

Daniel Antonio De Luis Román

Coautores

Ángeles Castro Lozano, Gonzalo Diaz Soto

Esther Delgado García, Emilia Gómez Hoyos

Olatz Izaola Jauregui, Rebeca Jiménez Sahagún

Juan José López Gómez, María de la O Nieto

Ana Ortolá Bigues, David Primo Martin

María Jesús San Ceferino, Beatriz Torres Torres

Dietas y alimentos para mi salud



Universidad de Valladolid

DIETAS Y ALIMENTOS PARA MI SALUD

Serie: MEDICINA, n° 83

Dietas y alimentos para mi salud / autor, Daniel Antonio de Luis Román ;
coautores, Ángeles Castro Lozano ... [et al.]

Luis Román, Daniel Antonio de, Castro Lozano, Ángeles, coaut. Universidad
de Valladolid, ed. 2022

306 p. ; 24 cm. Medicina (Universidad de Valladolid) ; 83
ISBN 978-84-1320-203-7

1. Regímenes alimentarios. 2. Nutrición. I. Universidad de Valladolid, ed. II.
Serie

612.39

613.24

DANIEL ANTONIO DE LUIS ROMÁN

Coautores

Ángeles Castro Lozano	Juan José López Gómez
Gonzalo Diaz Soto	María de la O Nieto
Esther Delgado García	Ana Ortolá Bigues
Emilia Gómez Hoyos	David Primo Martín
Olatz Izaola Jauregui	María Jesús San Ceferino
Rebeca Jiménez Sahagún	Beatriz Torres Torres

DIETAS Y ALIMENTOS PARA MI SALUD



EDICIONES
Universidad
Valladolid

En conformidad con la política editorial de Ediciones Universidad de Valladolid (<http://www.publicaciones.uva.es/>), este libro ha superado una evaluación por pares de doble ciego realizada por revisores externos a la Universidad de Valladolid.



Reconocimiento–NoComercial–SinObraDerivada (CC BY-NC-ND)

DANIEL ANTONIO DE LUIS ROMÁN. Valladolid, 2022

EDICIONES UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

Preimpresión: Ediciones Universidad de Valladolid

ISBN 978-84-1320-203-7

Diseño de cubierta: Ediciones Universidad de Valladolid

Fotografía de cubierta: David Gail Caballero

ÍNDICE

➤ 1. Una dieta sana	13
➤ 2. Dietas para controlar el peso	19
➤ 3. Dietas para cirugía de la obesidad.....	33
➤ 4. Dietas para controlar mi diabetes	51
○ Dieta de raciones de hidratos de carbono	53
○ Dieta en la diabetes gestacional	60
➤ 5. Dietas para controlar factores de riesgo cardiovascular	67
○ Dieta baja en sal	70
○ Dieta para controlar el colesterol.....	72
○ Dieta hipograsa estricta.....	78
○ Dieta para controlar el ácido úrico	84
➤ 6. Dietas para ayudar a mis pulmones y corazón	89
○ Dieta en fibrosis quística.....	92
○ Dieta en enfermedad crónica del pulmón	95
○ Dieta en insuficiencia cardíaca.....	105
➤ 7. Dietas para mi estómago e intestino	107
○ Dieta para controlar la diarrea	107
○ Dieta para tratar el estreñimiento	111
○ Dieta para la inflamación de la mucosa de la boca.....	115
○ Dieta para un paciente con intestino corto e ileostomía	119
○ Dieta tras una cirugía de estómago	125
○ Dieta tras una cirugía de colon	129
○ Dieta en la colitis ulcerosa.....	135
○ Dieta en la enfermedad de Crohn	140
○ Dieta en el síndrome intestino irritable.....	145
○ Dieta en el reflujo gastroesofágico.....	149

➤ 8. Dietas para el páncreas y el hígado	153
○ Dieta en pancreatitis crónica.....	156
○ Dieta en alteraciones de la vesícula biliar	158
○ Dieta para un paciente con hígado graso	162
➤ 9. Dietas modificadas de textura para problemas al tragar	165
○ Dieta blanda de fácil digestión	165
○ Dieta de fácil masticación.....	171
○ Dietas trituradas	174
○ Dieta para situaciones con problemas para tragar líquidos.....	178
○ Dieta para situaciones con problemas para tragar los alimentos sólidos.....	184
➤ 10. Dietas para riñones que no funcionan bien	191
○ Dietas nefrológicas en pacientes sin diálisis	191
Dietas nefrológicas en paciente con diálisis	203
➤ 11. Dietas para controlar mis problemas con los minerales	209
○ Dieta pobre en potasio.....	209
○ Dieta pobre en níquel.....	214
○ Dieta pobre en fósforo.....	216
⊖ Dieta controlada en oxalato	225
○ Dieta rica en calcio.....	230
○ Dieta rica en hierro.....	235
○ Dieta rica en zinc.....	240
➤ 12. Dietas para alergias e intolerancias digestivas	241
○ Dieta en la alergia a anisakis.....	241
○ Dieta en la alergia a profilinas	243
○ Dieta en la alergia a proteínas leche de vaca.....	244
○ Dieta en la enfermedad celiaca.....	250
○ Dieta baja en FODMAPS.....	256
○ Dieta en la intolerancia a la fructosa	261
○ Dieta en la intolerancia a lactosa	265
○ Dieta en la intolerancia a la galactosa.....	273
➤ 13. Dietas para personas con bajo peso	279
○ Dieta en paciente oncológico.....	279
○ Dieta en malnutrición y falta de apetito.....	289
➤ 14. Dietas para vegetarianos	295
○ Recomendaciones en la dieta ovolactovegetariana	295
○ Recomendaciones en la dieta vegana	301

Prólogo

Estar, por tercera vez, ante un proyecto académico de la trayectoria, la trascendencia y la implicación del que aquí nos ocupa siempre es un motivo de satisfacción. Prologar, nuevamente, una obra basada en el acopio del conocimiento y en la transferencia de ese conocimiento a la sociedad es, además, dejar constancia de la que es una de las misiones fundamentales de la universidad.

Como Rector de la Universidad de Valladolid me complace participar en la presentación de este libro, titulado *Dietas y alimentos para mi salud*, con el que el Doctor Daniel Antonio de Luis Román y sus colaboradores, ligados de una u otra manera al área de Endocrinología y Nutrición de la Universidad de Valladolid, siguen la estela de *21 consejos nutricionales para vivir sano* (2019) y *101 alimentos saludables para tener en tu casa* (2020), profundizando en su encomiable propósito de dar a conocer al público interesado, en general, algunas nociones elementales de esa materia de interés común, y si se me permite vital, que podríamos denominar “nutrición y salud”. No en vano, es bien sabido que desde la Antigüedad el vínculo entre alimentación y hábitos saludables es toda una constante, atribuyéndosele a Hipócrates, una de las figuras más relevantes de la historia de la medicina, la célebre frase: “Deje que los alimentos sean su medicina y que la medicina sea su alimento”.

Y es este empeño para con el conocimiento en alimentación y salud y, aún más si cabe, para con la educación en nutrición, en sentido más amplio, el que impregna, del mismo modo que a los dos anteriores, este nuevo libro, el cual puede ser considerado, sin temor a equívocos, no solo como una iniciativa pionera en la transmisión de unos contenidos formativos –que aúnen el rigor científico con la explicación comprensible– a personas no expertas en cuestiones dietéticas y alimentarias, sino como un verdadero ejercicio de compromiso social, al promover una mejor seguridad y responsabilidad alimenticia y, por ende, redundar en una mejora de los hábitos y de la calidad de vida de la ciudadanía.

Solo me queda manifestar mi felicitación a los responsables de esta magnífica publicación, a los miembros de Ediciones Universidad de Valladolid, que velan de manera sobresaliente por la calidad técnica y formal de cada obra y por su impagable cuidado de nuestro sello editorial. Al Doctor Daniel Antonio de Luis Román y su equipo, que trabajan desinteresadamente por la divulgación de la educación en materia nutricional y que la han hecho posible. Para mí, como Rector, constituye una enorme satisfacción dejar constancia de ello y cumplir con el gratísimo honor de expresar el reconocimiento de nuestra *alma mater* con lo que, sin duda, es el desarrollo y la permanencia de un encomiable proyecto de responsabilidad –universitaria– con la sociedad.

Antonio Largo Cabrerizo

Rector de la Universidad de Valladolid

Prólogo

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son la primera causa de mortalidad, de años de vida perdidos, y se encuentran también entre los principales motivos de utilización de los servicios sanitarios, presentándose como uno de los factores más determinantes en el conjunto del gasto sanitario.

Una elevada proporción de las personas afectadas sufren repercusiones a medio o largo plazo, relacionadas con la reducción de su capacidad física, problemas psicológicos o emocionales y modificaciones en su estatus laboral y social.

El conjunto de enfermedades del sistema circulatorio ocupa la primera causa de mortalidad en España (24,7%) y en Castilla y León, con un 22,8 % de todas las defunciones (INE 2020). Esta Comunidad está experimentando una evolución descendente en este sentido en los últimos años, a pesar de que existe una mayor exposición a los factores de riesgo, este descenso de la mortalidad se explica como consecuencia de una mejora de los tratamientos, así como de la asistencia sanitaria -desarrollo de la cardiología, anticoagulación o hemodinámica, entre otras-.

Esto supone un argumento irrefutable acerca de la necesidad de continuar con intervenciones bien planificadas para controlar la pandemia de enfermedades cardiovasculares. La búsqueda de soluciones para disminuir su frecuencia y gravedad, así como para mejorar la calidad de vida de todas las personas que padecen la enfermedad, es una prioridad para el sistema sanitario público de Castilla y León.

La prevención primordial parece ser la mejor opción a largo plazo. Se trata de prevenir que acontezcan los factores de riesgo optimizando estilos de vida que se asocian con buen control de la presión arterial, bajas concentraciones de colesterol, peso corporal ideal, práctica de ejercicio físico y abstención de tabaco. Una intervención de este estilo busca promover la salud, implantando políticas de vida saludable y creando un entorno físico que conduzca a adoptar y mantener estilos de vida cardiosaludables durante el curso de la vida, desde la infancia a la vejez.

Desde hace años, la Consejería de Sanidad ha trabajado de forma activa para prevenir las ECV. La Estrategia Regional de Salud Cardiovascular en Castilla y León 2005-2007, fue la génesis para afrontar adecuadamente este problema de salud en Castilla y León, y lo hizo con la doble finalidad de impulsar nuevas actuaciones en la lucha contra la enfermedad y coordinar e integrar las actividades contra las enfermedades cardiovasculares que formaban parte de diversos planes y programas.

Hoy en día, la planificación sanitaria de Castilla y León se orienta hacia el establecimiento de prioridades tanto desde el punto de vista preventivo y de promoción de la salud como para la correcta asistencia sanitaria de los enfermos cardiovasculares, la rehabilitación y el impulso de actuaciones transversales relacionadas con el conocimiento de la enfermedad.

Estas patologías se consideran relevantes por su prevalencia, incidencia y costes para el sistema sanitario y para el paciente. El trabajo que aquí nos ofrece el profesor De Luis, pone un especial énfasis en reducir los factores de riesgo a través de la educación nutricional, aspecto clave ya que involucra a varios factores de riesgo (obesidad, hipertensión, diabetes, hipercolesterolemia) cuyo impacto en nuestro país continúa siendo elevado a pesar de importantes esfuerzos en el ámbito de la Salud Pública.

Desde aquí hemos de ser partícipes y apoyar todo esfuerzo como el que en este texto se pone de relieve para combatir la gran epidemia silente de la enfermedad cardiovascular.

Y sirvan estas palabras para manifestar nuestro apoyo a la trayectoria investigadora del profesor De Luis y su equipo con el objetivo de mitigar el impacto de las ECV en la población de nuestra tierra de Castilla y León.

Jesús F. García-Cruces Méndez

*Viceconsejero de Asistencia Sanitaria, Planificación y Resultados en Salud
Consejería de Sanidad. Junta de Castilla y León.*

1. UNA DIETA SANA

En la actualidad, se han identificado numerosos nutrientes y sustancias presentes en los alimentos que funcionan como factores protectores y promotores de la salud y calidad de vida, así como otros que están implicados en diferentes enfermedades que tienen un claro tratamiento nutricional 1

Según la Real Academia de la lengua, la **palabra dieta** viene del latín *diaeta*, y este del griego *δίαιτα*, que significaba ‘régimen de vida’. Hoy en día se habla de la **“Dieta Equilibrada”** «cuando esta cubre todas las necesidades individuales de los distintos nutrientes (requerimientos nutricionales), hidratos de carbono, proteínas, lípidos (grasas), minerales, vitaminas y agua al mismo tiempo que nos administra la energía que precisamos» En definitiva, es aquella dieta que contiene todos los alimentos necesarios para conseguir un estado nutricional óptimo, y, por tanto, para entendernos mejor podríamos denominarla *dieta sana*.

Para la realización de una dieta sana, se han establecido por distintos organismos nacionales e internacionales una serie de pautas que sirven como guías para la obtención de un estado nutricional adecuado. En 1941, un comité americano (Food and Nutrition Board) publicó la primera edición de las Recommended Dietary Allowances (RDA) que periódicamente se han ido revisando y ampliando. Desde un punto de vista técnico, estas RDA se definen como «el nivel medio diario de ingesta de nutrientes suficientes para satisfacer los requerimientos de la práctica totalidad en los sujetos sanos de un grupo de edad y sexo». En España, promovido por la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética, se han elaborado las ingestas dietéticas de referencia para España y publicados en 2010 (2). Dichas guías asumen en muchos nutrientes las recomendaciones de las guías americanas, pero también tienen en cuenta las aportaciones de otros países (europeos o no), de la OMS y otros organismos internacionales.

Desde un punto de vista más divulgativo en una dieta sana, podemos resumir todas estas recomendaciones científicas previamente comentadas en los siguientes apartados para realizarlos en nuestra vida cotidiana:

1. Comer variadamente de todos los grupos de alimentos, aumentando el consumo de **carbohidratos** hasta un 55 o 60 % del aporte energético total, sin que la ingestión de azúcares simples (azúcar de mesa, bebidas con fructosa, sacarosa, etc.) sobrepase el 10 % del total. Por tanto, se recomienda aumentar el consumo de frutas, vegetales y granos completos de cereales, con reducción del consumo de azúcar refinado y alimentos ricos en ella.
2. Reducir el consumo de **grasas** hasta un 30 % del aporte de energía diaria, siendo muy importante la calidad de las grasas. Las grasas monoinsaturadas deben constituir un 15 % del total de las calorías ingeridas, y están representadas fundamentalmente por el ácido oleico (omega 9). También es importante aumentar el consumo de grasas polinsaturadas (omega 3: aceite de pescado y omega 6: aceite de semillas vegetales), pudiendo alcanzar porcentajes del 5-10 % del aporte calórico total. Las grasas saturadas proporcionarán menos de un 10 % de la energía total. Y provienen fundamentalmente de las grasas animales y lácteos. Se recomienda reducir el colesterol a 300 mg/día. Los **ácidos grasos trans** son isómeros de los ácidos grasos insaturados *cis* en los que los dobles enlaces están en la posición *trans*. Estos ácidos empeoran nuestro perfil de colesterol (elevan los niveles de LDL-colesterol “colesterol malo” y disminuyen los niveles de HDL-c “colesterol bueno”). Los ácidos grasos trans se encuentran de forma natural en ciertos alimentos (“carnes, productos lácteos”), aunque en escasa proporción (2 a 3 %). No obstante, la mayor proporción de ácidos grasos trans aportados en una dieta occidental proceden de alimentos elaborados. Así, la hidrogenación de los aceites vegetales es la principal fuente de estas grasas perjudiciales y se encuentra presente en productos de bollería industrial, en la preparación de muchos alimentos de comida rápida y *snacks* que emplean aceites vegetales solidificados y también en el recalentamiento repetido de aceites para freír.
3. Respecto a las **proteínas**, es necesario limitar a un 15 % el aporte energético de estos macronutrientes y el aporte corregido por peso a 0,8 gr por kilo y día. Debemos intentar que esas proteínas sean de alto valor biológico, fundamentalmente las que provienen de carnes, pescados, lácteos y huevos. Los vegetales como las leguminosas y, en menor medida, los cereales, también pueden aportar proteínas, pero en este caso son de menor valor biológico.
4. La cantidad de **fibra vegetal** presente en la dieta no debe ser nunca inferior a los 22 gr/día o, corregida por ingesta de calorías, a 10 gramos por cada 1000 calorías. La presencia de fibra en la dieta permite mantener un hábito intestinal adecuado, a través del contenido de fibra insoluble (fibra que no se fermenta en nuestro tubo digestivo) y de fibra soluble (fibra fermentable), que mejora el perfil metabólico de los lípidos y la glucosa, disminuyendo también el vaciamiento gástrico.

5. La dieta debe aportar las **calorías** necesarias para cubrir las necesidades metabólicas de energía. Se recomiendan unas 30-40 kcal por kilo y día.
6. Se aconseja no sobrepasar el **consumo de sal** en 3 gr/día para evitar un aporte excesivo de sodio, que podría dar lugar a sobrecarga renal e hipertensión arterial. Asimismo, hay que evitar también los alimentos que contengan un alto porcentaje de sal, que fundamentalmente son los alimentos procesados industrialmente.
7. Finalmente, debemos recomendar que, si consumimos **bebidas alcohólicas**, debemos hacerlo con moderación: un vaso de vino con las comidas en las mujeres y hasta dos en los varones.

Como podemos observar, lo que hemos comentado previamente nos dibuja un perfil de dieta con un patrón mediterráneo. Estamos de enhorabuena, ya que el estudio Predimed está demostrando claramente las bondades del aceite de oliva virgen y de la grasa procedente de los frutos secos, en el contexto de un patrón de dieta mediterráneo, en la prevención de eventos cardiovasculares, diabetes y otras enfermedades crónicas (3).

Además de las RDA, existen innumerables directrices encaminadas a diferentes grupos de población o a la población en general, dirigidas a prevenir enfermedades o para mantener la salud. Estas recomendaciones dietéticas, para trasladarlas a la población general con el fin de promocionar el bienestar nutricional, se realizan en formato de Guías Dietéticas, que son una manera práctica de alcanzar los objetivos nutricionales. Se elaboran de forma sencilla para que puedan ser entendidas por toda la población y mediante dibujos o gráficas de ruedas, pirámides, rombos. En estos momentos, las nuevas tecnologías se han impuesto como un canal de información para los usuarios, y en nuestro caso, hemos divulgado a través de una aplicación sencilla una serie de consejos para seguir una dieta sana, con el nombre de *Dietas equilibradas para vivir sano* (<https://www.ienva.org/es/app-dietas-equilibradas-para-vivir-sano>).

A lo largo de este manual, revisaremos consejos nutricionales para diferentes situaciones que podemos abordar con modificaciones dietéticas. Esperemos que le sea útil al lector todo el contenido y le permita comer sano.

A modo de ejemplo, y antes de empezar con las diferentes situaciones patológicas, mostramos unas recomendaciones para nuestra vida cotidiana.

Recomendaciones generales:

- Es muy importante que se realicen seis comidas al día; de esta forma, evitaremos picoteos, y ansiedad a la hora de las comidas principales.
- Mastique bien y coma despacio. Procure no comer con la televisión encendida, pues es importante que sea consciente de lo que come, y que lo haga lentamente. Se

recomienda al principio que apoye el tenedor o cuchara en la mesa después de cada bocado.

- No permanezca en la cocina mientras se prepara la comida, reducirá la tentación de picotear entre horas. Sería recomendable llevar la comida servida en el plato a la mesa para evitar la repetición.
- Es muy importante realizar ejercicio físico moderado diario, como salir a andar, hacer bicicleta, bailar, etc. El mínimo ejercicio efectivo sería treinta minutos al día, o bien 60 minutos cada dos días.
- Beba abundantes líquidos (6-8 vasos/día): agua, infusiones (té, tila, manzanilla, menta poleo), café normal o descafeinado antes y después de las comidas.
- No conviene consumir zumos ni bebidas azucaradas. Ocasionalmente, se pueden consumir gaseosas o colas elaboradas con sacarina o edulcorantes artificiales (bebidas *light*, “casera” natural, etc).
- Es posible el uso discreto de edulcorantes artificiales, como la sacarina o el aspartamo.
- Reduzca la grasa de la dieta, con lácteos desnatados, carnes magras (lomos, solomillos, pechugas), técnicas culinarias que utilicen pequeña cantidad de aceite en la elaboración de platos: cocción en agua o al vapor, asado (horno), plancha, papillote, microondas, etc. Por lo tanto, se evitarán las frituras, rebozados, guisos y platos precocinados.
- Modere el consumo de sal en la dieta. En la condimentación de las comidas puede utilizarse limón, laurel, mostaza, perejil, ajo. Evitar el consumo de pastillas de caldo precocinadas.
- No tome ningún suplemento ni preparado si su médico no se lo ha ordenado.

Ejemplo de recomendaciones dietéticas para una semana:

DESAYUNO: Se basará en:

- Una ración de lácteos, que podrá ser un vaso de leche o dos yogures;
- Una ración de cereal de aproximadamente 20g que podrá ser:
 - o Galletas tipo maría (2 unidades).
 - o Cereales de desayuno sin azúcar (un puñado).
 - o Pan blanco (de dos dedos de grosor), así como pan de molde blanco (una rebanada), o tipo biscote (dos rebanadas);
- Una pieza de fruta.

MEDIA MAÑANA: Incorporaremos una de las siguientes opciones:

- a) Una ración de lácteos: un vaso de leche, un yogur.
- b) Una pieza de fruta.
- c) 20 gramos de pan blanco (dos dedos de grosor) con 50 gramos (1 loncha) de alimento magro (jamón york; pavo o queso fresco).

