

CONSEJOS DIETÉTICOS

Folletos informativos y de asesoramiento, sobre temas de salud que nos pueden afectar cotidianamente, a nosotros mismos o a alguien cercano.

La
hipertensión

El
colesterol

La
diabetes

El
estreñimiento

El
embarazo y lactancia

La
diarrea

La
gota

La
anemia

La
obesidad

La
nutrición en la infancia y la adolescencia

La
alimentación del deportista

La
seguridad alimentaria

PIRAMIDE DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

1. Cereales, pan, arroz, pasta y patatas. Son la base de nuestra alimentación.
2. Verduras y frutas. Nos aportan la mayoría de las vitaminas y minerales que necesitamos.
3. Lácteos y derivados. Son buena fuente de calcio, vitaminas A, D y proteínas.
4. Grupo proteico. Las proteínas ayudan en el crecimiento, a reparar el desgaste del cuerpo y a mantener las defensas ante una infección.
5. Aceites y grasas. Tomarlos en exceso engorda y perjudica la salud.

Desde muy antiguo es bien conocido que alimentarse de forma sana y equilibrada mejora la salud y ayuda a prevenir enfermedades. Sin embargo, ¿sabemos en qué consiste una alimentación sana y cómo prepararla? Comemos cada día, pero ¿cuánto tiempo de nuestra vida hemos dedicado a formarnos en nutrición?

Una alimentación equilibrada, realizar ejercicio físico de forma regular, no fumar y controlar el estrés son pilares importantes para tener buena salud y prevenir enfermedades.

Comer de forma inadecuada puede provocar o agravar enfermedades, como patologías cardiovasculares, diabetes, caries, obesidad, aumento de colesterol o hipertensión; son las

denominadas enfermedades de la sociedad moderna.

Lo más sano es comer de forma variada, tomando alimentos de todos los grupos. La pirámide nutricional engloba todos los grupos de alimentos; es una forma práctica que nos indica de mayor a menor cantidad los alimentos que debemos consumir. Si lo completamos con las indicaciones dietéticas para cada sujeto según su edad, sexo, talla, constitución del cuerpo y la actividad física diaria, convertiremos a la alimentación en una aliada de nuestra salud.



Los Farmacéuticos de SANIFARMA te ayudan con su asesoramiento dietético.	Consejos adaptados y personalizados a cada situación (enfermedad, edad, embarazo, deportistas,...)
--	--

Alimentarse de forma sana y equilibrada.	Mejora la salud y ayuda a prevenir enfermedades.
--	--

Los alimentos interactúan con los medicamentos y pueden anular o disminuir su efecto: infórmate, pide consejo. Consulta a tu farmacéutico.

"La libertad y la salud se asemejan: su verdadero valor se conoce cuando nos faltan."
 Henri Becque

La hipertensión

La hipertensión (HTA) es un ascenso de la tensión o presión arterial, que aparece normalmente en la edad adulta y que dura toda la vida. Puede causar molestias leves y puede predisponer enfermedades (embolias, insuficiencia cardíaca, enfermedad renal, alteraciones de la circulación). Esta probabilidad aumenta si la persona fuma, bebe, es obesa o presenta colesterol. Los valores de tensión arterial normales son 120/80, por encima de 140/90 se suele considerar hipertensión.

Las siguientes actuaciones sobre vida saludable y alimentación favorecen el control de la presión y evitan las complicaciones mencionadas. Muchas personas controlan su presión con estas medidas sin tomar medicación.

CONSEJOS DIETÉTICOS

- La mayoría de las veces la HTA mejora con la restricción de sodio, aunque hay otros casos en que la HTA no es sensible a dicha restricción.
- Para disminuir el sodio de su dieta debe reducir la sal para cocinar y tomar los alimentos que no tienen grandes cantidades de sodio.
- Puede usar condimentos naturales que le harán los platos muy apetitosos, por ej: ajo, cebolla, vinagre, limón, aceite con mucho sabor (oliva virgen), especias y hierbas aromáticas. No se tiene que acostumbrar a una cocina insípida.
- Las formas de cocción que mantienen mejor el gusto de los alimentos son el vapor, la plancha, y los hervidos con poco agua. Otras formas útiles son estofados, guisados, papillote.
- Para dar más sabor se puede utilizar vino y licores en pequeñas cantidades para cocinar. También se puede frotar la superficie de los alimentos antes de la cocción, por ej: ajo sobre la carne.
- La mayoría de los productos industriales preparados (alimentos enlatados) contienen cantidades elevadas de sodio, necesitan sal o aditivos a base de sodio para conservarse. No conviene que tome este tipo de productos, en su lugar procure tomar alimentos frescos y naturales.
- De igual forma las comidas rápidas y preparadas, llamadas fastfood, tienen sal añadida para aumentar su sabor, por eso hay que limitar su consumo.
- Procure leer la etiqueta del producto para ver si contiene sodio, evite los productos que carezcan de etiqueta en los que se desconozca el contenido en sodio.
- Sal de régimen y productos dietéticos pueden utilizarse sin abusar. Si la dieta es restringida en potasio hay que tener en cuenta que estos productos suelen tener mucho potasio.
- Para adquirir unos buenos hábitos alimentarios y prevenir la hipertensión desde la infancia, es aconsejable educar a toda la familia, cocinando sin abusar de la sal, siguiendo una dieta moderadamente hiposódica. Ello no comporta peligros para el resto de la familia.

VIDA SALUDABLE

- Realice ejercicio moderado, media hora por la mañana y otra media por la tarde, por ej: caminar, subir y bajar escaleras, nadar, bicicleta, gimnasia, baile, cuidar el jardín o huerta etc. Procure evitar los ejercicios violentos o muy competitivos.
- El ejercicio físico reduce con el tiempo la presión arterial, y ayuda a controlar la diabetes, obesidad y colesterol alto.
- Es importante que disminuya su hábito de tabaco para reducir la tensión arterial y complicaciones posteriores.
- El consumo excesivo de alcohol aumenta la tensión arterial, procure reducir este hábito.
- Algunos medicamentos aumentan la presión, como los antiinflamatorios, los antigripales, etc. Consulte a su farmacéutico o médico antes de tomarlos. Si toma medicamentos para disminuir la tensión arterial no los deje sin consultar a su médico.

