas** debe ser de pescado, aves, carnes magras, nueces.
- La recomendación de **sal** para niños de 4 a 8 años es de 1.2g/día y para niños mayores, de 1.5g/día. **(1 cucharadita tiene 5 g)**



Probar nuevos alimentos

- Muchos preescolares se resisten a probar nuevos alimentos, Es completamente normal en los niños pequeños rechazar alimentos que nunca han probado antes, hay que intentar ofrecer el alimento en varias ocasiones y distintas presentaciones.

Se necesitan alrededor de 8 a 10 intentos para que el niño acepte el nuevo alimento.

Niños quisquillosos

El comportamiento quisquilloso es una conducta típica de los preescolares. Es simplemente otro paso en el proceso de crecimiento y de volverse independientes.

“ES TEMPORAL”

Si los padres no lo convierten en un “gran problema”, con frecuencia se termina antes de la edad escolar. Se pueden hacer cosas positivas para manejar esta conducta y ayudar al niño a probar nuevos alimentos. Puede mejorar si les permites ser “cosechadores”. Es decir, permitirles ser parte de la compra y preparación de alimentos, a los niños les gusta probar alimentos que ayudaron a preparar. Otras cosas que puede ayudar:

- Intentar hacer los tiempos de comida ocasiones libres de estrés y divertida.
- Ofrecer opciones, entre 2.
- Ofrecer una variedad de alimentos y dejar al preescolar elegir cuánto de cada alimento va a consumir.
- Ofrecerlos mismos alimentos que al resto de la familia. No preparar comida especial para el preescolar. El niño va a estar bien, aunque no coma esa comida, ni la siguiente.



Actividad física

Se recomienda la combinación de actividades no organizadas como juegos libres, actividades fuera de casa y actividades estructuradas, como la práctica de algún deporte y la práctica de actividad física dentro de la clase de educación física guiada por un profesional; 60 minutos todos o la mayoría de los días de la semana (intensa).



Escolar

Se refiere a la etapa de la vida que va desde los 5 años de edad hasta los 9 años 11 meses en las niñas y 11 años 9 meses en los niños. A esta etapa se le denomina “*periodo de crecimiento latente*” por la estabilidad en el crecimiento y porque comienzan a observarse cambios corporales que se dan de una manera gradual, diferenciando ambos sexos.



Es una etapa de poco crecimiento, pero con menos problemas para la alimentación que un niño preescolar. Entre los 8 y 11 años, algunos niños (en especial las niñas) están en riesgo de padecer algún desorden alimenticio, por lo que los padres tienen que estar más pendiente de la alimentación de sus hijos.

Grupos de alimentos importantes en los niños:

- Consumir **cereales integrales** con frecuencia, al menos la mitad de los cereales deben ser integrales.
- Los niños de 2 a 8 años, deben consumir 2 tazas de **leche** descremada o semidescremada al día.
- Los niños de 9 años o más, deben tomar 3 tazas de leche al día.
- Deben consumir una cantidad suficiente y variada de **frutas y verduras**
- La principal fuente de **grasas** debe ser de pescado, aves, carnes magras, nueces.
- La recomendación de **sal** para niños de 4 a 8 años es de 1.2g/día y para niños mayores, de 1.5g/día. **(1 cucharadita tiene 5 g)**



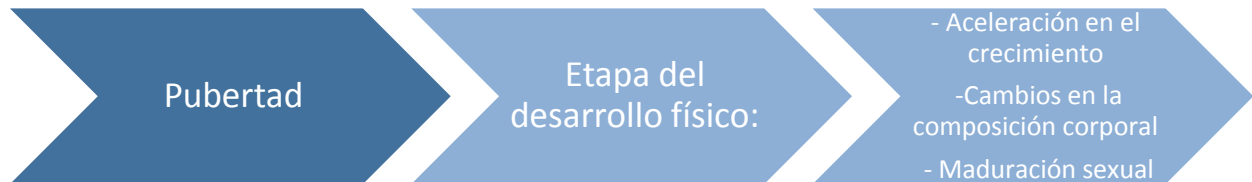
Actividad física

Se recomienda la combinación de actividades no organizadas como juegos libres, actividades fuera de casa y actividades estructuradas, como la práctica de algún deporte y la práctica de actividad física dentro de la clase de educación física guiada por un profesional; 60 minutos todos o la mayoría de los días de la semana (intensa).



Adolescencia

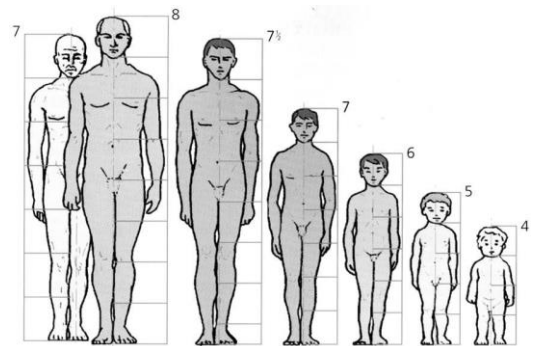
Se refiere a la etapa de la vida que va desde los 10 a los 19 años de edad.



Pubertad temprana: ♀10-12 años | ♂12-14 años

Los cambios son fundamentalmente internos y es poco lo que se puede apreciar al exterior.

Mujeres	Hombres
Crecimiento del útero	Crecimiento de próstata
Crecimiento de ovarios	Crecimiento de testículos
Crecimiento de las mamas	Elongación del escroto
Madurez de la mucosa vaginal	Crecimiento del epidídimo
Cambios en grasa corporal	Crecimiento de la vesícula seminal
Aparición de vello pubiano	
Fase de crecimiento	



Pubertad intermedia: ♀12-14 años | ♂14-16 años

Mujeres	Hombres
Continúan creciendo las mamas, útero y ovarios	Continúa crecimiento de próstata, testículos y escroto
Comienzan secreciones vaginales	Crecimiento longitudinal del pene
Aparece vello en axilas	Aparece vello pubiano, axilar y facial
Es más notable la distribución de grasa corporal	Engrosamiento del pelo en las cuatro extremidades
↑ glándula sebáceas (acné)	↑ glándula sebáceas (acné)
Crecimiento labios mayores	Cambios de voz
Hiperpigmentación	Aumento masa muscular
Aparece la menarca	Crecimiento mamario
El crecimiento longitudinal ↓	El crecimiento longitudinal ↑

Pubertad tardía: ♀14-21 años | ♂16-21 años

Mujeres	Hombres
Continúa creciendo lento de mamas, útero y ovarios	Se alarga el pene y ↑ su grosor, crece el glande
La vagina se alarga en engrosa la mucosa	Continúa crecimiento de próstata, testículos y escroto
Aparece vello en pubis y olor axilar	Eyacuación de espermatozoides maduros
Es más notable la distribución de grasa corporal	Continúa crecimiento de vello púbico y axilar (olor axilar), barba y bigote
	Voz más grave, músculos más notables

Requerimientos alimenticios

El objetivo de la alimentación en los adolescentes es encontrar opciones de alimentos que cumplan los requerimientos de vitaminas y minerales y que se encuentren en un rango aceptable de calorías, grasa, sodio y azúcar.

Aceptar hábitos nuevos es más fácil cuando se les relaciona con desempeño físico, apariencia o rendimiento en los deportes.

Características nutricionales

- Deben ingerir diversos grupos de alimentos
- Moderar el consumo de proteínas procurando que éstas procedan de ambas fuente, animal y vegetal, potenciando el consumo de cereales y legumbres frente a la carne.



- Se recomienda aumentar la ingesta de pescados, sustituyendo a los productos cárnicos, tres o cuatro veces a la semana.
- Se debe potenciar el consumo del aceite de oliva frente al de otros aceites vegetales, mantequilla y margarinas.
- Los productos de bollería industrial elaborados con grasas saturadas deben restringirse.
- El consumo de tres huevos a la semana permite no sobrepasar las recomendaciones de ingesta de colesterol.
- Deben consumir cereales altos en fibra.
- Consumir frutas y verduras diariamente.
- Se evitará el exceso de jugos no naturales y los productos industrializados, dulces, o añadidos en forma de azúcar a los alimentos en el propio medio familiar.
- Debe potenciarse el consumo de agua frente a todo tipo de bebidas y refrescos.
- Para cubrir las necesidades de calcio es necesario un aporte de leche o derivados en cantidad superior a 500-700 ml/día (de preferencia evitar la leche bronca).



Actividad física

Para los niños y jóvenes de este grupo de edades, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT, se recomienda que:

1. Los niños y jóvenes de 5 a 17 años deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa.
2. La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.
3. La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.



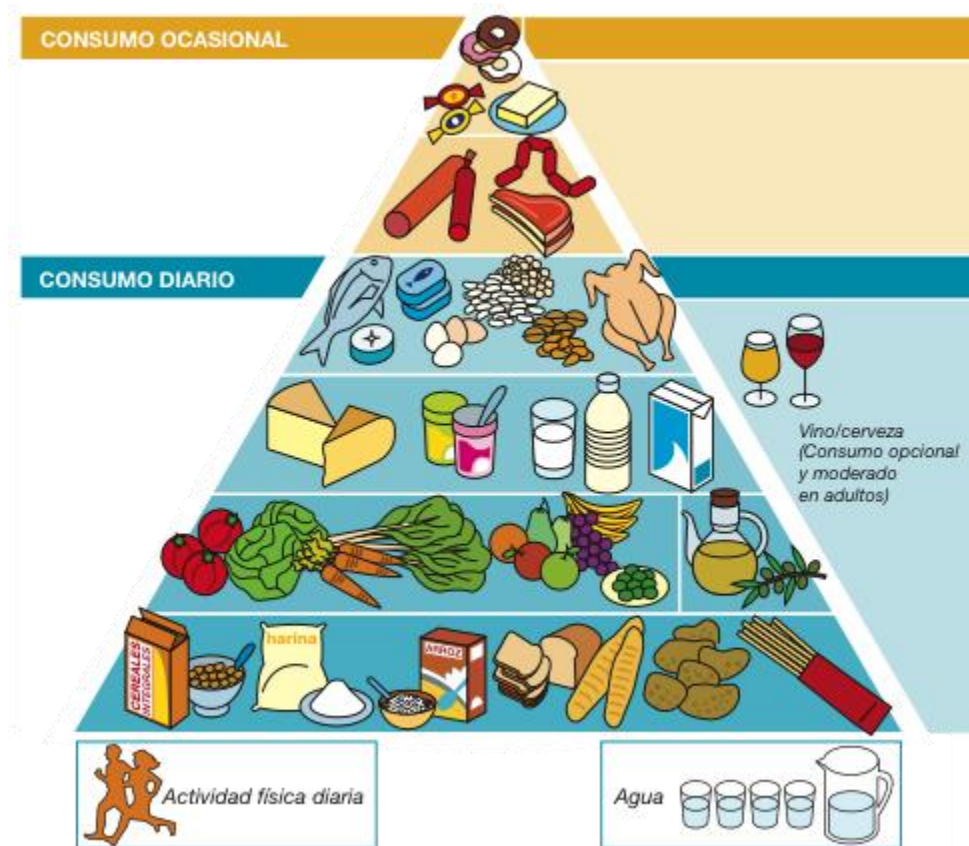
Adulto

La edad adulta comprende desde los 18 a los 65 años. Esta etapa de la vida se caracteriza por:

- Ya se ha completado el crecimiento y la maduración sexual y biológica.
- El crecimiento óseo se detiene, pero el desarrollo mineral óseo continúa hasta los 30 años.
- Las tareas principales son el desarrollo académico, vocacional y laboral.
- Los hábitos alimentarios y de estilo de vida ya están definidos; sin embargo, pueden ser modificados de acuerdo con el entorno académico y/o laboral en el que se desenvuelva el individuo.
- Los hábitos alimentarios y el estilo determinan el estado de salud y la calidad de vida de los próximos años.
- A partir de los 30 años hay tendencia a la pérdida de masa ósea, masa muscular y ganancia de masa grasa.
- Los hábitos alimentarios están determinados por la familia, el trabajo, los amigos, las tradiciones, la cultura, la diversidad de los alimentos disponibles y hasta la religión adoptadas por el individuo.
- Se pueden desarrollar factores de riesgo como obesidad, fumado, consumo de alcohol, estrés y sedentarismo.
- Estos son factores de riesgo para desarrollar hipercolesterolemia, hipertensión arterial, enfermedad cardiovascular, enfermedad vascular cerebral, diabetes, enfermedades pulmonares y cáncer.



Pirámide de alimentación saludable



Fuente: SENC, 2004

Recomendaciones nutricionales

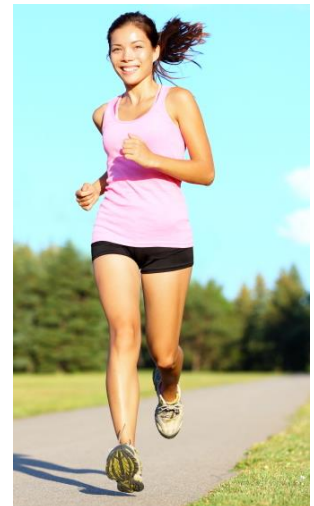
- Limitar el consumo de grasa y alimentos fritos a un máximo de 3 veces por semana.
- Realizar el desayuno todos los días ya que es la comida más importante del día.
- Realizar diariamente los 3 tiempos de comida: desayuno, comida y cena, y de preferencia hacer 2 colaciones.
- Evitar el consumo de alimentos fritos, como pollo frito, papas o tortillas tostadas entre otros.
- Evitar el consumo de golosinas altas en azúcar, como postres, chocolates, frutas en almíbar.

- Evitar el consumo de jugos envasados y bebidas gaseosas altos en azúcar.
- Preparar postres con frutas frescas, no le agregue azúcar, ni mieles.
- En su tiempo libre organice con su familia o amigos actividades al aire libre, como caminatas, juegos tradicionales o paseos en bicicleta.
- Utilice condimentos naturales como: orégano, tomillo, ajo, cebolla, para darle sabor a sus comidas.
- Comer en familia, en un ambiente tranquilo, sentado y con todos los utensilios necesarios.



Actividad física

Para los adultos de este grupo de edades, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias. Para adultos jóvenes se recomienda realizar 1 hora diaria de actividad física y para adulto maduro mínimo 30 minutos diarios.



Mitos y realidades

● Mito

● Realidad

“Comer limón antes de la comida o tomar agua caliente disminuye la grasa del cuerpo y ayuda a adelgazar”



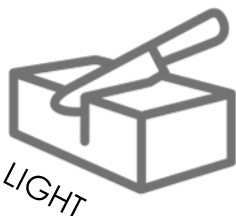
Ni el limón, ni ningún otro alimento tienen la propiedad de disminuir la grasa, las personas adelgazan o engordan de acuerdo a la cantidad de calorías que ingieran y a las que gasten a lo largo del día.

“Los alimentos integrales no engordan”



Los alimentos integrales aportan prácticamente la misma cantidad de calorías que los refinados, la diferencia está en que los integrales aportan fibra que ayuda a reducir el colesterol y evitan el estreñimiento.

“Los alimentos *light* o bajos en grasa pueden ser consumidos en grandes cantidades ya que no engordan”



Los alimentos light tienen calorías, por lo que no deben utilizarse en exceso.

“El aceite de oliva no engorda”



El aceite es 100% grasa, si lo consume en exceso puede ocasionar un aumento del peso corporal.

“Si la persona suda mucho, quema grasa y baja de peso fácilmente”



La única manera de quemar grasa es con una dieta baja en calorías y realizando actividad física. Al sudar, sólo se pierde líquido.

“Las personas adultas no deben consumir leche”



La leche es necesaria en todas las etapas de la vida, y más aún, en la edad adulta. Mucha gente deja de tolerar la leche por la falta de consumo de la misma. En ese caso elegir una leche deslactosada, pero de preferencia no dejar de consumirla.