COMIDA: Se basará en:

- Primer plato basado principalmente en verduras o en legumbres.
 - o 3 días a la semana verduras, que no será necesario pesarlas. Preferentemente acompañadas de 100 gramos de *patata*, o 150 gramos de guisante, haba verde, zanahoria o calabaza.
 - o 3 días a la semana legumbres, elaboradas en forma de ensalada o estofadas con verduras. El peso por ración de estas será de aproximadamente 50 gramos en crudo (100 gramos en cocido, por lo que puede pesarlos los primeros días y tomar una medida casera de referencia (un vaso, una taza, etc.)).
 - o 1 día a la semana se consumirá pasta o arroz, procurando elaborarla con alimentos vegetales, y si utilizamos alimentos proteicos como carnes, pescados o lácteos, incorporaremos como segundo plato una ensalada, ya que la ración necesaria de proteínas ya estará incorporada con el primer plato. El peso por ración será de aproximadamente 50 gramos en crudo (100 gramos en cocinado).
- Segundo plato, incorporaremos carne o pescado. El peso medio de estos alimentos será de aproximadamente 150g. Es muy importante que estos platos sean acompañados por una guarnición de verdura. Utilizaremos como guarnición: lechuga, escarola, berros, tomate, champiñones, guisantes, espárragos, pimientos...

- El postre para todas las comidas será una pieza de fruta.

MERIENDA: Igual que la media mañana.

CENA: Se basará en:

- Primer plato basado principalmente en verduras en forma de cremas, purés o sopas. También podemos consumirla en crudo, a través de ensaladas.

- Segundo plato, incorporaremos principalmente pescado (150g) o huevos (una unidad, con un máximo de 3-4/semana). El huevo lo elaboraremos en tortilla, cocido, escalfado, pasado por agua, o en revuelto. Es importante que estos platos posean una guarnición de verdura.

- El postre para todas las cenas será una pieza de fruta o 1 yogur desnatado.

Respecto a la ración de pan, será de 80 gramos para todo el día. La cantidad máxima de aceite serán 30 ml (3 cucharadas soperas) de aceite (preferentemente de oliva) al día. No se recomiendan más de 3 piezas medianas (12 unidades en el caso de cereza y uvas) de fruta al día.

1. DA de Luis, D Bellido G Oliveira, PP Garcia. Libro de Nutricion y Dietoterapia Ed Panamericana 2016.
2. FESNAD. Ingestas Dietéticas de Referencia (IDR) para la Población Española. EUNSA, Editorial académica; 2010.
3. Martínez-González MA, Salas-Salvadó J, Estruch R, Corella D, Fitó M, Ros E. Benefits of the Mediterranean Diet: Insights From the PREDIMED Study. Prog Cardiovasc. 2015;58(1).

2. DIETAS PARA CONTROLAR EL PESO

Las personas con obesidad o sobrepeso deben cambiar sus hábitos dietéticos junto a un aumento de su actividad física con el objetivo de alcanzar un peso saludable. El exceso de peso no es solo un problema estético, es la antesala de múltiples enfermedades, como diabetes *mellitus*, hipertensión arterial o hiperlipemia, las cuales aumentan nuestro riesgo de presentar una enfermedad cardiovascular (infarto cardiaco, ictus, arteriopatía periférica, etc.). Todas estas patologías van a ser revisadas en este manual con diferentes dietas y menús, pero es importante tratar de raíz el problema y evitar el exceso de peso para que no se desarrollen todas estas enfermedades asociadas.

En primer lugar, debemos ser conscientes de nuestro exceso de peso. Para ello, debemos calcular nuestro índice de masa corporal, el cual se calcula dividiendo el peso en kg entre la estatura en metros al cuadrado.

Fórmula para calcular el Índice de Masa Corporal

$$\text{Índice de masa corporal} = \text{peso (kg)} / \text{talla}^2 \text{ (m)}$$

Si el índice es superior a 25 kg/m², se tiene sobrepeso; si es superior a 30 kg/m², es obesidad; y, si está situado entre 20 y 25 kg/m², se considera normal, pero debemos alimentarnos de una manera sana.

Cuando se inicie una dieta para bajar peso, debe tener en cuenta que las dietas saludables son aquellas que aportan todos los grupos de alimentos de una manera proporcional. Nunca debe realizar dietas donde primen la supresión de alimentos o el exceso de otros; son perjudiciales para la salud.

Inicialmente, cualquier dieta para perder peso debe tener en cuenta los siguientes puntos como recomendaciones generales:

- Utilizar técnicas culinarias que no aporten demasiada grasa: plancha, asado, horno, microondas, vapor, papillote... Evitar las frituras, empanados o rebozados.
- En comida y cena, controlar el pan alcanzando un máximo de 30 gramos.
- Utilizar aceite de oliva virgen extra tanto para cocinar como en crudo. Máximo 2 cucharadas al día (aproximadamente 25 ml al día)

- Asegurar 3 frutas al día mínimo (preferentemente piezas enteras antes que zumos naturales) y 2 lácteos al día desnatados.
- Tomar 1,5 o 2 litros de agua al día (8 vasos al día). También se contabilizan las infusiones.
- Emplear condimentos habituales para cocinar (pimienta, pimentón, azafrán, vinagre, limón...) y especias.
- Controlar la cantidad de sal para cocinar (menos de 3 gramos al día: una cucharadita rasa de té).
- En el caso de consumir conservas de pescados para ensaladas o similar, seleccionar las naturales.
- Evitar consumir:
 - Bebidas refrescantes carbonatadas, gaseosas, alcohol o zumos comerciales.
 - Carnes procesadas, por su alto contenido en grasa: embutidos (salchichón, chorizo, fuet...), albóndigas, salchichas, vísceras, ...
 - Productos procesados, por su alto contenido en azúcares simples, grasas o sal: cereales enriquecidos, galletas, zumos comerciales, salsas comerciales (kétchup, mayonesa...), mantequillas, margarinas, productos precocinados (lasañas, frituras, pizzas...).

A continuación, le proponemos unos menús para perder peso de manera saludable, con 1250, 1500, 1750 y 2000 calorías. En función de las necesidades calóricas de cada persona, se recomienda disminuir 500 calorías al día, por ello facilitamos varios menús con diferentes aportes calóricos. Usted puede calcular de una manera fácil sus necesidades calóricas en nuestra “Calculadora de Dietas” del Centro de Investigación de Endocrinología y Nutrición de la Universidad de Valladolid (<https://calcdieta.ienva.org/?lang=es>), incluyendo una serie de datos básicos en la pestaña “gasto energético” (<https://calcdieta.ienva.org/gasto.php>).

Con este tipo de restricción calórica (500 calorías diarias), la pérdida de peso que alcanzara será en torno a 500 gramos a la semana, siempre y cuando cumpla con las cantidades que aparecen en los menús y acompañe su dieta con ejercicio físico regular (30 a 60 minutos al día de un ejercicio moderado aeróbico: caminar a paso ligero, trote, bicicleta, natación, deportes de equipo, etc). A continuación, le mostramos menús con aportes calóricos que oscilan desde 1250 a 2000 calorías, siendo importante respetar la concordancia de los días en comidas y cenas:

DIETA 1250 CALORIAS

DESAYUNO: (Elegir una opción)

1. Leche desnatada (200 ml) + 3 galletas María + fruta (150 g)
2. Leche desnatada (200 ml) + tostada de pan integral (30 g) + tomate natural (20 g) + fruta (150 g)
3. Leche desnatada (200 ml) + cereales sin azúcar (tipo copo de maíz) (30 g) + fruta (150 g)

MEDIA MAÑANA (Elegir una opción)

1. Pan integral (20 g) + jamón york o pavo (1 loncha = 15 g) o atún al natural (50 g)
2. Queso fresco desnatado (65 g)

COMIDA

1^{er} DÍA: Arroz con verduras (Arroz (30 g en crudo o 100 g cocinados)) + Pimiento (40 g) + Cebolla (20 g) + Champiñones (50 g). Conejo guisado con verduras (conejo (120 g), Zanahoria (30 g), Cebolla (20 g)). Aceite de oliva (15 g). Fruta (150 g)

2^o DÍA: Garbanzos con bacalao (garbanzos (50 g en crudo o 150 g cocinados) + Bacalao (70 g) + Espinacas (70 g) + Zanahoria (30 g) + Aceite de oliva (10g)). Fruta (150 g).

3^{er} DÍA: judías verdes al ajo arriero (Judías (150g) Ajo (10g)). Pechuga de pavo a la plancha (120 g). Aceite de oliva (15g). Fruta (150g)

4^o DÍA: Macarrones con tomate y atún (Macarrones (65 g en crudo o 160 g cocinados) + Salsa de tomate (30 g) + Atún al natural (60 g)). Fruta (150 g)

5^o DÍA: Puré de calabaza (Calabaza (150 g), patata (50 g), puerro (20 g), cebolla (20 g)). Ternera a la plancha (120 g) con ensalada (Lechuga (50 g), Tomate (30 g), Cebolla (20 g)). Aceite de oliva (15 g).

6^o DÍA: Lentejas (Lentejas (50 g en crudo o 150 g cocinados), Cebolla (30 g), Zanahoria (20 g)). Pechuga de pollo (100 g), Aceite de oliva (10 g). Fruta (150 g).

7^o DÍA: Parrillada de verduras (Berenjena (80 g), Pimiento (30 g), Cebolla (50 g), espárrago triguero (50 g)). Salmón al horno con patata panadera (Salmón (100 g) Patata (100 g)). Aceite de oliva (10 g). Fruta (150 g).

MERIENDA (Elegir una opción):

1. Fruta (150 g) + café con leche desnatada (100 ml) o infusión.
2. Yogur desnatado (125 g).

CENA

1^{er} DÍA: Revuelto de espárragos trigueros (Espárragos (50 g) + (1 huevo (60 g)). Aceite de oliva (5 g). Fruta (150 g).

2^o DÍA: Tostada de pan (60 g) + Tomate natural (60 g) + jamón serrano (30 g) + Aceite de oliva (5 g). Fruta (150 g).

3^{er} DÍA: Ensalada de patata aliñada (Patata (80 g), tomate (70 g), cebolla (20 g), pimiento (20 g) + huevo cocido (60 g) + Aceite de (10 g). Fruta (150 g).

4^o DÍA: Sepia a la plancha con perejil (Sepia (120 g) con calabacín a la plancha (100 g) + Aceite de oliva (15 g)). Fruta (150 g).

5^o DÍA: Guisantes con jamón y huevo (Guisantes (70 g en crudo o 100 g cocinados) + huevo (60 g) + jamón (15 g). Aceite de oliva (10 g)). Fruta (150 g).

6^o DÍA: Espinacas rehogadas (150 g). Merluza al horno con patata panadera (Merluza (120 g) + Patata (100 g). Aceite de oliva (15 g).

7^o DÍA: Ensalada completa (Lechuga (120 g) + Tomate natural (60 g) + Zanahoria (20 g) + Cebolla (20g) + Pollo a la plancha (70 g). Aceite de oliva (10 g). Fruta (150 g).

DIETA 1500 CALORÍAS

DESAYUNO: (Elegir una opción)

1. Leche desnatada (200 ml) + 3 galletas María + Fruta (150 g)
2. Leche desnatada (200 ml) + Tostada de pan (40 g) + Mermelada sin azúcares añadidos (20 g)
3. Leche desnatada (200 ml) + Tostada de pan (40 g) + Tomate natural (20 g) + Fruta (150 g)
4. Leche desnatada (200 ml) + Cereales sin azúcar (tipo copo de maíz) (20 g) + Fruta (150 g)

MEDIA MAÑANA (Elegir una opción)

1. Pan (50 g) + Jamón york o pavo (2 lonchas = 30 g) o atún al natural (60 g)
2. Queso fresco desnatado (65 g)

COMIDA

1^{er} DÍA: Arroz con verduras (Arroz (60 g en crudo o 200 g cocinados) + Pimiento (60 g) + Cebolla (30 g) Champiñones (70 g)). Conejo guisado con verduras (Conejo (150 g), Zanahoria (30 g) Cebolla (20 g)). Aceite de oliva (15 g). Fruta (150 g).

2^o DÍA: Garbanzos con bacalao (Garbanzos (60 g en crudo o 180 g cocinados) + Bacalao (80 g) + Espinacas (100 g) + Zanahoria (30 g) + Aceite de oliva (10 g)). Fruta (150 g).

3^{er} DÍA: Judías verdes al ajo arriero (Judías (200 g) + Ajo (10 g)) Pechuga de pavo a la plancha (150 g). Aceite de oliva (15 g). Fruta (150 g).

4^o DÍA: Pasta con tomate y atún. Pasta (70 g en crudo o 175 g en cocinado) + Salsa de tomate (40 g) + atún al natural (60 g). Ensalada mixta (Lechuga (70 g), Tomate (50 g), Cebolla (20 g), Aceite de oliva (10 g)). Fruta (150 g).

5^o DÍA: Puré de calabaza (Calabaza (200 g), Cebolla (20 g) Patata (60 g)). Ternera (130 g) a la plancha con ensalada (Lechuga (70 g) + Tomate (50 g) + Cebolla (20 g)). Aceite de oliva (20 g). Fruta (150 g)

6^o DÍA: Lentejas con verduras (Lentejas (60 g en crudo o 180 g en cocinado), Cebolla (30 g), Zanahoria (20 g)). Pollo a la plancha (120 g). Aceite de oliva (10 g). Fruta (150 g).

7^o DÍA: Parrillada de verduras (Berenjena (100 g), Pimiento (50 g), Cebolla (50 g)). Salmón al horno con patata panadera (Salmón (120 g), Patata (100 g)). Aceite de oliva (10 g). Fruta (150 g).

MERIENDA (Elegir una opción):

1. Fruta (150 g) + café con leche desnatada o infusión.
2. Yogur desnatado (125 g).

CENA

1^{er} DÍA: Revuelto de espárragos trigueros (Espárragos (60 g) + (1 huevo (60 g) + 1 clara). Aceite de oliva (10 g). Fruta (150 g).

2^o DÍA: Tostada de pan (Pan (80 g) + Tomate natural (80 g) + jamón serrano (40 g) + Aceite de oliva (10g). Fruta (150 g).

3^{er} DÍA: Picadillo de tomate (Tomate natural (200 g), Zanahoria (30 g), Cebolla (20 g)) + Tortilla francesa con atún ((1 huevo = 60 g) + Atún claro al natural (60 g)) + Aceite de oliva (10 g). Pan (30 g). Fruta (150 g).

4^o DÍA: Sepia a la plancha con perejil (Sepia (150 g) + Aceite de oliva (15 g) Calabacín a la plancha (100 g)). Fruta (150 g).

5^o DÍA: Guisantes con jamón y huevo (Guisantes (70 g en crudo o 100 g cocinados) + huevo (60 g) + jamón (15 g), Aceite de oliva (10 g)). Fruta (150 g).

6^o DÍA: Espinacas rehogadas con ajitos (200 g). Merluza al horno con patata panadera (Merluza (130 g)+ Patata (100 g). Aceite de oliva (20 g).

7^o DÍA: Ensalada completa (Lechuga (120 g) + Tomate natural (60 g) + Zanahoria (20 g) + Cebolla (20 g) + Pollo a la plancha (100 g) + Aceite de oliva (15 g)). Fruta (150 g).

DIETA EQUILIBRADA 1750 CALORÍAS

DESAYUNO: (Elegir una opción)

1. Leche desnatada (200 ml) + 6 galletas María + Fruta (150 g).
2. Leche desnatada (200 ml) + Tostada de pan (60 g) + Mermelada sin azúcares añadidos (20 g).
3. Leche desnatada (200 ml) + Tostada de pan (60 g) + Tomate natural (20 g) + Fruta (150 g).
4. Leche desnatada (200 ml) + Cereales sin azúcar (tipo copo de maíz) (30 g) + Fruta (150 g).

MEDIA MAÑANA (Elegir una opción)

1. Pan (60g) + Jamón york o pavo (2 lonchas = 30 g) o atún al natural (60 g).
2. Queso fresco desnatado (65 g) + membrillo (15 g).

COMIDA

1^{er} DÍA: *Arroz con verduras* (Arroz (70g en crudo o 200 g cocinados) + Pimiento (60 g) + Cebolla (30 g) Champiñones (100 g)). Conejo guisado con verduras (Conejo (150 g), Zanahoria (30 g) Cebolla (20 g)). Aceite de oliva (15 g). Fruta (150 g).

2^o DÍA: Garbanzos con bacalao (Garbanzos (65 g en crudo o 190 g cocinados) + Bacalao (80 g) + Espinacas (100 g) + Zanahoria (30 g) + patata (70 g)) Aceite de oliva (10 g). Fruta (150 g).

3^{er} DÍA: Judías verdes al ajo arriero (Judías (200 g) + Ajo (10 g)). Pechuga de pavo a la plancha (150 g). Aceite de oliva (15 g). Fruta (150 g).

4^o DÍA: Pasta con tomate y atún. Pasta (70 g en crudo o 175 g en cocinado) + Salsa de tomate (40 g) + atún al natural (60 g). *Ensalada mixta* (Lechuga (70 g), Tomate (50 g), Cebolla (20 g), Aceite de oliva (10 g)). Fruta (150 g).

5^o DÍA: Puré de calabaza (Calabaza (200 g), Cebolla (20 g) Patata (60 g)). Ternera (150 g) a la plancha con ensalada (Lechuga (70 g) + Tomate (50 g) + Cebolla (20 g)). Aceite de oliva (20 g). Fruta (150 g).

6^o DÍA: Lentejas con verduras (Lentejas (65 g en crudo o 180 g en cocinado), Cebolla (30 g), Zanahoria (20 g)). Pollo a la plancha (120 g). Aceite de oliva (10 g). Fruta (150 g).

7^o DÍA: Parrillada de verduras (Berenjena (100 g), Pimiento (50 g), Cebolla (50 g)). Salmón al horno con patata panadera (Salmón (120 g), Patata (100 g)). Aceite de oliva (10 g). Fruta (150 g).

MERIENDA (Elegir una opción):

1. Fruta (150 g) + frutos secos (15 g).

2. 2 Yogures naturales desnatados (125 g).

CENA

1^{er} DÍA: Revuelto de espárragos trigueros (Espárragos (150 g) + (1 huevo (60 g) + 1 clara). Aceite de oliva (10 g). Fruta (150 g).

2^o DÍA: Tostada de pan (Pan (100 g) + Tomate natural (80 g) + jamón serrano (40 g) + Aceite de oliva (10 g). Fruta (150 g).

3^{er} DÍA: Picadillo de tomate (Tomate natural (200 g), Zanahoria (30 g), Cebolla (20 g)) + Tortilla francesa con atún ((1 huevo = 60 g) + Atún claro al natural (60 g)) + Aceite de oliva (10 g). Pan (30 g). Fruta (150 g).

4^o DÍA: Sepia a la plancha con perejil (Sepia (150 g) + Aceite de oliva (15 g) *Calabacín a la plancha* (100 g)). Fruta (150 g).

5^o DÍA: Guisantes con jamón y huevo (Guisantes (80 g en crudo o 120 g cocinados) + huevo (60 g) + jamón (15 g), Aceite de oliva (10 g). Fruta (150 g).

6^o DÍA: Espinacas rehogadas con ajitos (200 g). Merluza al horno con patata panadera (Merluza (130 g) + Patata (100 g). Aceite de oliva (20 g).

7^o DÍA: Ensalada completa (Lechuga (120 g) + Tomate natural (60 g) + Zanahoria (20 g) + Cebolla (20 g) + Pollo a la plancha (100 g) + Aceite de oliva (15 g)). Fruta (150 g).

DIETA EQUILIBRADA 2000 CALORÍAS

DESAYUNO: (Elegir una opción)

1. Leche semidesnatada (250 ml) + Copos de avena (30 g) + Fruta (120 g) + Frutos secos (10 g).
2. Leche semidesnatada (250 ml) + Tostada de pan de barra (50 g) + Aceite de oliva virgen (5 g) + Tomate natural (30 g) + Fruta (100 g).
3. 2 yogures naturales (250 g) + Copos de avena (50 g) + Fruta (100 g) + Frutos secos (10 g).

MEDIA MAÑANA Y MERIENDA: (Elegir una opción para cada ingesta)

1. Pan de barra (50 g) + Jamón york o pavo (50 g).
2. Fruta (120 g) + Frutos secos (10 g).
3. 1 yogur natural (125 g) + Cereales (30 g).
4. Fruta (120 g) + Yogur natural (125 g).

COMIDA

1^{er} DÍA: Arroz con verduras (Arroz (50 g) + Pimiento (40 g) + Cebolla (30 g), Calabacín (50 g)). Lomo de cerdo a la plancha (100 g). Aceite de oliva (10 g). Fruta (150 g).

2^o DÍA: Garbanzos con bacalao (Garbanzos (80 g) + Bacalao (60 g) + Espinacas (120 g) + Zanahoria (50 g)). Ensalada (Lechuga (100 g), Tomate (70 g), Cebolla (30 g)), *Aceite de oliva* (10 g). Fruta cítrica (200 g).

3^{er} DÍA: Judías verdes rehogadas (120 g) con jamón (20 g) y ajo (5 g). Pechuga de pavo al horno (100 g) con patatas panaderas (100 g). Aceite de oliva (10 g). Fruta (150 g).