El colesterol

El exceso de colesterol está relacionado con enfermedades circulatorias, (embolias, infartos, arteriosclerosis). Se suele considerar colesterol elevado en sangre una cifra superior a 200 mg/dl.

Una vida saludable y una alimentación adecuada le ayudan a controlar el colesterol, evitando así posibles complicaciones.

ALIMENTACIÓN

- El colesterol sólo se encuentra en alimentos de origen animal, no en los de origen vegetal.
- Se basa en reducir el consumo de alimentos ricos en colesterol, que por lo general se encuentra en las grasas animales.
- **Se recomienda una alimentación a base de:**
 - Frutas (mejor con piel), hortalizas y verduras.
 - Legumbres (sin tropezones grasos).
 - Aceite de oliva, en crudo y para cocinar.
 - Carnes y pollo sin grasa, reduciendo el consumo de carne en general.
 - Pescados azules (sardina, salmón, atún) o blancos.
 - Productos integrales: pan, pasta italiana, arroz, cereales.
 - Clara de huevo, lácteos desnatados.
 - Frutos secos (en especial, nueces y avellanas).
 - Procure tomar siempre alimentos naturales con el fin de evitar la ingesta de grasas no visibles. Leer las etiquetas de los productos comerciales.
 - Técnicas culinarias: vapor, hervidos, escalfados, horno, plancha, parrilla, papillote.
 - Condimentos suaves, por ej: cebolla, ajo, laurel, tomillo, perejil, orégano. Aceite de oliva.
- **Hay que evitar o reducir:**
 - Carnes grasas y charcutería en general.
 - Retire la grasa de la carne (ternera, buey, cordero, pollo) antes de cocinarla.
 - Eliminar la capa superior de grasa de caldos o guisos una vez que se ha enfriado el producto.
 - Huevos: no coma más de 3 yemas a la semana, se puede comer más claras. Tenga en cuenta los productos a base de huevo: rebozados, fritos, bollería etc.
 - Visceras (sesos, hígado, riñones...)
 - No son recomendados los platos precocinados (canelones, lasaña, guisos, pizzas) y alimentos desecados de comida rápida (sopas de sobre, espaguetis, purés y cremas).
 - Aperitivos grasos (patatas, croquetas, empanadillas, fritos, snacks)
 - Pastelería y bollería comercial.
 - Técnicas culinarias: Frituras, rebozados, empanados, rehogados, estofados, guisos.
- Un excesivo consumo de calorías, aunque sea de comida recomendada, puede aumentar el colesterol, vigile los excesos alimentarios.

VIDA SALUDABLE

- Haga ejercicio moderado, por ej: caminar, subir o bajar escaleras, bicicleta, baile, nadar, trabajar en la huerta o jardín al menos una hora al día.

- Si fuma procure disminuir su hábito de tabaco.
- Siga el consejo de su médico de cabecera sobre la cantidad de vino que puede tomar al día. Evite las otras bebidas alcohólicas.
- Perder un poco de peso, si le sobra, puede mejorar mucho su salud.

La diabetes

La diabetes se manifiesta por un aumento de la glucosa en sangre (hiperglucemia).

Si no está bien controlada puede causar complicaciones que afectan a ojos, riñones, nervios, corazón y circulación sanguínea.

Mediante una alimentación adecuada y ejercicio físico diario usted puede reducir el azúcar de la sangre (glucosa).

- Mantenga horarios regulares a la hora de comer, sin saltarse ninguna toma, puede repartir la comida en 5-6 tomas. El objetivo es evitar grandes fluctuaciones de azúcar.
- **El azúcar, bollería, pastelería, y todos los alimentos que la contengan producen un aumento súbito de la glucosa en sangre, así que debe evitar su consumo.**
- Procure tomar los lácteos descremados y la fruta junto a los demás alimentos. Tampoco tome zumo solo.
- Procure tomar en comida y cena una ración del grupo formado por la patata, legumbres y cereales como el pan, arroz, pasta italiana.
- La fibra, además de ser buena en el estreñimiento, le ayudará a tener más estables los niveles de glucosa. Tome la fruta con piel, alimentos integrales, verduras, hortalizas, ensaladas.
- Limite la grasa de la carne, de los lácteos, y embutidos, por la influencia que tienen como factor de riesgo en la aterosclerosis. Tome carnes magras, aves sin piel, aceite de oliva, frutos secos, lácteos descremados.
- Procure tomar más pescados que carne.
 - El blanco tiene menos calorías y grasas totales que la carne.
 - El azul tiene ácidos grasos poliinsaturados con cualidades protectoras de enfermedades cardiovasculares.
- El alcohol le producirá una bajada de glucosa. En caso de consumo tomarlo con la comida, nunca en ayunas. Se podría llegar a permitir dos vasos de vino tinto al día.
- Leer etiquetado de los alimentos especiales para diabéticos, suelen tener menos azúcares y más grasa, por lo que son más energéticos. No abusar de estos alimentos. Pueden consumirse con moderación en personas bien controladas.
- **Tecnologías culinarias**
 - Aconsejadas: cocción al vapor, hervido, horno, plancha, parrilla.
 - Poca frecuencia: frituras, rebozados, estofados y guisos grasos.
- Recuerde que lo que es bueno para el diabético (disminución de grasas y azúcares) también lo es para el resto de la familia. Habitualmente no se le cocinará aparte.
- **El ejercicio físico diario disminuye el valor de la glucosa en sangre. Si el ejercicio es regular, reduce el colesterol, el peso, la presión arterial y mejora la circulación y el funcionamiento del corazón.**

- Realice deportes no violentos: andar a buen ritmo, bicicleta móvil o fija, nadar, bailar, gimnasia. Se aconseja media hora por la mañana y media por la tarde.
- Beba al menos 1 litro y medio de agua al día.
- Si fuma procure disminuir su hábito de tabaco.

El estreñimiento

El estreñimiento es la expulsión difícil o poco frecuente de las heces. La frecuencia normal varía mucho de una persona a otra, desde 1 deposición cada 2 días, hasta 2-3 deposiciones al día. El estreñimiento es frecuente durante el embarazo, en personas de edad avanzada, en cambios de costumbres (viajes, horarios) y en situaciones de cansancio, nerviosismo o poca actividad.