Embarazo

Síntomas frecuentes

- Sueño
- Náuseas y vómitos
- Agruras
- Gases
- Estreñimiento
- Hemorroides
- Manos y pies hinchados



Factores de riesgo nutricional

- Tener menos de 15 años ó más de 35 años
- Menos de 12 meses después del último parto
- Uso de alcohol, tabaco o drogas
- Tener sobrepeso u obesidad
- Embarazo múltiple
- Si evita algunos alimentos
- Vegetariana estricta
- Tener anemia o falta de nutrientes
- Ganancia insuficiente o excesiva de peso

Aumento de peso en el embarazo

Aumento de peso para una primigesta (sin restricciones): 12.5kg

IMC pre gestacional	Ganancia total (Kg)	Aumento 1er trimestre (Kg)	Aumento semanal 2º trimestre (g)	Aumento semanal 3er trimestre (g)
Bajo peso	12.5 – 18.0	2.3	490	490
Normal	11.5 – 16.0	1.6	440	440
Sobrepeso	7.0 – 11.5	0.9	250 – 300	200
Obesidad	7	¿?	250 - 300	200

Tabla de ingesta diaria de nutrimentos

Nutrimento	Edad: 18 años o menos	Edad: 19 a 30 años	Edad: 31 a 50 años
Energía	1er tri = +0 kcal/día 2º tri = +340 kcal/día 3er tri = +452 kcal/día	1er tri = +0 kcal/día 2º tri = +340 kcal/día 3er tri = +452 kcal/día	1er tri = +0 kcal/día 2º tri = +340 kcal/día 3er tri = +452 kcal/día
Proteína	71 g/día	71 g/día	71 g/día
Calcio	1,300 mg/día	1,000 mg/día	1,000 mg/día
Hierro	27 mg/día	27 mg/día	27 mg/día
Folato	600 mcg/día	600 mcg/día	600 mcg/día
Fósforo	1,250 mg/día	700 mg/día	700 mg/día
Vitamina A	750 mcg/día	770 mcg/día	770 mcg/día
Vitamina C	80 mg/día	85 mg/día	85 mg/día
Tiamina	1.4 mg/día	1.4 mg/día	1.4 mg/día
Riboflavina	1.4 mg/día	1.4 mg/día	1.4 mg/día
Niacina	18 mg/día	18 mg/día	18 mg/día

Pirámide de la alimentación saludable durante el embarazo



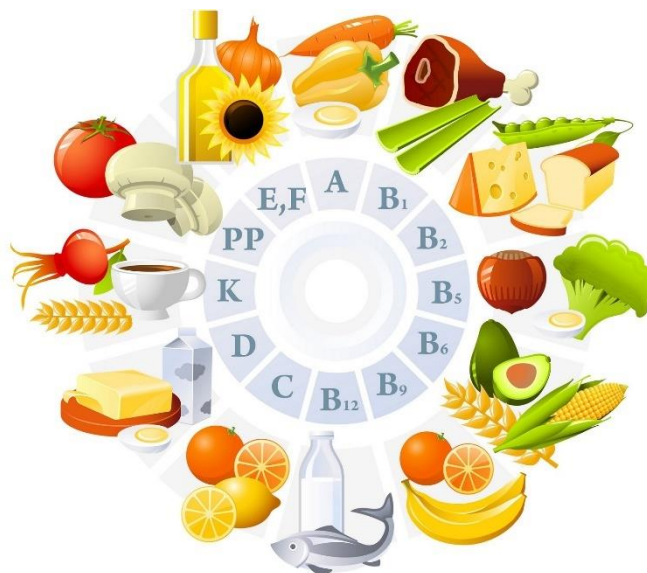
Fuente: Modificación de la pirámide de la Alimentación Saludable, SENC, 2009

La alimentación en el embarazo es sumamente importante, ya que de esto depende el buen desarrollo del bebé.

Nutrientes necesarios durante el embarazo y fuentes de alimentos

Nutriente	Necesario para	Fuentes alimentarias
Proteínas	Crecimiento de las células, producción de sangre y secreción de leche.	Carnes magras de res, cerdo, carnero y caballo, pescado, pollo, claras de huevo, mantequilla de maní, leche, frijoles, chicharos, lentejas, garbanzos, frutos secos.
Carbohidratos	Producción diaria de energía.	Pan, galletas, arroz y otros cereales, papas, pastas alimenticias, frutas, vegetales.
Grasa	Almacenamiento de energía corporal.	Carne, productos lácteos como la leche entera, frutos secos, mantequilla de maní, margarina, aceite vegetal (Nota: limita el consumo de grasa a 25% o menos de su ingestión diaria de calorías).
Vitamina A	Piel saludable, buena visión, huesos fuertes, la formación del calostro, la síntesis de hormonas ligadas a la gestación y la constitución de depósitos hepáticos para la lactancia, elevación del nivel inmunológico.	Zanahoria, espinaca, lechuga, boniato, tomate, fruta bomba, mango, plátano maduro, calabaza, melón de castilla, hígado, aceite de hígado, leche, productos lácteos y yema de huevo.
Vitamina C	Encías, dientes y huesos sanos; favorece la absorción del hierro, elevación del nivel inmunológico.	Limón, lima, naranja, toronja, mandarina, guayaba, piña, mango, jugos de frutas enriquecidos, guanábana, plátano fruta, papa, boniato, tomate, pimiento, acelga, col, perejil, rábano, aguacate verde, berro.
Vitamina E	Eficacia en la respuesta inmune y anti-mutagénesis.	Huevo entero, mantequilla, aceite de soya, maní y girasol, chicharo, garbanzo, lenteja, arroz integral.
Vitamina B6	Desarrollo de glóbulos rojos, utilización efectiva de las proteínas, grasas y carbohidratos.	Cerdo, jamón y otros embutidos, vísceras, pescado, cereales integrales, vegetales de color verde.

Nutriente	Necesario para	Fuentes alimentarias
Vitamina B12	Desarrollo de glóbulos rojos, mantenimiento de la salud del sistema nervioso.	Carne, pollo, pescado, leche, vísceras, frijoles.
Vitamina D	Huesos y dientes sanos, ayuda a la absorción del calcio.	Leche, yogurt, mantequilla, queso crema, yema de huevo, hígado, pescado.
Ácido Fólico	Producción de sangre y de proteínas, efectiva función enzimática.	Hígado, carne, huevo entero, frijoles, cereales integrales, papa, calabaza, boniato, quimbombó, berro, nabo, pimientos y tomate, frutas como melón, plátano y cítricos.
Calcio	Huesos y dientes, contracción muscular, funcionamiento de los nervios.	Leche, queso, yogurt, yema de huevo, huevo entero (gallina), mariscos, sardinas, espinacas, berro, col, acelga, frijoles, frutos secos.
Hierro	Producción de glóbulos rojos (necesarios para prevenir la anemia).	Carnes magras de res, cerdo, carnero, caballo, vísceras, yema de huevo, frijoles, espinacas, pan, cereales enriquecidos con hierro.
Zinc	Desempeña un importante papel en el crecimiento y la división celular.	Carnes de cerdo y de res, huevo, pescados y mariscos, leche y leguminosas.
Iodo	Síntesis de las hormonas tiroideas.	Alimentos marinos, sal yodada.



Actividad física

A menos que el doctor prohíba la actividad física, la embarazada deberá realizar **mínimo 2 ½ horas a la semana** de actividad física, tal como caminata a paso acelerado, baile, yoga, pilates y/o jardinería.

La actividad deberá realizarse al menos por 10 minutos seguidos y de preferencia se debe repartir el tiempo durante toda la semana.

Evitar
actividades
de alto riesgo
de caídas o
lesiones



*Mantenerse activa es
indispensable para la salud de la
madre y del bebé, además,
mejora el trabajo de parto.*

Adulto mayor

El adulto mayor es considerado a partir de los 60 años de edad.

Características del adulto mayor

- Pérdidas en capacidades físicas, mentales, sociales y económicas y retroceso a la dependencia.
- La nutrición es uno de los mayores determinantes de un envejecimiento exitoso:
 - Bajo riesgo de enfermedad e incapacidad relacionada con enfermedad
 - Buena capacidad física y mental
 - Un estilo de vida activo

Desafíos o riesgos nutricionales



SOCIALES

- Desigualdad social (servicios de salud)
- Inseguridad alimentaria (pobreza, discapacidad, abandono)
- Dificultad para realizar Actividad Física
- Soledad



ALIMENTACIÓN

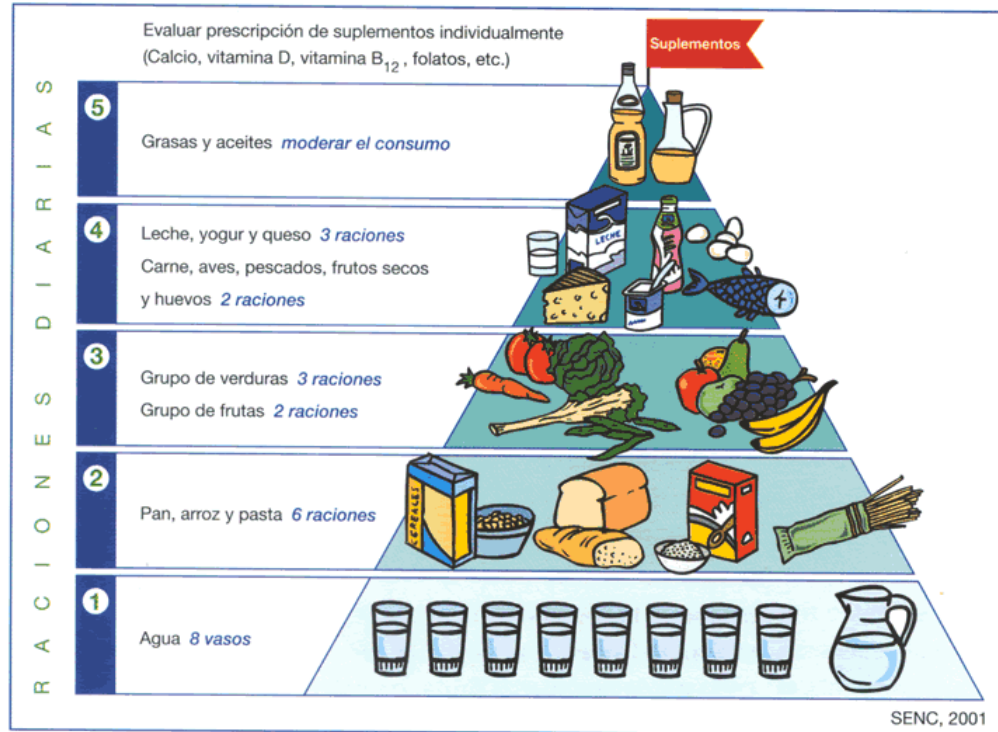
- Disminuye la ingestión energía (calorías)
- Disminución sentido de gusto y olfato
- Cambios en sensación de hambre y saciedad
- Deshidratación: menos sed, cambios fisiológicos, medicamentos



ENFERMEDADES

- Hipertensión
- Cáncer
- Enfermedades cardiovasculares
- Enfermedades respiratorias
- Obesidad y sobrepeso
- Osteoporosis
- Discapacidades (artritis, sarcopenia)

Pirámide de alimentación para el adulto mayor

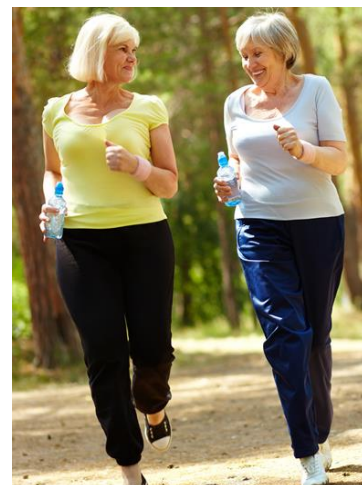


Fuente: SENC, 2001

Actividad Física

Para los adultos de este grupo de edades, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos caminando o en bicicleta), actividades ocupacionales, tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Los adultos de 65 en adelante deben dedicar 150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas, o bien algún tipo de actividad física intensa durante 75 minutos. La actividad deberá practicarse en sesiones de 10 minutos, como mínimo. Los adultos con movilidad reducida deben realizar actividades para mejorar su equilibrio e impedir las caídas, tres días o más a la semana.



Bloque 2: Alimentación en el adulto enfermo



Diabetes

Definición

Conjunto de alteraciones metabólicas caracterizadas por hiperglucemia resultante de defectos en la secreción de insulina, acción de insulina o ambas.

Tipos:

- Diabetes Mellitus tipo 2
- Diabetes Mellitus tipo 1
- Diabetes gestacional
- Otros tipos específicos de diabetes



Recomendaciones generales

- Eliminar Hidratos de carbono simples² y azúcares.
- Aumentar el consumo de fibra.
- Moderar el consumo de almidones.
- <2,300mg/día de sodio.
- Evitar el consumo de alcohol.
- Realizar ejercicio.
- Disminuir su peso.

² Ejemplo de HC simples): azúcar de mesa, productos realizados con **harina blanca**, miel, mermelada, dulces, pasteles, galletas, chocolate, frutas y sus zumos, refrescos, leche yogur y cereales envasados

Enfermedades cardiovasculares

Las principales enfermedades cardiovasculares:

- Hipertensión
- Dislipidemias
- Ateroesclerosis

Las enfermedades cardiovasculares constituyen una de las causas más importantes de discapacidad y muerte prematura en todo el mundo.

Factores de riesgo

- Personas ya sometidas a tratamiento antihipertensivo
- Menopausia prematura
- Obesidad
- Sedentarismo
- Antecedentes familiares de cardiopatía
- Hombre < 55 años
- Mujer < 65 años
- Concentración elevada de triglicéridos
- Concentración baja de colesterol HDL ³
- Hiperglucemia⁴ en ayunas o intolerancia a la glucosa
- Frecuencia cardíaca aumentada
- Tabaquismo
- Bajo nivel socioeconómico.



³ Colesterol "bueno".

⁴ Aumento anormal de la glucosa que hay en sangre.

Recomendaciones generales

- **Abandono del tabaco**

- En el caso de los no fumadores, se les alentará a que no empiecen a fumar. Los profesionales sanitarios deben aconsejar firmemente a los fumadores que dejen de fumar y prestarles apoyo en el proceso.

- **Cambios dietéticos**

- Se debe alentar con firmeza a todos los individuos a reducir la ingesta total de grasas y la ingesta de grasas saturadas.
- Evitar las grasas, en especial las grasas animales y de productos empaquetados, reducir el consumo de sodio. Se debe alentar a todos los individuos a comer al menos 5 frutas y verduras variadas, así como cereales integrales y legumbres.

- **Actividad física**

- Se debe recomendar que realicen al menos 30 minutos de actividad física moderada al día.



- **Control de peso**

- Se debe aconsejar a todos los individuos con sobrepeso u obesidad que pierdan peso.

- **Consumo de alcohol**

- Debe recomendarse a las personas que beban más de 3 unidades de alcohol al día que reduzcan su consumo.

Hipertensión

Definición

Es un trastorno en el que los vasos sanguíneos tienen una tensión persistentemente alta, lo que puede dañarlos. Cada vez que el corazón late, bombea sangre a los vasos, que llevan la sangre a todas las partes del cuerpo. La tensión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos (arterias) al ser bombeada por el corazón. Cuanto más alta es la tensión, más esfuerzo tiene que realizar el corazón para bombear.



>140/90 en forma crónica

Síntomas

- Temblor
- Sudoración
- Dolor de cabeza
- Ojos rojos
- Mareo
- Escuchar zumbidos
- Desequilibrio

Factores de riesgo

- Ser hombre
- Sedentarismo
- Obesidad
- Edad
- Herencia
- Tabaquismo
- Nivel de estrés
- Dieta
- ↑ Sodio
- ↑ Calcio
- ↓ Potasio Vasodilatadores⁵
- ↓ Magnesio

⁵ Sirve para aumentar el diámetro del vaso sanguíneo, facilitando el paso de la sangre.

Recomendaciones

Potasio	Plátano, cítricos, jitomate, durazno, verdura verde, leguminosas.
Calcio	Lácteos bajos en sodio.
Magnesio	Frutas secas, oleaginosas, germen de trigo.
Sodio	2 – 3 g
Frutas y Verduras	10 porciones
Lácteos (sin grasa)	3 o más

Ejercicio aeróbico 30-40 min 3-4 veces/semana.