4^o DÍA: Pasta a la boloñesa (Pasta (60 g) + salsa de tomate (30g) + queso parmesano (20 g) + ternera (60 g)). Ensalada (Lechuga (70 g) + Tomate (50 g) + Cebolla (20 g)). Aceite de oliva (10 g). Fruta (200 g)

5^o DÍA: Crema de calabacín (calabacín (200 g) + Quesitos (20 g) + patata (250 g)). Bacalao (100 g) con patata (250 g) al ajo arriero. Aceite de oliva (10 g). Fruta (150 g)

6^o DÍA: Lentejas con arroz (lentejas (60 g) + arroz (10 g) + cebolla (50 g) + zanahoria (70 g) + pimiento (50 g)) Pechuga de pollo a la plancha (100 g) con champiñones salteados (100 g). Aceite de oliva (10 g). Fruta cítrica (200 g).

7^o DÍA: Parrillada de verduras (Berenjena (150 g) + Pimiento (50 g) + Cebolla (50 g) + espárragos (70 g) + calabacín (100 g)). Salmón al horno (100 g) con patata panadera (150 g). Aceite de oliva (10g). Fruta (200 g).

CENA

1^{er} DÍA: Ensalada (Lechuga (100 g) + Tomate (100 g) + Maíz (60 g) + Espárragos (100 g)). Huevo revuelto (1 Huevo (60 g)). Aceite de oliva (10 g). Fruta (120 g).

2^o DÍA: Verdura al horno (calabacín (100 g) + pimiento rojo (70 g) + tomate (70 g) + cebolla (50 g) + berenjena (70 g)). Solomillo de cerdo a la plancha (100 g). Aceite de oliva (10 g) + Fruta (120 g).

3^{er} DÍA: Tortilla francesa con atún ((1 huevo (60 g) + Atún al natural (56 g)). Ensalada (Lechuga (100 g) + tomate (200 g) + cebolla (50 g) + aceitunas (30 g)). Aceite de oliva (10 g). Fruta (120 g).

4^o DÍA: Puré de verduras (Patata (150 g) + zanahoria (50 g) + calabaza (60 g)). Sepia a la plancha (140 g). Aceite de oliva (10 g). Fruta (120 g).

5^o DÍA: Ensalada mixta (lechuga (100 g) + tomate (80 g) + maíz (30 g) + espárragos (60 g)). Pechuga de pollo a la plancha (100 g). Aceite de oliva (10 g). Fruta (120 g).

6^o DÍA: Alcachofas rehogadas con jamón (Alcachofas (150 g) + Jamón (20 g) + Ajo (5 g)). Merluza al horno (110 g) con patata panadera (100 g). Aceite de oliva (10 g). Fruta (120g).

7^o DÍA: Puré de verduras (Calabacín (100 g) + patata (50 g) + puerro (30 g) + calabaza (30 g)). Revuelto de espárragos trigueros ((1 huevos (50 g) + Espárragos (60 g)) Aceite de oliva (10 g) + Fruta (120g).

ACLARACIONES para las dietas con modificaciones calóricas:

- En la comida y la cena, para la dieta de 1250 calorías, se sugiere añadir 20 g de pan; en lo que respecta a la dieta de 1500 calorías, 30 g de pan; para la dieta de 1750 calorías, 40 g de pan y, para la dieta de 2000 calorías, 50 g de pan.
- Se recomienda utilizar aceite de oliva virgen extra tanto para cocinar como en crudo. Máximo 2 cucharadas al día (aprox. 20 ml).
- Es necesario asegurar 3 frutas al día mínimo (preferentemente piezas enteras antes que zumos naturales) y 2 lácteos al día desnatados.
- Es importante tomar 1,5 o 2 litros de agua al día (8 vasos/día). También se contabilizan las infusiones.
- Es preferible utilizar técnicas culinarias que no aporten demasiada grasa: plancha, asado, horno, microondas, vapor o papillote. Evitar las frituras, empanados o rebozados.
- También, se pueden emplear condimentos habituales para cocinar (pimienta, pimentón, azafrán, vinagre, limón...) y especias. También se recomienda controlar la cantidad de sal para cocinar (menos de 3 g/día): una cucharadita rasa de té).
- En el caso de consumir conservas de pescados para ensaladas o similares, es preferible optar por las naturales.
- Hay que evitar el consumo de:
 - Bebidas refrescantes carbonatadas, gaseosas, alcohol o zumos comerciales.
 - Embutidos y fiambres con alto contenido en grasa o sal: embutidos (salchichón, chorizo, fuet...), fiambre (chóped, mortadela...), albóndigas, salchichas, vísceras...
 - Productos procesados por su alto contenido en azúcares simples, grasas o sal: cereales enriquecidos, galletas, zumos comerciales, salsas comerciales (kétchup, mayonesa...), mantequillas, margarinas, productos precocinados (lasañas, frituras, pizzas...).
- Lo ideal es respetar la concordancia de los días en comidas y cenas. Si quiere variar el menú, puede escoger las equivalencias que se señalan en el siguiente apartado.

EQUIVALENCIAS DE GRAMAJES PARA LAS DIETAS

• HIDRATOS DE CARBONO:

- 30 g pan = 20 g biscotes = 20 g pan molde.
- 30 g copos de avena o maíz o arroz inflado = 40 g salvado avena o trigo = 30 g cereales de desayuno = 25 g galletas tipo María.

EN CRUDO	EN COCINADO
30 g arroz blanco = 60 g quinoa = 50 g mijo	90 g de arroz blanco = 150 g de quinoa = 120 g de mijo.
65 g pasta (espaguetis, macarrones, espirales...)	160 g pasta (espaguetis, macarrones, espirales...)
Legumbres: 50 g de alubias, garbanzos, lentejas, soja...	150 g de alubias, garbanzos, lentejas, soja...
Guarniciones: 100 g patata = 20 g arroz blanco/quinoa o pasta.	Guarniciones: 80 g de patata = 60 g de arroz blanco/quinoa o 50 g de pasta.

• PROTEÍNAS

- Carne y derivados:
 - Carne magra: 120 g pechuga de pavo = 100 g pechuga pollo = 100 g lomo de cerdo = 100 g pollo sin piel = 150 g pavo sin piel = 170 g perdiz = 150 g conejo.
 - Carne más grasa: 100 g solomillo de cerdo = 100 g ternera magra = 90 g cerdo magro.
 - Derivado cárnico: 30 g pechuga de pavo = 15 g jamón cocido = 15 g jamón serrano.
- Pescado:
 - Pescado azul: 100 g (atún, salmón, bonito, caballa, sardinas...).
 - Pescado blanco: 120 g (salmonete, merluza, lubina, mero, rodaballo, bacalao, pescadilla, rape, dorada, lenguado, gallo...)
 - Alimento de mar: 150 g (sepia, pulpo, calamares, chipirones, gambas o langostinos).
 - Conservas (bien escurrido): 50 g atún = 70 g sardinas = 80 g anchoas.

- **VEGETALES:** Las verduras del menú s

Se pueden intercambiar por los alimentos del grupo al que correspondan:

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	
Guisantes, puerro o habas tiernas.	Acelgas, alcachofas, brócoli, coles de Bruselas o zanahoria.	Apio, berenjena, berro, calabacín, calabaza, cardo, cebolla, coliflor, endibia, escarola, espárragos, espinacas, grelos, judías verdes, lechuga, nabos, pepino, pimiento, rábanos, remolacha, setas, tomate.	
Raciones de verduras:			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Primer plato: 150 g Grupo 3 = 100 g Grupo 2 = 70 g Grupo 3. ▪ Guarnición: 70 g grupo 3 = 50 g grupo 2 = 30 g grupo 1. 			

- **FRUTA.** La ración de fruta de la dieta (150 g) equivale a:

300 g	200 g	120 g	100 g
Granada, melón, pomelo o sandía,	Albaricoques, frambuesas, fresas, limón, melocotón, membrillo, mandarina, moras, naranja, nectarina o papaya.	Caqui, cerezas, higos, nísperos, uvas, melocotón en almíbar o piña en almíbar.	Chirimoya o plátano.

- **LÁCTEOS** (1 ración de lácteo es):
 - 200 ml leche desnatada.
 - 2 yogur naturales desnatados.
 - 50 g queso fresco desnatado.
 - 70 g cuajada = 70 g requesón = 100 g queso Quark desnatado.

MEDIDAS CASERAS:

- 1 cazo:
 - De crema/puré: 160 g.
 - De sopa líquida: 140 g.
 - De legumbres: 160 g.
- 1 cucharón:
 - De verduras cocinadas: 140 g.
 - De pasta: 120 g.
 - De carne o pescado guisado: 150 g.
- 1 taza → 250 ml de líquidos (leche, agua...).

- 1 vaso → 200 ml de líquido (leche, agua...).
- 1 cuchara sopera:
 - Aceite de oliva: 10 g.
 - Cereales en crudo (cereales de desayuno, arroz, quinoa, avena...): 30 g.
 - Pasta (macarrones, espirales...): 15 g.
- 1 cuchara de postre:
 - Aceite: 5 g.
 - Azúcar: 8 g.
 - Miel: 20 g.
 - Mermelada: 15 g.
 - Café soluble: 2 g.
 - Sal: 5 g.

3. DIETAS PARA CIRUGÍA DE LA OBESIDAD

En algunas situaciones extremas, el paciente con obesidad requiere de una intervención quirúrgica denominada cirugía bariátrica. Existen varios tipos de cirugía de la obesidad, pero fundamentalmente se basan en dos conceptos, que son: la restricción del tamaño del estómago o la modificación del tránsito de nuestro intestino para generar una malabsorción.

En ambas situaciones, tras la cirugía es necesario modificar tanto las cantidades como la textura de la dieta e ir avanzando a lo largo de las semanas por diferentes etapas en la dieta hasta alcanzar una dieta equilibrada con cierta restricción de calorías. En ambos grupos de cirugías de la obesidad, es necesario el control por parte por un médico, ya que es preciso plantear de manera correcta el tipo de cirugía y un seguimiento nutricional posquirúrgico con suplementación específica con vitaminas y minerales.

En este manual vamos a repasar la dieta en el caso de una cirugía malabsortiva, como es la derivación biliopancreática y una cirugía restrictiva, como es la gastrectomía en banda.

El objetivo de la dieta después de una cirugía malabsortiva como es una derivación biliopancreática o también un baipás gástrico es favorecer la pérdida de peso y disminuir el riesgo de complicaciones. Como recomendaciones generales vamos a facilitarles las siguientes:

- Haga comidas pequeñas pero frecuentes (6-10 tomas al día).
- Mastique cuidadosamente y coma despacio. Debe tardar entre 20-30 minutos en efectuar cada comida, utilizando pequeñas cantidades (50-100 g).
- Es importante que sea consciente de lo que come, evitando posibles distracciones durante las comidas (ej., televisión) e intentar no permanecer en la cocina mientras se prepara la comida para reducir la tentación de picar entre horas.
- Beba abundantes líquidos: agua, infusiones (6-8 vasos) antes y después de las comidas.
- No tome alimentos ricos en hidratos de carbono simples: golosinas, galletas, helados, batidos o refrescos, zumos azucarados.

- Reduzca la grasa de la dieta, con lácteos desnatados, carnes magras (lomos, solomillos, pechugas), o mediante técnicas culinarias que utilicen pequeña cantidad de aceite en la elaboración de platos: cocción al vapor, asado, plancha, papillote, microondas, etc. Por lo tanto, se evitarán las frituras, rebozados, guisos y platos precocinados.
- No tome ningún suplemento ni preparado si su médico no se lo ha ordenado.
- Ejercicio físico moderado diario. Salir a andar, hacer bicicleta, bailar, etc.
- La intervención quirúrgica a la que fue sometido puede originar el *Síndrome Dumping*, causado por la ingestión de hidratos de carbono simples aportados por determinados alimentos: golosinas, galletas, helados, batidos o refrescos, zumos azucarados y la mayoría de los postres. Los síntomas que puede presentar abarcan desde sudoración, frialdad y sensación de hambre, hasta malestar general, náuseas o vómitos después de las comidas, por lo que es muy importante seguir las indicaciones previamente descritas para evitar este síndrome como efecto secundario.
- Debe asegurar un aporte adecuado de proteínas, mínimo 60-75 gramos al día; para ello le facilitamos la siguiente tabla de porciones proteicas.

TABLA PORCIONES DE PROTEÍNAS

PORCIÓN	ALIMENTO	PROTEÍNAS (g)
125 g	Pescado.	21
100 g	Pechuga de pollo, conejo, ternera, lomo de cerdo	20
Loncha (30 g)	Jamón o pavo.	6
Tarrina (125 g)	Queso con menos del 30% de materia grasa tipo queso fresco, requesón o quark	17
1 unidad (60-65 g)	Huevo	8
1 vaso (80 g)	Legumbres cocidas	8
Unidad (125 g)	Yogur semidesnatado o desnatado	6
1 taza (200 ml)	Leche semidesnatada o desnatada	7

Como habíamos comentado previamente, la alimentación después de la cirugía sigue varias fases:

1. **Dieta líquida** (durante el ingreso hospitalario): Proporcionar un correcto aporte de fluidos para evitar la deshidratación y la pérdida de vitaminas y minerales, aportando una dieta líquida que tenga un suficiente aporte calórico y proteico. Para conseguir unos requerimientos adecuados, pueden ser necesarios suplementos hiperproteicos.

2. **Dieta semilíquida** (durante 4 días tras el alta hospitalaria): Proporcionar un correcto aporte de fluidos para evitar la deshidratación y la pérdida de vitaminas y minerales. Se realiza una dieta de predominio líquido, pero con ligero cambio de textura y de tipo de alimentos. Para conseguir unos requerimientos adecuados pueden ser necesarios suplementos hiperproteicos.
3. **Dieta pastosa-blanda** (durante la 2ª y 3ª semana tras el alta): Al inicio, proporcionar alimentos que no precisen masticación, de poco volumen, para posteriormente aportar alimentos íntegros de consistencia blanda.
4. **Dieta equilibrada con alimento en su estado natural** (a partir del inicio de la cuarta semana postoperatoria): Aportar alimentos de consistencia sólida ligeramente condimentados, con comidas de pequeño volumen, varias veces al día (se recomiendan entre 5-6 ingestas diarias).

A continuación, a modo de ejemplo le facilitamos varios menús en las diferentes fases mencionadas.

DIETA LÍQUIDA

(Durante el ingreso hospitalario)

DESAYUNO/ MEDIA MAÑANA/ MERIENDA (elegir una opción):

1. Zumo de naranja (200 ml).
2. Yogurt líquido sin azúcares añadidos (125 g).
3. Leche desnatada enriquecida con calcio (200 ml).
4. Té (200 ml) con edulcorante.
5. Suplemento proteico (200 ml).

COMIDA

- 1^{er} DÍA: Sopa de verduras (200 ml).
2^o DÍA: Caldo de pollo (200 ml).
3^{er} DÍA: Suplemento proteico (200 ml).

CENA

- 1 DÍA: Suplemento proteico (200 ml).

Recomendaciones:

- Tomar dos productos lácteos al día.
- Suplemento proteico: dos botes de 200 ml al día a pequeños sorbos.

DIETA SEMILÍQUIDA

(Durante 4 días tras el alta hospitalaria)

DESAYUNO/ MEDIA MAÑANA/ MERIENDA (Elegir una opción):

1. Zumo de naranja (200 ml).
2. Yogurt líquido sin azúcares añadidos (125 g).
3. Leche desnatada enriquecida con calcio (200 ml).
4. Té (200 ml) con edulcorante.
5. Yogurt desnatado (125 g).

COMIDA

- 1^{er} DÍA: Puré de calabacín (calabacín (100 g) + cebolla (50 g) + caldo de verdura).
2^o DÍA: Crema de zanahoria y patata (Caldo de pollo + zanahoria (100 g) + patata (50 g)).
3^{er} DÍA: Puré de patata y calabaza (Caldo de verdura + patata (50 g) + calabaza (50 g)).

CENA

1^{er} DÍA: Tortilla francesa (huevo mediano (60 g) + jamón york picado (30 g)).

2^o DÍA: Puré de patata y calabacín (Caldo de verdura + patata (100g) + calabacín (50g) + claras de huevo (30 g)).

3^{er} DÍA: Sopa de pasta con pescado blanco desmenuzado (pasta (30 g) +pescado blanco (50 g)).

Recomendaciones:

- Tomar dos productos lácteos al día

DIETA PASTOSA (1 semana)**DESAYUNO: (Elegir una opción)**

1. Leche de vaca desnatada enriquecida con calcio (150 ml) + Cereales de desayuno sin azúcar (30 g) o 3 galletas tipo María.
2. Yogurt desnatado (125 g) + miel (10 g). Zumo de naranja (150 ml)
3. Yogur desnatado (125 g) + Cereales de desayuno sin azúcar (30 g) + plátano (50 g).

MEDIA MAÑANA: (Elegir una opción)

1. Yogur desnatado (125 g).
2. Manzana asada (150 g) + miel (10 g).
3. Triturado de frutas (manzana (175 g), miel (10 g)).

COMIDA (elegir una):

1^{er} DÍA: Puré de calabaza con merluza (calabaza (100 g), patata (150 g), merluza (100 g)). Fruta asada (150 g).

2^o DÍA: Crema de guisantes con pollo (guisantes (80 g), pollo (100 g), patata (150 g), queso desnatado (15 g). Fruta asada (150 g).

3^{er} DÍA: Crema de bechamel con merluza (merluza (80 g), leche de vaca desnatada (100 g), harina de trigo integral (20 g)) + Salmorejo (tomate (80 g), cebolla (25 g), pepino (25 g), pimienta (25 g), ajo, pan (20 g), aceite de oliva (8 g)). Plátano pisado (50 g).

4^o DÍA: Crema de zanahoria con ternera y patatas (zanahoria (100 g), patata (125 g), ternera (60 g), clara de huevo (30 g)). Pera asada (150 g).

MERIENDA: (Elegir una opción)

1. Triturado de fruta (manzana (150 g), canela).
2. Batido de frutas (leche desnatada (150 ml), plátano (50 g)).

3. Yogurt desnatado o yogurt líquido (125g).

CENA (elegir una):

1^{er} DÍA: Puré de patatas con pimiento verde y ternera (patata (125 g), pimiento (50 g), ternera (60 g), claras de huevo (30 g), aceite de oliva (8 g)). Fruta asada (150 g).

2^o DÍA: Crema de verduras con gallo (gallo (100 g), patata (100 g), coliflor (100 g), quesito desnatado (15g)). Yogur desnatado (125).

3^{er} DÍA: Crema de verduras con ternera (calabacín (100 g), ternera (80 g), patata (125 g)). Pera asada (150 g).

4^o DÍA: Crema de berenjenas con pollo (berenjena (100 g), pollo deshuesado (80 g), patata (125 g), 2 claras de huevo (30 g)). Manzana asada (150 g) con canela.

5^o DÍA: Crema de champiñones con ternera (champiñón (100 g), ternera (60 g), patata (125 g), quesito desnatado (15 g)). Pera asada (150 g).

RECENA: (Elegir una opción)

1. Yogur desnatado (125 g).
2. Leche de vaca desnatada (150 g)

DIETA BLANDA (1 semana)

DESAYUNOS: (Elegir una opción)

1. Leche de vaca desnatada 200 ml + mermelada sin azúcar (25 g) + 2 biscotes (20 g).
2. Leche de vaca desnatada 200 ml + galletas tipo María (15 g) + Zumo de naranja (150 ml).
3. Yogur desnatado (125 g) + cereales de desayuno sin azúcar (30 g) + fruta (100 g).
4. Leche de vaca desnatada 200 ml + galletas tipo María (15 g) + fruta (100 g).

MEDIA MAÑANA: (Elegir una opción)

1. Queso fresco desnatado (30 g) + pan blanco (20 g).
2. Fruta (100 g) + Té (200 ml) + yogur desnatado (125 g).
3. Jamón de york (30 g) + pan blanco (20 g).
4. Yogur desnatado (125 g) + Zumo de naranja (150 ml).

COMIDA (elegir una):

1^{er} DÍA: Judías verdes rehogadas: (judías verdes (150 g) + zanahoria (30 g) + aceite de oliva (8 g)). Pavo a la plancha (pavo (120 g)). Pan (20 g). Fruta (100 g).

2º DÍA: Sopa de pescado con fideos: (pescado blanco (50 g) + fideos (30 g) + consomé). Pollo asado con zanahoria cocida: (pollo (120 g) + zanahoria (50 g)). Pan (20 g). Fruta (100 g).

3º DÍA: Puré de patata y calabacín: (patata (100 g) calabacín (100 g)). Filete de ternera a la plancha: (filete de ternera (120 g)). Pan (20g). Fruta (100 g).

4º DÍA: Berenjena asada (100 g). Pechuga de pollo con ensalada de tomate pelado: (pechuga (120 g) tomate (100 g)). Pan (20g). Fruta (100 g).

5º DÍA: Pasta rehogada (pasta (40 g) + jamón york (40 g) + queso Burgos en daditos (30 g) + aceite de oliva (8 g). Filete de ternera plancha: (filete de ternera (120 g)). Pan (20 g). Fruta (100 g).

MERIENDA: (Elegir una opción)

1. Membrillo (30 g) + pan blanco (20 g).
2. Jamón serrano (40 g) + pan blanco (20 g).
3. Pechuga de pavo (30 g) + pan blanco (20 g).
4. Yogur líquido (25 g) + fruta (100 g).

CENA

1º DÍA: Mero al horno con patata cocida: (mero (150 g) patata cocida (40 g)). Pan (20 g). Fruta (100 g).

2º DÍA: Tortilla francesa con salsa de tomate: 1 (huevo mediano 60 g, salsa de tomate (30 g)). Pan (20 g). Fruta (100 g).

3º DÍA: Puré de patata y zanahoria: (patata (100 g) zanahoria (80 g)). Lenguado a la plancha (100 g) + yemas de espárragos (50 g). Pan (20 g). Fruta (100 g).