MEDIDAS PARA EVITAR EL ESTREÑIMIENTO

- Tome todos los días **alimentos ricos en fibra**.
- **Beba abundantes líquidos**, al menos 2 litros al día, si no la fibra no hará su efecto. No se olvide de beber entre las comidas.
- **No abuse de la sal**.
- **Coma despacio y mastique bien** los alimentos, procure comer a horas regulares.
- **Eduque al intestino**: no reprima nunca la necesidad de evacuación y habitúese a ir al servicio en un horario regular.
- Haga **ejercicio físico moderado**, media hora por la mañana y otra media por la tarde, por ej: caminar a buen ritmo, subir y bajar escaleras, bicicleta, gimnasia, natación, baile... Al levantarse 10/15 flexiones abdominales.
- **Evite los laxantes irritantes**, si los toma repetidamente le pueden producir alteraciones intestinales (flatulencias, dolor abdominal, diarrea, ...) y crear hábito.

:: DIETA LAXANTE ::

- Tomar al menos **2 ó 3 raciones de fruta** cada día:
 - Escogerlas crudas enteras a ser posible con piel.
 - Naranjas, kiwis, ciruelas. Evitar manzana pelada, membrillo y plátano.
 - Evitar el consumo de zumo en sustitución de fruta, a no ser que estén enriquecidos con fibra.
- Tomar **2 ó 3 raciones de verdura** al día:
 - También se pueden tomar zumos de verduras u hortalizas, aunque tienen más efecto laxante las verduras crudas o cocidas.
 - No pasarlas por el pasapurés, chino o tamiz.
- Tomar **frutos secos** al menos una vez a la semana, con la cáscara comestible.
- Se aconseja tomar **legumbres** por su aporte en fibra, al menos 2/semana.
- Escoja **cereales y derivados integrales**: panes, galletas, cereales de desayuno, arroz, pasta (de sopa, macarrones,...).
- Tomar, si es necesario, suplementos dietéticos ricos en fibra, como el **salvado de trigo o avena, germen de trigo**.

- Para disminuir los efectos desagradables que a veces ocasiona la fibra (flatulencia y malestar intestinal) se aconseja **aumentar los alimentos ricos en fibra** progresivamente.
- **Fraccionar la ingesta en 4 ó 5 tomas diarias** porque la fibra favorece la rápida sensación de saciedad.
- **Incluir una o dos colaciones** (entre horas):
 - Al acostarse zumo de naranja sin colar, con dos o tres ciruelas pasas o un kiwi con un vaso de agua.
 - Al levantarse un vaso de agua fría donde han estado en remojo 6 ciruelas pasas, café solo, zumo, o kiwi en ayunas.
- Técnicas culinarias:
 - Emplear técnicas sencillas, con poca grasa y de fácil digestión, evitando frituras, rebozados, empanados, guisos y estofados.
 - Condimentos suaves y aromáticos, aceite de oliva.
 - Temperatura: tomar los líquidos fríos o calientes porque favorecen el peristaltismo intestinal.

El embarazo y lactancia

Las necesidades energéticas son mayores, pero no hay que comer de forma exagerada, sino que el organismo se adapta aumentando espontáneamente el apetito para cubrir dichas necesidades. Lo habitual suele ser aumentar 9-12 kg.

Si la mujer tenía un buen estado nutricional previo, durante el embarazo no tienen porqué aparecer deficiencias nutricionales.

- **Mantener la alimentación variada y equilibrada**, tomando de todos los grupos de alimentos: verduras y hortalizas, cereales, frutas, lácteos, alimentos integrales, alimentos proteicos (carnes, pescados, huevos, jamón...), legumbres, grasas y dulces (no en exceso).

- **Las necesidades de calcio, hierro, y folato están aumentadas.** Las fuentes de alimentos ricos en estos nutrientes son:

- Calcio: lácteos y derivados. 4 raciones/día. 1 ración = 1 vaso de leche, 2 yogures, 2 petit suisse, 1 cuajada, 80 g de queso fresco o 40 g de queso curado.

- Hierro: el de origen animal se absorbe mejor (pescados, huevos, carnes y derivados). El de origen vegetal (legumbres) se recomienda tomarlo junto con alimentos ricos en vitamina C, para que se absorba mejor el hierro.

- Folato: alimentos de origen vegetal (fruta, verduras crudas, hortalizas, zumos, cereales integrales).

- Suplementos de hierro, calcio, y ácido fólico son una medida de prevención nutricional muy habitual, bajo prescripción facultativa.

- **Hay alimentos que alteran el gusto de la leche materna**, a veces provocan un rechazo en el bebé: cebollas, ajos, espárragos, familia de las coles (berza, coliflor, brócoli), nabo, apio, puerro, condimentos fuertes (pimienta, pimentón, nuez moscada).

- **No tomar alcohol.**

- Si fuma, disminuya considerablemente este hábito.

- **Haga ejercicio físico moderado**; es bueno para prevenir el estreñimiento y para fortalecer los músculos que intervendrán en el parto.

La diarrea

La diarrea es la eliminación de heces líquidas o semilíquidas 3 ó mas veces en 12 horas. Hay una pérdida excesiva de líquidos y minerales.

Los siguientes consejos sobre la dieta astringente son para tratar la diarrea debida a una gastroenteritis que remite en pocos días. Si la diarrea tiene unas causas médico quirúrgicas, es sanguinolenta, o está acompañada de fiebre alta, debe consultar a su médico.

Fase 1: dieta absoluta, no tomar ningún alimento sólido durante las primeras 6-24 horas. Solamente se necesita reponer los líquidos que se están perdiendo. Alimentos aconsejados: agua sin gas, agua de arroz, agua de zanahoria, agua de manzana hervida, té con limón, soluciones de rehidratación oral:

- Comercializadas, como es el suero hiposódico: un sobre disuelto en un litro de agua mineral sin gas.
- Preparación casera, como es la limonada alcalina: a un litro de agua hervida se le añade el zumo de 2 ó 3 limones, media cucharadita de bicarbonato, media cucharadita de sal, y 2 ó 3 cucharadas de azúcar.

Fase 2: cuando la diarrea sea menor (máx. 4 deposiciones/día) se iniciará la toma de algunos alimentos astringentes, como son: arroz hervido, patata y zanahoria hervida, pan tostado, membrillo, plátano muy maduro, manzana sin piel:

- hervida o asada al horno
- oxidada, quiere decir partida en trozos dejándolos al aire un rato para que se oxide, y añadirle unas gotas de limón.

Esta fase puede durar 2 ó 3 días.