5000 mg (5 g) 1 cucharadita de sal = 1950 mg de sodio

Un adulto solo necesita 2000mg de sodio al día

Alternativas para condimentar

- Laurel
- Romero
- Azafrán
- Comino
- Pimienta
- Apio
- Albahaca
- Mostaza
- Limón
- Chile
- Jengibre
- Naranja
- Cebollín
- Cilantro
- Ajo
- Eneldo
- Curry



Restricción de sodio

- Leve 1500-2000 mg
 - Quitar embutidos, procesados, salsa soya, maggy, tamazula, knorr suiza, botanas saladas, quesos salados evitar salero en la mesa y preferir comidas naturales. Leer etiquetas. Evitar cecina, machaca, charales, bacalao, mariscos (no más de 1 vez por semana). Evitar aguas gasificadas. Consumir mantequilla o margarina sin sal. Disminuir especias, condimentos de sodio y ablandadores de carne.
- Moderada 1000-1500 mg
 - Calcular sodio de la dieta y el resto poner en un sobrecito y dárselo al paciente para el día. Quitar bacalao, salmuera, queso (solo si se hace sin sal se puede consumir). Se puede usar sustituto de sal KCl (no usar en enfermos cardiacos con potasio elevado, ni en enfermos renales).
- Severa < 1 g día
 - Quitar panes, lácteos, zanahorias, verdolagas, acelga. Utilizar diuréticos.
- Muy severa 500 mg/día
 - Nutrición enteral



Dislipidemias

Definición

Las dislipidemias son diversas condiciones patológicas donde hay una alteración del metabolismo de los lípidos, con su consecuente alteración de las concentraciones de lípidos y lipoproteínas en la sangre.

Tipos:

- Hipercolesterolemia aislado
- Hipertrigliceridemia aislada
- Dislipidemia mixta.

Valores bioquímicos

	Recomendable	Limitrofe	Alto riesgo	Muy alto riesgo
CT	<200	200-239	≥240	-----
C-LDL	<130	130-159	≥160	≥190
TG	<150	150-200	>200	>1000
C-HDL	>35	-----	<35	-----

Recomendaciones

- Alimentarse con mucho omega 3 y 6⁵
- Evitar consumir grasas
- Evitar alimentos con alta cantidad de colesterol
- Realizar actividad física 30-40 min 3-4 veces/semana
- Consumir alimentos antioxidantes (fresas, frambuesas, moras, brócoli, frutos secos, té verde, jitomate, ajo, zanahorias, uvas, etc.)
- En caso de tener sobrepeso u obesidad, bajar el peso.



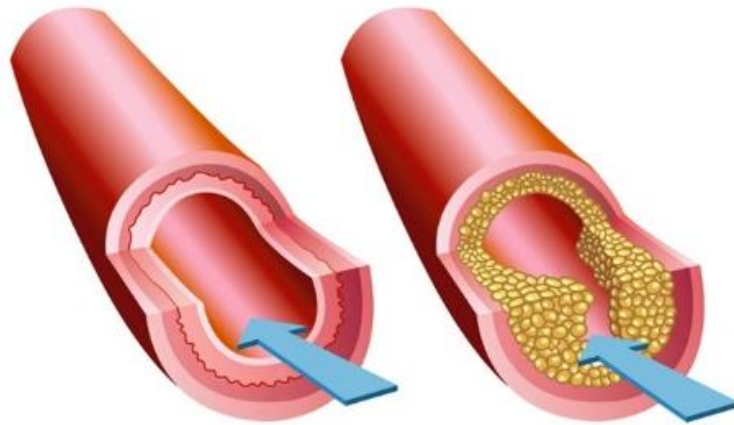
⁵ Estos omegas se encuentran en el pescado y aceite.

Ateroesclerosis

Definición

Endurecimiento de arterias de mediano y gran calibre.

La arteriosclerosis por lo general causa estrechamiento (estenosis) de las arterias que puede progresar hasta la oclusión del vaso impidiendo el flujo de la sangre por la arteria así afectada



Factores de riesgo

- Sedentarismo
- Diabetes
- Hipertensión arterial
- Malos hábitos alimenticios
- Tabaquismo
- Bajo consumo de antioxidantes

Recomendaciones

- Completar requerimientos de vitaminas B6, B12 y ácido fólico.
- Consumir alimentos ricos en Omega 3 y 6
- Promover la actividad física de leve a moderada.
- Evitar el tabaco y el estrés
- Utilizar mantequilla o manteca para cocinar en lugar de margarina o manteca vegetal
- Recomendar por lo menos una porción de oleaginosas diaria, aguacate y una medida de vino tinto/semana (5 oz).
- Pescado 2-3 veces/semana, evitar alimentos de origen animal altos en colesterol (sesos, tripas)
- Alto consumo de fibra (soluble principalmente: cereales multigrano, avena, trigo)
- No consumir carbohidratos simples
- Antioxidantes



Artritis Reumatoide



Definición

Tipo de artritis autoinmune inflamatoria crónica, ocurre cuando el sistema inmunitario ataca por error los propios tejidos del cuerpo.

Recomendaciones

- Vegetales y frutas en abundancia
- Consumo de cereales diariamente
- Aceite de oliva como grasa
- Alimentos poco procesados, frescos y locales.
- Consumir lácteos diariamente
- Pescado de manera regular y huevo con moderación
- Carnes rojas de manera ocasional
- Fruta como postre
- Agua 1,5 - 2 L mínimo
- Ejercicio físico

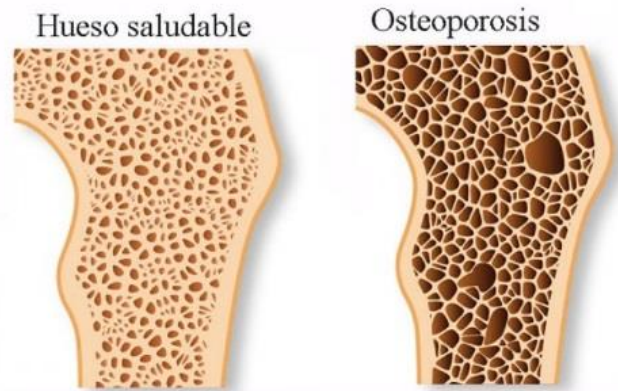
De ser posible suplementar

- Calcio
- Hierro
- Cobre
- Zinc

Osteoporosis

Definición

La osteoporosis se define como una enfermedad sistémica del esqueleto producida por una pérdida de masa ósea y una alteración de la microarquitectura del tejido óseo que provoca un aumento de la fragilidad del mismo y del riesgo de fracturas.



Suplementación

- Carbonato cálcico

Si consume hierro, no administrarlas al mismo tiempo.

Recomendaciones

Hacer ejercicio de acuerdo a las recomendaciones de la OMS.

Exposición al sol, al menos 15 min al día.

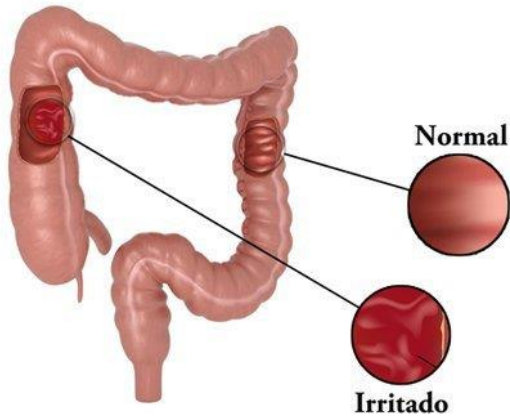
Consumir

- Germinados

Evitar

- Café
- Chocolate
- Alcohol
- Pasar el consumo de calcio a más de 2.5 g

Síndrome de intestino irritable



Definición

Trastorno digestivo de carácter motor y crónico, que se manifiesta por una diarrea o, estreñimiento o, más corrientemente, una alternancia de ambos desórdenes, dolor y distensión abdominal y otros síntomas, tanto digestivos como extra-digestivos.

Dentro de lo adecuado debe ser:





- Alta en proteínas
- Baja en grasa.
- Dieta rica en fibra, a excepción de cuando hay diarrea

Recomendaciones

- Evitar el consumo excesivo de laxantes y otros fármacos disponibles sin receta médica, antibióticos.
- Evitar el consumo de cafeína, té, alcohol y cacao.
- Se evitarán aquellos alimentos que pueden ser menos tolerados por los individuos (distensión abdominal, flatulencias, etc.) y asimismo las bebidas gaseadas y alimentos que aumenten los gases intestinales como cebolla, coles, sandía, etc. Excitantes y picantes.
- Consumo adecuado de líquidos.
- Tomar probióticos⁶
- Limitar los FODMAP'S

⁶ Como lo son el yogurt y otros lácteos fermentados, el Yakult SIN azúcar.

Lista de Alimentos Paleo bajos en FODMAP's

Comidas	Seguras  Consumir libremente	Ten cuidado*  Consumir moderadamente	Evita 
Vegetales	Alfalfa Brotos de bambú Germinados Pimientos verdes (capsicums) Bok choy Zanahoria tomates Cebollino Pepino Berenjena Escarola Jengibre Judías verdes Col rizada Lechuga Aceitunas Pastinaca Pepinillos (sin azúcar) Algas, nori, Espinaca Cebolleta (solo la parte verde) Cardos suizos (acelgas) Tomates Calabacín	Aguacate (poliol) Remolacha (fructanos) Brócoli (fructanos) Coles de Bruselas (fructanos) Calabaza de mantequilla (butternut) (fructanos) Coliflor (poliol) Apio (poliol) Bulbo de hinojo (fructanos) Guisantes verdes (fructanos) Champiñones (poliol) Chucrut / col fermentada (fructanos)	Alcachofa (fructosa) Espárragos (fructosa) Col/Repollo (fructanos) Ajo (fructanos) Alcachofa de Jerusalem (fructanos) Puerros (fructanos) Ocra/gombo (fructanos) Cebollas (fructanos) Chalota (fructanos) Guisantes (fructanos, poliol) Guisantes de azúcar (fructosa) achicoria (fructanos) Pasta y salsa de tomate (fructosa & fructanos)
	Plátano, maduro Moras Azules Melón (melón de la roca) Toronja Honeydew (melón dulce) Kiwi Lima Limón Mandarina Naranja Papaya Maracuya Piña Frambuesa Ruibarbo Fresa	Plátano, verde Longon (polioles) Lychee (polioles) Rambután (poliol) uvas (10-15/porción; fructosa)	Manzana (fructosa y polioles) Albaricoques (poliol) Bayas negras (poliol) Cerezas (fructosa y poliol) Frutas secas (fructosa) Los jugos de frutas (fructosa) Uvas (> 15/porción; fructosa) Mango (fructosa) Nectarinas (poliol) Durazno (poliol) Peras (fructosa y poliol) Caqui (poliol) Cirueta (poliol) sandía (poliol, fructosa)
	Almidones	Papas/patatas blancas plátano (verdes) Nabo Rutabaga (swede) Taro, Cassava/yuca Arroz blanco	Batata/camote/boniatos/ yams (poliol)
Nueces		Mayoría de nueces y mantequilla de nueces (cashews, macadamia, pecans, piñones, walnuts, semillas de girasol, ajonjolí, semillas de calabaza)	Pistaches (fructanos) Almendras Avellanas

Lácteos	Mantequilla Mantequilla clarificada	Queso anejado (lactosa) Crema (solo si la caseína es tolerada)	Queso fresco (lactosa) Leche (lactosa) Yogurt (lactose and often fructose too if sweetened)
	Carne Pollo Pescado y mariscos Huevos Tocino (Sin jarabe de alta fructosa o azúcar)	x	Cualquier empanado, las salsas, el caldo, salsas o adobos preparados con ingredientes inseguros (Lee la lista de ingredientes!)
Grasas	Aceite de coco mantequilla, crema manteca aceite de oliva, Macadamia Mayonesa casera Aceitunas Infusión de aceite de ajo	Aguacate (poliol) Guacamole (poliol)	Aderezos para ensaladas, salsas o adobos preparados con ingredientes peligrosos (lee la lista de ingredientes!)
	x (es mejor que no se consuman por un tiempo)	Coco seco , sin endulzar Azúcar de coco Jarabe de maple/ Leche de coco/crema/mantequilla/harina de coco Chocolate oscuro Polvo de cacao , sin endulzar	Jarabe de maíz de alta fructosa (fructosa) Jarabe de agave (fructose) Miel (fructose) Dulces sin azúcar (polyol) Azúcares artificiales (pueden ser problemáticos para algunos)
Azúcares	Sal Pimienta Hierbas frescas y secas Jengibre Aceite de ajo Especias (evita mezclas que tengan cebolla y ajo) Vinagres (balsámico, vino rojo, manzana) Polvo de asafétida (sabe similar a la cebolla, para recetas!) algas, nori aceitunas tapenade tomates secos	Guacamole (poliol)	Raíz de achicora (fructanos) Fructo-oligosacaridos (fructans) Inulina (fructanos) Prebiótico (por lo general es fructano) Polvo de Cebolla y Ajo (fructanos) Gomas, carragenina y otros espesantes o estabilizantes Azúcares-Alcoholes (sorbitol, manitol, xylitol, isomalt...) medicina & suplementos (lee los ingredientes y habla con tu farmacéutico)
Condimentos y Especias	Agua Te (verde, oolong, negro, mate, rooibos) Caldo de huesos casero Hecho con ingredientes seguros (muy bueno para tu digestión!)	Tés con frutas seguras Vinos secos Cafe *con moderación...el alcohol y la cafeína actúan como irritantes en el estomago	Vinos más dulces Oportos Cerveza (contiene gluten y otras contienen manitol) Jugo de frutas Sodas
Bebidas y alcohol			

Gastritis

Definición

Inflamación de la mucosa del estómago.

Recomendaciones

- Puede mejorar con cualquier antiinflamatorio natural.
- Comidas pequeñas y frecuentes, en horarios fijos (5 – 6 tiempos)
- Dieta blanda
- Comer despacio
- Preferir alimentos asados, horneados, cocidos en lugar de fritos
- Evitar las T° (heladas/hirviendo)
- Evitar alcohol, café y tabaco
- Evitar irritantes (picantes, pimienta negra, condimentados, cítricos)
- Evitar chicle



Colitis ulcerativa y Crohn

Definición

Enfermedad inflamatoria crónica intestinal, afectación mucosa y submucosa intestino grueso / afecta al colon.

Definición

Inflamación crónica transmural de origen desconocido.

Puede afectar cualquier parte del tracto digestivo y asociarse a manifestaciones sistémicas y extra intestinales.

Recomendaciones

- Hacer comidas pequeñas y frecuentes
- Eliminar fibra insoluble⁷
- Dieta pobre en residuos
- Alimentos integrales (salvado de trigo y avena)
- Vegetales “leñosos” (espárragos, alcachofa, legumbres)

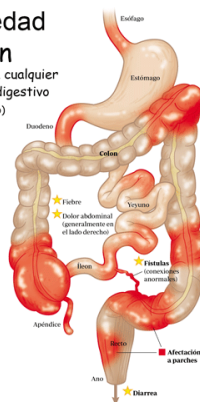
Enfermedad de Crohn

Puede afectar a cualquier parte del tubo digestivo (desde la boca al ano)

★ Pérdida de peso moderada

COLITIS INDETERMINADA
Caso en que no se puede diferenciar entre ambas enfermedades

10%



Colitis ulcerosa

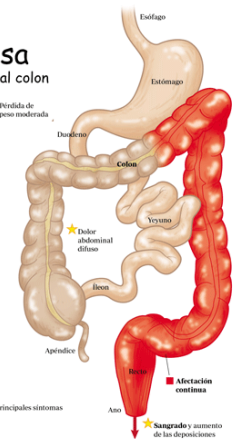
Solo afecta al colon

★ Pérdida de peso moderada

★ Dolor abdominal difuso

★ Principales síntomas

★ Sangrado y aumento de las deposiciones



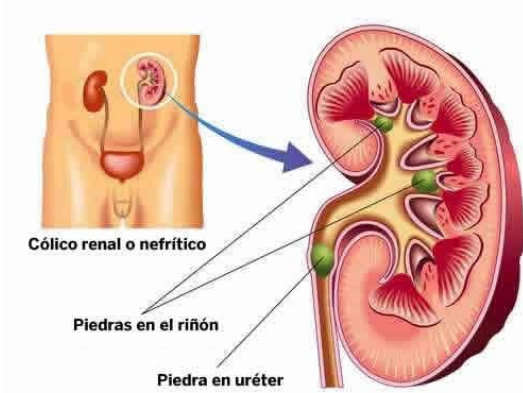
- Evitar lactosa (INDIVIDUALIZADO)
- Evitar bebidas gaseosas y alimentos irritantes
- Eliminar metorizantes⁸ y laxantes
- Consumir probióticos
- Triglicéridos de cadena media⁹
- Evitar el Hierro si hay infección.