4º DÍA: Revuelto de huevo (huevo mediano 60 g) + jamón de york (30 g) + yemas de espárragos (50 g). Pan (20 g). Fruta (100 g).

5º DÍA: Sopa de pasta (30 g). Merluza al horno (150 g). Aceite de oliva (8 g). Pan (20 g). Fruta (100 g).

RECENA: Leche desnatada enriquecida con calcio (150 ml).

DIETA EQUILIBRADA

(Desde la cuarta semana posoperatoria)

DESAYUNO (Elegir una opción):

1. Leche desnatada (200 ml) + 3 galletas María + Fruta (100 g)-
2. Leche desnatada (200 ml) + Tostada de pan (20 g) + Mermelada sin azúcares añadidos (20 g) + Fruta (100 g).
3. 2 yogures desnatados + Tostada de pan (20 g) + queso de Burgos (40 g).
4. Leche desnatada (200 ml) + Cereales sin azúcar (tipo copo de maíz) (30 g) + Fruta (100 g).

MEDIA MAÑANA/MERIENDA/RECENA (Elegir una opción).

1. Pan (20 g) + Jamón york o pavo (1 loncha = 15 g) o atún al natural (50 g).
2. Queso fresco desnatado (50 g).
3. Yogur desnatado (125 g).
4. Leche desnatada (200 ml).

COMIDA

1^{er} DÍA: Lentejas (Lentejas (50 g en crudo), Cebolla (30 g), Zanahoria (20 g)). Pechuga de pollo (100 g), Aceite de oliva (8 g). Ensalada de tomate (tomate (100 g). Pan (20 g). Fruta (100 g).

2^o DÍA: Ensalada completa (Lechuga (120 g) + Tomate natural (60 g) + Zanahoria (30 g) + Cebolla (20 g), aceite de oliva (10 g)). Solomillo de ternera a la plancha (120 g). Pan (20 g). Fruta (100 g).

3^{er} DÍA: Garbanzos con bacalao (Garbanzos (50 g en crudo) + Bacalao (70 g) + Espinacas (70 g) + Aceite de oliva (10 g)). Pan (20 g). Fruta (100 g).

4^o DÍA: Espinacas al ajillo (espinacas (70 g), ajo (10 g)). Merluza (120 g). Aceite de oliva (10 g). Pan (20 g). Fruta (100 g).

5^o DÍA: Macarrones con tomate (Pasta (45 g en crudo) + tomate triturado (30 g). Pechuga de pollo a la plancha (100 g). Ensalada de lechuga y tomate (lechuga (120 g) +tomate (60 g) + aceite de oliva (8 g)). Pan (20 g). Fruta (100 g)

6^o DÍA: Parrillada de verduras (Berenjena (80 g), Pimiento (30 g), Cebolla (50 g), espárragos trigueros (50 g)). Pechuga de pavo a la plancha (100 g). Aceite de oliva (10 g). Pan (20 g). Fruta (100 g).

7^o DÍA: Ensalada de escarola (escarola (100 g) +cebolla (20 g)). Ternera guisada (Ternera (120 g) + cebolla (30 g) +zanahoria (30 g). Aceite de oliva (10 g). Pan (20 g). Fruta (100 g).

CENA

1^{er} DÍA: Caldo de verdura (200 ml). Gallo a la plancha (120g). Aceite de oliva (5 g). Pan (20 g). Fruta (100 g).

2^o DÍA: Sopa de verduras (200 ml). Bacalao fresco (120 g). Pan (20 g). Fruta (100 g).

3^{er} DÍA: Ensalada (lechuga (120 g) +tomate (60 g). Huevo revuelto (60 g). Pan (20 g). Fruta (100 g).

4^o DÍA: Caldo de verdura (200 ml). Lenguado a la plancha (120 g). Pan (20 g). Fruta (100 g).

5^o DÍA: Revuelto de espárragos y gambas (huevo (60 g) + espárragos (50 g)+gambas (50 g)). Pan (20 g). Fruta (100 g).

6^o DÍA: Puré de calabaza (Calabaza (50 g), patata (50 g), zanahoria (30 g)). Ensalada (Lechuga (100 g) + Tomate (60 g)). Aceite de oliva (8 g). Pan (20 g). Fruta (100 g).

7^o DÍA: Revuelto de setas (Huevo (60 g) + setas (50 g)). Ensalada de tomate (tomate (60 g). Pan (20 g). Fruta (100 g).

En comida y cena, se recomienda añadir 20 g de pan (en total, al día 60 g). Asimismo, también es preferible utilizar aceite de oliva virgen extra tanto para cocinar como en crudo. Máximo 2 cucharadas al día (aprox. 20 ml).

A continuación, vamos a revisar un tipo de cirugía para la obesidad que solo genera una disminución del tamaño del estómago; se trata de una cirugía restrictiva. Habitualmente la que más se realiza es la gastrectomía en banda, que consiste en reseca parte del estómago, generando una saciedad precoz y, por ello, una pérdida de peso. El objetivo de la dieta después de esta cirugía es favorecer la pérdida de peso y disminuir el riesgo de complicaciones, y, para ello, le vamos a facilitar unas recomendaciones generales:

- Es importante no tomar agua junto a los alimentos. Debe beberla fuera de las comidas; se recomienda de 7 a 8 vasos al día.
- Ha de tomar los suplementos proteicos y vitamínicos según indicación médica.
- No es recomendable tumbarse en el sofá o la cama justo después de comer.
- Debe comer poco a poco y masticar bien los alimentos sólidos. Se aconseja esperar un intervalo de tiempo (3 horas) entre comidas; comer cantidades menores para disminuir la ansiedad y alcanzar antes la sensación de plenitud, finalizando la ingesta antes de notar la sensación de plenitud.
- Durante los primeros meses del tratamiento, debe tomar los medicamentos triturados o diluidos. No tomar bebidas gaseosas ni alcohólicas.
- Se desaconsejan los alimentos integrales.
- No es recomendable consumir alimentos muy ricos en grasa, ni cocinados con abundante aceite (frito, guiso...).

- Se recomienda seguir una alimentación equilibrada y unos hábitos de vida saludables, para que su evolución sea lo más satisfactoria posible.

Uno de los posibles síntomas tras este tipo de intervenciones son los vómitos. Pueden ser secundarios a:

- No masticar suficiente los alimentos.
- Comer o beber demasiado rápido o con ansiedad.
- Comer demasiada cantidad de alimentos.
- Intolerancia algún alimento (por ejemplo, las carnes).

La alimentación después de una cirugía restrictiva sigue varias fases:

1. Dieta líquida (10 primeros días): Proporcionar un correcto aporte de fluidos para evitar la deshidratación y la pérdida de vitaminas y minerales, aportando una dieta líquida que tenga un suficiente aporte calórico y proteico. Para conseguir unos requerimientos adecuados pueden ser necesarios suplementos hiperproteicos.

2. Dieta semilíquida (entre el día 11 y 20 postcirugía): Proporcionar un correcto aporte de fluidos para evitar la deshidratación y la pérdida de vitaminas y minerales. Se realiza una dieta de predominio líquido, pero con ligero cambio de textura y de tipo de alimentos. Para conseguir unos requerimientos adecuados pueden ser necesarios suplementos hiperproteicos.

3. Dieta pastosa (cuarta y quinta semana posoperatoria): Proporcionar alimentos que no precisen masticación, de poco volumen y que resulten fáciles de deglutir y digerir.

4. Dieta blanda (sexta semana postoperatoria): Iniciar la masticación aportando alimentos íntegros de consistencia blanda ligeramente condimentados, con un contenido en fibra bajo y con comidas de pequeño volumen.

5. Dieta equilibrada con alimento en su estado natural (a partir del inicio de la séptima semana posoperatoria): Aportar alimentos de consistencia sólida ligeramente condimentados, con comidas de pequeño volumen, varias veces al día (se recomiendan entre 5-6 ingestas diarias).

A continuación, a modo de ejemplo le facilitamos varios menús en las diferentes fases mencionadas.

DIETA LÍQUIDA

(10 primeros días posoperatorios)

DESAYUNO/ MEDIA MAÑANA/ MERIENDA (Elegir una opción):

1. Zumo de naranja (200 ml).
2. Yogur líquido sin azúcares añadidos (125 g).
3. Leche desnatada enriquecida con calcio (200 ml).
4. Té (200 ml) con edulcorante.
5. Suplemento proteico de proteínas (200 ml).

COMIDA

- 1^{er} DÍA. Sopa de verduras (200 ml).
2^o DÍA. Caldo de pollo (200 ml).
3^{er} DÍA. Suplemento proteico (200 ml).

CENA

- 1 DÍA: Suplemento proteico (200 ml).

Recomendaciones:

- Tomar dos productos lácteos al día.
- Suplemento proteico: dos botes de 200 ml al día a pequeños sorbos.

DIETA SEMILÍQUIDA

(entre el día 10 y día 20 posoperatorio)

DESAYUNO/ MEDIA MAÑANA/ MERIENDA (Elegir una opción):

1. Zumo de naranja (200 ml).
2. Yogur líquido sin azúcares añadidos (125 g).
3. Leche desnatada enriquecida con calcio (200 ml).
4. Té (200 ml) con edulcorante.
5. Yogur desnatado (125 g).
6. Suplemento proteico (200 ml).

COMIDA

- 1^{er} DÍA: Puré de calabacín (calabacín (100 g) + cebolla (50 g) + caldo de verdura).
2^o DÍA: Puré zanahoria y patata (Caldo de pollo+ zanahoria (100 g) + patata (50 g)).

3^{er} DÍA: Suplemento proteico (200 ml).

CENA

1^o DÍA: Suplemento proteico (200 ml).

Recomendaciones:

- Tomar dos productos lácteos al día
- Suplemento proteico: dos botes de 200 ml al día a pequeños sorbos.

DIETA PASTOSA

(cuarta y quinta semana posoperatoria)

DESAYUNO: (Elegir una opción)

1. Leche de vaca desnatada enriquecida con calcio (150 ml) + Cereales de desayuno sin azúcar (30 g).
2. Yogur desnatado (125 g) + miel (10 g). Zumo de naranja (150 ml).
3. Yogur desnatado (125 g) + Cereales de desayuno sin azúcar (30 g)+ plátano (50 g).
4. Leche de vaca desnatada enriquecida con calcio (150 ml) + 3 Galletas tipo María.

MEDIA MAÑANA: (Elegir una opción para cada ingesta)

1. Yogur desnatado (125 g).
2. Manzana asada (150 g) + miel (10 g).
3. Triturado de frutas (manzana (175 g), miel (10 g)).

COMIDA

1^{er} DÍA: Puré de calabaza con merluza (calabaza (100 g), patata (150 g), merluza (100 g)). Fruta asada (150 g).

2^o DÍA: Crema de lentejas con verduras (lentejas (60 g), cebolla (30 g), zanahoria (30 g), puerros (30 g), nata (10 g)). Fruta asada (150 g).

3^{er} DÍA: Crema de guisantes con pollo (guisantes (80 g), pollo (100 g), patata (150 g), queso desnatado (15 g)). Fruta asada (150 g).

4^o DÍA: Crema de bechamel con merluza (merluza (80 g), leche de vaca desnatada (100 g), harina de trigo integral (20 g)) + Salmorejo (tomate (80 g), cebolla (25 g), pepino (25 g), pimiento (25 g), ajo, pan (20 g), aceite de oliva (8 g)). Plátano pisado (50 g).

5^o DÍA: Crema de zanahoria con ternera y patatas (zanahoria (100 g), patata (125 g), ternera (60 g), clara de huevo (30 g)). Pera asada (150 g).

MERIENDA: (Elegir una opción)

1. Triturado de fruta (manzana (150 g), canela).
2. Batido de frutas (leche desnatada (150 ml), plátano (50 g)).
3. Yogur desnatado o yogur líquido (125 g).

CENA

1^{er} DÍA: Puré de patatas con pimiento verde y ternera (patata (125 g), pimiento (50 g), ternera (60 g), claras de huevo (30 g), aceite de oliva (8g)). Fruta asada (150 g).

2^o DÍA: Crema de verduras con gallo (gallo (100 g), patata (100 g), coliflor (100 g), queso desnatado (15 g)). Yogur desnatado (125 g).

3^{er} DÍA: Crema de verduras con ternera (calabacín (100 g), ternera (80 g), patata (125 g)). Pera asada (150 g).

4^o DÍA: Crema de berenjenas con pollo (berenjena (100 g), pollo deshuesado (80 g), patata (125 g), 2 claras de huevo (30 g)). Manzana asada (150 g) con canela.

5^o DÍA: Crema de champiñones con ternera (champiñón (100 g), ternera (60 g), patata (125 g), queso desnatado (15 g)). Pera asada (150 g).

RECENA: (Elegir una opción)

1. Yogur desnatado (125 g).
2. Leche de vaca desnatada (150 g).

DIETA BLANDA

(sexta semana posoperatoria)

DESAYUNOS: (Elegir una opción)

1. Leche de vaca desnatada 200 ml + mermelada sin azúcar (25 g) + 2 biscotes (20 g).
2. Leche de vaca desnatada 200 ml + galletas tipo María (15 g) + Zumo de naranja (150 ml).
3. Yogur desnatado (125 g) + cereales de desayuno sin azúcar (30 g) + fruta (100 g).
4. Leche de vaca desnatada 200 ml + galletas tipo María (15 g) + fruta (100g).

MEDIA MAÑANA: (Elegir una opción)

1. Queso fresco desnatado (30 g) + pan blanco (20 g)
2. Fruta (100 g) + Té (200 ml) + yogur desnatado (125 g).
3. Jamón de york (30 g) + pan blanco (20 g).
4. Yogur desnatado (125 g) + Zumo de naranja (150 ml).

COMIDA

1^{er} DÍA: Arroz blanco rehogado con jamón de york: (arroz (50 g), jamón de york (30 g), zanahoria (30 g)). Filete de ternera (120 g). Pan (20 g). Fruta (100 g).

2^o DÍA: Judías verdes rehogadas: (judías verdes (150 g) + zanahoria (30 g) + aceite de oliva (8 g)). Pavo a la plancha (pavo (120 g). Pan (20 g). Fruta (100 g).

3^{er} DÍA: Pasta con salsa de tomate: (pasta (50 g) + salsa de tomate (30 g)). Filete de ternera a la plancha (ternera (120 g). Pan (20 g). Fruta (100 g).

4^o DÍA: Sopa de pescado con fideos: (pescado blanco (50 g) + fideos (30 g) + consomé). Pollo asado con zanahoria cocida: (pollo (120 g) + zanahoria (50 g)). Pan (20 g). Fruta (100 g).

5^o DÍA: Puré de patata y calabacín: (patata (100 g) calabacín (100 g)). Filete de ternera a la plancha: (filete de ternera (120 g)). Pan (20 g). Fruta (100 g).

6^o DÍA: Berenjena asada (100 g). Pechuga de pollo con ensalada de tomate pelado: (pechuga (120 g) tomate (100 g)). Pan (20 g). Fruta (100 g).

7^o DÍA Pasta rehogada (pasta (40 g) + jamón york (40 g) + queso de Burgos en daditos (30 g) + aceite de oliva (8 g). Filete de ternera plancha: (filete de ternera (120 g). Pan (20 g). Fruta (100 g).

MERIENDA: (Elegir una opción)

1. Membrillo (30 g) + pan blanco (20 g).
2. Jamón serrano (40 g) + pan blanco (20 g).
3. Pechuga de pavo (30 g) + pan blanco (20 g).

4. Yogur líquido (25 g) + fruta (100 g).

CENA

1^{er} DÍA: Mero al horno con patata cocida: (mero (150 g) patata cocida (40 g)). Pan (20 g). Fruta (100 g).

2^o DÍA: Tortilla francesa con salsa de tomate: (1 huevo mediano (60 g) salsa de tomate (30 g)). Pan (20 g). Fruta (100 g).

3^{er} DÍA: Puré de patata y zanahoria: (patata (100 g) zanahoria (80 g)). Lenguado a la plancha (100 g) + yemas de espárragos (50 g). Pan (20 g). Fruta (100 g).

4^o DÍA: Revuelto de huevo (huevo mediano 60 g) + jamón de york (30 g) + yemas de espárragos (50 g). Pan (20g). Fruta (100 g).

5^o DÍA: Sopa de pasta (30 g). Merluza al horno (150 g). Aceite de oliva (8 g). Pan (20 g). Fruta (100 g).

6^o DÍA: Sopa de puerro y patata: (puerro (100 g) patata (100 g)). Tortilla de claras (2 claras 60 g) + jamón serrano (40 g). Pan (20g). Fruta (100g).

7^o DÍA: Sopa de pasta con pescado blanco desmenuzado: (pasta (30 g) + pescado blanco (50 g)). Pan (20 g). Fruta (100 g).

RECENA: Leche desnatada enriquecida con calcio (150 ml).

DIETA CON ALIMENTO EN ESTADO NATURAL

(desde la séptima semana posoperatoria)

DESAYUNO (Elegir una opción):

1. Leche desnatada (200 ml) + 3 galletas María + Fruta (100 g).
2. Leche desnatada (200 ml) + Tostada de pan (20 g) + Mermelada sin azúcares añadidos (20 g) + Fruta (100 g).
3. 2 yogures desnatados + Tostada de pan (20 g) + queso de Burgos (40g).
4. Leche desnatada (200 ml) + Cereales sin azúcar (tipo copo de maíz) (30 g) + Fruta (100 g).

MEDIA MAÑANA/MERIENDA/RECENA (Elegir una opción):

1. Pan (20 g) + Jamón york o pavo (1 loncha = 15 g) o atún al natural (50 g).
2. Queso fresco desnatado (50 g).
3. Yogur desnatado (125 g).
4. Leche desnatada (200 ml).

COMIDA

1^{er} DÍA: Lentejas (Lentejas (50 g en crudo), Cebolla (30 g), Zanahoria (20 g)). Pechuga de pollo (100 g), Aceite de oliva (8 g). Ensalada de tomate (tomate (100 g). Pan (20 g). Fruta (100 g).

2^o DÍA: Ensalada completa (Lechuga (120 g) + Tomate natural (60 g) + Zanahoria (30 g) + Cebolla (20 g), aceite de oliva (10 g)). Solomillo de ternera a la plancha (120 g). Pan (20 g). Fruta (100 g).

3^{er} DÍA: Garbanzos con bacalao (Garbanzos (50 g en crudo) + Bacalao (70 g) + Espinacas (70 g) + Aceite de oliva (10 g)). Pan (20 g). Fruta (100 g).

4^o DÍA: Espinacas al ajillo (espinacas (70 g), ajo (10 g)). Merluza (120 g). Aceite de oliva (10 g). Pan (20 g). Fruta (100 g).

5^o DÍA: Macarrones con tomate (Pasta (45 g en crudo) + tomate triturado (30 g). Pechuga de pollo a la plancha (100 g). Ensalada de lechuga y tomate (lechuga (120 g) + tomate (60 g) + aceite de oliva (8 g)). Pan (20 g). Fruta (100 g).

6^o DÍA: Parrillada de verduras (Berenjena (80 g), Pimiento (30 g), Cebolla (50 g), espárragos trigueros (50 g)). Pechuga de pavo a la plancha (100 g). Aceite de oliva (10 g). Pan (20 g). Fruta (100 g).

7^o DÍA: Ensalada de escarola (escarola (100 g) + cebolla (20 g)). Ternera guisada (Ternera (120 g) + cebolla (30 g) + zanahoria (30 g). Aceite de oliva (10 g). Pan (20 g). Fruta (100 g).

CENA

1^{er} DÍA: Caldo de verdura (200 ml). Gallo a la plancha (120 g). Aceite de oliva (5 g). Pan (20 g). Fruta (100 g)

2^o DÍA: Sopa de verduras (200 ml). Bacalao fresco (120 g). Pan (20 g). Fruta (100 g).

3^{er} DÍA: Ensalada (lechuga (120 g) + tomate (60 g). Huevo revuelto (60 g). Pan (20 g). Fruta (100 g).

4^o DÍA: Caldo de verdura (200 ml). Lenguado a la plancha (120 g). Pan (20 g). Fruta (100 g).

5^o DÍA: Revuelto de espárragos y gambas (huevo (60 g) + espárragos (50 g) + gambas (50 g)). Pan (20 g). Fruta (100 g).

6^o DÍA: Puré de calabaza (Calabaza (50 g), patata (50 g), zanahoria (30 g)). Ensalada (Lechuga (100 g) + Tomate (60 g)). Aceite de oliva (8 g). Pan (20 g). Fruta (100 g).

7^o DÍA: Revuelto de setas (Huevo (60 g) + setas (50 g)). Ensalada de tomate (tomate (60 g). Pan (20 g). Fruta (100 g).

En comida y cena, se recomienda añadir 20 g de pan (en total, al día 60 g).

También es preferible utilizar aceite de oliva virgen extra tanto para cocinar como en crudo. Máximo 2 cucharadas al día (aproximadamente 20 ml).

4. DIETAS PARA CONTROLAR MI DIABETES

El paciente con diabetes *mellitus* tipo 2 presenta un alto riesgo cardiovascular, ya que suelen coexistir otras enfermedades como la obesidad, alteraciones del colesterol e hipertensión arterial. Por ser el paciente con diabetes *mellitus* tipo 2 un paciente de alto riesgo cardiovascular, seguiremos como recomendaciones generales los siguientes puntos:

- Es muy importante que se realicen seis comidas al día. De esta forma, evitaremos picoteos y ansiedad a la hora de las comidas principales.

- Mastique bien y coma despacio. Procure no comer con la televisión encendida: es importante que sea consciente de lo que come y que lo haga lentamente. Se recomienda que al principio que apoye el tenedor o cuchara en la mesa después de cada bocado.

