



# RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

## SERVICIO MADRILEÑO DE SALUD

# RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

## *“para personas de edad avanzada”*

### INTRODUCCIÓN

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

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

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

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

### OBJETIVOS

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

### RECOMENDACIONES GENERALES

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



## RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

*“para personas de edad avanzada”*

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

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

### CONSEJOS PARA MANTENER UNA VIDA ACTIVA

- Procure mantener un peso adecuado evitando, tanto la obesidad como la desnutrición.
- La textura y consistencia de los alimentos ajústela a su capacidad para masticar (podrá ser una consistencia normal, blanda y si hiciera falta triturada). Evite el uso excesivo de triturados, y mantenga la misma distribución de comidas y alimentos que si los tomara enteros.
- Consuma carnes blandas (pollo, conejo) y magras de cerdo o ternera, cocinadas en su jugo ó con una salsa ligera. La preparación como hamburguesa, albóndiga, en dados ó en tiras favorece la masticación.
- Elija los pescados preferentemente sin espinas y cocinados al vapor, cocidos ó plancha.
- Si tiene dentadura postiza tenga especial cuidado con los pescados con espinas y las carnes con huesos pequeños.
- Las legumbres cocínelas con verduras, arroz o patata y con poca grasa. Tómelas enteras ó en puré.
- La pasta (macarrones, fideos, etc.), el arroz y las patatas prepárelos enteros, en sopas, en purés ó en papillas. Puede mezclarlos con carne, jamón, pollo, pescado, o huevo.
- Consuma frutas, verduras y hortalizas (5 raciones al día) que le aportan mucha agua, fibra, vitaminas y minerales. Las frutas tómelas maduras, enteras, troceadas en macedonia, trituradas ó en zumo. Puede acompañarlas de yogur, leche o galletas.
- Consuma al menos tres raciones de lácteos para garantizar un adecuado aporte de calcio y vitaminas.
- En ocasiones puede que su médico le recomiende tomar suplementos de Calcio, Vitamina D y vitamina B<sub>12</sub>.

### RECOMENDACIONES SI SE PRODUCE UNA PÉRDIDA NO DESEADA DE PESO

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

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



## RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

### *“para personas de edad avanzada”*

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

#### RECOMENDACIONES PARA AUMENTAR EL APOORTE DE CALORÍAS Y PROTEÍNAS

Añada a las comidas los siguientes alimentos:

##### Leche

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

##### Yogur

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

##### Queso

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

##### Huevo

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

##### Carne y pescado






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









# RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES


*“para personas de edad avanzada”*

## FRECUENCIA RECOMENDADA POR CADA GRUPO DE ALIMENTOS

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada		Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal
 <b>FRUTAS</b>	DIARIO (raciones/día)	≥ 3	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón
 <b>VERDURAS</b>		≥ 2	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
 <b>LÁCTEOS</b>		3-4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 40- 60 g queso semicurado 30 g queso curado	1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas 1 loncha
 <b>ACEITE DE OLIVA</b>		3-6	10 ml	1 cucharada sopera
 <b>PAN y CEREALES</b>		3-4	40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas “maría” (mejor integral)	3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades

 <b>PASTA, ARROZ, MAIZ Y PATATA</b>	SEMANAL(raciones/ semana)	4-6	60-80 g seco 150 g cocido (mejor integral) 150-200 g de patatas	1 plato hondo raso 1 patata grande ó 2 pequeñas
 <b>LEGUMBRES</b>		2-4	60-80 g seco 150 g cocido	1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, soja, judías)
 <b>PESCADO</b>		5 (1-2 azul)	150-170 g	1 filete
 <b>CARNES MAGRAS, AVES</b>		4 carne magra	130-150 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo
 <b>HUEVOS</b>		4-5 huevos	60-75 g	1 huevo
 <b>FRUTOS SECOS</b>		3-7	20-30 g	Un puñado o ración individual

<b>EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS, BOLLERIA, HELADOS, GOLOSINAS</b>	OCASIONALMENTE			
--	----------------	--	--	---

<b>ACTIVIDAD FÍSICA</b>	DIARIO	Diario	30 minutos	Caminar Clases colectivas. Baile
 <b>AGUA (y líquidos de bebida)</b>		8-12	200 ml	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos, refrescos, gelatinas.