Fase 3: cuando haya disminuido en número y las deposiciones sean más consistentes se puede tomar además de los alimentos de las fases anteriores, los siguientes: yogur natural desnatado o queso fresco, pescado blanco (merluza, pescadilla, lenguado, gallo), pollo, pavo, ternera, jamón cocido, clara de huevo cocida, caldo de verduras con pasta pequeña muy cocida, pan tostado. Las preparaciones culinarias que sean hervidos, a la plancha, al vapor, sin grasa.

Esta fase puede durar entre 2 y 4 días.

Fase 4: cuando la diarrea se halla controlado añadir el resto de alimentos de una dieta equilibrada empezando por: puré de verduras o verdura hervida, preferentemente zanahoria, calabacín, judías verdes, patata cocida, fruta bien madura sin hervir y sin piel como la manzana, pera, plátano y galletas tipo María.

Si hay una introducción rápida de los alimentos, la diarrea puede empeorar, en cuyo caso hay que volver a la fase anterior

ALIMENTOS DESACONSEJADOS

Los que aumenten la estimulación de las secreciones gastrointestinales y aumenten la velocidad del tránsito intestinal. Están desaconsejados:

- Los de efecto laxante, ricos en fibra: alimentos integrales, frutas y verduras.
- Alimentos con lactosa: leche y derivados (yogur y queso pueden ser tolerados en la tercera fase).
- Aceites y alimentos grasos: fritos, guisos, rebozados.
- Irritantes de la mucosa gástrica: embutidos, especias, salsas, alimentos salados.
- Los alimentos flatulentos producen molestias intestinales.
- Estimulantes del peristaltismo: café, alcohol, zumos muy azucarados, chocolate.
- Bebidas azucaradas o con gas.
- Se debe ingerir los alimentos a temperatura templada y en pequeña cantidad.
- Se recomienda beber abundante líquido (1,5-2 litros/día) para evitar la deshidratación.
- Si se toleran bien los yogures, mejor tomar los que incorporan bifidobacterias y lactobacilus. (los de tipo bio).

La gota

La gota es una enfermedad que se produce por la acumulación de cristales de ácido úrico en diferentes partes del cuerpo. Las más afectadas son las articulaciones como la del dedo gordo del pie, tobillos, rodillas, codos y dedos de las manos.

Su origen se debe a que la cantidad de ácido úrico que circula por la sangre es elevada. Los niveles normales de ácido úrico en sangre son:

- De 2 a 6 mg/dl en mujeres
- De 3 a 7 mg/dl en hombres

No todas las personas que tienen el ácido úrico elevado desarrollan la enfermedad de la gota.

Las **causas** de esta elevación de ácido úrico en la sangre son:

- Los riñones no funcionan correctamente y no eliminan toda la cantidad de ácido úrico que deberían, por lo que tenemos cantidades elevadas en sangre.
- Nuestro cuerpo produce más cantidad de ácido úrico de la que necesita.
- Consumimos un exceso de alimentos ricos en purinas. Las purinas de los alimentos las transforma nuestro cuerpo en ácido úrico. En cantidades normales no presentan ningún problema.

Los **síntomas** de la gota son:

- Dolor intenso con inflamación en una articulación que generalmente es el dedo gordo del pie. Este dolor se debe a que se acumula el ácido úrico, que tenemos en exceso, en las articulaciones de nuestro cuerpo. Este ataque de gota cede en pocos días (3-7) y puede no aparecer otro ataque de gota hasta meses o incluso años después. Si no se administra el tratamiento y desciende el nivel de ácido úrico en sangre los ataques de gota serán más frecuente y más largos.
- Aparición de tofos. Son acumulaciones de ácido úrico que deforman las articulaciones apareciendo un abultamiento del tamaño de un guisante. Pueden aparecer estos tofos gotosos si se producen ataques de gota durante años. El tratamiento adecuado es el farmacológico. Los medicamentos reducen el dolor y la inflamación en los ataques de gota. También hay medicamentos para controlar los niveles de ácido úrico en sangre.

LA ALIMENTACIÓN NOS AYUDA

- En caso de tener una pequeña elevación del ácido úrico sin sintomatología de gota.
- Como prevención para evitar un aumento del ácido úrico en la sangre.
- Colaborando para que la respuesta al tratamiento farmacológico sea más adecuado.
- Mejorando los problemas que en ocasiones acompañan a la gota como son la obesidad, hipercolesterolemia, hipertriglicidemia, diabetes e hipertensión.

Desde este punto de vista dietético es recomendable:

- Perder peso, disminuir el colesterol, triglicéridos y el consumo de sal, si existen estos problemas asociados.
- Beber agua en abundancia (unos 8 vasos al día) para mejorar la función del riñón.
- Evitar el consumo de alcohol porque favorece el aumento de ácido úrico en sangre.
- El café, cacao, té y chocolate no contienen purinas así que sí se pueden consumir.
- Evitar largos periodos de ayuno.
- **Consumir una alimentación pobre en purinas**, porque en nuestro cuerpo se transforman en ácido úrico:
 - Evitar el consumo de:
 - Vísceras: hígados, riñones, mollejas, sesos.
 - Pescados azules y marisco: anchoa, arenque, sardina, caballa.
 - Extractos de carne, cubitos de caldo de carne-aves-pescado.
 - Reducir el consumo de:
 - Todas las carnes, porque tienen purinas. Tienen menos las aves.
 - Los pescados azules porque tienen más purinas que los blancos.
 - Verduras: champiñones, coliflor, espárragos, espinacas, setas.
 - Legumbres: judías, lentejas, guisantes, habas y garbanzos.

La anemia

La anemia consiste en que la concentración de hemoglobina en la sangre está disminuida y por lo tanto, el transporte de oxígeno de los pulmones al resto del cuerpo es deficiente.

Los valores normales de hemoglobina son aproximadamente 13 g/100 ml en el hombre y 12 g/100 ml en la mujer.

Los **síntomas de las anemias son**: debilidad, cansancio, fatiga, palidez, fragilidad de uñas y pelo, disnea de esfuerzo, síntomas gastrointestinales entre otros.

Existen muchas causas de anemias. Algunas ocurren por pérdida importante de sangre en hemorragias, determinadas enfermedades y deficiencias nutricionales.