- No permanezca en la cocina mientras se prepara la comida; reducirá la tentación de picotear entre horas. Sería recomendable llevar la comida servida en el plato a la mesa para evitar la repetición.

- Beba abundantes líquidos (6-8 vasos/día): agua, infusiones (té, tila, manzanilla, menta poleo), café normal o descafeinado antes y después de las comidas.

- No conviene consumir zumos ni bebidas azucaradas. Ocasionalmente se pueden consumir gaseosas o colas elaboradas con sacarina o edulcorantes artificiales (bebidas *light*, “casera” natural, etc).

- Es posible el uso discreto de edulcorantes artificiales, tipo sacarina o aspartamo.

- Reduzca la grasa de la dieta, con lácteos desnatados, carnes magras (lomos, solomillos, pechugas) o mediante técnicas culinarias que utilicen pequeña cantidad de aceite en la elaboración de platos: cocción en agua o al vapor, asado (horno), plancha, papillote, microondas, etc. Por lo tanto, se evitarán las frituras, rebozados, guisos y platos precocinados.

- Modere el consumo de sal en la dieta. En la condimentación de las comidas puede utilizarse limón, laurel, mostaza, perejil o ajo. Evitar el consumo de pastillas de caldo precocinadas.

- Debe evitarse el consumo de alimentos que se venden bajo el epígrafe de «Especialidades para diabéticos».

- Es muy importante realizar ejercicio físico moderado diario: salir a andar, hacer bicicleta, bailar, etc. El mínimo ejercicio efectivo sería treinta minutos al día, o bien 60 minutos cada dos días.

Podemos trasladar todas las recomendaciones genéricas que hemos comentado previamente en unas indicaciones dietéticas semanales, con diferentes aportes de calorías en función de los requerimientos energéticos de los pacientes. Pero además en el paciente diabético, tenemos que explicarle el concepto de «**ración de hidratos de carbono**», este concepto supone una cantidad de alimento que aporte 10 gramos de hidratos de carbono, lo que supondría 40 calorías por ración. A lo largo de los menús expuestos, hemos ido incluyendo las raciones de hidratos de carbono.

DIETA DIABETES MELLITUS

(1500 Kcal)

DESAYUNO (4 raciones hidratos de carbono) (elegir una opción):

1. Leche desnatada (200 ml) + 6 galletas María + Fruta (150 g).
2. Leche desnatada (200 ml) + Dos rebanadas de pan (20 g cada una) + Mermelada sin azúcares añadidos (20 g).
3. Leche desnatada (200 ml) + Dos rebanadas de pan (20 g cada una) + Tomate natural (20 g) + Fruta (150 g).
4. Leche desnatada (200ml) + Cereales sin azúcar (tipo copo de maíz) (30 g) + Fruta (150 g).

MEDIA MAÑANA (1 ración de hidratos de carbono) (Elegir una opción).

1. Una rebanada de pan de trigo integral (20 g) + Jamón york o pavo (2 lonchas = 30 g) o atún al natural (60 g).
2. Queso fresco desnatado (65 g) + membrillo (15 g).

COMIDA (4 + 1 raciones hidratos de carbono):

1^{er} DÍA: Arroz con verduras (Arroz (30 g en crudo o 200 g cocinados) + Pimiento (60 g) + Cebolla (30 g) Champiñones (70 g)). Conejo guisado con verduras (Conejo (100 g), Zanahoria (30 g) Cebolla (20 g)). Aceite de oliva (15 g). Fruta (150 g).

2^o DÍA: Garbanzos con bacalao (Garbanzos (60 g en crudo o 180 g cocinados) + Bacalao (80 g) + Espinacas (100 g) + Zanahoria (30 g) + Aceite de oliva (10 g)). Fruta (150 g).

3^{er} DÍA: Judías verdes al ajo arriero (Judías (200 g) + patata (50 g) Ajo (10 g)). Pechuga de pavo a la plancha (150 g). Aceite de oliva (15 g). Fruta (150 g).

4^o DÍA: Pasta con tomate y atún. Pasta (45 g en crudo) + Salsa de tomate (40 g) + atún al natural (60 g). Ensalada mixta (Lechuga (70 g), Tomate (50 g), Cebolla (20 g), Aceite de oliva (10 g)). Fruta (150 g).

5^o DÍA: Crema de calabaza (Calabaza (200 g), leche desnatada (200 ml), Cebolla (20 g) Patata (60 g)). Ternera (130 g) a la plancha con ensalada (Lechuga (70 g) + Tomate (50 g) + Cebolla (20 g)). Aceite de oliva (20 g). Fruta (150 g).

6^o DÍA: Lentejas con verduras (Lentejas (60 g en crudo o 180 g en cocinado), Cebolla (30 g), Zanahoria (20 g)). Pollo a la plancha (120 g). Aceite de oliva (10 g). Fruta (150 g).

7^o DÍA: Parrillada de verduras (Berenjena (100 g), Pimiento (50 g), Cebolla (50 g) remolacha (100 g). Salmón al horno con patata panadera (Salmón (120 g), Patata (100 g)). Aceite de oliva (10 g). Fruta (150 g).

MERIENDA (1 ración hidratos de carbono) (Elegir una opción):

1. Fruta (150 g) + café con leche desnatada o infusión.
2. Yogur desnatado (125 g).

CENA (2 + 1 raciones hidratos de carbono):

1^{er} DÍA: Revuelto de espárragos trigueros (Espárragos (60 g) + (1 huevo (60 g) + 1 clara). Aceite de oliva (10 g). Fruta (150 g).

2^o DÍA: Sepia a la plancha con perejil (Sepia (150 g) + Aceite de oliva (15 g) Calabacín a la plancha (200 g)). Fruta (150 g).

3^{er} DÍA: Picadillo de tomate (Tomate natural (200 g), Zanahoria (30 g), Cebolla (20 g)) + Tortilla francesa con atún ((1 huevo = 60 g) + Atún claro al natural (60 g)) + Aceite de oliva (10 g). Pan (30 g). Fruta (150 g).

4^o DÍA: Tostada de pan (80 g) + Tomate natural (80 g) + jamón serrano (40 g) + Aceite de oliva (10 g). Fruta (150 g).

5^o DÍA: Guisantes con jamón y huevo (Guisantes (70 g en crudo o 100 g cocinados) + huevo (60 g) + jamón (15 g), Aceite de oliva (10 g)). Fruta (150 g).

6^o DÍA: Espinacas rehogadas con ajitos (200 g). Merluza al horno con patata panadera (Merluza (130 g) + Patata (100 g). Aceite de oliva (20 g).

7^o DÍA: Ensalada completa (Lechuga (120 g) + Tomate natural (60 g) + Zanahoria (20 g) + Cebolla (20 g) + Pollo a la plancha (100 g) + Aceite de oliva (15 g)). Fruta (150 g).

DIETA DIABETES MELLITUS

(2000 Kcal)

DESAYUNO: (5 raciones de hidratos de carbono) (elegir una opción):

1. Leche semidesnatada (250 ml) + Copos de avena (30 g) + Fruta (12 g) + Frutos secos (10 g).
2. Leche semidesnatada (250 ml) + Tostada de pan de barra (50 g) + Aceite de oliva virgen (5 g) + Tomate natural (30 g) + Fruta (100 g).
3. 2 yogures naturales (250 g) + Copos de avena (30 g) + Fruta (150 g) + Frutos secos (10 g).

MEDIA MAÑANA Y MERIENDA: (2 raciones de hidratos de carbono) (elegir una opción para cada ingesta):

1. Pan de barra (40 g) + Jamón york o pavo (50 g).
2. Fruta (150 g) + Frutos secos (10 g).
3. Yogur natural (125 g) + Cereales (20 g).
4. Fruta (120 g) + Yogur natural (125 g).

COMIDA: (6 raciones de hidratos de carbono + 2)

1^{er} DÍA: Arroz con verduras (Arroz (50 g) + Pimiento (40 g) + Cebolla (30 g), Calabacín (50 g)). Lomo de cerdo a la plancha (100 g) más patata panadera asada (50g). Aceite de oliva (10 g). Fruta (150 g).

2^o DÍA: Garbanzos con bacalao (Garbanzos (80 g) + Bacalao (60 g) + Espinacas (80 g) + Zanahoria (50 g)). Ensalada (Lechuga (100 g), Tomate (70 g), Cebolla (30 g)), Aceite de oliva (8 g). Fruta cítrica (200 g).

3^{er} DÍA: Judías verdes rehogadas (120 g) con jamón (20 g) y ajo (5 g). Pechuga de pavo al horno (100 g) con patatas panaderas (100 g). Aceite de oliva (10 g). Fruta (150 g).

4^o DÍA: Pasta a la boloñesa (Pasta (60 g) + salsa de tomate (30 g) + queso parmesano (20 g) + ternera (60 g)). Ensalada (Lechuga (70 g) + Tomate (50 g) + Cebolla (20 g)). Aceite de oliva (10 g). Fruta (200 g).

5^o DÍA: Crema de calabacín (calabacín (200 g) + Quesitos (20 g) + patata (50 g)). Bacalao (100 g) con patata (200 g) al ajo arriero. Aceite de oliva (10 g). Fruta (150 g).

6^o DÍA: Lentejas con arroz (lentejas (60 g) + arroz (10 g) + cebolla (50 g) + zanahoria (70 g) + pimiento (50 g)). Pechuga de pollo a la plancha (100 g) con champiñones salteados (100 g). Aceite de oliva (10 g). Fruta cítrica (200 g).

7^o DÍA: Parrillada de verduras (Berenjena (100 g) + Pimiento (50 g) + Cebolla (30 g) + espárragos (50 g)). Salmón al horno (150 g) con patata panadera (150 g). Aceite de oliva (8 g). Fruta (200 g).

CENA: (4 raciones de hidratos de carbono + 2):

1^{er} DÍA: Ensalada (Lechuga (100 g) + Tomate (100 g) + Maíz (60 g) + Espárragos (100 g)). Huevo revuelto (1 Huevo (60 g)). Aceite de oliva (10 g). Fruta (100 g).

2^o DÍA: Verdura al horno (calabacín (100 g) + pimiento rojo (70 g) + tomate (70 g) + cebolla (50 g) + patata (100 g)). Solomillo de cerdo a la plancha (100 g). Aceite de oliva (8 g) + Fruta (200 g).

3^{er} DÍA: Tortilla francesa con atún ((1 huevo (60 g) + Atún al natural (56 g)). Ensalada (Lechuga (100 g) + tomate (200 g) + cebolla (50 g) + aceitunas (30 g)). Aceite de oliva (10 g). Fruta (120 g).

4^o DÍA: Puré de verduras (Patata (150 g) + zanahoria (50 g) + calabaza (60 g)). Sepia a la plancha (140 g). Aceite de oliva (10 g). Fruta (120 g).

5^o DÍA: Ensalada mixta (lechuga (100 g) + tomate (80 g) + maíz (30 g) + espárragos (60 g)). Pechuga de pollo a la plancha (100 g). Aceite de oliva (15 g). Fruta (150 g).

6^o DÍA: Alcachofas rehogadas con jamón (Alcachofas (150 g) + Jamón (20 g) + Ajo (5 g)). Merluza al horno (110 g) con patata panadera (100 g). Aceite de oliva (10 g). Fruta (75 g)

7^o DÍA: Puré de verduras (Calabacín (100 g) + patata (50 g) + puerro (30 g) + calabaza (30 g)). Revuelto de espárragos trigueros ((1 huevos (50 g) + Espárragos (60 g)). Aceite de oliva (10 g) + Fruta (120 g).

DIETA DIABETES MELLITUS

(2500 Kcal)

DESAYUNO: (6 raciones de hidratos de carbono) (elegir una opción):

1. Leche semidesnatada (300 ml) + Tostada de pan de barra (50 g) + Aceite de oliva (5 g) + Tomate (50 g) + Fruta (150 g).
2. Leche semidesnatada (300 g) + Copos de avena (30 g) + Fruta (150 g) + Frutos secos (15 g).
3. 2 yogures naturales (250 g) + Copos de avena (50 g) + Fruta (150 g) + Frutos secos al natural (15 g).

MEDIA MAÑANA Y MERIENDA: (3 raciones de hidratos de carbono) (elegir una opción para cada ingesta)

1. Pan de barra (60 g) + Jamón york o pavo (50 g).
2. Fruta (200 g) + Frutos secos (10 g).
3. 1 yogur natural (125 g) + Cereales (40 g).
4. Fruta (150 g) + Yogur natural (125 g).

COMIDA: (8 raciones de hidratos de carbono + 2):

- 1^{er} DÍA: Arroz con verduras (Arroz (60 g) + Pimiento (60 g) + Cebolla (30 g) + Calabacín (80 g)). Lomo de cerdo a la plancha (120 g) con patata al horno (150 g). Aceite de oliva (15 g). Fruta (150 g).
- 2^o DÍA: Garbanzos con bacalao (Garbanzos (80 g) + Bacalao (60 g) + Espinacas (100 g) + Zanahoria (50 g)). Ensalada (Lechuga (100 g) + Tomate (70 g) + Cebolla (30 g)). Aceite de oliva (15 g). Fruta cítrica (200 g).
- 3^{er} DÍA: Judías verdes rehogadas (200 g) con jamón (30 g) y ajo (5 g). Pechuga de pavo al horno (120 g) con patatas panaderas (200 g). Aceite de oliva (15 g). Fruta (150g).
- 4^o DÍA: Pasta a la boloñesa (Pasta (80 g) + salsa de tomate (40 g) + queso parmesano (20 g) + ternera (100 g)). Ensalada (Lechuga (100 g) + Tomate (80 g) + Cebolla (20 g)). Aceite de oliva (15 g). Fruta (200 g).
- 5^o DÍA: Crema de calabacín (Calabacín (200 g) + 2 quesitos (30 g) + patata (250 g)). Bacalao (120 g) con patata (250 g) al ajo arriero. Aceite de oliva (15 g). Fruta (200 g).
- 6^o DÍA: Lentejas con arroz (lentejas (90 g) + arroz (20 g) + cebolla (50 g) + zanahoria (70 g) + pimiento (70 g)). Pechuga de pollo a la plancha (120 g) con champiñones salteados (120 g). Aceite de oliva (15 g). Fruta cítrica (200 g).
- 7^o DÍA: Parrillada de verduras (Berenjena (150 g) + Pimiento (80 g) + Cebolla (50 g) + espárrago (100 g) + calabacín (100 g)). Salmón al horno (120 g) con patata panadera (200 g). Aceite de oliva (10 g). Fruta (200 g).

CENA: (7 raciones de hidratos de carbono +2)

1^{er} DÍA: Ensalada (Lechuga (100 g) + Tomate (80 g) + Pimiento (100 g) + Maíz (50 g) + Espárragos (100 g)). Huevo revuelto ((1 Huevos= 60 g). Aceite de oliva (15 g). Fruta (200 g).

2^o DÍA: Verdura al horno (calabacín (100 g) + pimiento rojo (70 g) + tomate (70 g) + cebolla (50 g) + berenjena (70 g)). Solomillo de cerdo a la plancha (120 g). Aceite de oliva (15 g) + Fruta (200 g).

3^{er} DÍA: Tortilla francesa con atún ((1 huevo = 60 g) + Atún claro (50 g)). Ensalada de tomate natural (tomate (200 g) + cebolla (50 g) + aceitunas (30 g)). Aceite de oliva (15 g). Fruta (200 g).

4^o DÍA: Puré de verduras (patata (200 g) + zanahoria (100 g) + calabaza (150 g)). Sepia a la plancha (180 g) con perejil y ajo. Aceite de oliva (10 g). Fruta (200 g).

5^o DÍA: Ensalada mixta (lechuga (100 g) + tomate (100 g) + maíz (40 g) + aceitunas (20 g) + espárragos (100 g)). Pollo deshuesado (120 g). Aceite de oliva (15 g). Fruta (120 g).

6^o DÍA: Alcachofas rehogadas con jamón (Alcachofas (150 g) + Jamón (30 g) + Ajo (5 g)). Merluza al horno (130 g) con patata panadera (200 g). Aceite de oliva (15 g). Fruta (200 g).

7^o DÍA: Puré de verduras (Calabacín (100 g) + patata (100 g) + puerro (40 g) + calabaza (70 g)). Revuelto de espárragos trigueros (1 huevos (60 g) + Espárragos (100 g)). Aceite de oliva (15 g) + Fruta (200 g).

ACLARACIONES

En la comida y la cena, se sugiere añadir a la dieta de 1500 calorías 20 g de pan (una rebanada de pan de 10 g = 1 ración de hidratos de carbono) y en la dieta de 2000 y 2500 calorías, añadir 40 g de pan (dos rebanadas de pan de 20 g = 2 raciones de hidratos de carbono).

- Es preferible utilizar aceite de oliva virgen extra tanto para cocinar como en crudo. Máximo 3 cucharadas al día (aproximadamente 30 ml).
- Se recomienda asegurar 3 frutas al día mínimo (preferentemente piezas enteras antes que zumos naturales) y 2 lácteos al día desnatados.
- Es importante tomar 1,5 o 2 litros de agua al día (8 vasos/día), también se contabilizan las infusiones.
- Se aconseja utilizar técnicas culinarias que no aporten demasiada grasa: plancha, asado, horno, microondas, vapor, papillote... Evitar las frituras, empanados o rebozados.
- También, se pueden emplear condimentos habituales para cocinar (pimienta, pimentón, azafrán, vinagre, limón...) y especias. Asimismo, se recomienda

controlar la cantidad de sal para cocinar (menos de 3 g/día): una cucharadita rasa de té).

- En el caso de consumir conservas de pescados para ensaladas o similares, es preferible optar por las naturales.
- Hay que evitar el consumo de:
 - Bebidas refrescantes carbonatadas, gaseosas, alcohol o zumos comerciales.
 - Embutidos y fiambres con alto contenido en grasa o sal: embutidos (salchichón, chorizo, fuet...), fiambre (chóped, mortadela...), albóndigas, salchichas, vísceras...
 - Productos procesados por su alto contenido en azúcares simples, grasas o sal: cereales enriquecidos, galletas, zumos comerciales, salsas comerciales (kétchup, mayonesa...), mantequillas, margarinas, productos precocinados (lasañas, frituras, pizzas...).
- Lo ideal es respetar la concordancia de los días en comidas y cenas. Si quiere variar el menú, puede escoger las equivalencias que se señalan en el siguiente apartado.

DIETA EN LA DIABETES GESTACIONAL

En ocasiones, se produce una elevación de los niveles de glucosa en sangre durante el embarazo que les ocurre a algunas mujeres que previamente no tenían diabetes. Esta situación es la que se denomina «Diabetes gestacional», y ocurre aproximadamente en el 10 % de las mujeres embarazadas. Existen factores que predisponen a la diabetes gestacional, como: edad superior de 35 años, antecedentes de diabetes en la familia, obesidad y la presencia de diabetes gestacional en embarazos previos.

Un mal control puede afectar a la salud del bebé y de la madre, con presencia de problemas respiratorios, crecimiento excesivo y dificultad en el parto, mayor riesgo de obesidad y diabetes tipo 2 en el futuro. Por ello, es importante implementar unas recomendaciones dietéticas durante y tras el embarazo.

1. Durante el embarazo

Durante el embarazo se debe seguir una alimentación equilibrada y ejercicio regular (al menos 30 minutos de ejercicio moderado). Una dieta saludable puede prevenir la diabetes y otros problemas de salud. La actividad física controla los niveles de glucosa en sangre y mejora la acción de la insulina. La medición de glucosa en sangre capilar es un pilar fundamental del tratamiento de la diabetes gestacional. En ocasiones, puede precisar insulina para mantener los niveles de glucosa en cifras adecuadas.

2. Después del embarazo

Por lo general, la diabetes gestacional desaparece después del parto. Dos de cada tres mujeres presentarán en futuros embarazos diabetes gestacional. Algunas mujeres pueden desarrollar en el futuro diabetes tipo 2 y otras enfermedades metabólicas. La pérdida de peso, una alimentación equilibrada y la práctica de ejercicio es fundamental para evitar desarrollar diabetes tipo 2 después del embarazo, utilizando las dietas del segundo capítulo de este manual.

A continuación, le facilitamos varios menús para realizar durante el embarazo si presenta un cuadro de diabetes gestacional.

DIABETES GESTACIONAL (1800 Kcal)

DESAYUNOS (elegir una opción):

1. 200 cc de leche desnatada (1 vaso) (1 ración), dos rebanadas de pan integral (40 g) (2 raciones) acompañadas de una tarrina individual de mermelada sin azúcar (25 g).
2. Yogur natural (unidad: 125 g) (media ración) acompañado de cereales del desayuno sin azúcar (15 g) (1 ración) o copos de avena (15 g) (1 ración) y una pieza de fruta mediana (100 g) (2 raciones).

MEDIA MAÑANA (elegir una opción):

1. Dos rebanadas de pan integral (20 g) (1 ración) acompañadas de 3 lonchas de jamón york (cada loncha 15 g).
2. Dos rebanadas de pan integral (20 g) (1 ración) acompañado de queso fresco (40 g).
3. Dos rebanadas de pan integral (20 g) (1 ración) acompañadas de 1 loncha de jamón serrano (40 g).
4. Dos rebanadas de pan integral (20 g) (1 ración) acompañadas de 3 lonchas de pavo (40 g).
5. Dos rebanadas de pan integral (20 g) (1 ración) acompañadas de una lata pequeña de atún claro (56 g).

COMIDA

1^{er} DÍA: Judías verdes al ajo arriero ((judías verdes tiernas (100 g) + zanahorias (75 g) + patata cocida (70 g) (1½ raciones) + ajo) cocido y acompañado de una cucharada sopera de aceite de oliva (10 g). Pechuga de pollo a la plancha: (Filete de pechuga de pollo (110 g)). De postre fruta mediana (2 raciones).