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

# RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

## *“ante la dificultad para tragar (disfagia)”*

### INTRODUCCIÓN

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

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

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

Su alimentación puede modificarse en tres aspectos:

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

### OBJETIVOS

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

### RECOMENDACIONES GENERALES

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

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

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

### PROBLEMAS PARA TRAGAR LOS SÓLIDOS

- Elija alimentos blandos ó triturados con textura uniforme.



## RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

### *“ante la dificultad para tragar (disfagia)”*

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

### PROBLEMAS PARA TRAGAR LOS LÍQUIDOS

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

### EJEMPLO DE MENÚ CON UN SOLO TRITURADO

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

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

#### Leche

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

#### Yogur

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





## RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

### “ante la dificultad para tragar (disfagia)”

#### Queso

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

#### Huevo

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

#### Carne y pescado

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

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

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





## RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

### *“ante la dificultad para tragar (disfagia)”*

#### CONSIDERACIONES ANTES DE COMENZAR LA ALIMENTACIÓN

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















#### POSICIÓN MÁS ADECUADA

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



## RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

*“ante la dificultad para tragar (disfagia)”*

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

# RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

## *“para pacientes con hiperlipemia”*

### INTRODUCCIÓN

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

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

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

### TIPOS Y FUENTES DE ÁCIDOS GRASOS

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

### OBJETIVOS

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

### RECOMENDACIONES GENERALES

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



## RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

### *“para pacientes con hiperlipemia”*

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

#### RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

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



# RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

## “para pacientes con hiperlipemia”

### GUÍA PARA LA SELECCIÓN DE ALIMENTOS

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

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
















<sup>2</sup> No recomendables en pacientes con Hipertrigliceridemia



# RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

## “para pacientes con hiperlipemia”

FRECUENCIA RECOMENDADA POR CADA GRUPO DE ALIMENTO

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



# RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

## *“para pacientes con hipertrigliceridemia”*

### INTRODUCCIÓN

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

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

### OBJETIVOS

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

### RECOMENDACIONES GENERALES

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

### RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

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





## RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

### *“para pacientes con hipertrigliceridemia”*

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

#### GUÍA PARA LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS

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

#### GUÍA PARA LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS

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



# RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

## “para pacientes con hipertrigliceridemia”

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

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
















<sup>2</sup> No recomendables en pacientes con Hipertrigliceridemia



# RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

*“para pacientes con hipertrigliceridemia”*

## FRECUENCIA RECOMENDADA POR CADA GRUPO DE ALIMENTO

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

# RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

## *“para aumentar los niveles de HDL”*

### INTRODUCCIÓN

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

### OBJETIVOS

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

### RECOMENDACIONES GENERALES

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

### RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

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



## RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

*“para aumentar los niveles de HDL”*

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

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

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

### GUÍA PARA LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS

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



## RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

*“para aumentar los niveles de HDL”*

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

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

<sup>2</sup> No recomendables en pacientes con Hipertrigliceridemia












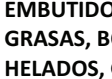







# RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

## “para aumentar los niveles de HDL”

### FRECUENCIA RECOMENDADA POR CADA GRUPO DE ALIMENTO AUMENTO DE HDL

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



# RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

## *“para pacientes con cardiopatía isquémica”*

### INTRODUCCIÓN

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

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

### OBJETIVOS

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

### RECOMENDACIONES GENERALES

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



## RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

### *“para pacientes con cardiopatía isquémica”*

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

#### RECOMENDACIONES RELACIONADAS CON LOS FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR

##### 1. Consumo de tabaco

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

##### 2. Actividad física

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

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

##### 3. Consumo de alcohol

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

##### 4. Si tiene Hipertensión arterial

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

##### 5. Si tiene sobrepeso u obesidad

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

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

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



## RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

### *“para pacientes con cardiopatía isquémica”*

#### Tipos y fuentes alimentarias de ácidos grasos

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

#### 7. Si es Diabético

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

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
















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



# RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

## “para pacientes con cardiopatía isquémica”

### FRECUENCIA RECOMENDADA POR CADA GRUPO DE ALIMENTO

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

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

# RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

## *“para el paciente con hipertensión arterial”*

### INTRODUCCIÓN

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

### OBJETIVOS

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

### RECOMENDACIONES GENERALES

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

### RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

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



## RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

### *“para el paciente con hipertensión arterial”*

TABLA 1: CONDIMENTOS NATURALES PARA REALZAR EL SABOR

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



## RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

### *“para el paciente con hipertensión arterial”*

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

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

#### OTRAS FUENTES DE SODIO

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




















# RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

*“para el paciente con hipertensión arterial”*

## FRECUENCIA RECOMENDADA POR CADA GRUPO DE ALIMENTO

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

<b>ACTIVIDAD FÍSICA</b> 	DIARIO	Diario	>30 minutos	Caminar a buen ritmo Clases colectivas de ejercicio Nadar, bicicleta
 <b>AGUA (y líquidos de bebida)</b>		8-12	200 ml	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar,...

# RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

## *“generales para la diabetes”*

### INTRODUCCION

La Diabetes Mellitus (DM) es un grupo de desórdenes metabólicos caracterizados por niveles elevados de glucosa en sangre (hiperglucemia), como resultado de defectos en la secreción por el páncreas de la hormona insulina (DM tipo 1), la acción de la insulina (DM tipo 2) o ambas. Este aumento mantenido de la glucosa en la sangre se asocia con el mal funcionamiento y el daño a largo plazo de varios órganos, especialmente ojos, riñones, nervios, corazón y vasos sanguíneos.

La diabetes es una enfermedad crónica que afecta a gran parte de nuestra población. La mayoría de los diabéticos (el 85%) son obesos (diabéticos tipo 2) o han tenido previamente obesidad y generalmente tienen antecedentes de diabetes en su familia. El 50% suele tener de tensión arterial elevada, y a menudo, presentan también una elevación en la sangre de colesterol y triglicéridos y por ello tienen más riesgo de padecer enfermedades del corazón o cardiovasculares (aterosclerosis).

Por todo ello, el control de los niveles de la glucosa en sangre es primordial para prevenir todas las enfermedades asociadas y se puede lograr con una alimentación adecuada y con la ayuda de medicamentos si fuera necesario.

La alimentación del paciente con diabetes debe ser equilibrada, ajustada a las necesidades energéticas de cada individuo y contener todos los nutrientes imprescindibles para la vida.

Realizar una alimentación equilibrada, hacer ejercicio regularmente, mantener el peso en rangos de normalidad y realizar el autocontrol de sus glucemias, constituyen las herramientas esenciales para garantizar el éxito en el manejo de la diabetes.

Mantener la glucosa sanguínea en un rango de normalidad diariamente, le ayudará a evitar las complicaciones asociadas a la diabetes por mucho tiempo.

### OBJETIVOS

- Asegurar un adecuado estado nutricional y conseguir o mantener un peso “normal”.
- Alcanzar unos niveles adecuados de glucosa, de Hemoglobina glicosilada y de grasas en la sangre.
- Evitar que se eleve en exceso la glucemia que se mide después de las comidas (postprandiales).
- Prevenir las bajadas de azúcar (hipoglucemias).
- Contribuir a prevenir y tratar las complicaciones asociadas a la diabetes

Para lograr estos objetivos hay que:

- ✓ Realizar un ajuste en la cantidad de energía o calorías de la dieta.
- ✓ Disminuir el consumo de grasa total, grasa saturada y colesterol, y fomentar el consumo moderado de aceite de oliva y de pescados.
- ✓ Moderar o reducir el aporte de sal de la dieta.
- ✓ Ajustar la cantidad, el tipo de hidratos de carbono y su reparto a lo largo del día, en función del resto del tratamiento (pastillas, insulina, etc.).
- ✓ Aumentar el aporte de alimentos que contengan fibra dietética.
- ✓ Conocer en profundidad la frecuencia de ingesta de los diferentes grupos de alimentos y sus equivalencias.