⁷ Se encuentra en alimentos como el salvado de trigo, las verduras y los granos integrales. Este tipo de fibra le aporta volumen a las heces y parece ayudar a que los alimentos pasen más rápidamente a través del estómago y los intestinos.

⁸ Alimentos que nos provocan gases.

⁹ Aceite de coco

Litiasis renal



Definición

Enfermedad crónica caracterizada por la formación de cálculos renales en el aparato urinario u en el riñón, desde el cáliz renal hasta la uretra.

También conocido como piedras en el riñón o nefrolitiasis, son el resultado de la

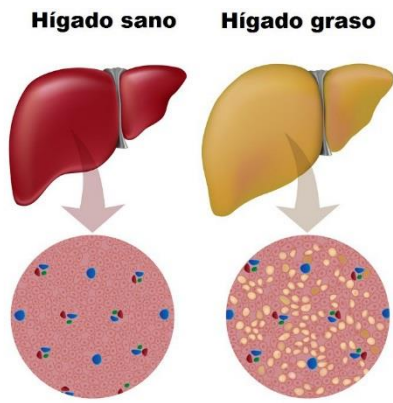
acumulación de sales cristalizadas y minerales en las vías urinarias.

Recomendaciones

2.5-3 L de agua al día (sobre todo si fue piedra cistina).

Oxalato de cálcico	Fosfato de calcio	Ácido Úrico
<ul style="list-style-type: none"> • Reducir el sodio • Reducir las proteínas animales, como carne, huevo y pescado • Obtener suficiente calcio de los alimentos o tomar suplementos de calcio con los alimentos • Evitar los alimentos con alto contenido de oxalato, como espinaca, ruibarbo, nueces y salvado de trigo • Evitar los cacahuates, soya, nueces y semillas de girasol. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reducir el sodio. • Reducir las proteínas animales. • Obtener suficiente calcio de los alimentos o tomar suplementos de calcio con los alimentos 	<ul style="list-style-type: none"> • Limitar las proteínas animales • Sustituir por frijoles, lentejas, cacahuates, almendras, productos soya, leche soya, tofu, nueces, crema de cacahuete, crema de almendras, nuez de la india.

Hígado graso



Definición

Consiste en un conjunto de hepatopatías que comprende desde la esteatosis a la esteatohepatitis, puede provocar fibrosis, cirrosis e incluso hepatocarcinoma.

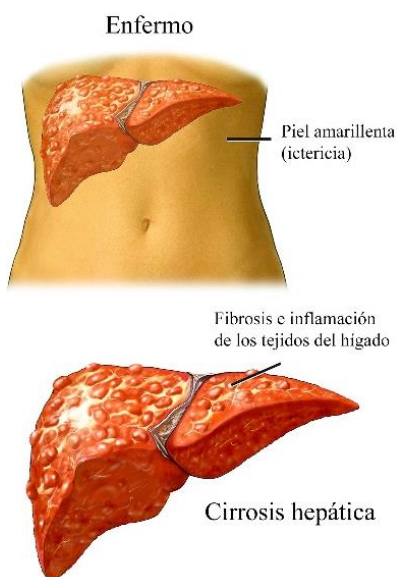
- Esteatosis hepática simple (alcohólica)
- Esteatohepatitis no alcohólica

	Alcohólica	No alcohólica
Dieta	Dieta baja en hidratos de carbono	
De ser posible suplementar	Omega 3 y 6	Vitamina E betaína S-adenosilmetionina BCAA
Recomendaciones	Evitar ayuno Abstinencia alcohol, salsas, jarabes Bajar de peso	Bajar de peso gradualmente.

Recomendaciones

Actividad física

Cirrosis



Definición

Enfermedad crónica y difusa del hígado que conlleva un daño irreversible de dicho órgano que incluye daño hepatocitario, necrosis difusa, regeneración nodular y fibrosis; y que altera la normal arquitectura tisular del hígado y su función.

Recomendaciones

- Aumentar la riqueza nutricional de los alimentos si hay desnutrición.
- Dieta de textura blanda.
- Evitar saltar las comidas.
- Comidas pequeñas durante todo el día. (6 -8 tomas pequeñas al día).
- Mayor consumo de proteínas de lácteos y vegetales.
- Vigilar el consumo de vitamina A y D ya que pueden ser tóxicas para el hígado enfermo.
- No realizar actividad física
- Ascitis: Restricción en la ingesta de líquidos (1 – 1.5 litros) y sodio (no más de 2 g/día).

Alimentos Recomendados en encefalopatía hepática

Leche y Derivados	Leche descremada o semidescremada Yogur natural o de fruta desnatados
Carnes	No se recomiendan en fase aguda Carnes blancas no grasas (pollo, pavo, cerdo, conejo)
Huevos	Clara de huevo es siempre bien tolerada Debe comprobarse la tolerancia de la yema
Hortalizas	Se tendrá en cuenta el contenido de fibra, ya que esta no es bien tolerada en estos pacientes
Frutas frescas	Todas en general
Frutos secos	Su ingesta debe estar limitada, en exceso son mal tolerados
Grasas	Se utilizará aceite crudo. Se evitará consumo de grasa superior al indicado
Cereales y legumbres	Todos indicados. Evaluarse la tolerancia a legumbres.
Azúcares y dulces	Permitidos
Bebidas	Agua, zumos naturales, batidos, caldos, té claro e infusiones.
Condimentos	Especies aromáticas no irritantes. NO sal ni sales dietéticas.

Enfermedad de la vesícula biliar

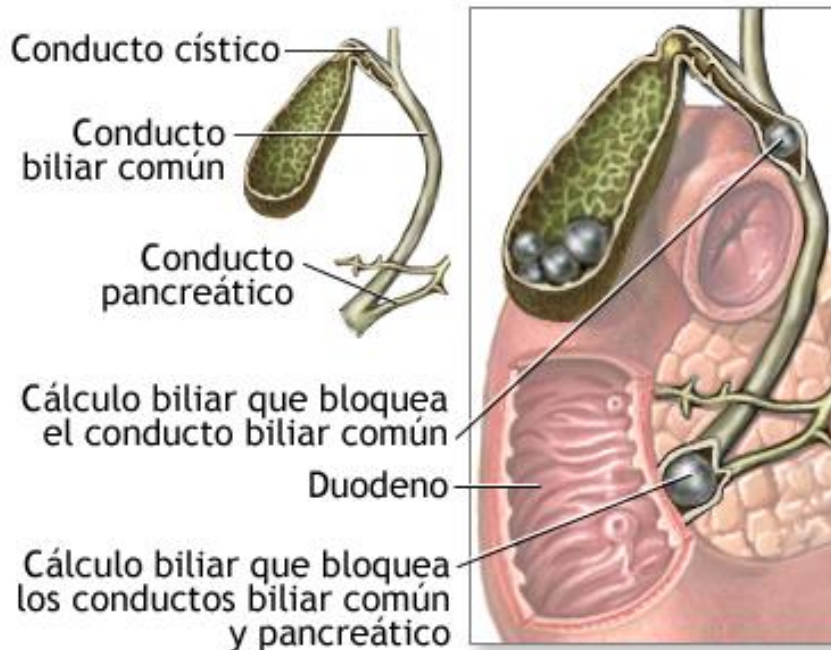
Definiciones

Colelitiasis: es la formación de cálculos biliares en ausencia de infección de la vesícula biliar. (asintomática)

Coledocolitiasis: Aparece cuando los cálculos se deslizan hacia los conductos biliares y producen obstrucción y dolor. Si se interrumpe el paso de la bilis hacia el duodeno se altera la absorción de lípidos y sin la presencia de pigmentos biliares.

Colecistitis aguda: Es una entidad clínica caracterizada por la inflamación de la pared vesicular.

Colecistitis crónica: Se asocia a la litiasis biliar y es consecuencia de episodios repetidos de colecistitis aguda por irritación mecánica de la pared de la vesícula biliar.



Recomendaciones

- Consumo alto de fibra: >7 porciones de frutas y verduras
- Evitar grasa trans, saturadas y consumo de colesterol
- Bajar de peso gradualmente, evitar pérdida rápida.
- Evitar alcohol, café, bebidas con cafeína, carbonatadas, chocolate, jugos, aderezos con vinagre, cebolla, picantes y menta.
- Productos desnatados
- Limitar consumo de carnes
- Evitar freír alimentos
- Comidas pequeñas y frecuentes
- Consumir alimentos ricos en Vitamina C → previene formación de cálculos de colesterol
- Consumir alimentos ricos en Hierro → Deficiencia, cristales de colesterol
- Consumir alimentos ricos en Omega 3 (Disminuye la inflamación)
- Realizar actividad física

Grasas 'buenas'



Grasas 'malas'



Bloque 3: Recetario saludable



Pescado Empapelado

Por: Señora Agustina Cahera

Ingredientes

Porciones: 1 porción

- 1 filete de mojarra
- ½ pieza de cebolla, fileteada
- ¼ de pieza de jitomate picado
- 1 ramita de orégano fresco
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta
- Chile jalapeño o verde, sin semillas en tiras (opcional)
- Papel aluminio

Elaboración

Primero se pone el filete en papel aluminio con sal, después se le agrega la cebolla, el jitomate, la pimienta y el chile al gusto, posteriormente se envuelve y se pone al comal a fuego medio durante 20 minutos. Se debe voltear cada 5 minutos.

Se recomienda acompañar con ½ taza de arroz y ensalada fresca.



Pescado asado con escama

Por: Señora Agustina Cahera

Ingredientes

- Pescado entero y sin vísceras
- El jugo de 1 limón (1 cucharada)
- 1 pizca de sal
- Cilantro y chile verde al gusto

Porciones: 1 porción

Elaboración

*Se puede asar en un comal o en la parrilla al carbón.

Primero se lava muy bien el pescado, después se le añade una pizca de sal y el jugo de limón y se pone en el asador. 5 minutos por cada lado hasta que esté cocido.

Se recomienda acompañar con rebanadas de jitomate y cebolla.



Quesadillas de soya

Por: Neraly

Ingredientes

Porciones: 4 porciones

- 1 kilo de masa
- 1 pieza de zanahoria
- ¼ de pieza de chayote
- 3 tazas de soya
- ½ pieza de cebolla
- 2 piezas de jitomate
- 1 taza de lechuga
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta
- 1/3 de taza de agua

Elaboración

1. Amasar la masa con agua y sal
2. Rayar la zanahoria y el chayote y revolverlo con la soya
3. Hacer una tortilla
4. Poner la mezcla de la soya con las verduras en la tortilla
5. Cortar y desinfectar la lechuga, filetear la cebolla y cortar los jitomates en rebanadas



Filete de verduras al vapor

Por: Neraly

Ingredientes

- 1 kilo de filete de pescado
- 2 piezas de zanahoria
- $\frac{1}{4}$ de pieza de cebolla
- 3 piezas de jitomate
- Cilantro al gusto
- Acelgas
- Sal, pimienta y hojas de laurel al gusto
- $\frac{1}{2}$ diente de ajo
- Papel aluminio

Porciones: 5 porciones



Elaboración

1. Lavar el filete y salarlo
2. Lavar las zanahorias, la cebolla, jitomates y desinfectar las acelgas y el cilantro
3. Cortar en rodajas las zanahorias y los jitomates, picar las acelgas, el cilantro, la cebolla y el ajo
4. Cortar 10cm X 7cm de aluminio, poner el filete y las verduras, envolver y sellar bien
5. Dejar en el comal durante 5 min

Se recomienda acompañar con $\frac{1}{2}$ taza de arroz.

Albóndigas de pescado

Por: Neraly

Ingredientes

- 1 taza de arroz
- ½ filete de pescado
- 2 piezas de jitomate
- ¼ de pieza de cebolla
- 1 taza de zanahoria cruda
- ¼ de taza de cilantro picado
- 1 huevo
- 1 taza de harina
- 1 taza de agua
- 1 pizca de sal y de pimienta

Porciones: 4 porciones



Elaboración

1. Lavar el filete y todos los ingredientes
 2. Picar todos las verduras y el filete crudo en trozos pequeños
 3. En un tazón grande mezclar el agua, huevo, arroz, las verduras, sal y pimienta
 4. Mezclar bien hasta formar una pasta
 5. Con la pasta hacer las albóndigas
 6. Ya formadas hervir las albóndigas en una olla
- *También se pueden bañar en caldo de jitomate

Se recomienda acompañar con verduras al vapor.

Ensalada de temporada

Por: Neraly

Ingredientes

Porciones: 4 porciones

- 1 lechuga
- 1 pieza de jitomate
- 3 piezas de champiñón
- 1 taza de arándanos
- 1 taza de jícama
- 1 pepino
- 1/3 de pieza de aguacate
- Ajonjolí y pimienta al gusto

Elaboración

1. Desinfectar la lechuga y picarla en trozos pequeños
2. Cortar en cubitos el jitomate, la cebolla y la jícama
3. Cortar en rodajas los champiñones y el pepino
4. Mezclar todos los ingredientes
5. Agregar el ajonjolí y la pimienta al gusto



Licuada de acelga y plátano

Por: Neraly

Ingredientes

Porciones: 2 vasos (500 ml)

- 1 plátano maduro
- 1 taza de acelgas
- ½ taza de agua o de leche baja en grasa
- 3 cucharadas de avena cruda
- 3 piezas de nuez picada
- 3 cucharadas de amaranto

*Endulzar con un sobre de stevia, splenda o un cdita. de miel de abeja

Elaboración

1. Cortar el plátano en rodajas
2. Desinfectar las acelgas y cortarlas en trozos pequeños
3. Agregar todos los ingredientes a la licuadora
4. Licuar durante 1-2 minutos



Pescado zarandeado

Por: Lola

Ingredientes

- 1 carpa de kilo
- ¼ de taza de chile en polvo
- 2 cucharadas de mayonesa baja en grasa
- Una pizca de sal y pimienta
- Jugo de limón (3 limones)
- Carbón

Elaboración

1. Se parte el pescado en forma de mariposa con todo y escamas
2. Se le agrega la sal, el chile en polvo, el jugo de limón y la mayonesa
3. Se cocina al carbón

Se recomienda acompañar con ensalada de lechuga, pepino, jitomate y cebolla.