2^o DÍA: Ensalada de la huerta (lechuga (120 g), tomate (50 g), cebolla (30 g), pepino (40 g) y picatostes (20 g) (1 ración)) aliñado con media cucharada sopera de aceite de oliva (8 g) y vinagre. Lenguado al limón: (Filete de lenguado (150 g)) cocinado con una cucharada sopera de aceite de oliva (10 g) y acompañado de jugo de limón junto con patata cocida (50 g) (1 ración)). De postre fruta mediana (2 raciones).

3^{er} DÍA: Lentejas con verduras (lentejas (60 g) (3 raciones) + Cebolla (30 g) + Pimiento (50 g) + Calabacín (50 g) + Zanahoria (40 g)) cocinadas con aceite de oliva (15 g). De postre, fruta mediana (2 raciones).

4^o DÍA: Arroz con tomate (arroz blanco (45 g) (3 raciones) + tomate natural triturado (50 g) cocinado con una cucharada de postre de aceite de oliva (10 g). Salmon a la plancha (filete de salmón (100 g)) cocinado con una cucharada de postre de aceite de oliva (8 g). De postre fruta mediana (2 raciones).

5º DÍA: Sopa de fideos (Fideos (45 g)) (3 raciones). Pollo al horno con ensalada de tomate (muslo de pollo al horno (120 g) + Tomate (70 g) + Aceitunas (5 unidades)) añadiendo aceite de oliva (15 g). De postre, fruta mediana (2 raciones).

6º DÍA: Pasta con tomate y carne (pasta (45 g)) (3 raciones) + Carne picada (100 g) + tomate natural triturado (30 g)) cocinado con aceite de oliva (15 g). De postre, fruta mediana (2 raciones).

7º DÍA: Arroz con verduras (arroz (45 g)) (3 raciones) + Cebolla (30 g) + Calabacín (50 g) + Zanahoria (50 g). Lomo de cerdo a la plancha (Filete de lomo de cerdo (100 g)) todo ello cocinado con una cucharada sopera de aceite de oliva (10 g). Fruta mediana de postre (2 raciones).

*En la comida, se recomienda tomar una rebanada de pan integral (30 g) (1 ½ raciones)

MERIENDA

1. 200 cc de leche desnatada (un vaso) (1 ración) acompañado de dos rebanadas de pan integral (40 g) (2 raciones) y una tarrina individual de mermelada sin azúcar (25 g).
2. Infusión (un vaso) acompañada de 3 galletas María (15 g) (1 ración) y una pieza mediana de fruta (100 g) (2 raciones).
3. Dos yogures naturales (125 g x 2) (1 ración) y una pieza mediana de fruta (100 g) (2 raciones).

CENA

1º DÍA: Acelgas con jamón serrano (acelgas (150 g) (½ ración) + una loncha de jamón serrano (40 g + patata cocida (75 g) (1½ raciones)) cocinadas al vapor y aliñado con una cucharada sopera de aceite de oliva (10 g). Fruta mediana de postre (2 raciones).

2º DÍA: Crema de calabaza (Calabaza (100 g) + Patata (100 g) (2 raciones) + Zanahoria (50 g)) todo ello cocido añadiendo una cucharada de postre de aceite de oliva (8 g). Pavo a la plancha (Filete de pavo (110 g)) cocinado con aceite de oliva (8 g) y sal. Fruta mediana de postre (2 raciones).

3º DÍA: Dorada con patata panadera (dorada (150 g) + patata (75 g) (1½ raciones)) cocinado al horno añadiendo aceite de oliva (15 g). Fruta mediana de postre (2 raciones).

4º DÍA: Gazpacho de verduras (200 g) (2 raciones) añadiendo un huevo cocido (huevo pequeño 45 g) y una loncha de jamón serrano (40 g) cocinado con una cucharada sopera de aceite de oliva (10 g). Fruta mediana de postre (2 raciones).

5º DÍA: Sopa de fideos (fideos (30 g) (2 raciones). Revuelto de setas (Huevo mediano (60 g) + Setas (75 g)) cocinado con aceite de oliva (15 g). Fruta mediana de postre (2 raciones).

6º DÍA: Ensalada de garbanzos (garbanzos (40 g) (2 raciones) + un huevo cocido (45 g) cebolla (30 g) + Pimiento (40 g) + Tomate (50 g) + pepinillos (7 unidades) aliñado con aceite de oliva (15 g). Fruta mediana de postre (2 raciones).

7º DÍA: Guisantes (guisantes (60 g) (1 ración) + Cebolla (30g)). Merluza en salsa verde (Filete de merluza (120 g) cocinado con perejil y acompañada de patata panadera (50 g) (1 ración). Todo ello cocinado con aceite de oliva (15 g). Fruta mediana de postre (2 raciones).

*En la comida, se recomienda tomar una rebanada de pan integral (30 g) (1 ½ raciones).

RECENA: 200 cc de leche desnatada (1 vaso) (1 ración).

DIABETES GESTACIONAL (2250 Kcal)

DESAYUNOS (elegir una opción):

- 250cc de leche desnatada (1 vaso) (1 ½ raciones), dos rebanadas de pan integral (40 g) (2 raciones) acompañadas de una tarrina individual de mermelada sin azúcar (25 g).
- Yogur natural (unidad: 125 g) (media ración) acompañado de cereales del desayuno sin azúcar (45 g) (3 raciones) o copos de avena (30 g) (2 raciones) y una pieza de fruta mediana (2 raciones).

MEDIA MAÑANA (elegir una opción):

- Pan integral (50 g) (2 ½ raciones) acompañadas de 4 lonchas de jamón york (cada loncha 15 g) y una pieza de fruta mediana (2 raciones).
- Pan integral (50 g) (2 ½ raciones) acompañado de queso fresco (80 g) y una pieza de fruta mediana (2 raciones).
- Pan integral (50 g) (2 ½ raciones) acompañadas de 1 loncha de jamón serrano (40 g) y 1 pieza mediana de fruta (2 raciones).
- Pan integral (50 g) (2 ½ raciones) acompañadas de 4 lonchas de pavo (60 g) y una pieza mediana de fruta (2 raciones).

COMIDA:

- 1^{er} DÍA: Judías verdes al ajo arriero ((judías (120g) + zanahorias (75 g) + patata cocida (100 g) (2 raciones) + ajo) cocido y acompañado de una cucharada sopera de aceite de oliva (10 g). Pechuga de pollo a la plancha (filete de pechuga de pollo (110 g)). De postre fruta mediana (2 raciones).
- 2^o DÍA: Ensalada de la huerta (lechuga (120 g), tomate (70 g), cebolla (30g), pepino (40 g) y picatostes (20 g) (1 ración)) aliñado con media cucharada sopera de aceite de oliva (10 g) y vinagre. Lenguado al limón (filete de lenguado (150 g)) cocinado con una cucharada sopera de aceite de oliva (10 g) y acompañado de jugo de limón junto con patata cocida (50 g) (1 ración)). De postre, fruta mediana (2 raciones).
- 3^{er} DÍA: Lentejas con verduras (lentejas (60 g) (3 raciones) + Cebolla (30 g) + Pimiento (50 g) + Calabacín (50 g) + Zanahoria (70 g)). Pavo a la plancha (filete de pavo (100 g)), todo ello cocinado con aceite de oliva (15 g). De postre, fruta mediana (2 raciones).
- 4^o DÍA: Arroz con tomate (arroz blanco (60 g) (4 raciones) + tomate natural triturado (50 g) cocinado con una cucharada de postre de aceite de oliva (8 g). Salmón a la plancha; (Filete de salmón (100 g)) cocinado con una cucharada de postre de aceite de oliva (8g). De postre fruta mediana (2 raciones).

- 5º DÍA: Sopa de fideos (Fideos (45 g) (3 raciones)). Pollo al horno con ensalada de tomate (muslo de pollo (120 g) + Tomate (100 g) + Aceitunas (6 unidades)) añadiendo aceite de oliva (15 g). De postre fruta mediana (2 raciones).
- 6º DÍA: Pasta con tomate y carne (pasta (45 g) (3 raciones) + Carne picada (100 g) + tomate natural triturado (30 g)) cocinado con aceite de oliva (10 g). De postre fruta mediana (2 raciones).
- 7º DÍA: Arroz con verduras (arroz (30 g) (2 raciones) + Cebolla (30 g) + Calabacín (50 g) + Zanahoria (50 g). Lomo de cerdo a la plancha (Filete de lomo de cerdo (100 g)) todo ello cocinado con una cucharada sopera de aceite de oliva (10 g). Fruta mediana de postre (2 raciones).

*En la comida, se recomienda tomar una rebanada de pan integral (30 g) (1 ½ ración)

MERIENDA (elegir una opción)

- 200 cc de leche desnatada (un vaso) (1 ración) acompañado de dos rebanadas de pan integral (40 g) (2 raciones) y una tarrina individual de mermelada sin azúcar (25 g).
- 200 cc de leche desnatada (un vaso) (1 ración) acompañado de 5 galletas María (30 g) (2 raciones).
- Dos yogures naturales (125g x 2) (1 ración) y una pieza mediana de fruta (2 raciones).

CENA

- 1º DÍA: Acelgas con jamón serrano (acelgas (150 g) + dos lonchas de jamón serrano (80 g)) cocinadas al vapor y aliñado con una cucharada sopera de aceite de oliva (10 g). Fruta mediana de postre (2 raciones).
- 2º DÍA: Crema de calabaza (calabaza (120 g) + patata (120 g) (2 ½ raciones) + zanahoria (70 g)) todo ello cocido añadiendo una cucharada de aceite de oliva (10 g). Pavo a la plancha (filete de pavo (110g)) cocinado con aceite de oliva (8 g) y sal. Fruta mediana de postre (2 raciones)
- 3º DÍA: Dorada con patata panadera (dorada (150 g) + patata (100 g) (2 raciones)) cocinado al horno añadiendo aceite de oliva (15 g). Fruta mediana de postre (2 raciones).
- 4º DÍA: Gazpacho de verduras (200 g) (2 raciones) añadiendo un huevo cocido (huevo mediano (60 g) y una loncha de jamón serrano (40 g) cocinado con una cucharada sopera de aceite de oliva (10 g). Fruta mediana de postre (2 raciones).

- 5º DÍA: Revuelto de setas y ajetes (dos huevos medianos (120 g) + setas (130 g) + ajetes (40 g) cocinado con aceite de oliva (15 g). Fruta mediana de postre (2 raciones).
- 6º DÍA: Ensalada variada (lechuga (120 g) + tomate (60 g) + espárragos (6 unidades) + atún claro al natural (50 g) aliñado con aceite de oliva (15 g). Fruta mediana de postre (2 raciones).
- 7º DÍA: Guisantes (guisantes (60 g) (1 ración) + Cebolla (30 g)). Merluza en salsa verde (Filete de merluza (150 g) cocinado con perejil y ajo. Todo ello cocinado con aceite de oliva (15 g). Fruta mediana de postre (2 raciones).

*En la comida, se recomienda tomar una rebanada de pan integral (30 g) (1 ½ ración)

RECENA

- 200 cc de leche desnatada (1 vaso) (1 ración) + galletas tipo María (3 unidades) (1 ración)

OBSERVACIONES

- Los pesos de los alimentos son la parte comestible y en crudo.
- Los alimentos escritos en **negrita** contienen los hidratos de carbono (“azúcares”) y se han de tomar necesariamente (estos o sus equivalentes) y en la cantidad indicada, que no puede ni aumentarse ni disminuirse. Para ello, se recomienda la utilización de una báscula.
- Todos los hidratos de carbono serán en forma integral, ricos en fibra (pan, pasta). La pasta o patata se cocinará al dente, nunca muy cocida. La ingesta de fruta se hará principalmente en las ingestas principales (comida y cena) con piel si es posible bien lavada.
- Respecto a la sal y al agua, están permitidos, pero en cantidades normales; si no, hay contraindicación médica.
- Se puede tomar libremente: café (con moderación), té, infusiones, zumo de limón y vinagre.
- El azúcar está prohibido. Se pueden tomar edulcorantes con moderación, preferiblemente, sacarina y aspartamo.
- Los alimentos pueden ser frescos y congelados.
- Utilizar pan fresco integral. Evitar biscotes, pan de molde, u otros productos procesados.
- Condimente a su gusto, utilizando: vinagre, limón, ajo, cebolla, pimentón, hierbas aromáticas o especias.
- Elabore sus propias salsas y, si utiliza las comerciales, lea las etiquetas para saber la cantidad de hidratos de carbono y grasas que aporta.

5. DIETAS PARA CONTROLAR FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR

Los factores de riesgo cardiovascular son la antesala de un evento como puede ser un infarto de miocardio, un ictus, una lesión arterial en las piernas, etc., siendo importante la prevención de la hipertensión arterial, dislipemia y también la hiperuricemia, así como la diabetes *mellitus* a la que dedicamos el capítulo anterior.

En ese capítulo, vamos a revisar medidas dietéticas para controlar, la hipertensión arterial, elevación del colesterol y del ácido úrico.

DIETA BAJA EN SAL

El exceso de sal en la alimentación puede ser perjudicial en múltiples enfermedades. La más frecuente es la hipertensión arterial, pero existen otras como la insuficiencia cardíaca o la cirrosis hepática descompensada en las que es preciso hacer también una restricción de la sal alimentaria para mejorar la evolución. A continuación, mostramos unas recomendaciones generales para disminuir el contenido de sal de la dieta:

- Controlar la cantidad de sal para cocinar (menos de 3 g/día): una cucharadita rasa de té.
- Emplear condimentos habituales para cocinar y dar más sabor a las comidas (pimienta, pimentón, azafrán, vinagre, limón, ajo, cebolla...) y hierbas aromáticas (perejil, tomillo, hinojo, laurel, orégano...).
- Conservas de pescados para ensaladas o similares, es preferible optar por las naturales (0 % sal), pero con moderación.
- Evitar añadir a las comidas cubitos o pastillas de caldo de carne o pescado.
- Evitar bebidas carbonatadas y estimulantes.
- Asegurar 3 frutas al día mínimo (preferentemente piezas enteras antes que zumos naturales) y 2 lácteos al día desnatados.

- Utilizar técnicas culinarias que no aporten demasiada grasa: plancha, asado, horno, microondas, vapor, papillote. Evitar las frituras, empanados o rebozados.
- Tomar 1,5 o 2 Litros de agua al día (8 vasos/día). También se contabilizan las infusiones.
- Utilizar aceite de oliva virgen extra tanto para cocinar como en crudo. Máximo 3 cucharadas al día (aproximadamente 30 ml)
- En comida y cena, añadir 30 g de pan sin sal.
- Postres de comida y cena: pieza de fruta de 150 g.
- La tabla que le mostramos a continuación puede ser útil para seleccionar los alimentos en sus comidas diarias.

TABLA ALIMENTOS RESTRICCIÓN SAL EN LA DIETA

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS QUE EVITAR
<p>Todo tipo de carnes magras, frescas o congeladas</p> <p>Pollo, pavo y pato.</p> <p>Visceras, huevos...</p>	<p>Carnes saladas o ahumadas como beicon, tocino, salchichas, butifarra, patés, sobrasadas, morcilla...</p> <p>Charcutería en general</p> <p>Precocinados: croquetas, canelones, pizza, lasaña, empanadas...</p> <p>Extractos de carne y pollo</p>
<p>Pescados frescos y congelados</p>	<p>Salados o ahumados: bacalao y salmón.</p> <p>Conservas: atún, sardinas, anchoas...</p> <p>Mariscos y conservas de mariscos</p> <p>Precocinados y congelados: palitos de pescado, empanados y rebozados.</p> <p>Extractos de pescado</p>
<p>Leche.</p> <p>Derivados lácteos: Quesos frescos naturales, quesos desnatados.</p> <p>Nata, postres de chocolate y nata, mousse, natillas, flan y helados, cuajada, requesón...</p>	<p>Quesos curados, mantequilla salada</p>
<p>Pan y biscotes sin sal.</p> <p>Harinas, sémolas, pastas alimenticias, cereales</p> <p>Repostería casera sin adición de sal durante su preparación</p>	<p>Pan y biscotes con sal, levadura, polvo para flanes, ganchitos...</p> <p>Cereales integrales, copos de maíz tostados</p> <p>Patatas fritas, snacks...</p> <p>Precocinados y congelados a base de cereales: pizza</p> <p>Pastelería industrial o panadería, galletas, repostería...</p>

Frescas o congeladas	Conservas, zumos de verduras y hortalizas envasados Precocinados o congelados listos para freír Extractos de verduras
Agua poco mineralizada Zumos naturales, leche de almendras, ... Encurtidos como aperitivo	Agua mineral con gas Bebidas carbonatadas, isotónicas ... Bebidas alcohólicas Salsas preparadas, sopas de sobre, alimentos cocinados enlatados Bicarbonato de sodio, alimentos que contienen glutamato monosódico (cubitos de caldo) Salsas comerciales: mayonesa, ketchup, mostaza...

DIETA BAJA EN SAL 1500 KCAL

DESAYUNO (Elegir una opción):

1. Leche de vaca desnatada (150 ml) + pan sin sal (30 g) + aceite de oliva (10 g) + tomate (20 g).
2. Leche de vaca desnatada (150 ml) + cereales desayuno, sin azúcar (30 g) + fruta (150 g).
3. Leche de vaca desnatada (150 g) + pan sin sal (30 g) + aceite (10 g) + zumo de naranja (150 ml).

MEDIA MAÑANA (Elegir una opción para cada ingesta):

1. Yogur desnatado (125 g).
2. Fruta (150 g).
3. Pulguita (pan sin sal (30 g) + jamón cocido (15 g)).

COMIDA

1^{er} DÍA: Lentejas con verduras (lentejas (60 g), zanahoria (40 g), puerros (40 g)). Pollo asado (100 g) con patatas asadas (60 g).

2^o DÍA: Judías verdes (150 g) con patatas (80 g). Filete de ternera (100 g) con guarnición de ensalada (lechuga (75 g), cebolla (30 g)).

3^{er} DÍA: Alubias con almejas (alubias (60 g), almejas (75 g)). Champiñones a la plancha (150 g).

4^o DÍA: Patatas en salsa verde (patata (80 g), harina de trigo (20 g)). Lubina al horno (80 g) con guarnición de ensalada (tomate (100 g), aguacate (30 g)).

5^o DÍA: Espaguetis con carne (pasta (60 g), carne picada de ternera (40 g), 1 huevo cocido).

6^o DÍA: Menestra de verduras (zanahoria (30 g), guisantes (30 g), judías verdes (30 g), coliflor (40 g), alcachofa (40 g)). Merluza (100 g) al limón.

7^o DÍA: Purrusalda (calabacín (130 g), pimiento (50 g), cebolla (30 g), patata (70 g)). Salmón a la plancha (100 g).

MERIENDA (Elegir una opción):

1. Leche de vaca desnatada (100 ml) + cereales sin azúcar (25 g).
2. Fruta (150 g).
3. Pulguita (pan sin sal (30 g) + jamón cocido (15 g)).

CENA

1^{er} DÍA: Crema de zanahoria (zanahoria (100 g), patata (60 g)) + Bacalao fresco con limón (100 g) con guarnición de ensalada de tomate (125 g).

2^o DÍA: Calamares encebollados (calamares (120 g), cebolla (100 g)) + Ensalada (tomate (125 g), aguacate (60 g)).

3^{er} DÍA: Sopa de verduras (pasta (40 g), pimiento (25 g), zanahoria (25 g), cebolla (25 g)) + Lenguado a la plancha (100g) con guarnición de ensalada (lechuga (75 g)).

4^o DÍA: Crema de puerros (puerro (100 g), calabacín (80 g)) + Pollo al horno (100 g) con guarnición de patatas asadas (50 g).

5^o DÍA: Salmorejo (tomate (100 g), pimiento (40 g), cebolla (40 g), pepino (40 g), pan sin sal (40 g)) + Merluza al vapor (100 g).

6^o DÍA: Revuelto (1 huevo, espinacas (200 g), gambas (3 unidades)).

7^o DÍA: Sopa de arroz (arroz (40 g), pimiento (30 g)) + Tortilla francesa (1 huevo).

RECENA (Elegir una opción):

1. Yogur desnatado (125 g).
2. Leche de vaca desnatada (150 ml).

DIETA PARA CONTROLAR EL COLESTEROL

La dislipemia puede presentarse como un hipercolesterolemia (elevación del colesterol) o una hipertrigliceridemia (elevación de los triglicéridos), ambas son enfermedades que cursan con un aumento de las grasas que circulan por la sangre.

La presencia de unos niveles adecuados del colesterol y los triglicéridos de la sangre es esencial para la disminución del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, como el infarto agudo de miocardio, el ictus, y otras enfermedades del entorno digestivo como el hígado graso, pancreatitis o los cólicos biliares producidos por cálculos (piedras) en la vesícula. En la siguiente tabla le mostramos una serie de alimentos cuyo consumo habitual debe limitar, y a continuación dos menús confeccionados con 1500 y 200 calorías, respectivamente.

Veremos que no solo es importante restringir la cantidad total de la grasa y colesterol en la dieta, sino que también es importante la calidad de la grasa de esta dieta, para aumentar el consumo de grasas monoinsaturadas (aceite de oliva) y polinsaturadas (pescado azul y aceite de semillas), y limitar, a su vez, el consumo de grasas saturadas de carnes y lácteos enteros.