**Para mantener durante todo el día la glucosa sanguínea en un nivel adecuado (sin grandes subidas ni bajadas):**

- ✓ Realice 5 ó 6 comidas al día (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y postcena). En horarios regulares. Evite estar más de 3 horas sin comer.
- ✓ Procure comer la misma cantidad de alimento todos los días.
- ✓ Haga ejercicio regularmente, y si es posible, más o menos a la misma hora todos los días.
- ✓ Tome sus medicamentos para la diabetes aproximadamente a la misma hora diariamente.

### RECOMENDACIONES

En la actualidad, la alimentación recomendada para las personas que padecen diabetes cumple los criterios de una alimentación saludable, equilibrada y moderada en calorías y es adecuada para todos los individuos aunque no sean diabéticos, por lo que no se puede decir que exista una dieta especial para personas con diabetes, sino que los diabéticos deben cumplir de forma más rigurosa, si cabe, las indicaciones nutricionales que se recomiendan a la población general.



## RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

### *“generales para la diabetes”*

#### Verduras

Tome al menos dos veces al día; al menos una en forma fresca en ensalada.

#### Frutas

Consuma 3-4 al día. De cualquier tipo, respetando los pesos recomendados. Procure tomarlas frescas y crudas, no en compota o en conserva.

#### Cereales

Elíjalos preferentemente integrales (pan, arroz, pasta, etc.) porque su contenido en fibra produce menor elevación de la glucemia que los refinados.

#### Lácteos

Consuma, al menos, medio litro diario de leche. Elíjala semidesnatada o desnatada (suplementada en vitaminas A, D y E) para disminuir la ingesta de grasa. Puede sustituir 200 ml de leche por dos yogures desnatados, o 125 g de quesos frescos.

#### Carnes

Aves (pollo, pavo) sin piel, conejo, piezas magras (lomo, solomillo, jamón), sin grasa de vaca, ternera o cerdo. Evite tomar carnes rojas, más de cuatro veces al mes.

#### Pescado

Puede elegir los blancos (merluza, pescadilla, gallo, etc.) o azules (sardinas, salmón, atún, etc.). Procure siempre tomar más pescado que carne, y al menos dos o tres veces por semana tome pescado azul. Si le recomiendan seguir una dieta muy baja en calorías (hipocalórica), recuerde que la cantidad que debe consumir de pescado azul es inferior a la de pescado blanco (150 g de pescado blanco equivalen a 100 g de pescado azul).

#### Huevos

Consuma unas 4 unidades a la semana. Si tiene el colesterol elevado, evite tomar más de tres yemas a la semana. Puede preparar tortillas con dos claras y una yema.

#### Aceites

El más aconsejable es el de oliva virgen extra, aunque puede usar otros aceites vegetales, como el de soja, girasol o maíz. Tenga en cuenta la cantidad indicada según las calorías totales y sea estricto en su control, sobre todo si tiene recomendada una dieta hipocalórica. Evite utilizar manteca o mantequilla en sustitución del aceite; tienen las mismas calorías y sus grasas son saturadas, que son más perjudiciales para la salud.

#### Edulcorantes

Si sigue una dieta hipocalórica, para endulzar le recomendamos que use aspartamo o sacarina, que no aportan calorías. El azúcar común o sacarosa puede utilizarlo con moderación junto al resto de los alimentos.

Otras sustancias para endulzar como el sorbitol o la fructosa, le aportan las mismas calorías que si tomase azúcar.