Pollo en salsa de jitomate

Por: Silvia Navarro

Ingredientes

Porciones: 4 porciones

- 4 muslos de pollo
- 4 piernas de pollo
- 4 piezas de jitomate
- ¼ de cebolla rebanada
- Una pizca de sal y pimienta
- Mejorana al gusto
- 1 cdita. de aceite de canola

Elaboración

1. Se vierte 1. cdita de aceite de canola al sartén y dejar que se caliente
2. Poner el pollo en el sartén para que se dore un poco (3 minutos)
3. Quitarle el exceso de aceite con una servilleta
4. Se licua el jitomate rebanado, la mejorana, cebolla, sal y pimienta con ¼ de taza de agua
5. Se pone a hervir el caldillo de jitomate
6. Se añade el pollo al caldillo hasta que se cocine por completo



Ceviche de camarón

Por: Dulce María

Ingredientes

- 2 tazas de camarón chico, limpio y sin cáscara
- 1/2 pieza de cebolla blanca picada finamente
- 5 piezas de jitomate picada finamente
- 4 piezas de chile serrano
- 1 cucharada de cilantro picada finamente
- 3/4 de taza de jugo de limón
- 1/4 de taza de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal
- 2 pizcas de pimienta
- 5 gotas de salsa picante

Porciones: 4 porciones



Elaboración

1. En un recipiente grande, se mezclan los camarones, la cebolla, los jitomates, los chiles y el cilantro
2. En otro recipiente, se mezcla muy bien el jugo de limón con el aceite, la sal, la pimienta y la salsa
3. Se agrega la mezcla de jugo a los camarones y se revuelve.
4. Tapar y deja marinar en el refrigerador 45 minutos o hasta que los camarones hayan cambiado de color

Chiles rellenos

Por: Paola Dinora

Ingredientes

- 6 chiles poblanos para rellenar
- 1 taza de queso panela
- 1/2 cebolla mediana, en cuadritos
- 4 tomates verdes en cuadros
- 3 jitomates cocidos
- 1/4 de cebolla
- 1 diente de ajo
- consomés de pollo
- Una pizca de sal y pimienta
- 2 cdita. de aceite de canola

Porciones: 6 porciones



Elaboración

1. Los chiles poblanos se lavan y se ponen al fuego directo a dorar, se despepitan y desvenan.
2. Se prepara un caldo moliendo jitomate, el 1/4 de cebolla, ajo, consomé y sal. Se reserva
3. En una sartén se pone el aceite, se fríe la cebolla y luego los tomates verdes. Una vez que cambie todo de color se saca el sartén del fuego y la cebolla y tomates se mezclan con el queso panela.
4. Se rellenan los chiles con la mezcla de queso panela
5. Los chiles se bañan con el caldo de jitomate

Se recomienda acompañar con arroz.

Calabacitas rellenas de queso

Por: Paulina Marín y Aurora Bonilla

Ingredientes

- 4 piezas de calabacita redondas
- 100 gramos de queso para derretir
- 1 pizca de pimienta
- 1 pizca de sal

Porciones: 4 porciones

Elaboración

1. Lavar las calabacitas, cortar la tapa de arriba y una pequeña tapa en la parte de abajo para que asienten bien en el plato
2. Poner las calabacitas en agua hirviendo por 3 minutos o hasta que estén un poco suaves, pero no demasiado
3. Con la ayuda de una cuchara sopera ahuecar la calabaza
4. Rellenar las calabazas con el queso
5. Añadir la pizca de sal y pimienta
6. Calentar las calabacitas para fundir el queso

*También pueden ser rellenas de atún o picadillo



Chayotes con atún

Por: Paulina Marín y Aurora Bonilla

Ingredientes

- 4 chayotes
- 1 cdita. de mantequilla light
- 2 latas de atún
- 100 gramos de queso para derretir
- Una pizca de sal y pimienta

Porciones: 4 porciones

Elaboración

1. Lavar los chayotes
2. En una olla ponerlos a cocer
3. Ya cocidos cortarlos por la mitad y quitarles el corazón
4. Agregarles un poco de mantequilla a cada mitad
5. Rellenar los chayotes con el atún y agregarle la sal y pimienta
6. Agregar el queso
7. Calentar para fundir el queso



Ensalada de fresas

Por: Paulina Marín y Aurora Bonilla

Ingredientes

Porciones: 4 porciones

- 1 pieza de lechuga orejona desinfectada
- 200 gramos de queso panela
- 200 gramos de fresa lavadas y desinfectadas
- 2 piezas de manzana verde lavadas
- 100 gramos de nuez picada

Elaboración

1. Cortar en trozos la lechuga
2. Rebanar las fresas y cortar las manzanas en gajos
3. Cortar en cuadros el queso panela
4. Poner la lechuga en trozos, los gajos de manzana, las fresas, queso y nuez.



Hot cakes de avena

Por: Paulina Marín y Aurora Bonilla

Ingredientes

- 2 tazas hojuelas de avena
- 1 ¼ taza leche light
- 1 plátano mediano
- 2 cucharitas polvo de hornear
- 1 sobre de stevia o azúcar mascabado al gusto
- 1 cucharita extracto de vainilla
- ½ cucharita canela molida
- Aceite en spray para engrasar, al gusto

Porciones: 10 hot cakes



Elaboración

1. Licua las hojuelas de avena hasta que tengan consistencia de harina.
2. Agrega los demás ingredientes (leche, plátano, canela, vainilla, stevia o azúcar, polvo de hornear, huevo) y licua hasta que no queden grumos.
3. Engrasa una parrilla, grill, o sartén con aceite y vacía ¼ de taza de la mezcla por cada hot cake o panqueca.
4. Cocina 2 a 3 minutos por lado a fuego medio. Voltea cuando se vean burbujas en la superficie y se vea cocida y más opaca la orilla del hot cake.

Bibliografía

1. Abbott WG, Boyce VL, Grundy SM, B. V. Howard. Effects of replacing saturated fat with complex carbohydrate in diets of subjects with NIDDM *Diabetes Care*, 1989. 12: 102-107.
2. Aceves Martins M. Cuidado nutricional de pacientes con cirrosis hepática. Scielo [Internet]. 2014 [cited 18 April 2017];2. Available from: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112014000200003
3. ADA. Report of the Expert Committee on the Diagnosis and Classification of Diabetes Mellitus *Diabetes Care*, January 2011;34 (Suppl 1)
4. Adaptado de Gibson PR, Shepherd SJ: Evidence-based dietary management of functional gastrointestinal symptoms: the FODMAP approach. *J Gastroenterol Hepatol* 2010; 25: 252
5. American Dietetic Association(1998). *Pediatric Manual of Clinical Nutrition*: 193-199.
6. American Dietetic Association (1996). *Nutrition management of the elderly. Manual of Clinical Nutrition*, 1ª Edición, pp. 102-105.
7. American Dietetic Association(2002). Position of the American Dietetic Association: Nutrition and lifestyle for a healthy pregnancy outcome. *J Am dietasos*, núm. 105, pp. 616-633.102-105.
8. American Dietetic Association. (2008). Position of the American Dietetic Association: Nutrition Guidance for Healthy Children Ages 2 to 11 Years. *Journal of the American Dietetic Association*, 108(6), 1038–1047. doi:10.1016/j.jada.2008.04.005. Retrieved from: <http://www.eatright.org/About/Content.aspx?id=8371>
9. American College of Surgeons. *Colecistectomía* [Internet]. 1st ed. Chicago: Division of Education; [cited 25 March 2017]. Available from: <https://www.facs.org/~media/files/education/patient%20ed/colecistectomia.ashx>
10. Artritis Reumatoidea. (2017). *Artritis reumatoidea: MedlinePlus enciclopedia médica*. Medlineplus.gov. Retrieved 15 February 2017, from <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000431.htm>

11. Balfour R. Mechanisms of Disease; pathogenesis of Chron's Disease and ulcerative colitis. *NAt Clin Pract Gastroenterol Hepatol.*2006 (7)390-407.
12. Bernadier, C., Dwyer, J., & Feldman, E. (2010). *Nutricion y alimentos* (1st ed.). México: McGraw-Hill.
13. Bourges, RE, Casanueva, E, Rosado, J. (2009). *Recomendaciones de ingestión de nutrimentos para la población mexicana. Bases fisiológicas Tomo II. Energía, proteína, lípidos, hidratos de carbono y fibra.* México, D.F.: Panamericana.
14. Bridger S, Lee JCW, Bjarnason I, Lennard Jones JE, Macpherson AJ. In siblings with similar genetic susceptibility for inflammatory bowel disease, smokers tend to develop Crohn's disease and non-smokers develop ulcerative colitis. *Gut* 2002;51:21-25
15. Brynes AE, Mark Edwards C, Ghatei MA, Dornhorst A; Morgan LM; Bloom SR; Frost GS. A randomised four-intervention crossover study investigating the effect of carbohydrates on daytime prolles of insulin, glucose, non-esteriled fatty acids and triacylglycerols in middle-aged men. *Br J Nutr* 2003, 89: 207-218.
16. Buchman, Alan. 2006. *Clinical Nutrition in Gastrointestinal Disease*. Thorofare, NJ: SLACK Incorporated, 2006. Discovery eBooks, EBSCOhost (accessed March 9, 2017). Butte, N., Cobb, K., Dwyer, J., Graney, L., Heird, W., & Rickard, K. (2004). The Start Healthy Feeding Guidelines for Infants and Toddlers. *Journal of the American Dietetic Association*, 104(3), 442–54. doi:10.1016/j.jada.2004.01.027.
17. C. Loinaz C, y Ochando F, Manejo nutricional del paciente postcirugía de vías biliares y páncreas. *Nutr Hosp.* 2008;23(Supl. 2):41-51
18. Cabré, E. (2007). *Recomendaciones para pacientes con Enfermedad inflamatoria intestinal*. 1st ed. [ebook] España: ACCU, pp.5-5. Available at: http://www.humv.es/estatico/ua/digestivo/recomendaciones/NUTRICION_y_DIETA_ENF_INFLAMATORIA_INTESTINAL.pdf [Accessed 11 Mar. 2017].
19. Casanueva E, Kaufer M, Pérez A, Arroyo P. (2001). *Nutriología Médica* 2ª Edición.

20. Cembrowicz, S. and Allain, T. (2011). *Osteoporosis*. 1st ed. London: Class Publishing.
21. Cheng, M., Zhu, J., Ren, T., & Zhou, M. (2016). *The combination of blueberry juice and probiotics reduces apoptosis of alcoholic fatty liver of mice by affecting SIRT1 pathway*. Retrieved 18 April 2017, from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5372861/pdf/nutrients-09-00198.pdf>
22. Christiansen E, Schnider S, Palmvig B, Tauber-Lassen E, Pedersen O. Intake of a diet high in trans monounsaturated fatty acids or saturated fatty acids: effects on postprandial insulinemia and glycemia in obese patients with NIDDM. *Diabetes Care* 1997;20:881-887
23. Dapcich, V., Salvador Castell, G., Ribas Barba, L., Pérez Rodrigo, C., Aranceta Bartrina, J., & Serra Majem, L. (2001). *Guía de la alimentación saludable* (1st ed., pp. 1 - 105). Madrid: Sociedad Española de Nutrición Comunitaria.
24. *Diabetes Care* 2016;39(Suppl. 1):S1-S2
25. Dwyer JT. Nutrition and the adolescent. En: Suskind RM, Leslie Lewinter-Suskind (ed.). *Textbook of Pediatric Nutrition*. New York & Raven Press, 1993; 257-264.
26. E. Domènech Morral y F. Casellas Jordá. (.). *Colitis ulcerosa*. 05/11/2016, de Sitio web: <http://www.elsevierinstituciones.com/ficheros/booktemplate/9788475927220/files/Capitulo24.pdf>
27. EASL Clinical Practice Guidelines on the prevention, diagnosis and treatment of gallstones. *Journal of Hepatology*. 2016;65(1):146-181.
28. *Eating, Diet, & Nutrition for Kidney Stones | NIDDK*. (2017). *National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases*. Retrieved 23 March 2017, from <https://www.niddk.nih.gov/health-information/urologic-diseases/kidney-stones/eating-diet-nutrition>
29. Escott-StumpS. *Nutrición, diagnóstico y tratamiento* (2012). Séptima Edición. Editorial Lippincott. ISBN: 9788415419822.
30. Escott-Stump, S. (2016). *Nutrición, diagnóstico y tratamiento* (1st ed.). Barcelona: Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins.

31. Escott-Stump S, Pedrosa Soberanis C. Nutrición, diagnóstico y tratamiento. 8th ed. México: McGraw-Hill Interamericana; 2016.
32. Espinel J, Pinedo E. Coledocolitiasis. Revista Española de Enfermedades Digestivas. 2011;103(7):383-383.
33. FAO. Grasas y ácidos grasos en nutrición humana. FAO Food and Nutrition Paper. 2010;91.
34. Gaby A. Nutritional Approaches to Prevention and Treatment of Gallstones. Altern Med Rev. 2009;14(3):258-267.
35. Gómez A. Litiasis Biliar. Farmacia Profesional. 2007;21(10).
36. Gomollón F, Sans M. Enfermedad Inflamatoria Intestinal. Enfermedad de Chron .Servicio de Aparato Digestivo. Hospital Clínico Universitario Lozano Blesa, Zaragoza. Departamento de Medicina y Psiquiatría – Universidad de Zaragoza. CIBERehd
37. González Cernadas, Leticia; Rodríguez-Romero, Beatriz; Carballo-Costa, Lidia; (2014). Importancia de los aspectos nutricionales en el proceso inflamatorio de pacientes con artritis reumatoide; una revisión. Nutrición Hospitalaria, Febrero-, 237-245.
38. Hidalgo A (2005). "Etapa adoelscencia" En: Hidalgo A. La salud del niño y adolescente, 5ª Edición. México: El Manual Moderno.
39. Higuchi LM, Khalili H, Chan AT, Richter JM, Bousvaros A, et al. (2012) A prospective study of cigarette smoking and the risk of inflammatory bowel disease in women. Am J Gastroenterol 107: 1399-1406
40. Jerusalén C, Simón M. Cálculos biliares y sus complicaciones. Aegastro [Internet]. [cited 25 March 2017];1(1):667-681. Available from: http://www.aegastro.es/sites/default/files/archivos/ayudas-practicas/45_Calculos_biliares_y_sus_complicaciones.pdf
41. José Luis Díaz Díaz. (2003). enfermedad inflamatoria intestinal: colitis ulcerosa. 05/11/2016, de Revisiones en medicina interna basadas en evidencia Sitio web: <http://meiga.info/mbe/colitisulcerosa.pdf>
42. La Dieta y las Enfermedades Reumáticas. (s.f) Sociedad Española de Reumatología. Citado de: <http://www.ser.es/wp-content/uploads/2015/09/38.pdf>

43. Leiva R, Quintero L. Colecistitis aguda. Revisión bibliográfica. Gaceta Médica Espirituana. 2007;9(2).
44. Mahan, L., Escott-Stump, S., & Raymond, J. (2013). *Krause, dietoterapia* (1st ed.). Barcelona, España: Elsevier/Masson.
45. Marcason W. What Medical Nutrition Therapy Guideline Is Recommended Post-Cholecystectomy?. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. 2014;114(7):1136.
46. Martínez y Martínez. En: *Salud y Enfermedad del niño y adolescente*. 6ª Edición.
47. Mataix Verdú J, Jiménez J, Zarzuelo A. *Tratado de nutrición y alimentación*. 1st ed. España: Océano; 2009.
48. Mataix Verdú, J. (n.d). *Tratado de nutrición y alimentación humana: situaciones fisiológicas y patológicas*. Barcelona, España: Océano: Ergón, 2011, c2011.
49. McLaughlin J, Lomax R, Hall L, Dockray G, Thompson D, Warhurst G. Fatty acids stimulate cholecystokinin secretion via an acyl chain length-specific, Ca²⁺-dependent mechanism in the enteroendocrine cell line STC-1. *The Journal of Physiology*. 1998;513(1):11-18.
50. Mensink RP, Zock PL, Kester AD, Katan MB Effects of dietary fatty acids and carbohydrates on the ratio of serum total to HDL cholesterol and on serum lipids and apolipoproteins: a metaanalysis of 60 controlled trials. *Am J Clin Nutr*, 2003, 77:1146-1155.
51. Murillo-Godínez G, *Dieta y Colelitiasis*. *Rev Med Inst Mex Seguro Soc* 2011; 49(4): 381-382
52. Nos P, Clofent J. *Enfermedad de Crohn*. En Ponce J (editor) *Tratamiento de las Enfermedades Gastroenterológicas*. AEG. Elsevier. Barcelona, 2010:293-304.
53. Organización Mundial de la Salud (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Geneva: WHO Library Cataloguing-in-Publication Data. Ginebra.
54. P. Nos Mateu y J. Clofent Vilaplana. *Enfermedad de Crohn*. Disponible en Sitio

Web:<http://www.elsevierinstituciones.com/ficheros/booktemplate/9788475927220/files/Capitulo25.pdf>