Las **anemias** de origen nutricional **más frecuentes** son:

1 >> Anemia ferropénica: se produce por una deficiencia de hierro. Existen algunos periodos en los que necesitamos más hierro, como por ejemplo el crecimiento de niños y adolescentes, en embarazadas y cuando hay pérdidas de hierro (grandes hemorragias, menstruación, diarrea crónica).

Los alimentos que contienen hierro son:

- Los de origen animal: hígado, carne, pescado, marisco, huevo. Nuestro organismo absorbe mejor este hierro de origen animal que el de origen vegetal.

- Los de origen vegetal: legumbres (lentejas, alubias, garbanzos, habas, soja). Verduras (espinacas, acelgas, lechuga, endibias, escarola, remolacha roja, guisantes, patata y tomate). Frutas (aguacate, uvas, fruta de la pasión). Cereales (trigo, arroz, cereales de desayuno fortificados).

Para mejorar la absorción del hierro de origen vegetal se recomienda:

- Tomar en la misma comida alimentos ricos en vitamina C. Se puede tomar de postre un zumo de naranja natural o una fruta rica en dicha vitamina: naranja, fresas, frutas tropicales (chirimoyas, mango, papaya, piña). También se puede aliñar las verduras o ensaladas con limón (rico en vitamina C).

- Las lentejas o legumbres es mejor consumirlas con pimienta (vitamina C) y trocitos de carne que tiene proteínas y favorece la absorción de hierro.

- Procurar no tomar té, café o lácteos durante las comidas principales ricas en hierro, porque pueden disminuir su absorción, es mejor tomarlos dos horas después o una hora antes de comer.

- Limitar el consumo de suplementos en fibra o una alimentación excesivamente rica en fibra porque reducirá la absorción de hierro.

2 >> Anemia perniciosa: anemia por carencia de vitamina B12. Deben tener cuidado los que sigan una dieta vegetariana estricta porque la gran mayoría de esta vitamina está en alimentos de origen animal. Aunque el origen exclusivamente dietético de dicha anemia es muy raro, suele ser secundaria a alguna enfermedad.

Son alimentos ricos en esta vitamina el hígado, las carnes, las aves, los pescados, los huevos, la leche y derivados. En menor medida la encontramos en los cereales (trigo, soja, cereales de desayuno fortificados), las patatas y las legumbres.

3>> Anemia megaloblástica: anemia por carencia de ácido fólico.

Los folatos son componentes presentes de forma natural en los alimentos.

El ácido fólico es la forma de ese mismo nutriente utilizada en los suplementos farmacológicos y en la fortificación de alimentos.

Las embarazadas son personas de riesgo porque la falta de ácido fólico está relacionada con malformaciones en el feto como la espina bífida. Por eso, recomiendan la suplementación en los primeros meses de embarazo. Otro grupo de riesgo son los alcohólicos crónicos porque el alcohol disminuye la absorción de ácido fólico, y este grupo de personas no suele tener una dieta adecuada.

Son alimentos ricos en ácido fólico:

- Carnes (preferir las magras), hígado, pescados, huevo.
- Verduras: especialmente si se consumen crudas, en ensaladas o poco cocidas, porque esta vitamina se destruye con el calor. Las más ricas son: endibias, escarolas, berros, acelga, espinaca, col, lombarda, coles de Bruselas, repollo.
- Frutas: fresa, frambuesa, naranja, mango, melón, kiwi, en general todas.
- Cereales (integrales, fortificados de desayuno), patatas y legumbres: se puede emplear suplementos de levadura de cerveza y germen de trigo, como complemento de una alimentación rica y variada.

Cuando existe una anemia diagnosticada de origen nutricional el tratamiento farmacológico será el indicado por el médico. La alimentación, rica en el nutriente que falta, es bueno para ayudar a ese tratamiento farmacológico. También la alimentación es adecuada como prevención de las anemias, sobre todo en los periodos que se necesita más nutrientes (infancia y adolescencia, embarazo entre otros).

La obesidad

La obesidad es una alteración del organismo consistente en un aumento de la grasa corporal, con el consiguiente aumento de peso. Puede favorecer diversas enfermedades (circulatorias y de diferentes órganos según el grado de sobrepeso), las cuales se evitan si se mantiene de forma estable un peso normal.

Este trastorno es muy abundante y cada vez se da más en los países desarrollados, debido fundamentalmente:

- Disminución del ejercicio físico, generalmente por falta de tiempo, tipo de trabajo o por las comodidades de nuestra sociedad (medios de transporte, ascensor, ordenador, televisión etc) que nos lleva a una vida sedentaria.
- Aumento del consumo de alimentos ricos en calorías (sobre todo azúcares y grasas).

Todo ello nos lleva a ingerir más calorías de las que gastamos, por tanto el tratamiento más eficaz es adquirir unos hábitos alimentarios adecuados y el ejercicio físico moderado, perdiendo peso poco a poco (máximo 4 kg al mes).

CONSEJOS DIETÉTICOS PARA DISMINUIR LAS CALORÍAS DE LA DIETA

- Dieta equilibrada, individualizada y baja en calorías. Son recomendables alimentos frescos y naturales, leche o derivados descremados, verdura, hortalizas, frutas, arroz, pan, pasta italiana, legumbres, cereales sin azúcar, pescado (blanco o azul), huevos, carne sin grasa, alimentos integrales.
- Fraccionar la dieta en 5-6 tomas al día, así se disminuye la necesidad de picar, además una sola comida hace aumentar el peso más que si esta misma ración se fracciona en varias tomas.
- Si persisten las ganas de comer entre horas tomar algún alimento bajo en calorías por ej.: caldo de verduras, infusiones sin azúcar, zumos naturales, trocitos de tomate, rábanos, zanahoria, espárragos, berberechos, cebolletas, pepinillos, etc.
- Ensaladas: existen muchísimos tipos de ensalada por ej.: mixta, tropical, de pasta, arroz, melón, escarola, berros, manzana, atún, queso fresco etc. Es interesante tener una lista de ensaladas e ir probando y seleccionando según el gusto de cada uno.
- Técnicas culinarias con poco aceite:

ACONSEJADAS

- Cocción al vapor
- Cocción al agua: hervido, escalfado
- Cocción al horno, papillote
- Plancha, parrilla