#### Evite comprar y consumir “alimentos especiales para diabéticos”

**No son adecuados.** Intente que en su casa se realice una alimentación saludable y todos puedan comer igual.

#### Lea detenidamente el etiquetado de todos los alimentos que compre

Descubrirá que sustancias como el sodio, la dextrosa, la sacarosa, la fructosa o el sorbitol se encuentran en muchos alimentos que no hubiese imaginado. Evite los alimentos “light” que tengan sorbitol o fructosa.

Su **bebida** ideal a lo largo del día y en las comidas debe ser el agua. Tome alrededor de 2 - 2,5 litros. Puede tomar caldos desgrasados, infusiones y refrescos sin calorías. Modere la ingesta de cerveza (aunque sea sin alcohol) y vino y renuncie a bebidas de mayor graduación.



# RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

## “generales para la diabetes”

TABLA DE ALIMENTOS RECOMENDADOS-DESACONSEJADOS EN LA DIABETES GENERAL

GRUPO DE ALIMENTOS	RECOMENDADOS	DESACONSEJADOS
Leche y derivados	Quesos frescos (tipo Burgos) y los poco curados o semigrasos. Yogur natural, de frutas, con cereales Cuajada, requesón Leche desnatada o semidesnatada	Leche y yogures enteros (si hay sobrepeso) Quesos curados Yogures elaborados con nata Leche condensada
Cereales	Pan, arroz, pasta italiana, cereales desayuno, galletas “maría”	Bollería industrial Pastas y precocinados elaborados con huevo, queso, nata y otros ingredientes grasos
Verduras y hortalizas	Todas	Las verduras de la familia de las coles (col, coliflor, coles de Bruselas...) si producen graves molestias digestivas
Legumbres	Todas bien cocidas	
Carnes, aves y derivados	Pollo y pavo sin piel, conejo Piezas magras de: ternera, buey, caballo, cerdo y cordero. Fiambre de pollo o pavo Jamón serrano magro, lomo embuchado	Pato Piezas grasas de: ternera, buey, caballo, cerdo y cordero. Embutidos Patés y foie-gras
Pescados y mariscos	Todos (blancos y azules)	Conservas, salazones y ahumados Limitar el consumo de mariscos por su alto contenido en colesterol
Huevos	Todos (no más de tres a la semana)	
Frutas	Todas las frescas	Frutas secas Frutas en almíbar Confitadas
Frutos secos	Todos (en cantidad variable en función del peso de cada uno)	
Grasas	Aceite de oliva y semillas	Manteca de cerdo, mahonesa Tocino y sebos
Bebidas	Agua. Infusiones. Refrescos sin calorías	Bebidas gaseadas azucaradas, refrescos azucarados. Bebidas alcohólicas de alta graduación
Condimentos	Suaves y aromáticos	Irritantes que se toleren mal: pimienta, nuez moscada, pimentón, picante, chile, tabasco...

# RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

## *“en la osteoporosis”*

### INTRODUCCIÓN

**E**n la osteoporosis existe una reducción de la masa ósea que aumenta la fragilidad de los huesos y el riesgo de fracturas, sobre todo en las vértebras y en el cuello del fémur. Es una enfermedad muy frecuente que afecta fundamentalmente a los ancianos y a las mujeres después de la menopausia.

Para prevenir la osteoporosis es necesario mantener una alimentación saludable y un adecuado consumo de calcio durante toda la vida, y sobre todo en los periodos de crecimiento: infancia y adolescencia, embarazo y lactancia. La absorción del calcio de los alimentos se ve favorecida por la presencia de vitamina D y por los componentes presentes en la leche y sus derivados. A su vez, la exposición controlada a los rayos del sol facilita que se forme y active la vitamina D.

Recuerde que la inmovilización prolongada, la falta de ejercicio y el consumo de tabaco o alcohol, así como algunos medicamentos como los corticoides, contribuyen a la pérdida de calcio de los huesos y a que aparezca osteoporosis.

### OBJETIVOS

- Conseguir o mantener un adecuado estado nutricional y una vida activa; evitando tanto la desnutrición como el sobrepeso.
- Impedir ó frenar la pérdida de masa ósea que aparece con el paso de los años.
- Favorecer la recuperación de las fracturas óseas.