TABLA PARA DISLIPEMIA

ALIMENTOS	RECOMENDABLES (Todos los días)	LIMITADOS (2-3 veces/semana)	DESACONSEJADOS (Excepcionalmente)
CEREALES	Pan, arroz, pastas, cereales, galletas (preferible integrales).	Pasta elaborada con huevo.	Bollería en general (cruasanes, ensaimadas, magdalenas).
FRUTAS, VERDURAS Y LEGUMBRES	Todas (legumbres especialmente recomendadas).	Aguacate, aceitunas, patatas fritas en un aceite adecuado.	Patatas <i>chips</i> , patatas o verduras fritas engrasadas o aceites no recomendados, coco.
HUEVOS, LECHE Y DERIVADOS	Leche y yogur desnatado, productos comerciales elaborados con leche descremada, clara de huevo	Queso fresco o con bajo contenido en grasas, leche y yogur semidesnatado, huevo entero.	Leche entera, nata, cremas y flanes, quesos duros o muy grasos.
PESCADO Y MARISCO	Pescado blanco y azul, atún en lata, mariscos de concha fresco o en lata.	Bacalao salado, sardinas en lata, calamares, gambas, langostinos, cangrejos.	Huevas de pescado, pescado frito en aceites o grasas no recomendados.
CARNES Y AVES	Pollo y pavo sin piel, conejo.	Ternera, vaca, buey, caza, venado, cordero, cerdo y jamón (partes magras).	Embutidos en general, Beicon, hamburguesas comerciales, salchichas, salchichas de pollo o

			ternera, vísceras, pato, ganso, paté.
ACEITES Y GRASAS	De oliva y girasol.	Margarinas vegetales.	Mantequilla, manteca de cerdo, tocino, aceite de palma y coco.
POSTRES	Postres caseros con leche descremada, sorbetes, y fruta en almíbar.	Postres elaborados con una grasa adecuada.	Postres que contienen mantequilla, leche entera o tartas comerciales.
FRUTOS SECOS	Almendras, castañas, avellanas, nueces, dátiles.	Cacahuets.	Cacahuets salados, coco.
ESPECIAS Y SALSAS	Sofritos, pimienta, mostaza, hierbas, vinagreta, alioli, caldos vegetales.	Aliño de ensalada pobre en grasas, mayonesa, bechamel elaborada con leche desnatada.	Salsas hechas con mantequilla, margarina, leche entera, leche entera y grasas animales.
BEBIDAS	Agua mineral, zumos, infusiones. Café, té.	Refrescos azucarados, bebidas alcohólicas de graduación.	Bebidas con chocolate, café irlandés.

DIETA DISLIPEMIA 1500 KCAL

DESAYUNO (Elegir una opción):

1. Leche de vaca desnatada (150 ml) + pan (40 g) + tomate (25g) + fruta (200 g).
2. Yogur desnatado (125 g) + avena (30 g) + fruta (200 g).
3. Leche de vaca desnatada (150 ml) + pan (40 g) + mermelada sin azúcar (1 g).

MEDIA MAÑANA (Elegir una opción):

1. Yogur desnatado (125 g).
2. Fruta (150 g).
3. Yogur desnatado (250 g) + nueces (10 g).

COMIDA (Elegir una opción para cada ingesta):

1^{er} DÍA: Arroz con tomate y huevo (arroz (60 g), tomate triturado en conserva (30 g), 1 huevo + Ensalada (escarola (70 g), zumo de limón (30 ml), ajo).

2^o DÍA: Garbanzos con acelgas (garbanzos (60g), acelgas (150 g)) + Pollo asado con guarnición de pimientos (pollo deshuesado (100 g), pimiento (70 g)).

3^{er} DÍA: Pisto de verduras (calabacín (70 g), tomate (100 g), cebolla (30 g), pimiento (70 g)) + Bacalao con guarnición de puré de patata (Bacalao (120 g), patata (70 g)).

4^o DÍA: Pasta con atún (pasta (50 g), tomate triturado en conserva (30 g), atún claro al natural (30 g), cebolla (15 g)) + Ensalada verde (lechuga (70 g), cebolla (15 g), zumo de limón (20 ml), ajo).

5^o DÍA: Judías verdes con patatas (judías verdes (100 g), patata (100 g)) + Calamares encebollados (calamares (120 g), cebolla (80 g)).

6^o DÍA: Alubias con verduras (alubias (50 g), zanahoria (50 g), patata (60 g)) + Muslo de pollo al limón con guarnición de pimientos (pollo sin deshuesar (120 g), limón (70 g), pimientos (70g)).

7^o DÍA: Puré de puerros (puerro (100 g), patata (100 g)) + Conejo guisado (conejo (100 g), champiñones (75 g)).

MERIENDA (Elegir una opción para cada ingesta):

1. Leche de vaca desnatada (150 ml) + avena (30 g).
2. Pan (30 g) + jamón cocido (15 g).
3. Fruta (150 g).

CENA (Elegir una opción para cada ingesta):

1^{er} DÍA: Menestra de verduras (judías verdes (40 g), zanahoria (25 g), coliflor (40 g), alcachofas (40g), guisantes (30 g)) + Gallo a la plancha con guarnición de verduras (Gallo (100 g), acelgas (40 g)).

2^o DÍA: Sopa de pescado (Pasta (30 g), merluza (50 g), patata (60 g)).

3^{er} DÍA: Tortilla de patata al microondas (patata (100 g), huevo (60 g), clara de huevo (30 g)) + Ensalada (lechuga (75 g), cebolla (30 g), zumo de limón (30 g)).

4^o DÍA: Lentejas con verduras (lentejas (60 g), zanahoria (30 g), cebolla (30 g)) + sardina/boquerones a la plancha (100 g).

5^o DÍA: Gazpacho (tomate (100 g), pepino (50 g), pimiento (50 g), cebolla (30 g)) + Tortilla francesa (huevo (60 g), clara (30g), jamón cocido (15g). Aceite de oliva (10 g) + Fruta (100 g).

6^o DÍA: Revuelto (espinacas (200 g), 5 gambas) + Ensalada de tomate (150 g).

7^o DÍA: Sopa de fideos (pasta (30 g), caldo de pescado) + Lubina con patatas al horno (lubina (100 g), patata (70 g), zumo de limón (20 ml)).

RECENA (Elegir una opción para cada ingesta):

1. Yogur desnatado (125 g).

2. Leche de vaca desnatada (150 ml).

En comida y cena, se sugiere añadir 40g de pan.

En cuanto a los postres de comida y cena: una pieza de fruta de 150 g.

Lo ideal es respetar la concordancia de los días en comidas y cenas. Si quiere variar el menú, puede escoger las equivalencias que se señalan en el siguiente apartado.

DIETA DISLIPEMIA 2000 KCAL

DESAYUNO: (Elegir una opción)

1. Leche de vaca desnatada (200 ml) + Pan (40 g) + Tomate (25 g) + Fruta (200 g).

2. Yogur desnatado (250 g) + Avena (40 g) + Fruta (200 g).

3. Leche de vaca desnatada (200 ml) + Pan (40 g) + Mermelada sin azúcar (15 g).

MEDIA MAÑANA: (Elegir una opción para cada ingesta)

1. Yogur desnatado (250 g) + 3 galletas María + Fruta (150 g).

2. Fruta (200 g) + Yogur desnatado (125 g).

3. Yogur desnatado (250 g) + Jamón cocido (15 g).

COMIDA

1^{er} DÍA: Arroz con tomate y huevo (arroz (80 g), tomate triturado en conserva (40 g), 1 huevo + Ensalada (escarola (80 g), zumo de limón (30 ml), ajo).

2^o DÍA: Garbanzos con acelgas (Garbanzos (70 g), acelgas (180 g)) + Pollo asado con guarnición de pimientos (Pollo deshuesado (130 g), pimiento (80 g)).

3^{er} DÍA: Pisto de verduras (calabacín (100 g), tomate (150 g), cebolla (40 g), pimiento (80 g)) + Bacalao con guarnición de puré de patata (Bacalao (150 g), patata (100 g)).

4^o DÍA: Pasta con atún (Pasta (70 g), tomate triturado en conserva (40 g), atún al natural (50 g), cebolla (20 g)) + Ensalada verde (lechuga (90 g), cebolla (20 g), zumo de limón (20 ml), ajo).

5^o DÍA: Judías verdes con patatas (judías verdes (150 g), patata (100 g)) + Calamares encebollados (calamares (150 g), cebolla (100 g)).

6^o DÍA: Alubias con verduras (alubias (70 g), zanahoria (60 g), patata (100 g)) + Muslo de pollo con guarnición de pimientos (pollo sin deshuesar (120 g), pimiento (80 g)).

7^o DÍA: Puré de puerros (Puerro (150 g), patata (100 g)) + Conejo guisado (conejo (120 g), champiñones (100 g)).

MERIENDA: (Elegir una opción para cada ingesta)

1. Leche de vaca desnatada (200 ml) + avena (45 g).

2. Pan (40 g) + jamón cocido (15 g).

3. Batido de frutas (melocotón en almíbar 100 g + kiwi 150 g).

4. Batido (Leche de vaca desnatada (100 ml) + fruta (150 g)).

CENA

1^{er} DÍA: Menestra de verduras (judías verdes (60 g), zanahoria (40 g), coliflor (50 g), alcachofas (50 g), guisantes (40 g)) + Gallo a la plancha con guarnición de verduras (gallo (120 g), acelgas (50 g)).

2^o DÍA: Sopa de pescado (pasta (40 g), merluza (60 g), patata (100 g)).

3^{er} DÍA: Tortilla de patata al microondas (patata (120 g), huevo (60 g), clara de huevo (30 g)) + Ensalada (tomate (200 g), aguacate (50 g), cebolla (40 g), zumo de limón (30 g)).

4^o DÍA: Lentejas con verduras (lentejas (70 g), zanahoria (40 g), cebolla (40 g)) + sardina/boquerón a la plancha (120 g).

5^o DÍA: Gazpacho (tomate (120 g), pepino (60 g), pimiento (60 g), cebolla (40 g)) + Tortilla francesa (huevo (60 g), jamón cocido (15 g)).

6^o DÍA: Revuelto (clara (30 g), espinacas (250 g), 6 gambas) + Ensalada (tomate (200 g), aguacate (50 g)).

7^o DÍA: Sopa de fideos (pasta (50 g), caldo de pescado) + Lubina con patatas al horno (lubina (100 g), patata (100 g)).

RECENA: (Elegir una opción)

1. Yogur desnatado (250 g) + avena (g)
2. Leche de vaca desnatada (200 ml) + 3 galletas María
3. Yogur desnatado (250 g) + 3 galletas María.

En comida y cena, se recomienda añadir 40 g de pan.

Respecto a los postres de la comida y la cena, se sugiere añadir una pieza de fruta de 150 g.

DIETA HIPOGRASA ESTRUCTA

En algunas situaciones clínicas es necesario restringir todavía más el aporte de grasas en la dieta, por ejemplo, debido a una malabsorción importante, como puede aparecer en situaciones de compromiso intestinal o incluso mal digestión (enfermedades del páncreas o del hígado). Incluso determinadas enfermedades del metabolismo de los lípidos pueden precisar este tipo de recomendaciones dietéticas. Por tanto, es preciso hacer una restricción muy importante de las grasas en la dieta y un cambio en el tipo de grasas consumidas, que resumimos en las siguientes recomendaciones y en la tabla.

- Se recomienda utilizar aceite de triglicéridos de cadena media (MCT) NM® vial solamente en crudo. Máximo 2 cucharadas al día (aproximadamente 20 ml). Para enmascarar el sabor, puede mezclarlo con especias o condimentos.
- Es importante tomar 1,5 o 2 litros de agua al día (8 vasos/día). También se contabilizan las infusiones.
- Es preferible utilizar técnicas culinarias que no aporten grasa: plancha, asado, horno, microondas, vapor, papillote... Evitar las frituras, empanados o rebozados.
- También, se pueden emplear condimentos habituales y especias para cocinar (pimienta, pimentón, azafrán, vinagre, limón, perejil, laurel...) y dar más sabor a los platos. También se recomienda controlar la cantidad de sal para cocinar (menos de 3g/día): una cucharadita rasa de té)
- Debe restringir el consumo de pescado azul a una vez por semana. En el caso de consumir conservas de pescados para ensaladas o similar, es preferible optar por las naturales y evitar aquellas conservadas en aceite.
- Hay que evitar el consumo de:
 - Bebidas refrescantes carbonatadas, gaseosas, alcohol o zumos comerciales.
 - Carnes procesadas por su alto contenido en grasa: embutidos (salchichón, chorizo, fuet...), albóndigas, salchichas, vísceras... O quesos muy curados.
 - Pollo y pavo con piel. También debe limitar el consumo de yema de huevo. Frutos secos. Grasas tipo margarina, mantequilla, ...
 - Productos procesados por su alto contenido en azúcares simples, grasas o sal: cereales enriquecidos, galletas, zumos comerciales, salsas comerciales (kétchup, mayonesa...), mantequillas, margarinas, productos precocinados (lasañas, frituras, pizzas...), bollería, chocolate, natas, ...

- Es necesario asegurar 3 frutas al día mínimo (preferentemente piezas enteras antes que zumos naturales) y 2 lácteos al día desnatados (0 % materia grasa) (leche, yogures, queso fresco...).

TABLA DIETA HIPOGRASA ESTRUCTA

ALIMENTOS	ACONSEJADOS	DESACONSEJADOS
Leche y derivados	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Desnatados. ▪ Quesos bajos en grasas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Entera, nata, cremas. ▪ Quesos secos, cremosos. ▪ Leche de almendras.
Pan y cereales	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pan, arroz, pasta sin huevo, sémola. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bollería en general. ▪ Sopas de sobre.
Carnes y derivados	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Carnes magras (eliminar grasa visible). ▪ Pollo o pavo sin piel. ▪ Conejo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Carnes grasas, embutidos. ▪ Pato, ganso. ▪ Visceras.
Pescados y Mariscos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pescado blanco. ▪ Moluscos y crustáceos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pescado azul. ▪ Mojama. ▪ Pescado o marisco enlatado en aceite.
Huevos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Clara de huevo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Yema de huevo, huevo entero.
Frutas, verduras y Legumbres	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Todas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aceitunas, coco, aguacate y frutos secos oleaginosos.
Dulces y postres	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Azúcar, miel, mermelada. ▪ Repostería elaborada con ingredientes aconsejados. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Chocolates y repostería elaborada con ingredientes desaconsejados.
Bebidas	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Agua, zumos de frutas y verduras. ▪ Infusiones. ▪ Caldo vegetal. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Batidos de cacao o leche entera. ▪ Caldos de ave.

DIETA HIPOGRASA ESTRICTA CON MCT 1500 KCAL

DESAYUNO: (Elegir una opción)

1. Leche de vaca desnatada (150 ml) + Mermelada sin azúcar (10 g) + Pan (40 g).
2. Leche de vaca desnatada (150 ml) + Avena (30 g) + Fruta (150 g).
3. Leche de vaca desnatada (150 ml) + pan (40 g) + queso fresco tipo Burgos (20 g) + Fruta (150 g).

MEDIA MAÑANA: (Elegir una opción para cada ingesta)

1. Yogur desnatado (125 g) + Fruta (150 g)
2. Pan (30 g) + Jamón cocido (15 g).
3. Yogur desnatado (125 g) + Avena (30 g).

COMIDA

1^{er} DÍA: Pasta con salsa de tomate casera y pollo (pasta (60 g), tomate (100 g), cebolla (40 g), pollo deshuesado (30 g)) + Ensalada (pepino (100 g)).

2^o DÍA: Lentejas con verduras (lentejas (50 g), zanahoria (50 g), patata (60 g), cebolla (40 g)) + Ensalada de merluza (tomate (100 g), brotes de soja (25 g), espárragos (40 g), merluza (40 g)).

3^{er} DÍA: Crema de calabacín (calabacín (100 g), patata (80 g)) + Pollo a la plancha (100 g) con guarnición de ensalada (escarola (75 g), ajo).

4^o DÍA: Judías verdes (1650 g) en ensalada + Bacalao al horno (Bacalao (80 g), cebolla (100 g), pimiento (60 g), patata (60 g)).

5^o DÍA: Garbanzos con arroz (garbanzos (50 g), arroz (30 g)) + Calamares encebollados (calamares (100 g) + cebolla (100 g)).

6^o DÍA: Gazpacho (tomate (80 g), cebolla (40 g), pepino (30 g), pimiento (30 g) + Merluza en papillote (lubina (80 g), patata (100 g), cebolla (35 g)).

7^o DÍA: Patatas con acelgas (acelgas (200 g), patata (100 g)) + Espárragos blancos (100 g) con pollo a la plancha (100 g).

MERIENDA: (Elegir una opción)

1. Pan (30 g) + queso fresco tipo Burgos (40 g).
2. Yogur desnatado (125 g) + fruta (100 g).

CENA

1^{er} DÍA: Gazpacho (tomate (80 g), cebolla (30 g), pepino (30 g), pimiento (30 g) + Revuelto (claras de huevo (60 g), espárragos trigueros (50 g), gambas (60 g)).

2º DÍA: Escalibada (tomate (80 g), berenjena (60 g), cebolla (65 g), pimiento (40 g)) + Solomillo de cerdo a la plancha (80 g) con guarnición de ensalada (lechuga 75 g).

3º DÍA: Ensalada de pasta (pasta (40 g), tomate (50 g), lechuga (30 g), cebolla (30 g), zanahoria (30 g), salsa de soja (10 ml), miel (5 g), mostaza (5 g)).

4º DÍA: Crema de zanahoria (zanahoria (100 g), patata (60 g)) + Pollo al horno (100 g) con guarnición de ensalada de tomate (100 g).

5º DÍA: Sopa de ajo (pan (50 g), clara de huevo (30 g), ajo) + Gallo (100 g) cocido al limón.

6º DÍA: Sopa de fideos (pasta (40 g)) + Pulpo a la gallega (pulpo (60 g), patata (60 g), pimentón).

7º DÍA: Crema de calabaza (zanahoria (80g), calabaza (100 g), patata (100 g)) + Revuelto (Champiñón (100 g), espinacas (100 g), claras de huevo (60 g)).

RECENA: (Elegir una opción)

1. Leche de vaca desnatada (100 ml).
2. Yogur desnatado (125 g).

En la comida y la cena, se recomienda añadir 40 g de pan. En cuanto a los postres en la comida y la cena, se puede añadir 150 g de fruta.

DIETA HIPOGRASA ESTRICTA 2000 KCAL

DESAYUNO: (Elegir una opción)

1. Leche de vaca desnatada (200 ml) + Mermelada sin azúcar (15 g) + Pan (40 g).
2. Leche de vaca desnatada (200 ml) + Avena (40 g) + Fruta (200 g).
3. Leche de vaca desnatada (200 ml) + Pan (40 g) + queso fresco Burgos (30 g) + Fruta (200 g).

MEDIA MAÑANA: (Elegir una opción para cada ingesta)

1. Yogur desnatado (125 g) + Fruta (200 g).
2. Pan (40 g) + Jamón cocido (15 g).
3. Yogur desnatado (125 g) + Avena (40 g).

COMIDA

1^{er} DÍA: Pasta con salsa de tomate casera y pollo (pasta (80 g), tomate (150 g), cebolla (50 g), pollo deshuesado (30 g)) + Ensalada (pepino (150 g)).

2^o DÍA: Lentejas con verduras (lentejas (80 g), zanahoria (60 g), patata (80 g), cebolla (60 g)) + Merluza cocida (60 g) con guarnición de ensalada (tomate (150 g), brotes de soja (30 g), espárragos (80 g)).

3^{er} DÍA: Crema de calabacín (calabacín (100 g), patata (80 g)) + Pollo a la plancha (100 g) con guarnición de ensalada (escarola (75 g), ajo).

4^o DÍA: Judías verdes (180 g) en ensalada + Bacalao al horno (Bacalao (100 g), cebolla (80 g), pimiento (150 g), patata (100 g)).

5^o DÍA: Garbanzos con arroz (garbanzos (60 g), arroz (40 g)) + Calamares encebollados (calamares (120 g) + cebolla (100 g)).

6^o DÍA: Gazpacho (tomate (100 g), cebolla (50 g), pepino (80 g), pimiento (80 g) + Merluza en papillote (lubina (120 g), patata (100 g), cebolla (60 g)).

7^o DÍA: Patatas con acelgas (acelgas (200 g), patata (150 g)) + Espárragos blancos (120 g) con pollo a la plancha (120 g).

MERIENDA: (Elegir una opción)

1. Pan (40 g) + queso fresco tipo Burgos (40 g).
2. Infusión con leche de vaca desnatada (60 ml) + pan (40 g).
3. Yogur desnatado (125 g) + fruta (100 g).

CENA

1^{er} DÍA: Gazpacho (tomate (100 g), cebolla (50 g), pepino (80 g), pimiento (80 g) + Revuelto (claras de huevo (60 g), espárragos trigueros (80 g), gambas (100 g)).

2º DÍA: Escalibada (tomate (100 g), berenjena (100 g), cebolla (65 g), pimiento (80 g)) + Solomillo de cerdo a la plancha (80 g) con guarnición de ensalada (lechuga 75 g).

3º DÍA: Ensalada de pasta (pasta (60 g), tomate (80 g), lechuga (40 g), cebolla (60 g), zanahoria (60 g), atún claro al natural (30 g), salsa de soja (10 ml), miel (10 g), mostaza (10 g)).

4º DÍA: Crema de zanahoria (zanahoria (100 g), patata (125 g)) + Pollo al horno (100 g) con guarnición de ensalada de tomate (150 g).

5º DÍA: Sopa de ajo (pan (50 g), clara de huevo (60 g), ajo) + Gallo (100 g) cocido al limón con guarnición de pimientos (100 g).

6 DÍA: Sopa de fideos (pasta (60 g)) + Pulpo a la gallega (pulpo (120 g), patata (80 g), pimentón).

7º DÍA: Crema de calabaza (zanahoria (100 g), calabaza (150 g), patata (150 g)) + Revuelto (champiñón (120 g), espinacas (150 g), claras de huevo (60 g)).