USAR MODERADAMENTE

- Rehogados
- Estofados
- Guisos
- Frituras, rebozados, empanados

- Retirar toda la grasa visible de las carnes y la piel del pollo antes de cocinarlos.
- Al hacer estofados prepararlos con antelación. Dejarlos enfriar en la nevera y retirar la capa de grasa con una cuchara.
- El empleo de ollas a presión ultrarrápidas permite cocinar con poca agua, al igual que en la cocción al vapor, se preservan todas las propiedades de los alimentos (vitaminas, minerales...).
- Preparar salsas con yogur natural desnatado, rebajado con zumo de limón (ensaladas). Para las salsas de leche o queso que sea desnatada o parmesano. En la bechamel emplear aceite de oliva o margarina baja en calorías y leche desnatada.
- Las salsas comerciales suelen contener grasa oculta. La mejor salsa es la de tomate natural, sin aceite a fuego lento con orégano o tomillo.
- Se puede usar condimentos naturales que hacen los platos muy apetitosos, por ej.: ajo, cebolla, vinagre, limón, un poco de aceite de oliva virgen, especias y hierbas aromáticas.
- Para dar más sabor se puede utilizar vino y licores en pequeñas cantidades para cocinar.
- Huevos: pasados por agua, duros, escalfados, en tortilla con el menor aceite posible empleando sartenes antiadherentes. Si se tienen colesterol hay que reducir el consumo de huevos 3-4 /semana, pudiéndose tomar más claras porque el colesterol se encuentra en la yema. Si no se tiene colesterol se pueden consumir 6-7/semana, teniendo siempre presente que a veces se toma el huevo en el rebozado, fritos, bollería, mayonesa, o salsas.
- Bollería: disminuir los industriales, mejor tomar caseros elaborados con leche descremada, harina integral y poca grasa, evitando los más calóricos.
- Fruta: como postre sustituyendo a la repostería y bollería, o en caso de picar entre horas se puede tomar algo de fruta, por ejemplo: macedonia, sorbetes, fruta en trocitos con gelatina, batidos, zumos (elaborados en casa mejor que los comerciales).
- Es conveniente ir a la compra sin hambre, comprando solo lo de la lista. Cocinar también sin hambre.
- Utilizar platos pequeños, masticar lentamente y comer a pequeños bocados.
- Si se ingiere alcohol hay que disminuir este hábito porque el alcohol aporta calorías vacías, nos proporciona calorías (que nos hace aumentar el peso) pero no nos proporciona nutrientes.

EJERCICIO FÍSICO

Para aumentar el gasto energético y mantener el tono muscular.

El ejercicio no muy intenso pero realizándolo todos los días se ha demostrado el más eficaz para disminuir y mantener el peso. Es fundamental en el sobrepeso, ya que:

- Consume calorías, permite conseguir junto con la dieta un balance negativo (gastar más calorías

de las que se consumen).

- Permite conservar la musculatura corporal, evitando que al adelgazar se pierdan proteínas, lo que se pierde es grasa.
- Reduce los factores de riesgo asociados a la obesidad (HTA, nivel de glucosa, colesterol y el riesgo cardiovascular).
- Tiene efectos psicológicos positivos, y ayuda a mantener el peso a largo plazo.
Se aconseja el ejercicio aeróbico, que es de poca intensidad y larga duración, al menos 1 hora por ej.: caminar a buen ritmo, subir y bajar escaleras, bicicleta, nadar, bailar, gimnasia y además una tabla diaria de 5-10 min de ejercicios en casa.

La nutrición en la infancia y la adolescencia

Con una dieta nutritiva y variada, tomando de todos los grupos de alimentos se consigue cubrir los requerimientos nutricionales del niño y adolescente.

:: EN EL NIÑO ::

Es recomendable distribuir las comidas en 5 tomas de horarios regulares:

- **Desayuno:** no olvidarse de él; un desayuno pobre repercute negativamente en el rendimiento físico e intelectual del niño. Debe incluirse leche u otro lácteo, zumo o fruta, cereales, tostadas o un pequeño bocadillo.

- **Almuerzo:** es mejor un bocadillo casero, un zumo o lácteo, que la repostería industrial (que tiene gran cantidad de azúcar, grasa y sodio):
 - Bocadillos: de jamón, fiambre de pollo o pavo, embutidos grasos máximo 3 veces a la semana, queso con membrillo y nueces, tomate con aceite de oliva y queso, atún con queso de loncha, de nocilla o chocolate, etc.
 - Frutas: mandarinas, plátano, manzana, pera, ciruelas, cerezas...

Es importante tener en cuenta también la merienda para que sea diferente y variar los bocadillos a lo largo de la semana.

- **Comida:** si come en el colegio infórmese del menú escolar y si de su niño come la cantidad suficiente, de esta forma se puede complementar su alimentación en la cena.

- **Merienda:** si se realiza fuera de casa es parecido al almuerzo. Si la merienda se realiza en casa se puede incluir lácteos, cereales, todo tipo de frutas o batidos naturales de frutas. Por ejemplo: Sándwich vegetal, tostada con mermelada y mantequilla, yogur con cereales o galletas y fruta troceada, yogur con cereales y frutos secos, petit suisse y galletas, tostadas con quesitos y frutos secos o fruta troceada, etc.

- **Cena:** no cambiarla muy a menudo por embutidos, fiambres o fritos; es preferible que tenga la misma estructura que la comida (3 platos) complementando los grupos de alimentos que no ha tomado en la comida.

- Procurar que el niño no pique entre horas: snacks (patatas fritas, ganchitos etc), bollería, golosinas, refrescos... porque no le alimentan y además le quitan el apetito.

- Si tiene manías a algún alimento: no sustituir dicho alimento por otro que le guste, sino intentar que tome al menos la mitad de dicho alimento para pasar al siguiente, o mezclarlo con otros alimentos para enmascarar el sabor.

- Beber al menos 8 vasos de líquido al día, y más en verano cuando hace calor. Desaconsejándose tónicas, colas, té, café y sobre todo bebidas alcohólicas.

- Es muy bueno que el niño tome fruta todos los días: pelada, troceada, compota, zumos, batidos naturales, con gelatina, con yogur, en macedonia ...

- Existen muchos tipos de pescado y se puede consumir de diferentes formas: croquetas, puding, al horno, sopa, ensalada con atún sardinas y anchoas, tortilla de gambas sardinas o atún, pastel vegetal, paella de pescado...