### RECOMENDACIONES GENERALES

- Realice ejercicio regularmente y camine a diario durante al menos media hora; preferiblemente al aire libre para tomar el sol (con las medidas de protección necesarias).
- Mantenga una **alimentación saludable, variada y equilibrada** según le proponemos más adelante.
- Evite el consumo de tabaco y alcohol.

### RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

- Tome leche y derivados diariamente, al menos 4 raciones de lácteos al día para asegurar el aporte del calcio y vitamina D necesario.
- Si no tolera la leche (intolerancia a la lactosa), debe cubrir sus necesidades con lácteos sin lactosa.
- Si consume los lácteos desnatados recuerde que debe elegir aquellos suplementados en vitaminas (A y D). También existe la opción de elegir leche y yogures con alto contenido en calcio y vitamina D para alcanzar el consumo necesario cada día.
- Otra buena fuente de calcio está en las espinas de los pescados, fáciles de consumir en los pescados enlatados o en los pescados de menos tamaño (boquerones, sardinilla...).
- La ingesta de proteínas en la dieta debe ser suficiente; muy especialmente en los ancianos y después de una fractura o de una cirugía traumatológica. Se pueden necesitar suplementos en estas circunstancias. Sin embargo, fuera de estas circunstancias, evite un consumo excesivo de proteínas. Se recomienda consumir más a menudo pescado que carne.
- Consuma diariamente tres piezas de frutas frescas, una ración de verduras crudas y otra cocinada y legumbres 2 a 4 veces por semana.
- Utilice la sal con moderación. Recuerde que la sal de la alimentación es aportada a través de la sal que añadimos al cocinar y al aliñar, además de la sal contenida en los alimentos. Se recomienda emplear vinagre, ajo, cebolla, limón y especias para aliñar.
- Beba entre dos y tres litros de agua al día y no consuma refrescos de forma excesiva.
- Tome el sol directamente (sin excederse y con crema de protección solar), sus rayos son una excelente fuente de vitamina D.
- Diariamente camine en sus desplazamientos, suba escaleras, etc. Además, si le es posible, realice ejercicio físico 30-45 min. 3 días/semana de forma regular (montar en bicicleta, natación, clases de gimnasia colectivas, etc.).



# RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

*“en la osteoporosis”*

## EJEMPLO DE MENÚ

DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA
Lácteo Pan o cereales y aceite Fruta	Fruta Lácteo	Legumbre o pasta o arroz Carne o pescado o huevos Guarnición con verdura Fruta , Pan
MERIENDA	CENA	DESPUÉS DE LA CENA
Lácteo Galletas	Verdura o ensalada Carne opescado o huevos Guarnición con arroz o patata Fruta, Pan	Lácteo

ALIMENTOS RICOS EN CALCIO (mg/100 g de alimento)	
Queso parmesano	1.178
Queso manchego curado	848
Queso Tetilla	597
Queso manchego	470
Sardinas en lata	344
Leche condensada	330
Queso en porciones	276
Cereales desayuno	267
Almendra	250
Chocolate con leche	247
Leche	120















ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA D (mg/100 g de alimento)	
Aceite de hígado de bacalao	210
Bonito en aceite	23,8
Salmón ahumado	19
Anchoas en aceite	14
Sardina	11
Salmón	8
Caballa	7,5
Pez espada/ atún	7,2
Boquerón	7
Yema de huevo	4,5



# RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

## “en la osteoporosis”

### FRECUENCIA RECOMENDADA POR CADA GRUPO DE ALIMENTO EN LA OSTEOPOROSIS

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



# RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

## “en las enfermedades articulares inflamatorias”

### INTRODUCCIÓN

La patología articular inflamatoria constituye un grupo de enfermedades reumáticas crónicas, siendo la más frecuente la artritis reumatoide, que se puede presentar a cualquier edad, y es más frecuente en mujeres.