55. Pérez Aisa, Á. (2014). Linaclotida y su aportación al manejo en el síndrome de intestino irritable con predominio estreñimiento. *Revista Andaluza De Patología Digestiva*, (. 6), 307.
56. Pérez, D. (2016). *Litiasis renal ¿Se pueden prevenir los cálculos?* | Zona Hospitalaria. *Zonahospitalaria.com*. Retrieved 19 March 2017, from <http://www.zonahospitalaria.com/litiasis-renal-se-pueden-prevenir-los-calculos/>
57. Pérez de Gallo AB, Marván-Laborde (1999). Alimentación del adulto mayor sano. En: *Manual de dietas normales y terapéuticas*. 4ª Edición. México: La Prensa Médica Mexicana, pp. 76-81.
58. Picciano, M. F. (2003). *Dietary Supplement Use in Women : Current Status and Future Directions Pregnancy and Lactation: Physiological Adjustments , Nutritional Requirements and the Role of Dietary Supplements 1, 1997–2002*.
59. Preguntas y respuestas sobre la hipertensión [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2015 [cited 7 March 2017]. Available from: <http://www.who.int/features/qa/82/es/>
60. Rivera J, Muñoz-Hernández O, Rosas-Peralta M, Aguilar-Salinas C, Popkin B, Willett W. Consumo de bebidas para una vida saludable: recomendaciones para la población mexicana. *Salud Pública de México*. 2008;50(2):173-195.
61. Robinson GE, Leif BJ (2001). *Nutrition Management & Restorative Dining for Older Adults*. Chicago:American Dietetic Association, p. 33.
62. Rosell, D. (2017). *Litiasis renal ¿Se pueden prevenir los cálculos?* | Zona Hospitalaria. *Zonahospitalaria.com*. Retrieved 21 March 2017, from <http://www.zonahospitalaria.com/litiasis-renal-se-pueden-prevenir-los-calculos/>
63. Sabartés, O. (2002). Riesgo de desnutrición. En: Rubio-Herrera MA. *Manual de alimentación y nutrición en el anciano*. 1ª Edición. Barcelona: Masson, pp.31-38.
64. Salas-Salvadó, J. (n.d). *Nutrición y dietética clínica*. Madrid, España: Elsevier, 2008, c2008

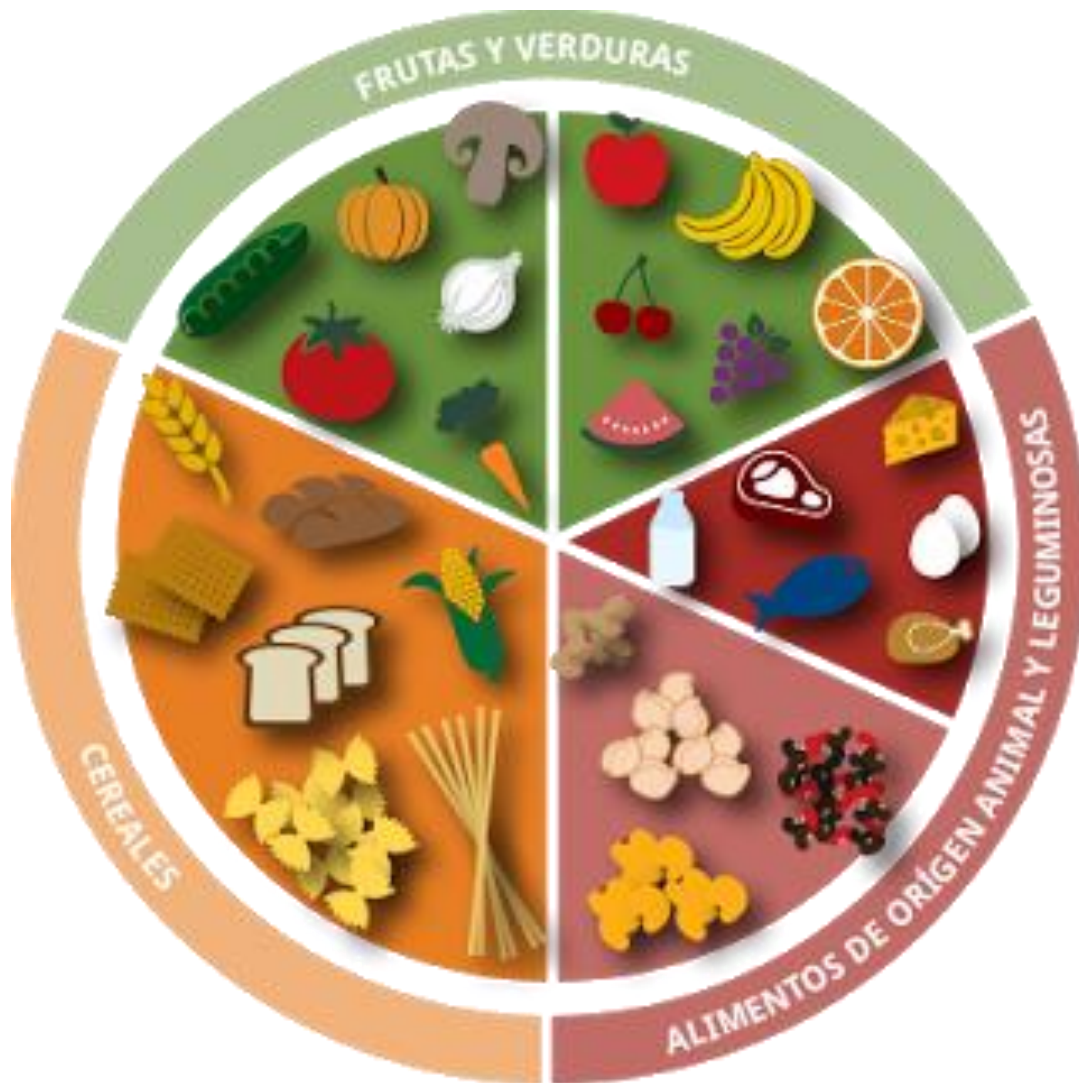
65. Sánchez Hernández K. Enfermedades cardiovasculares. Presentation presented at; 2017; ITESO.
66. Secretaría de Salud. Diagnóstico y Tratamiento de Colecistitis y Colelitiasis [Internet]. 1st ed. México: Consejo de Salubridad General; 2009 [cited 25 March 2017]. Available from: http://www.cenetec.salud.gob.mx/descargas/gpc/CatalogoMaestro/237_1_MSS_09_Colecistitis_Colelitiasis/GRR_IMSS_237_09.pdf
67. Secretaría de salud. Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. Diario oficial de la federación. [Internet] 2012. [Citado el 07 de noviembre de 2017]; Disponible en: http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22%2F01%2F2013
68. SEGOB. NORMA Oficial Mexicana NOM-037-SSA2-2012, Para la prevención, tratamiento y control de las dislipidemias. D.F.: Diario Oficial de la Federación; 2012.
69. Sepúlveda Sofía E, Beltrán Caroll J, Peralta Alexis, Rivas Paola, Rojas Néstor, Figueroa Carolina et al . Enfermedad inflamatoria intestinal: Una mirada inmunológica. Rev. méd. Chile [Internet]. 2008 Mar [citado 2016 Nov 07] ; 136(3): 367-375. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872008000300014&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872008000300014>.
70. Serafín Murillo. Tablas de índice glucémico. Madrid: Fundación para la Diabetes.
71. Síndrome de Intestino Irritable : papel de la microbiota y probiótico-terapia = Irritable bowel syndrome: Gut microbiota and probiotic therapy. (2015). Nutrición hospitalaria: Organo oficial de la Sociedad española de nutrición parenteral y enteral, (. 1), 83. doi:10.3305/nh.2015.31.sup1.8713
72. *Suplementos con L-Carnitina mejoran el hígado graso no alcohólico | Fortitech Premixes*. (2011). Fortitech Premixes. Retrieved 18 April 2017, from

<http://www.fortitechpremixes.com/es/condiciones-de-salud/suplementos-con-l-carnitina-mejoran-el-higado-graso-no-alcoholico/>

73. Taylor EN, Fung TT, Curhan GC. DASH-style diet associates with reduced risk for kidney stones. *Journal of the American Society of Nephrology*. 2009;20(10):2253–2259.
74. Tortora G, Derrickson B. Principios de anatomía y fisiología. 11th ed. México: Editorial Médica Panamericana; 2006.
75. U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. *2015-2020 dietary guidelines for Americans*. 8th Edition. December 2015. health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/ .
76. United States Department of Agriculture (2014). Health and Nutrition Information for Pregnant & Breastfeeding Women. Disponible en: <http://www.choosemyplate.gov/pregnancy-breastfeeding.html>
77. Williams, SR (1997). Nutrition assessment and guidance in prenatal care. En: Worthington R & Williams SR. *Nutrition in pregnancy and lactation*. 6^a Edición. Dubuque: Brown & Benchmark, pp. 220-253.
78. Worthington R (1997). Physiology of pregnancy. En: Worthington R & Williams SR. *Nutrition in pregnancy and lactation*. 6^a Edición. Dubuque: Brown & Benchmark, pp. 58-93.

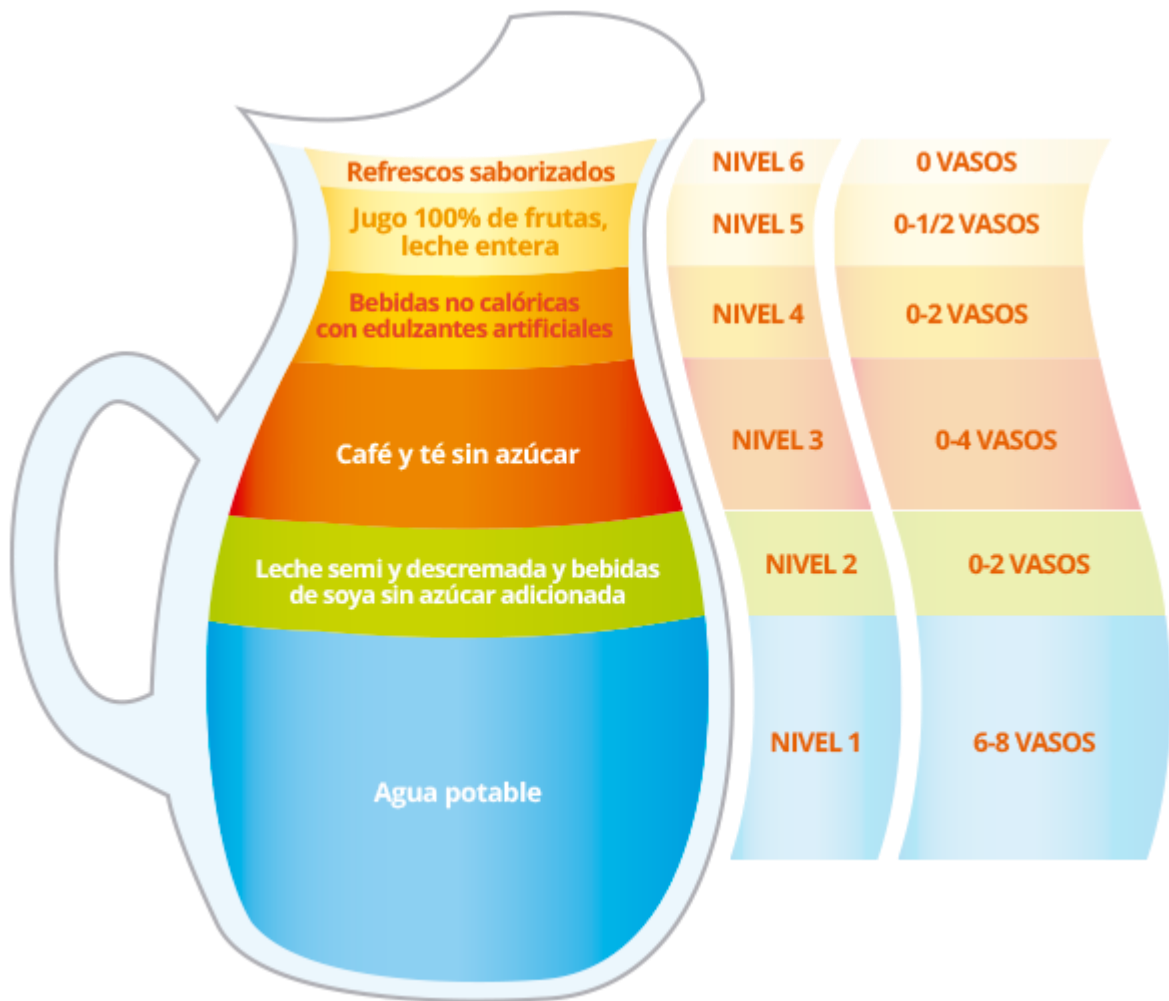
ANEXOS

El plato del bien comer



Fuente: NOM-043, 2012.

La jarra del buen beber



Fuente: Riviera, et al, 2008.

Tablas de índice glucémico

TABLA DE RACIONES DE HIDRATOS DE CARBONO



LÁCTEOS

ALIMENTO	1 RACIÓN DE HC SON (EN GRAMOS)	RACIONES DE HC DEL ALIMENTO EN SU MEDIDA HABITUAL DE CONSUMO (MED. HABITUAL / RACIONES HC)	I.G.
Cuajada	200 (125ml)	0,8	35
Flan	50 (125g)	2,5	
Helado de crema	50 (100g)	2	60
	Tarrina individual (150ml)	3	
Helado de hielo	50 (100ml)	2	65
Helado sin azúcar añadido	100 (100ml)	1	35
Kéfir	200 (125ml)	0,5	35
Leche desnatada	200 (200ml)	1	32
Leche semidesnatada	200 (200ml)	1	30
Leche entera	200 (200ml)	1	27
Leche condensada	20 (20g)	1	61
Leche en polvo	25 (25g)	1	30
Nata líquida	300 (200ml)	0,7	
Natillas	50 (125ml)	2,5	
Petit suisse	70 (55g)	0,8	40
Queso fresco	250 individual (70g)	0,3	35
Quesos de pasta, semis o curados	No hay valores		
Yogur natural entero o desnat.	200 (125ml)	0,5	35
Yogur desnatado sabores o fruta	125 (125ml)	1	35
Yogur entero, sabores o fruta	70 (125ml)	1,5	35
Yogur líquido	70 (200ml)	3	40
Yogur tipo Activia	100 (84ml)	1	35
Yogur tipo Activia 0%	200 (94ml)	0,5	35

CEREALES Y DERIVADOS, HARINAS, LEGUMBRES Y TUBÉRCULOS



ALIMENTO	1 RACIÓN DE HC SON (EN GRAMOS)	RACIONES DE HC DEL ALIMENTO EN SU MEDIDA HABITUAL DE CONSUMO (MED. HABITUAL / RACIONES HC)	I.G.
Arroz, crudo	13		
		Plato grande (230g)	6
Arroz, cocido	38		70
		Plato mediano (150g)	4
		Guarnición (75g)	2
Arroz integral, crudo	13		
		Plato grande (230g)	6
Arroz integral, cocido	40		50
		Plato mediano (150g)	4
		Guarnición (80g)	2
Arroz hervido para desayuno, crudo	12		65
Arroz salvaje, cocido	13		
Arroz salvaje, cocido	34		35
Avena, crudo	17		
Avena, cocido	34		40
Avena copos	15		40
Boniato	50		50
		Pequeño (100g)	1,6
		Mediano (190g)	3,2
		Grande (320g)	6,4
Cebada, crudo	14		
Cebada, cocido	42		45
Centeno, crudo	15		
Centeno, cocido	38		45
Cereales desayunados	15		77
Cereales desayunados en fibra tipo All Abram, Optima	20		50

ALIMENTO	1 RACIÓN DE HC SON (EN GRAMOS)	RACIONES DE HC DEL ALIMENTO EN SU MEDIDA HABITUAL DE CONSUMO (MED. HABITUAL / RACIONES HC)	I.G.
Cuscús, crudo	15		
Cuscús, cocido	65		65
Fideos de arroz, tipo Udon, cocido	50		50
Fideos de soja, cocido	40		
Galleta tipo Digestiva	16	Unidad (11g)	65
Galleta tipo María	15	Unidad (7g)	70
Galleta tipo Prince	14	Unidad (15g)	70
Galleta sin azúcar	18	Unidad (7g)	50
Garbanzo, crudo	20		
Garbanzo, cocido	50		35
		Plato grande (300g)	6
		Plato mediano (200g)	4
		Guarnición (100g)	2
Guisantes congelados, frescos, de lata	100		35
		Plato grande (600g)	6
		Plato mediano (400g)	4
		Guarnición (200g)	2
Harina de trigo o maíz	15	Cucharada sopera rasa (14g)	78
Harina de centeno	17	Cucharada sopera rasa (14g)	45
Harina de soja	70	Cucharada sopera rasa (14g)	25
Hojaldré crudo	30		
Hojaldré horneado	24		
Julias blancas, crudo	20		