· En la tienda de chucherías procurar elegir las menos perjudiciales: chicles y caramelos sin azúcar (con moderación), pan de ángel, palomitas de maíz, frutos secos (pipas, avellanas, almendras, nueces...), encurtidos (cebolletas, pepinillos), botellín de agua, batidos naturales de frutas... Cuando se tomen chucherías que sea en pequeñas cantidades y en ocasiones especiales (cine, fiesta), no a diario.

:: EN EL ADOLESCENTE ::

En este periodo aumentan los requerimientos nutritivos porque es un periodo de crecimiento y cambios. Además de las consideraciones ya indicadas para los niños, se debe tener en cuenta:

- Consumir todos los días 6-10 raciones del grupo de cereales (pan, pasta, arroz, cereales de desayuno), patatas.
- Tomar cada día 2-3 frutas, una ración de verdura y otra de ensalada. Si no son como plato principal al menos como guarnición.
- Tomar todos los días leche o derivados lácteos, 3-4 raciones al día. Procurar que no sean a menudo quesos muy grasos, o postres y batidos comerciales muy azucarados.
- Consumir cada semana 3-4 raciones de carne, siempre variando el tipo o forma de cocción. Carne de ternera, cerdo (lomo adobado, chuletas, embutidos), pollo, pavo, cordero, caza...
- Procurar tomar más pescado que carne porque los blancos tienen menos grasas que la carne (merluza, gallo, rape, pescadilla, lenguado, bacalao fresco, lubina...) y los azules tienen diferente tipo de grasa que la carne. La carne tiene grasas saturadas y los pescados azules (atún, bonito fresco, salmón, anchoas, sardinas ...) tienen grasas poliinsaturadas que son más beneficiosas en cuanto al riesgo de aterosclerosis.
- Se puede tomar 6-7 huevos a la semana, teniendo en cuenta que también se considera una ración de huevo cuando se ingiere en el rebozado, fritos, huevo duro de ensalada, mayonesa, postres elaborados con huevos etc.
- Consumir legumbres 3-4 veces a la semana, si no es como plato principal puede estar mezclado generalmente con verduras, por ejemplo: espinacas con garbanzos, ensaladas en las que se incluyan legumbres.
- Un puñado de frutos secos pelados es aproximadamente una ración. Es conveniente tomarlos 3-4 veces a la semana escogiendo los poco grasos.
- Cuando se consuman alimentos grasos o con azúcares simples (bollería, pastelería, snacks, etc) que sean ocasionalmente, en alguna fiesta o celebración, nunca a diario.

En ambos casos se recomienda una alimentación variada, tomando alimentos de todos los grupos, así existe menor riesgo de que haya carencias. **Hay que comer de todo y con moderación.**

La alimentación del deportista

:: EJERCICIO FÍSICO ::

Existen **dos tipos de ejercicio físico**: el aeróbico y el anaeróbico.

El **ejercicio aeróbico** es el que se realiza con poca o moderada intensidad durante un tiempo prolongado. El ejercicio anaeróbico es el de alta intensidad y menor tiempo. Por ejemplo: en una carrera ciclista el sprint es de tipo anaeróbico, mientras que andar en bicicleta es aeróbico.

El ejercicio aeróbico realizado todos los días durante al menos 45 minutos tiene efectos beneficiosos para el sistema cardiovascular y contribuye a reducir la grasa corporal. Son aeróbicos ejercicios como caminar a buen ritmo, footing, natación, bicicleta, bailar o patinar.

El **ejercicio anaeróbico** no proporciona los beneficios anteriores pero sí mejora la flexibilidad articular, la fuerza y la elasticidad muscular. Son por ejemplo: levantamiento de pesas, ejercicios de gimnasio intensos, windsurf, 100, 200 ó 1.500 en atletismo y en general los ejercicios en los que tenemos muchas pulsaciones por minuto.

:: ALIMENTACIÓN ::

Los deportistas profesionales bajo supervisión médica llevan una alimentación y un entrenamiento para aumentar el glucógeno (forma de almacenar la glucosa) de los músculos que se utilizará como energía para realizar el deporte determinado.

Las personas que realizan algún deporte no aumentarán su rendimiento deportivo solamente tomando una dieta especial o suplementos el día en que realizan el deporte; lo importante es mantener a lo largo del tiempo una dieta equilibrada.

Tomando alimentos de todos los grupos obtenemos las vitaminas, minerales y energía para realizar los ejercicios extras y actividades cotidianas.

Además de esta alimentación equilibrada se puede ayudar a mantener la energía y mejorar el rendimiento deportivo tomando 3-4 horas antes de realizar el ejercicio una comida que contenga buena cantidad de hidratos de carbono.

Por ejemplo, si el ejercicio se va a realizar por la mañana el desayuno puede consistir en: zumo de frutas, un lácteo, doble ración de cereales, dos tostadas con una cucharilla de mermelada o aceite de oliva, y una pieza de fruta.

Si el ejercicio se va a realizar por la tarde, la comida puede consistir en: un zumo de frutas, pasta o arroz, carne magra con ensalada mixta, fruta y pan.

:: HIDRATACIÓN ::

Antes de iniciar cualquier actividad deportiva se debe intentar conseguir el mayor grado de hidratación, ya que durante el ejercicio perderemos agua. Para ello se puede empezar a beber agua 1 hora antes de comenzar el ejercicio, medio vaso de agua cada 15 min, hasta un cuarto de hora antes de comenzar el ejercicio (medio litro en total). No conviene tomar mucha cantidad de golpe porque el estómago estará cargado y no podrá absorber todo el agua.

Al realizar un ejercicio de larga duración y con una cierta intensidad en el que se suda bastante, es conveniente que el agua esté acompañada de azúcares y minerales para prevenir el riesgo de hipoglucemia (disminución brusca del azúcar de la sangre) y retrasar la fatiga. Sin embargo, cuando el ejercicio no es tan intenso ni tan largo, con una buena hidratación con agua es

suficiente. La bebida se tomará en pequeñas cantidades cada 15 minutos. Finalizado el ejercicio, se debe esperar 5-10 minutos a que el cuerpo se recupere y seguir tomando el agua o bebida rehidratante (si se ha sudado mucho) cada 15 minutos durante 1 ó 2 horas.

Una preparación casera de una rehidratación es la siguiente:
Mezclar en un litro de agua el zumo de un limón, añadirle 5 cucharillas de azúcar (el doble si la temperatura es inferior a 10°C) y una pizca de sal.