Generalmente afecta a las articulaciones de ambos lados del cuerpo por igual, siendo las muñecas, los dedos de las manos, las rodillas, los pies y tobillos las partes del cuerpo más afectadas. El curso y la gravedad de la artritis reumatoide puede variar considerablemente en cada caso.

### OBJETIVOS

- Conseguir o mantener un adecuado estado nutricional y una vida activa; evitando tanto la desnutrición como el sobrepeso.
- Aumentar la ingesta de alimentos con alto contenido en ácidos grasos omega 3 por su ayuda a reducir la inflamación.
- Consumir más frutas y verduras para aumentar el consumo de las sustancias antioxidantes naturales contenidas en dichos alimentos.
- Impedir o frenar la pérdida de masa ósea que aparece con el paso de los años.

### RECOMENDACIONES GENERALES

- Realice regularmente ejercicio y camine a diario durante al menos media hora; preferiblemente al aire libre para tomar el sol (con las medidas de protección necesarias).
- Mantenga una **alimentación saludable, variada y equilibrada** según le proponemos más adelante.

### RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

- Tome leche y derivados diariamente, al menos 4 raciones de lácteos al día para asegurar el aporte del calcio y vitamina D necesario.
- Si no tolera la leche (intolerancia a la lactosa), debe cubrir sus necesidades con lácteos sin lactosa.
- Si consume los lácteos desnatados recuerde que debe elegir aquellos suplementados en vitaminas (A y D). También existe la opción de elegir leche y yogures con alto contenido en calcio y vitamina D para alcanzar el consumo necesario cada día.
- Otra buena fuente de calcio está en las espinas de los pescados, fáciles de consumir en los pescados enlatados o en los pescados de menos tamaño (boquerones, sardinilla...).
- La ingesta de proteínas en la dieta debe ser suficiente; muy especialmente en los ancianos. Sin embargo, fuera de estas circunstancias, evite un consumo excesivo de proteínas.
- Consuma más a menudo pescado que carne. El pescado contiene ácidos grasos omega 3, especialmente el pescado azul. También puede obtener omega tres de otros alimentos funcionales que lo tienen añadido (leche, quesos, fiambres, enlatados...).
- Consuma diariamente al menos tres piezas de frutas frescas, una ración de verduras crudas y otra cocinada y legumbres 2 a 4 veces por semana.
- Utilice la sal con moderación. Recuerde que la sal de la alimentación es aportada a través de la sal que añadimos al cocinar y al aliñar, además de la sal contenida en los alimentos. Se recomienda emplear vinagre, ajo, cebolla, limón y especias para aliñar.
- Beba entre dos y tres litros de agua al día y no consuma refrescos de forma excesiva.

### EJEMPLO DE MENÚ

DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA
Lácteo Pan o cereales y aceite Fruta	Fruta Lácteo	Legumbre o pasta o arroz Carne o <b>pescado</b> o huevos Guarnición con verdura Fruta /Pan
MERIENDA	CENA	DESPUES DE LA CENA
Lácteo Galletas	Verdura ó ensalada Carne o <b>pescado</b> o huevos Guarnición con arroz o patata Fruta /Pan	Lácteo

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















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



# RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

## “en las enfermedades articulares inflamatorias”

FRECUENCIA RECOMENDADA POR CADA GRUPO DE ALIMENTO

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

# RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

## *“en la hiperuricemia y gota”*

### INTRODUCCIÓN

La hiperuricemia es la elevación de los niveles de ácido úrico en sangre por encima de los niveles considerados normales (de importancia si es mayor de 9 mg/dl). El ácido úrico es el producto final del metabolismo de las purinas que contienen ciertas proteínas. Se encuentra en la sangre y orina, se elimina por los riñones. Si se eleva su concentración, se acumula en forma de cristales en las articulaciones “gota” y en los riñones “piedras”, principalmente.

Las causas de la hiperuricemia pueden ser múltiples: genéticas, fallo renal, ciertos medicamentos (diuréticos, quimioterapia), dietas de adelgazamiento que limitan los hidratos de carbono (cetogénicas), una ingesta excesiva de alimentos (vísceras, alcohol, carne, etc.) o la práctica de un ejercicio físico demasiado intenso.