ALIMENTO	1 RACIÓN DE HC SON (EN GRAMOS)	RACIONES DE HC DEL ALIMENTO EN SU MEDIDA HABITUAL DE CONSUMO (MED. HABITUAL / RACIONES HC)	I.G.
Judías blancas, cocido	50		35
		Plato grande (300g)	6
		Plato mediano (200g)	4
		Guarnición (100g)	2
Lentejas, crudo	20		
		Plato grande (300g)	6
		Plato mediano (200g)	4
		Guarnición (100g)	2
Maíz en lata	50	Lata pequeña (150g)	65
Maíz en lata sin azúcar añadido	90	Lata pequeña (150g)	1,5
Maíz tostado (quicos)	20	Bolita pequeña (40g)	2
Miño, crudo	15		
Miño, cocido	53		70
Miñesá	15		65
		Barra de 1/4, unos 3 cm (20g)	1
		Barra de 1/4 entera (180g)	9
		Panecillo restaurante (60g)	3
Pan de centeno	20		65
Pan de molde	20	Rebanada (25g)	1,2
Pan de hamburguesa o Frankfurt	18	Unidad pequeña (85g)	4,5
Pan de tripa integral	23		40
Pan rallado	15	Cucharada sopera comidada comidada (23g)	1,5

ALIMENTO	1 RACIÓN DE HC SON (EN GRAMOS)	RACIONES DE HC DEL ALIMENTO EN SU MEDIDA HABITUAL DE CONSUMO		I.Q.
		MEZ. HABITUAL	RACIONES HC	
		Unidad (10g)	0,6	
Pan tostado o biscoite	15	Unidad mini (3.3g)	0,25	70
		Tostada canapé (2g)	0,15	
		Krispoll (12.5g)	0,8	
Pan en bastoncillos	15	3 unidades (15g)	1	70
Pasta alimenticia, cruda	15			
		Plato grande (300g)	6	84
Pasta alimenticia, cocida	50	Plato mediano (200g)	4	50
		Guarnición (100g)	2	
Pasta al huevo, cruda	16			
Patata cocida, hervida	50	Plato grande (300g)	6	65
		Plato mediano (200g)	4	
		Guarnición (100g)	2	
Patata, horno o asada	35			
Patatas fritas	30	Guarnición (60g)	2	70
		Porción hamburguesería (120g)	4	
Patatas chips	20	Bolsa pequeña (30g)	1,5	95
Puré de patatas, copos	15			90
Puré de patatas, elabor. con leche	80			90
Quinoa, cruda	19			
Quinoa, cocida	48			35
Sémola de trigo, cruda	14			
Sémola de trigo, cocida	90			67

ALIMENTO	1 RACIÓN DE HC SON (EN GRAMOS)	RACIONES DE HC DEL ALIMENTO EN SU MEDIDA HABITUAL DE CONSUMO		I.Q.
		MEZ. HABITUAL	RACIONES HC	
Soja seca, cruda	30			
Soja seca, hervida	100			15
Sushi	45	Pieza pequeña (20g)	0,5	42
		Pieza grande (40g)	0,9	
Tapioca, cruda	12			
Tapioca, cocido	33			84
Trigo sarraceno, crudo	14			
Trigo sarraceno, cocido	42			40
Trigo tierno, crudo	16			
Trigo tierno, cocido	39			45
Yuca, cocido	33			55



FRUTAS

ALIMENTO	1 RACIÓN DE HC SON (EN GRAMOS)	RACIONES DE HC DEL ALIMENTO EN SU MEDIDA HABITUAL DE CONSUMO		I.Q.
		MEZ. HABITUAL	RACIONES HC	
Aguacate	Libre			10
Albaricoque	150	Unidad mediana (50g)	0,3	30
Arándano	100	Puñado, con mano cerrada (20g)	0,25	25
Castaña cruda	30	Unidad (10g)	0,3	65
Castaña tostada	25	Unidad (3g)	0,3	65
Cereza	100	12 unidades (100g)	1	25
Chirimoya	50	Unidad mediana (200g)	4	35
Cirueta	100	2 unidades (100g)	1	35

ALIMENTO	1 RACIÓN DE HC SON (EN GRAMOS)	RACIONES DE HC DEL ALIMENTO EN SU MEDIDA HABITUAL DE CONSUMO		I.Q.
		MEZ. HABITUAL	RACIONES HC	
Coco fresco	200	Tajada mediana (35g)	0,2	45
Coco seco	150	Cucharada colmada (20g)	0,1	45
Dátil	15	Unidad (12g)	0,7	70
Frambuesa	150	Puñado, con mano cerrada (20g)	0,2	25
Fresones	200	8 unidades grandes (200g)	1	25
Granada	70	Unidad mediana (175g)	2,5	35
Grosella	200	Puñado, con mano cerrada (20g)	0,1	25
Grosella negra	140	Puñado, con mano cerrada (20g)	0,2	15
Higos	100	Unidad mediana (50g)	0,5	35
Kivi	100	Unidad mediana (100g)	1	50
Limon	No valorable			
Litchi	70	6 unidades (70g)	1	50
Mandarina	100	Unidad mediana (100g)	1	30
Mango	100	Unidad mediana (200g)	2	50
Manzana	100	Unidad mediana (200g)	2	35
Manzana asada	50	Unidad mediana (120g)	2,5	35
Melocotón	100	Unidad mediana (200g)	2	35
Melocotón en conserva	50	Una mitad (50g)	1	35
Melón	200	Un tajada mediana (200g)	1	60

ALIMENTO	1 RACIÓN DE HC SON (EN GRAMOS)	RACIONES DE HC DEL ALIMENTO EN SU MEDIDA HABITUAL DE CONSUMO		I.Q.
		MEZ. HABITUAL	RACIONES HC	
Membrillo	150	Unidad mediana (350g)	2,5	35
Membrillo, dulce de	20			65
Moras	150	Puñado, con mano cerrada (20g)	0,15	25
Naranja	100	Unidad mediana (200g)	2	35
Nectarina	100	Unidad mediana (200g)	1	35
Nispero	100	Unidad mediana (33g)	0,3	55
Pera	100	Unidad mediana (200g)	2	30
Papaya	125	Una tajada cocida (250g)	2	55
Paraguayó	100	Unidad mediana (100g)	1	35
Piña	100	2 rodajas (100g)	1	45
Piña en conserva	85	2 rodajas (100g)	1,2	
Piña en su jugo	60	2 rodajas (100g)	1,6	50
Plátano	50	Unidad pequeña (100g)	2	50
Sandía	200	Una tajada grande (200g)	1	75
Uva	50	12 unidades (100g)	2	45



HORTALIZAS

ALIMENTO	1 RACIÓN DE HC SON (EN GRAMOS)	RACIONES DE HC DEL ALIMENTO EN SU MEDIDA HABITUAL DE CONSUMO		I.Q.
		MEZ. HABITUAL	RACIONES HC	
Acelga	300	Plato grande (250g)	0,8	15
Ajo	40	3 dientes (10g)	0,25	30
Alcachofa	300	Plato grande (150g)	0,5	20

ALIMENTO	1 RACIÓN DE HC SON (EN GRAMOS)	RACIONES DE HC DEL ALIMENTO EN SU MEDIDA HABITUAL DE CONSUMO		L.G.
		MEZ. HABITUAL	RACIONES/HC	
Apio	300	Guarnición (125g)	0,25	15
Apio-nabo	500	Unidad grande (300g)	1	20
Berenjena	300	Guarnición (125g)	0,4	15
Berro	No valorable			15
Berza	No valorable			15
Borraja	No valorable			15
Brócoli	300	Plato grande (300g)	1	15
Calabacín	300	Unidad grande (300g)	1	15
Calabaza	200			75
Cardo	300			15
Cebolla	150	Unidad mediana (150g)	1	15
Cebolla frita en aros	100			
Champiñón	No valorable			15
Col ácida	No valorable			15
Col Bruselés, Coliflor	300	Plato grande (300g)	1	15
Escarola	No valorable			15
Endibia	300	Unidad (100g)	0,3	15
Espárrago blanco en conserva	No valorable			15
Espárrago verde	No valorable			15
Espinaca	No valorable			15
Grietas	No valorable			
Judía verde	250	Plato grande (250g)	1	30
Lechuga	300	Ración individual (70g)	0,25	15
Lombarda	No valorable			15

ALIMENTO	1 RACIÓN DE HC SON (EN GRAMOS)	RACIONES DE HC DEL ALIMENTO EN SU MEDIDA HABITUAL DE CONSUMO		L.G.
		MEZ. HABITUAL	RACIONES/HC	
Nabo	300	Unidad (100g)	0,3	30
Palmitos	200	Unidad (25g)	0,1	20
Pepino	300	Unidad mediana (150g)	0,5	15
Pimiento rojo/verde	300	Unidad mediana (150g)	0,5	15
Puerro	300	Unidad mediana (75g)	0,25	15
Rábano	300	5 unidades medianas (100g)	0,3	15
Remolacha	150	Guarnición (125g)	0,4	30
Repollo	300			15
Ruibarbo	No valorable			
Setas	300	Plato grande (200g)	0,7	15
Soja en brotes	300			15
Tomate	300	Unidad mediana (150g)	0,5	30
Zanahoria	150	Unidad mediana (70g)	0,3	30
Zanahoria hervida	200	Unidad mediana (70g)	0,5	85
Zanahoria en conserva	225			



FRUTA GRASA Y SECA

ALIMENTO	1 RACIÓN DE HC SON (EN GRAMOS)	RACIONES DE HC DEL ALIMENTO EN SU MEDIDA HABITUAL DE CONSUMO		L.G.
		MEZ. HABITUAL	RACIONES/HC	
Alcornoque	250	Una tapa (12 unidades o 30g)	0	15
Albaricoque seco	15	Unidad (5g)	0,3	35
Almendra	150	Puñado, con mano cerrada (20g)	0,1	15
Almendra tostada	140	Puñado, con mano cerrada (20g)	0,1	15

ALIMENTO	1 RACIÓN DE HC SON (EN GRAMOS)	RACIONES DE HC DEL ALIMENTO EN SU MEDIDA HABITUAL DE CONSUMO		L.G.
		MEZ. HABITUAL	RACIONES/HC	
Avelana	150	Puñado, con mano cerrada (20g)	0,1	15
Cacahuete	100	Puñado, con mano cerrada (20g)	0,2	15
Ciruella pasa	15	Unidad (5g)	0,5	40
Dátil seco	15	Unidad (10g)	0,7	70
Higo seco	15	Unidad (5g)	0,5	40
Nuez	300	Puñado, con mano cerrada (20g)	0	15
Piñón	300	Puñado, con mano cerrada (20g)	0	15
Pipas	80	Puñado, con mano cerrada (20g)	0,2	35
Pistacho	80	Puñado, con mano cerrada (20g)	0,2	15
Sésamo	100	Cucharada sopera rasa (12g)	0,1	35
Uva pasa	15	Puñado, con mano cerrada (20g)	1,25	65



BEBIDAS

ALIMENTO	1 RACIÓN DE HC SON (EN GRAMOS)	RACIONES DE HC DEL ALIMENTO EN SU MEDIDA HABITUAL DE CONSUMO		L.G.
		MEZ. HABITUAL	RACIONES/HC	
Bebida isotónica	130	Lata de 330cc	2,5	78
Bebida refrescante tipo cola o sabores	100	Botella de 500cc	3,8	70
		Vaso de 200cc	2	
		Lata de 330cc	3,3	

ALIMENTO	1 RACIÓN DE HC SON (EN GRAMOS)	RACIONES DE HC DEL ALIMENTO EN SU MEDIDA HABITUAL DE CONSUMO		L.G.
		MEZ. HABITUAL	RACIONES/HC	
Bebida refrescante tipo cola o sabores light o sin azúcar	No valorable			
Bebida de cacao	100	Vaso o brick de 200cc	2	34
Bebida de soja	250	Vaso o brick de 200cc	0,8	30
Bebida energética	80	Lata de 250cc	3	70
Blatter	100	Vaso o botellín de 200cc	2	70
Cava brut	No valorable			
Cava seco o semisecco	250	Copa (100cc)	0,4	
		Vaso o caña de 200cc	0,8	
Cerveza	250	Tercio o mediana (330cc)	1,3	110
		Jarra (500cc)	2	
		Vaso o caña de 200cc	0,7	
Cerveza light	300	Tercio o mediana (330cc)	1,1	
		Jarra (500cc)	1,7	
		Vaso o caña de 200cc	0,8	
Cerveza sin alcohol	250	Tercio o mediana (330cc)	1,3	110
		Jarra (500cc)	2	
		Vaso o caña de 200cc	0,8	
Destilados (ginestra, whisky, ron, vodka)	No valorable			
Gaseosa	No valorable			
Horchata	75	Un vaso (200cc)	2,6	
Horchata light	300	Un vaso (200cc)	0,7	
Licor de melocotón o manzana	30	Un chugilo (30cc)	1	

ALIMENTO	1 RACIÓN DE HC SON EN GRAMOS)	RACIONES DE HC DEL ALIMENTO EN SU MEDIDA USUAL (MED. USUAL) RACIONES HC	I.G.
Mosto	70	Una copa (100cc)	1,4
Sangría	100	Un vaso (200cc)	2
Sidra	200	Una copa (100cc)	0,5
Tónica	100	Un vaso o botellín (200cc)	2
Vermut	75	Una copa (100cc)	1,3
Vino blanco o tinto	No valorable		
Vino dulce	75	Un chupito (30cc)	0,4
Zumo de fruta comercial	100	Un vaso o brick (200cc)	2
Zumo de fruta natural o "sin azúcar añadido"	250	Un vaso o brick (200cc)	0,8



OTROS

ALIMENTO	1 RACIÓN DE HC SON EN GRAMOS)	RACIONES DE HC DEL ALIMENTO EN SU MEDIDA USUAL (MED. USUAL) RACIONES HC	I.G.
Azúcar blanco	10	Cucharada postre (8g)	0,8
		Cucharada sopera (20g)	2
		Sobre (8g)	0,8
Azúcar moreno	10	Cucharada postre (8g)	0,8
		Cucharada sopera (20g)	2
		Sobre (8g)	0,8
Barrita energética (de cereales)	20	Unidad (25g)	1,25
			70
Biscocho o melindro	20	Unidad comercial individual (25g)	1,25

ALIMENTO	1 RACIÓN DE HC SON EN GRAMOS)	RACIONES DE HC DEL ALIMENTO EN SU MEDIDA USUAL (MED. USUAL) RACIONES HC	I.G.
Bollería, en general	20	Unidad (60g)	70
Cruasán	20	Cucharada postre (8g) Cucharada sopera (20g)	3 0,7 1,7
Cacao en polvo	12	Cucharada postre (8g) Cucharada sopera (20g)	0,4 0,9
Cacao en polvo sin azúcar	22	Cucharada postre (8g) Cucharada sopera (20g)	0,4 0,9
Calamares a la romana	120	4 unidades	1
Camelones con bechamel	100	3 unidades (250g)	2,5
Caramelo	12	Unidad (6g)	0,4
Chocolote blanco o con leche	17	Pastilla (8g) individual (30g)	0,5 1,7
Chocolate negro	25	Pastilla (8g) individual (30g)	0,3 1,2
Churros	25	2 unidades (25g)	1
Crema de cacao	25	Cucharada sopera colmada (25g)	1
Crema de cacahuete	100	Cucharada sopera colmada (20g)	0,2
Crema pastelera	40	Cucharada sopera colmada (20g)	0,5
Croquetas	50	3 unidades (90g)	1,8
Donut	23	Unidad (58g)	2,5
Empanadilla de carne	50	2 unidades (80g)	1,6
Ensalmada	23	Unidad (70g)	3
Fructosa (edulcorante)	10	Cucharada sopera (20g)	2