:: AGUJETAS Y PÁJARA ::

Las **agujetas** se producen pasadas unas horas al terminar un ejercicio intenso o cualquier tipo de ejercicio en individuos no entrenados. Las agujetas deben su nombre a la sensación de agujas que se clavan en el músculo y están producidas por un sobreesfuerzo del músculo que se ha ejercitado.

Para prevenirlas no es conveniente tomar grandes cantidades de azúcar. Si se toma azúcar con agua lo que se consigue es que la persona se hidrate, pero no se evitan o se curan las agujetas. Las agujetas son parte de un proceso de adaptación del músculo y lo único que se puede hacer para evitarlas es hacer ejercicio progresivo para que los músculos estén entrenados. Una vez que aparecen las agujetas ejercitando dichos músculos de forma gradual desaparecerán en 24-48 horas.

La **pájara** es una hipoglucemia, es decir, una disminución brusca del azúcar en la sangre porque se ha empleado como energía para el deporte realizado. Esto obliga al deportista a disminuir su intensidad o incluso a pararse.

Para evitarlo hay que tomar una alimentación variada en la que no falten los hidratos de carbono. No hay que realizar un ejercicio intenso estando en ayunas. La bebida de rehidratación, al llevar azúcar, nos ayuda a que no disminuya su concentración bruscamente y no se produzca la pájara.

La seguridad alimentaria

:: ¿Qué es la seguridad alimentaria? ::

Proporcionar seguridad alimentaria significa controlar correctamente los peligros y riesgos de los alimentos para garantizar el derecho a la salud y la seguridad de los consumidores.

Existe el compromiso de mantener la seguridad a lo largo de toda la cadena alimentaria: productor de materias primas (agricultor, ganadero), industria (preparación, fabricación, transformación, envasado y almacenamiento), transporte, distribución, manipulación, venta, consumo (conservación en el hogar y preparación culinaria).

:: ¿Qué son las toxiinfecciones alimentarias? ::

Los gérmenes son microorganismos que pueden desarrollarse en los alimentos.

No suelen cambiar el aspecto de los alimentos y no se ven a simple vista, por lo que entrañan un grave peligro porque consumimos el alimento pero no nos damos cuenta que está contaminado. Cuando ingerimos el alimento, dependiendo del germen que lo haya contaminado, desarrollamos una enfermedad que puede ser leve (manifestándose con vómitos o diarrea) o cuadros más graves. Una de las más conocidas es la salmonelosis.

Para que se produzca toxiinfección alimentaria además de que el germen llegue al alimento existen una serie de circunstancias que favorecen su crecimiento en dicho alimento (T^a de conservación, contaminación cruzada, higiene alimentaria entre otras) que propician la multiplicación de esos gérmenes hasta niveles suficientes para causar la enfermedad.

Está en nuestra mano controlar dichos factores para disminuir el riesgo de padecer enfermedades producidas por los alimentos:

- Temperatura: los gérmenes se desarrollan entre 5 y 65° C. Habrá que intentar mantener los alimentos el mínimo tiempo entre estas temperaturas. Para lo cual utilizaremos debidamente el frigorífico, congelador y las temperaturas de cocción superiores a 65° C.
- La contaminación cruzada: consiste en que el alimento elaborado se contamina a partir del crudo porque se encuentran muy cerca, porque se utiliza la misma tabla o cuchillos para cortar ambos o porque se utiliza el mismo plato para el crudo y el elaborado.

:: Medidas de higiene alimentaria en la cocina ::

La Higiene alimentaria comprende todas las medidas para garantizar la inocuidad sanitaria de los alimentos conservando sus cualidades y valor nutricional.

El manejo inadecuado de los alimentos puede ocasionar su contaminación por gérmenes, a través de:

- Manos y uñas sucias. Toser y estornudar sobre los alimentos.
- Contacto con manos sin lavar después de utilizar el retrete.
- No lavarse las manos al tocar un alimento crudo y después otro elaborado.
- No tapar los alimentos, contacto con animales (insectos, roedores, gatos etc).
- Utilizar agua no potable o paños y utensilios sucios.

Además de tener en cuenta estas posibles causas de infección, hay que seguir las siguientes medidas de seguridad e higiene alimentaria:

- Cocinar bien los alimentos (mínimo 65°C) para que se mueran los gérmenes nocivos.
- Consumirlos inmediatamente después de cocinar o conservarlos adecuadamente.
- **Recalentar bien los alimentos** (mínimo 65°C). No recalentar varias veces el alimento, solo la cantidad que se vaya a consumir.
- **Higiene personal:** ropa limpia, pelo recogido, ausencia de pulseras, anillos etc, manos siempre limpias, utilizar cepillo de uñas. Si se tiene una herida en la manos debe estar correctamente cubierta con un apósito. No preparar comida para otros si se está enfermo.
- **Higiene de instrumentos y utensilios:** siempre limpios, usar diferentes tablas para los distintos alimentos, o si no limpiarla bien entre unos y otros, sobre todos si son crudos y elaborados. El papel de un solo uso es la recomendación ideal, pero si se utiliza paños de cocina cambiarlos cada día.
- **Preparación culinaria:** la forma más saludable es aquella técnica culinaria que conserva las vitaminas del alimento aportando menos grasa y sal. Cortar las verduras y hortalizas en trozos grandes para que pierdan menos vitaminas; cocerlas en un recipiente cerrado y no desechar su jugo. Añadir poca sal a las comidas y en la mesa. Cocinar durante mucho tiempo las aves, el cerdo y la carne picada. Retirar con una cuchara la capa de grasa de los guisos que se solidifica en el frigorífico.
- **A la hora de comprar:** comprar en establecimientos de confianza. Saber reconocer la frescura y buen estado de los alimentos. Comprar en este orden: alimentos que no necesitan frío, refrigerados y por último congelados.
Entender el significado de la etiqueta de los productos:
 - La fecha de caducidad nos indica que al día siguiente de dicha fecha no debe consumirse el producto.
 - "Consumir preferentemente antes de" nos indica que pasada la fecha se puede consumir aunque no están garantizados todas sus cualidades.
- **Respetar la cadena de frío:** en casa guardar primero los alimentos congelados, refrigerados y perecederos. Al comprar los alimentos congelados debe transcurrir el mínimo tiempo hasta que los metemos en el congelador. Si hace mucho calor o se tarda más de 1 hora utilizar bolsas isotérmicas. Controlar también los alimentos refrigerados.