La eficacia de la dieta en el control de la hiperuricemia es limitada. La mayor parte de las ocasiones será necesario un tratamiento farmacológico

### OBJETIVOS

- Conseguir o mantener un adecuado estado nutricional y lograr una alimentación y estilo de vida saludables.
- Reducir los niveles de ácido úrico en sangre.
- Prevenir y tratar la obesidad y otras enfermedades metabólicas asociadas.

### RECOMENDACIONES GENERALES

- Mantenga una dieta equilibrada y una vida activa. Ver tabla de frecuencia de consumo de alimentos.
- Si presenta sobrepeso u obesidad, evite las dietas muy estrictas para perder peso bruscamente y sobre todo los periodos de ayuno prolongados. Controle y disminuya la cantidad de grasa de su dieta y los alimentos con muchas calorías (dulces, repostería...). Pida ayuda a su médico o especialista en nutrición si requiere seguir una dieta de adelgazamiento.
- Evite el consumo de alcohol en todas sus modalidades y beba abundantes líquidos (al menos entre 1,5-2,5 litros al día), agua preferentemente, y sobre todo aguas bicarbonatadas.
- Evite los alimentos que producen mayor elevación del ácido úrico y que son los que contienen mayor cantidad de purinas.
- Consuma los alimentos de contenido moderado en purinas, como máximo dos veces por semana y evite que coincidan con otros del mismo grupo o con otros de los desaconsejados.

### ALIMENTOS RECOMENDADOS EN FUNCIÓN DE SU CONTENIDO EN PURINAS

DESACONSEJADO Alimentos ricos en purinas	MODERADO Contenido moderado en purinas	RECOMENDADO Alimentos exentos de purinas
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vísceras (sesos, riñones, corazón, hígado, mollejas)</li> <li>• Pescados en conserva: caballa, sardina, anchoa, arenque y huevas</li> <li>• Extractos de carne y consomé</li> <li>• Carne y aves: venado (caza), perdiz cordero, pavo, ganso y pato</li> <li>• Embutidos</li> <li>• Quesos muy curados</li> <li>• Mariscos: almejas, langosta, ostra, cangrejo, camarón.</li> <li>• Alimentos preparados con levaduras y germen de trigo</li> <li>• Bebidas alcohólicas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carne: pollo, pavo, ternera y cerdo</li> <li>• Pescados blancos: merluza, lenguado, rape...</li> <li>• Verduras: espárragos, espinacas, champiñón, guisantes, acelgas, coliflor, puerros, trufas o setas</li> <li>• Legumbres: judías, garbanzos y lentejas</li> <li>• Aceites y mantequillas</li> <li>• Té</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche y derivados (semidesnatados o desnatados suplementados en vitaminas A, D, E en función de las necesidades de cada uno)</li> <li>• Huevos</li> <li>• Cereales (pan, arroz, pasta) y patatas</li> <li>• Frutas, verduras, y hortalizas (excepto las referidas antes)</li> <li>• Azúcar, miel y mermelada</li> <li>• Bebidas carbónicas, café, chocolate y cacao</li> <li>• Nueces, aceitunas y sal</li> </ul>

### EJEMPLO DE MENÚ














DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leche con azúcar y café</li> <li>- Cereales o pan blanco con aceite de oliva o mermelada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Una pieza de fruta o dos yogures</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías verdes con patata</li> <li>- Pollo a la plancha con ensalada con aceite de oliva</li> <li>- Macedonia de frutas</li> <li>- Pan</li> </ul>
MERIENDA	CENA	POSTCENA
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leche y galletas tipo María</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leche o yogur</li> </ul>



# RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

## “en la hiperuricemia y gota”

### FRECUENCIA RECOMENDADA POR CADA GRUPO DE ALIMENTO EN HIPERURICEMIA Y GOTA

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

\*\*Limite a dos veces al mes las carnes y pescados desaconsejados.