ALIMENTO	1 RACIÓN DE HC SON EN GRAMOS)	RACIONES DE HC DEL ALIMENTO EN SU MEDIDA USUAL (MED. USUAL) RACIONES HC	I.G.
Garbajo comercial	150	Vaso (200cc)	1,3
Gelatina comercial	62	Unidad (125cc)	2
Glucosa (líquida o en pastillas)	10	Pastilla pequeña (2,5g)	0,25
		Pastilla normal (5g)	0,5
Gel deport		Gel deport (40g)	2,5
Gelatinas	18		
Ketchup	50	Sobre (8g)	0,2
Lasaña	100	Plato restaurante (200g)	2,7
Levadura	130		
Magdalena	25	Unidad (50g)	2
Mazapán	25	Unidad (35g)	1,4
Merengue	11		
Mermelada	20	Cucharada sopera (25g)	1,25
Mermelada light	No valorable		
Miel	13	Cucharada sopera (18g)	1,3
Mostaza	No valorable		
Palmitas	20		
Pastel de chocolate	25	Porción (100g)	4
Pastel de crema	35	Porción (100g)	2,8
Papillitas en vinagre	No valorable		
Pizza	40	Triángulo (100g o 1/4 parte de pizza)	2,5
		Medio pizza (200g)	5
		Pizza individual (400g)	10

ALIMENTO	1 RACIÓN DE HC SON EN GRAMOS)	RACIONES DE HC DEL ALIMENTO EN SU MEDIDA USUAL (MED. USUAL) RACIONES HC	I.G.
Regaliz	15	Unidad (8g)	0,5
Salsa barbacoa	100	3 cuchar. soperas (50g)	0,5
Salsa bechamel	100	3 cuchar. soperas (50g)	0,5
Salsa bolonuesa	150	5 cuchar. soperas (75g)	0,5
Salsa carbonara	No valorable		
Salsa de tomate comercial	100	3 cuchar. soperas (50g)	0,5
Salsa de soja	No valorable		
Sucedáneo de café, tipo EKO	No valorable		
Surimi (palitos de cangrejo)	100	Barrita (20g)	0,2
Tarta de manzana	25	Porción (100g)	4
Tofú	No valorable		
Tortilla de patatas	120	Tapa (100g)	1
Turrón tipo Alicante	25	1/6 tableta (50g)	2
Turrón tipo Jijona	25	1/6 tableta (50g)	2
Vinagre	No valorable		
Vinagre tipo libonera (caramelizado)	15	Cucharada sopera (15g)	1

LA SEGUNDA COLUMNA DE LA TABLA INDICA LA CANTIDAD DE ALIMENTO (EN GRAMOS) QUE CONTIENE 1 RACIÓN DE HC

15 GRAMOS DE HIDRATOS DE CARBONO (HC) = 1 RACIÓN DE HC

I.G. = INDICE GLUCÉMICO DE CADA ALIMENTO
 • ROJO: Elevado (70 o más)
 • NARANJA: Moderado (50-69)
 • VERDE: Bajo (50 o menos)
 * Los alimentos con un índice glucémico superior a 70 pueden elevar el nivel de azúcar en sangre porque se absorben la información de sus alimentos en cantidad.

*Estas tablas las deben usar las personas que padecen diabetes para controlar su glucosa.

Fuente: Serafín Murillo, Fundación para la diabetes

Vitaminas y minerales

Vitaminas

<p>Vitamina A</p>  <p>Vegetales amarillos a rojos y verdes oscuros, durazno, melón, papaya, mango, chabacana, ciruela.</p>	<p>Función</p> <p>Prevención de enfermedades, función normal del aparato reproductor, fundamental para la visión, antioxidante.</p>	<p>Deficiencia</p> <p>Alteraciones oculares, sistema inmune débil, alteraciones óseas, problemas de piel, cansancio en general, pérdida de apetito, alteración de audición, gusto y olfato.</p>
<p>Vitamina B1</p>  <p>Cereales integrales, levaduras, nueces, lentejas, frijoles, semillas cacahuates, germen de trigo.</p>	<p>Función</p> <p>Mantiene sano el sistema nervioso, necesaria para los procesos metabólicos, ayuda a tranquilizar.</p>	<p>Deficiencia</p> <p>Agotamiento, complicaciones neuromusculares, cardiovasculares, confusión, amnesia, apatía, reducción de la capacidad mental.</p>
<p>Vitamina B2</p>  <p>Verduras de hojas oscuras, espinacas, espárragos, aguacate, levadura, germen, cereales integrales.</p>	<p>Función</p> <p>Mantiene sano al sistema nervioso, convierte los alimentos en energía, ayuda a procesar otras vitaminas b, ayuda a prevenir la anemia, cataratas, depresión y migraña.</p>	<p>Deficiencia</p> <p>Debilidad, hinchazón de garganta, dolor e inflamación de la lengua, agrietamiento de la piel, dermatitis, anemia, visión borrosa, lagrimeo y sensibilidad a la luz.</p>
<p>Vitamina B3</p>  <p>Verduras de hoja verde, brócoli, tomate, zanahoria, papa, aguacate, nueces, granos enteros, alcachofas, legumbres y setas.</p>	<p>Función</p> <p>Reduce el colesterol dañino, aumenta el colesterol bueno, útil en tratamientos de aterosclerosis, infartos de miocardio, alzheimer y osteoartritis.</p>	<p>Deficiencia</p> <p>Enfermedades de la piel, trastornos nerviosos, insomnio, depresión, ansiedad, demencia, problemas del aparato digestivo, indigestión, mal aliento y diarrea.</p>
<p>Vitamina B6</p>  <p>Cereales, frutos secos, leguminosas, levaduras, garbanzos, papa, plátano, nueces, etc.</p>	<p>Función</p> <p>Ayuda a sintetizar los carbohidratos, proteínas, grasas, en la formación de los glóbulos rojos, mejora la circulación, mantiene en buen estado al sistema inmune y sistema nervioso, ayuda a absorber la vitamina B12.</p>	<p>Deficiencia</p> <p>Trastornos en la piel, caída del cabello, erupciones, úlceras en la boca y lengua, trastornos nerviosos, irritabilidad, confusión, nerviosismo, ansiedad, pérdida de peso, debilidad.</p>

Vitamina B12



Suplementos alimenticios, alimentos fortificados con B12, alimentos derivados de animales (leche, huevo, queso cottage, yogur).

Función

Interviene en la formación y mantenimiento de glóbulos rojos, síntesis de ADN, ARN, proteínas, mantenimiento de las células nerviosas y producción de neurotransmisores.

Deficiencia

Fatiga, debilidad muscular, anemia, entumecimiento y hormigueo de extremidades, problemas menstruales, mareos, palpitaciones del corazón, náuseas, falta de apetito.

Vitamina C



Cítricos y verduras como manzanas, espárragos, fresas, brócoli, col, melón, limones, limas, naranja, toronja, espinaca, pimienta, papa y tomate.

Función

Antioxidante, ayuda a reparar y regenerar los tejidos, ayuda a la absorción de hierro, protege contra enfermedades del corazón, apoya la función inmune, mejora la visión, repara y mantiene huesos y dientes.

Deficiencia

Inflamación y sangrado de encías, fatiga, debilidad muscular, dolores articulares y musculares, lenta cicatrización de heridas.

Vitamina D



Rayos solares ó suplementos

Función

Mantiene los niveles de calcio y fósforo normales, fortalece el sistema inmune, protege contra enfermedades como raquitismo y osteomalacia, funcionamiento saludable de nervios y músculos.

Deficiencia

Huesos porosos, músculos débiles y fáciles de fracturar.

ComeFeliz

Vitamina E



Aceites vegetales, aguacate, espinaca, semilla de girasol, germen de trigo, nueces y granos enteros.

Función

Mantenimiento estructural y funcional del sistema cardiaco, esquelético, ayuda a la formación de células rojas, ayuda a mantener reservas de vitamina A y K, hierro y selenio, preventiva contra el cáncer, antioxidante.

Deficiencia

La deficiencia es poco común, síntomas heces grasosas, diarrea crónica, incapacidad de secretar bilis.

Vitamina K



Té verde, verduras de hoja verde (acelgas, col rizada, perejil, espinaca, brócoli), coliflor, aceite de soja, salvado de trigo.

Función

Regula la coagulación normal de la sangre, ayuda a transportar el calcio, reduce el riesgo de fracturas, previene la calcificación de las arterias y otros tejidos blandos.

Deficiencia

Coagulación defectuosa de la sangre, aumento de hemorragia y osteoporosis, Moretones, sangrado gastrointestinal, sangre en la orina, sangrado menstrual excesivo.

ComeFeliz.com

ComeFeliz Minerales

Zinc

Función

Deficiencia



Ayuda al funcionamiento del sistema inmune, aumenta la inmunidad, y crea nuevas células que permiten la producción de colágeno saludable y la curación de heridas. Vital para el desarrollo del feto, crecimiento en la niñez y la maduración de los espermatozoides.

Pérdida de cabello, pérdida de peso, retraso en la cicatrización, la infección crónica, y la piel áspera o erupciones cutáneas. Los síntomas incluyen falta de apetito, depresión y letargo mental.

Calcio

Función

Deficiencia



Construcción y mantenimiento de huesos y dientes fuertes, necesario para el buen funcionamiento del corazón, los músculos y el sistema nervioso. Mantenimiento de la presión arterial normal, coagulación de la sangre, y la prevención de los cánceres del tracto digestivo.

Entumecimiento, hormigueo en los dedos, calambres musculares, letargo, falta de apetito, confusión mental, malformaciones esqueléticas, dermatitis, y en los bebés, retraso en el desarrollo. Osteoporosis.

Sodio

Función

Deficiencia



Es muy fácil obtener sodio, demasiado, de hecho: el promedio de ingesta de sodio es de cinco gramos por día.

Regula el equilibrio de agua, la función muscular y nerviosa, mantiene el funcionamiento del sistema circulatorio. Regula la presión arterial y protege contra la coagulación de la sangre. Ayuda a metabolizar los alimentos.

Al contrario podría haber un exceso.

Fósforo

Función

Deficiencia



Formación de huesos y dientes. Trabaja con las vitaminas del complejo B y ayuda al funcionamiento de los riñones, contracción de músculos, palpitaciones normales y señales nerviosas.

Alteraciones en la transmisión de los impulsos nerviosos. Fragilidad en huesos, dientes y encías, especialmente en personas mayores. Raquitismo. Alteraciones en el correcto funcionamiento renal.

Potasio



Plátanos, kiwi, ciruelas, brócoli, habas, tomates, camote, chabacanos, papas, legumbres.

Función

Esencial para el corazón, los riñones, los músculos, los nervios y el sistema digestivo funcione con normalidad, necesario para regular el equilibrio de líquidos, el equilibrio ácido-básico del cuerpo, y la presión arterial.

Deficiencia

Latido del corazón irregular, debilidad muscular y cambios del estado de ánimo, náuseas, vómitos. Las personas con enfermedad renal, enfermedad gastrointestinal y los que toman diuréticos pueden tener niveles bajos de potasio.

Magnesio



Legumbres, nueces, semillas, cereales integrales, hortalizas de hojas verdes

Función

Regula la función de los músculos y el sistema nervioso, los niveles de azúcar en la sangre, y la presión sanguínea. Además, ayuda a formar proteína, masa ósea y ADN

Deficiencia

Entumecimiento, hormigueo, calambres musculares, convulsiones, cambios de personalidad y anomalías en el ritmo cardíaco.

ComeFeliz.com

Cobre



Verduras, legumbres, frijoles, nueces, semillas, hongos, aguacate y granos.

Función

Necesario para el crecimiento y la salud normal. Componente para la formación de las células rojas de la sangre. Influye en el funcionamiento del corazón y las arterias, ayuda a prevenir la osteoporosis y la osteoartritis, promueve tejidos sanos (pelo, piel, uñas, tendones, etc).

Deficiencia

Es rara, pero puede ocurrir en personas que están gravemente desnutridos o que tienen diarrea crónica. Signos: sangrado debajo de la piel, vasos sanguíneos dañados, pérdida de cabello, piel pálida y fatiga.

Yodo



Sal Yodatada. Las plantas que crecen en suelos ricos en yodo son también buenas fuentes (algas).

Función

Produce hormonas que regulan las funciones metabólicas (tiroides, función nerviosa y muscular).

Deficiencia

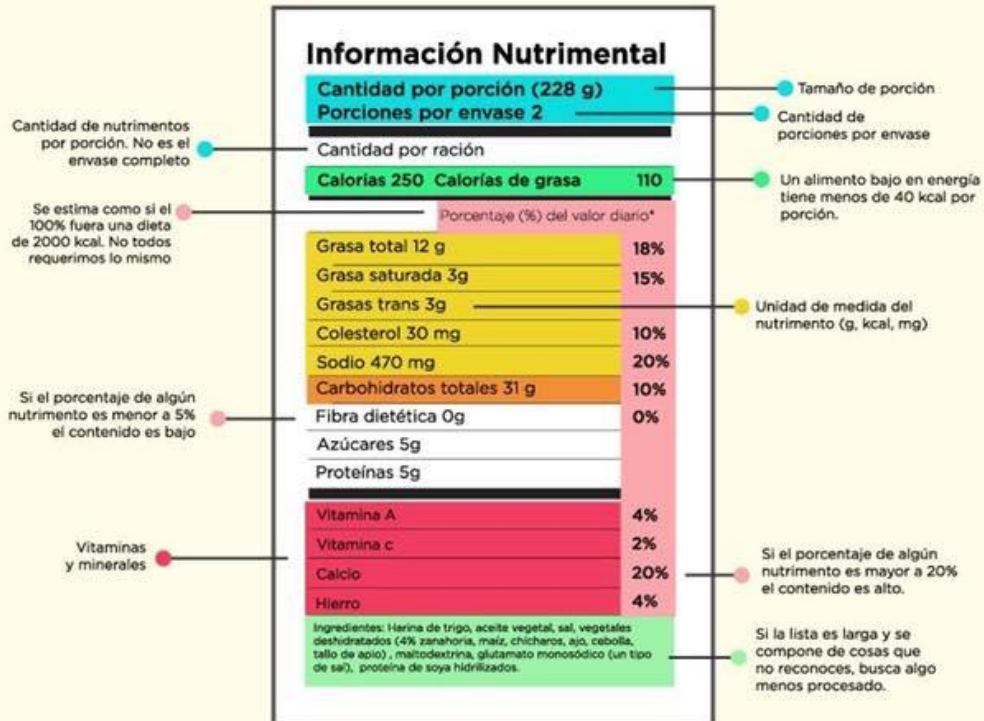
Bocio (problemas de tiroides), hipotiroidismo, problemas en el embarazo.

ComeFeliz

Lectura de etiquetas

6 PASOS PARA LEER ETIQUETAS NUTRICIONALES

- 1** **BUSCA LA ETIQUETA EN EL PRODUCTO**
- 2** **FÍJATE EN LAS PORCIONES.**
En la mayoría de los casos la etiqueta no se refiere a todo el envase.
- 3** **LEE LA LISTA DE INGREDIENTES**
Los ingredientes se ponen en orden de mayor a menor según el contenido en el alimento.
- 4** **CHECA PORCENTAJES**
La etiqueta habla de dieta de 2000 Kcal. Una dieta de 2000 Kcal no es ideal para todos.
- 5** **FÍJATE EN LOS CARBOHIDRATOS**
Tanto la fibra como el azúcar son parte de este grupo.
- 6** **CHECA EL COLESTEROL Y EL SODIO**
Un alimento bajo en colesterol tiene menos de 20 mg por porción.
El producto es bajo en sodio si tiene menos de 140 mg por porción.



VISITA NUESTRO BLOG Y APRENDE A ESCOGER
LOS MEJORES ALIMENTOS PARA TU CUERPO

WWW.INSTAFIT.COM

INSTAFIT
TU ENTRENADOR PERSONAL EN LÍNEA