RECENA: (Elegir una opción)

1. Leche de vaca desnatada (200 ml) + Pan (30 g).

2. Yogures desnatados (250 g).

En la comida y la cena, se recomienda añadir 40 g de pan.

En cuanto a los postres, en la comida y la cena, se puede añadir 150 g de fruta.

DIETA PARA CONTROLAR EL ACIDO URICO

La elevación del ácido úrico en sangre es muy habitual en los pacientes con alto riesgo cardiovascular, como son, por ejemplo, los pacientes hipertensos, obesos y diabéticos. Esta elevación de ácido úrico puede producir un depósito de cristales en las articulaciones con un ataque de artritis gotosa, pero también se ha relacionado la elevación del ácido úrico como un factor de riesgo cardiovascular.

El abordaje dietético en estos casos consiste en disminuir en la dieta los alimentos que son ricos en purinas, este elemento se encuentra fundamentalmente en el núcleo de las células de nuestro organismo, y es el principal precursor del ácido úrico en nuestro organismo. Las recomendaciones que debemos seguir son las siguientes, junto a una tabla de alimentos limitados:

- Realizar un aporte adecuado de calcio por medio de leche y derivados lácteos, evitando aquellos con alto contenido graso. Un consumo diario de lácteos desnatados disminuye el riesgo de presentar un evento de gota en un 40 %.
- La dieta debe ser rica en frutas y verduras frescas (se debe evitar las desaconsejadas en la tabla) junto con productos poco procesados y ricos en hidratos de carbono complejos: patatas, pasta, arroz, cereales...
- A la hora de elegir carnes y pescados, se optará por aquellas especies y piezas más magras para eliminar siempre la grasa visible.
- Se recomienda un estilo de vida saludable: ejercicio diario y evitar el alcohol (en especial la cerveza por su contenido en levadura, incluso sin alcohol), tabaco y otros tóxicos.
- Procure preparar los caldos de forma natural, con carne magra y desgrasarlos (para eliminar la capa de grasa que se forma al enfriarse). No utilizar extractos de carne ni preparados industriales.
- Se prefiere utilizar salsas y guarniciones a partir de vegetales y lácteos frente a las realizadas con carne y grasas animales.
- Evite los alimentos preparados con azúcar, como caramelos, gominolas, confituras, mermelada, frutas en almíbar... así como los productos de pastelería y zumos comerciales.
- Se recomienda una buena hidratación para la excreción de ácido úrico por la orina (2 l de agua/día).
- Evite el ayuno prolongado, es decir, realice las cinco ingestas del día: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.

Modo de cocinado, aceite y condimentos:

- Puede utilizar cualquier forma de cocinado, aunque generalmente son preferibles formas de cocinado sencillas que precisen poco aceite: plancha, hervido, vapor, microondas, wok, horno o papillote.
- Utilice preferentemente aceite de oliva para cocinar y condimentar los alimentos.

TABLA DE ALIMENTOS CONTROL ACIDO URICO

ALIMENTOS	RECOMENDABLES Por contenido bajo en 100g NP 0-49 mg/AU 0-75 mg	LIMITADOS Por contenido medio en 100 g NP 50-99 mg/AU 75-149 mg	DESACONSEJADOS Por contenido alto en 100 g NP > 100 mg/AU > 150 mg
CEREALES	Arroz, sémola y tapioca. Harina de trigo, harina de maíz, pan blanco, pastas alimentarias (espaguetis, macarrones, fideos, espirales...)	Pan integral, cereales integrales, germen y salvado de trigo, avena	Semillas de soja, trufas secas
FRUTAS, VERDURAS Y LEGUMBRES	Judías blancas y garbanzos Patata, batata, pepino, tomate, ruibarbo, cebolla, pimiento, rábano, berenjena. Zanahoria, lombarda, col de Bruselas, remolacha, judías verdes, coliflor, espárrago blanco cocido, acelga, ajo, perejil Frutas todas.	Lentejas, habas secas, guisantes verdes. Espinacas, apio, apocado, espárrago verde, coliflor, brécol, berro, champiñones, setas, brotes de soja	Ninguna
LÁCTEOS	Leche (entera, semidesnatada, desnatada). Quesos, yogures, postres lácteos	Ninguno	Ninguno
PESCADO Y MARISCO	Blanco: tenca. Mariscos: cangrejo de río	Azul: Salmón, caballa, jurel, pez espada. Blanco: carpa, bacalao, abadejo, lenguado, lucio, gallo, platija, mero, merluza, rodaballo, lubina, besugo, cabracho, cazón, chicharro Mariscos: nécoras, mejillón, camarón, almejas, sepia, pulpo, calamar, cangrejo de mar, caracoles, bigaros, cigalas,	Blanco: trucha. Azul: boquerón, atún, chanquete, palometa, salmonete Mariscos: vieiras. Otros: sardinas y atún en aceite, arenques

		<p>percebes, gambas, langostinos, langosta, bogavante, centollas, ostras.</p> <p>Otros: huevas de arenque, de esturión (caviar), caballa ahumada</p>	
CARNES Y AVES	<p>Cerdo: panceta y tocino de cerdo.</p> <p>Aves y caza: pollo.</p> <p>Derivados: lacón, bacon, chorizo, jamón serrano, morcón, jamón York, salami, salchichón</p>	<p>Aves y caza: conejo, liebre, pato, ciervo, corzo, faisán</p> <p>Vacuno: falda, aguja, espalda, lomo, pierna, cuello, solomillo.</p> <p>Embutidos: morcilla</p> <p>Otros: hamburguesas, salchichas de Viena, salchichas de Frankfurt.</p> <p>Visceras: sesos de ternera</p>	<p>Caballo: todas las piezas</p> <p>Aves y cazas: ganso, gallina, perdices, jabalí, gamo, pavo</p> <p>Cerdo: cuello, chuletas, lomo, solomillo, espaldilla, paletilla, chuleta, pierna</p> <p>Cordero: solomillo, falda, espaldilla, chuleta, lomo pierna.</p> <p>Vaca: costillar, entrecot</p> <p>Ternera: solomillo, lomo, filete, costillar, espaldilla o aguja, cuello, jarrete, pierna, chuleta y falda.</p> <p>Visceras: ternera (mollejas, hígado, riñones, lengua, bazo). Vaca (hígado, corazón, sesos). Cerdo (hígado, lengua, manos, riñones, sesos)</p>
MISCELÁNEA			<p>Patés, <i>foies</i></p> <p>Caldos, cubitos de carne. Salsa de marisco, levadura panificable</p>

A continuación, le facilitamos un menú de 1500 calorías, para poder disminuir sus niveles de ácido úrico en sangre.

DIETA CONTROLADA EN PURINAS 1500 KCAL

DESAYUNO: (Elegir una opción)

1. Leche desnatada (200 ml) con café (5 g) + Tostadas de pan blanco (40 g) con tomate (30 g), aceite de oliva (5 ml) + Una pieza de fruta (150 g).
2. Leche desnatada (200 ml) con café (5 g) + Copos de maíz (30 g) + Una pieza de fruta (150 g).
3. Leche desnatada (200 ml) con café (5 g) + Tostadas de pan blanco (40 g) con pavo (15 g), aceite de oliva (10 ml) + una pieza de fruta (150 g).

MEDIA MAÑANA: (Elegir una opción para cada ingesta)

1. Una pieza de fruta (150 g).
2. Un yogur desnatado natural (125 g).
3. Frutos secos (15 g).

COMIDA

Todas las comidas se acompañarán con una ración de pan blanco (40 g).

1^{er} DÍA: Plato único: Arroz (80 g) a la cubana (huevo 60 g): salsa de tomate (30 g). Postre: Fruta (150 g).

2^o DÍA: Primer plato: Calabaza (250 g) con patatas (50 g) al ajillo (5 g). Segundo plato: Merluza (150 g) con guarnición de zanahoria (50 g). Postre: Yogur desnatado natural (125 g).

3^{er} DÍA: Plato único: Pasta (60 g) con tomate (salsa 30 g) y verduras: berenjena (50 g), pimiento rojo (40 g), cebolla (20 g). Postre: Fruta (150 g).

4^o DÍA: Primer plato: Patatas (150 g) a la importancia: pimiento rojo (30 g), cebolla (20 g), harina de trigo (6 g), huevo (10 g). Segundo plato: Ensalada (lechuga 70 g, tomate 40 g, remolacha 40 g, aceite de oliva 10 ml, vinagre 5 ml). Postre: Fruta (150 g).

5^o DÍA: Plato único: Arroz (60 g) con pisto y bacalao (80 g): pimiento rojo (50 g), pimiento verde (50 g), calabacín (70 g), cebolla (20 g), tomate triturado (40 g). Postre: Fruta (150 g).

6^o DÍA: Primer plato: Garbanzos (60 g) con acelgas (150 g): ajo (5 g), pimentón (5 g). Segundo plato: Ensalada (lechuga 70 g, tomate 40 g, zanahoria 30 g, aceite de oliva 10 ml, vinagre 5 ml). Postre: Yogur desnatado natural (125 g).

7^o DÍA: Primer plato: Menestra de verduras: zanahoria (50 g), huevo (60 g), alcachofas (80 g), patata (100 g). Segundo plato: Pechuga de pollo (150 g) a la plancha con pimientos asados (100 g). Postre: Yogur desnatado natural (125 g).

MERIENDA: (Elegir una opción para cada ingesta)

1. Macedonia de fruta (180 g) /pieza de fruta (150g).
2. Pulguita (pan blanco 40 g) de queso desnatado (15 g).

CENA

En las cenas consumir 40 g de pan blanco.

1^{er} DÍA: Primer plato: Sopa juliana: pasta (40 g), zanahoria (30 g), cebolla (15 g), puerro (30 g). Segundo plato: Verduras al horno con queso (15 g): pimiento rojo (80 g), patata (100 g), zanahoria (40 g). Postre: Yogur desnatado natural (125 g).

2^o DÍA: Primer plato: Ensalada (lechuga 70 g, tomate 40 g, remolacha 40 g, aceite de oliva 10 ml, vinagre 5 ml). Segundo plato: Salteado de calabacín (200 g), gambas (50 g) y zanahoria (40 g). Postre: Fruta (150 g).

3^{er} DÍA: Primer plato: Puré de zanahoria (250 g): patata (100 g). Segundo plato: Tortilla francesa (huevo 120 g) con guarnición de tomate (100 g). Postre: Yogur desnatado natural (125 g).

4^o DÍA: Plato único: Ensalada de pollo (50 g) con manzana (100 g): lechuga (50 g), zanahoria (30 g), aceite de oliva (10 ml), vinagre (5 ml). Postre: Fruta (150 g).

5^o DÍA: Plato único: Revuelto (huevo 60 g) con pimiento (100 g) y patata (80 g). Postre: Yogur desnatado natural (125 g).

6^o DÍA: Plato único: Ensalada de pasta (60 g): maíz (30 g), pimiento rojo (30 g), zanahoria (30 g), aceite de oliva (10 ml). Postre: Fruta (150 g).

7^o DÍA: Plato único: Sándwich (pan blanco de molde 60 g) vegetal con patatas (100 g) al horno: lechuga (30 g), tomate (30 g), atún (20 g). Postre: Fruta (150 g).

6. DIETAS PARA AYUDAR A MIS PULMONES Y CORAZÓN

Todos nosotros necesitamos a nuestros pulmones para obtener el oxígeno del aire, y a nuestro corazón para enviar ese oxígeno a todos los tejidos a través del torrente sanguíneo. En ocasiones, estos dos órganos tienen enfermedades que dificultan sus funciones, y podemos ayudarles mediante una serie de recomendaciones dietéticas.

En este capítulo, revisaremos la situación que se produce a nivel pulmonar con la fibrosis quística y la enfermedad crónica pulmonar, así como la insuficiencia o fallo cardíacos.

DIETA EN FIBROSIS QUÍSTICA

La fibrosis quística es una enfermedad causada por una alteración genética que produce un defecto en el aparato respiratorio, hígado, gastrointestinal, reproductor, en el páncreas, y en las glándulas sudoríparas. Se trata de una enfermedad compleja que requiere de un abordaje integral, en la que un adecuado estado nutricional influye tanto a nivel de la función pulmonar como en la calidad de vida.

En general, las personas con fibrosis quística necesitan tomar más calorías que quienes no lo padecen, especialmente si presentan afectación del páncreas o una función pulmonar muy deteriorada. Por ello, debemos tener en cuenta las siguientes recomendaciones nutricionales:

- Es muy importante realizar seis comidas al día, que se recomiendan repartir en tres comidas principales y dos o tres tomas intermedias (a media mañana, media tarde y antes de acostarse). Con esto, se consigue aumentar las calorías de la dieta.
- El aporte de grasa de la dieta debe ser principalmente de alimentos que contengan grasa saludable, como: aceite de oliva virgen extra, frutos secos (nueces, avellanas, almendras...), pescado azul (salmón, bonito, caballa, boquerón, sardina...), aguacate y semillas (semillas de sésamo negro, de comino, calabaza y cáñamo).

- Si necesita aumentar el contenido de calorías de la dieta con alimentos naturales, es conveniente recurrir a alimentos «que engorden» (muy calóricos), es decir, alimentos que con poco volumen aportan muchas calorías. Estos alimentos son fundamentalmente de dos tipos o combinaciones de ambos:
 - 1) Alimentos grasos: aceites (preferentemente de oliva virgen), alimentos fritos, frutos secos (muy recomendables y fáciles de tomar), pescados grasos (mejores para la salud que las carnes grasas), patatas fritas *chips* (elaboradas con aceite de oliva). Además, como la mayoría de las personas con fibrosis quística e insuficiencia pancreática no suelen tener los niveles de colesterol o triglicéridos elevados, también podemos recomendarle otros alimentos calóricos «menos saludables»: dulces con cremas, salsas para cocinar, quesos grasos, carnes grasas, natas, mayonesas y *snacks* comerciales.
 - 2) Alimentos con azúcar: dulces (en general), helados, natillas, flan, nata dulce, chocolate, yogures con azúcar, turrón (de Jijona), etc. En caso de presentar diabetes mellitus o «azúcar en la sangre», estos alimentos no están prohibidos de forma absoluta, porque sigue siendo muy importante mantener un correcto estado de nutrición. Sin embargo, sí deben estar controlados y contabilizados.
- En el caso de que presente insuficiencia pancreática debe tomar las enzimas pancreáticas:
 - Antes de todas las tomas de alimentos, siempre que contengan grasas o proteínas (no son necesarias si se toma solo fruta, por ejemplo). En caso de tomar muchas cápsulas, es conveniente tomarlas también durante las comidas (dos terceras partes antes de comer y la tercera mientras se está comiendo).
 - Es preferible ingerirlas con alimentos ácidos (zumos, fruta) o con agua. Si se toman con alimentos básicos, como los lácteos (leche, yogur, helados, etc.), pueden perder su actividad al disolverse la cápsula que los recubre.
 - Es importante aumentar el número de cápsulas si los alimentos que se van a tomar contienen gran cantidad de grasa; así, se evitarán diarreas grasas y dolores abdominales. Por ello, es muy importante saber qué alimentos son grasos.
- Beba abundantes líquidos (6-8 vasos/día): agua, infusiones (té, tila, manzanilla, menta poleo), café normal o descafeinado antes y después de las comidas.
- No conviene consumir zumos ni bebidas azucaradas. Ocasionalmente, se pueden consumir gaseosas o colas elaboradas con sacarina o edulcorantes artificiales (bebidas *light*, “casera” natural, etc).

- La dieta debe contener cantidades normales de sal. En períodos de calor o si va a realizar un ejercicio físico intenso, puede necesitar cantidades «extra» de sal. Puede ser útil tomar alimentos salados, como palomitas, frutos secos, encurtidos, galletas saladas, etc. Debe, además, tomar abundantes líquidos para evitar la deshidratación.
- Debe vigilar sus deposiciones: si son más numerosas o grasientas de lo normal, si siente a menudo dolor de vientre o si ve que hay restos de alimentos en sus heces, consulte a su médico (puede ser que necesite mayor cantidad de medicación).
- Es muy importante que tome todos los suplementos vitamínicos que su médico le haya prescrito: usted «absorbe» menos, por lo que estos suplementos son muy importantes.
- El grupo de las harinas como el pan, la pasta, el arroz..., puede ser integral, ya que en los pacientes diabéticos la fibra retrasa la absorción de glucosa.
- Prepare siempre los platos de forma sencilla: asados, en su jugo, al horno, en microondas, en papillote (con aluminio), cocidos, al vapor o a la plancha. Esporádicamente podrá consumir: fritos, rebozados, empanados, guisados
- Realice una dieta lo más variada posible, incorporando en ella alimentos de todos los grupos: lácteos, pescado, carne, huevo, pan, patata, legumbres, pasta, arroz, verdura y fruta.

Teniendo en cuenta los altos requerimientos calóricos de estos pacientes, a continuación, facilitamos un menú de 3000 calorías, y una tabla con recomendaciones para aumentar las calorías de un menú sin aumentar en exceso el volumen de la dieta.

DIETA FIBROSIS QUÍSTICA (3000 Kcal)

DESAYUNO: (Elegir una opción)

1. Leche semidesnatada (250 g) + Tostada de pan de barra (80 g) + Aceite de oliva (10 g) + Tomate (50 g) + Jamón cocido (40 g) + Fruta (150 g).
2. Leche semidesnatada (250 g) + Cereales del desayuno sin azúcar (60 g) + Fruta (150 g) + Queso tierno (60 g).
3. 2 yogures natural (250 g) + galletas tipo María (40 g) + Fruta (150 g) + Pechuga de pavo (40 g).
3. Leche semidesnatada (250 g) + Biscotes (60 g) + Atún en conserva sin aceite (60 g) + Fruta (150 g).

MEDIA MAÑANA Y MERIENDA (elegir una opción para cada ingesta)

1. Pan de barra (80 g) + Jamón de York o pavo (40 g) + Frutos secos (15 g).
2. Fruta (200 g) + Frutos secos (10 g).
3. 1 yogur natural (125 g) + Cereales (40 g).
4. Fruta (150 g) + Yogur natural (125 g).

COMIDA: (acompañar cada ingesta con 60 g de pan de trigo)

1^{er} DÍA: Lentejas con espinacas y jamón serrano. Espinacas (300 g), lentejas (80 g en crudo), jamón serrano (80 g). Aceite de oliva (15 g). Fruta (150 g).

2^o DÍA: Garbanzos con bacalao (Garbanzos (80 g) + Bacalao fresco (200 g) + Zanahoria (50 g)). Ensalada (lechuga (100 g) + Tomate (70 g) + Cebolla (30 g)). Aceite de oliva (15 g). Fruta cítrica (200 g).

3^{er} DÍA: Judías verdes rehogadas con jamón y ajo (judías verdes (200 g) + jamón (30 g) + ajo (5 g)). Pechuga de pavo al horno con patatas panaderas (pechuga de pavo (120 g) + patatas (200 g)). Aceite de oliva (15 g). Fruta (150 g).

4^o DÍA: Pasta a la boloñesa (pasta (80 g) + salsa de tomate (40 g) + queso parmesano (20 g) + ternera (100 g)). Ensalada (lechuga (100 g) + tomate (80 g) + Cebolla (20 g)). Aceite de oliva (10 g). Fruta (200 g).

5^o DÍA: Crema de calabacín (Calabacín (200 g) + 2 quesitos (30 g) + patata (250 g)). Bacalao (120 g) con patata (250 g) al ajo arriero. Aceite de oliva (15 g). Fruta (200 g).

6^o DÍA: Lentejas con arroz (lentejas (90 g) + arroz (25 g) + cebolla (50 g) + zanahoria (70 g) + pimiento (70 g)). Pechuga de pollo a la plancha (120 g) con champiñones salteados (150 g). Aceite de oliva (20 g). Fruta cítrica (200 g).

7^o DÍA: Parrillada de verduras (berenjena (150 g) + pimiento (80 g) + cebolla (50 g) + espárrago (100 g) + calabacín (100 g)). Salmón al horno (120 g) con patata panadera (200 g). Aceite de oliva (10 g). Fruta (200 g).

CENA: (acompañar cada ingesta con 60 g de pan de trigo)

1^{er} DÍA: Ensalada (escarola (300 g) + aguacate (40 g)). Salmón al horno (salmón (180 g) + patata asada (250 g). Aceite de oliva (10 g). Fruta (150 g).

2^o DÍA: Verdura al horno (calabacín (100 g) + pimiento rojo (70 g) + tomate (70 g) + cebolla (50 g) + berenjena (70 g)). Solomillo de cerdo a la plancha (120 g). Aceite de oliva (15 g) + Fruta (200 g).

3^{er} DÍA: Tortilla francesa con atún ((1 huevo = 60 g) + atún claro (50 g)). Ensalada de tomate natural (tomate (200 g) + cebolla (50 g) + aceitunas (30 g)). Aceite de oliva (15 g). Fruta (200 g).

4^o DÍA: Puré de verduras (patata (200 g) + zanahoria (100 g) + calabaza (150 g)). Sepia a la plancha con perejil y ajo (sepia (150 g) + perejil + ajo (5 g)). Aceite de oliva (10 g). Fruta (200 g).

5^o DÍA: Ensalada mixta (lechuga (100 g) + tomate (100 g) + maíz (40 g) + aceitunas (20 g) + espárragos (100 g)). Pollo deshuesado (110 g). Aceite de oliva (8 g). Fruta (120 g).

6^o DÍA: Alcachofas rehogadas con jamón (alcachofas (150 g) + jamón serrano (30 g) + Ajo (5 g)). Merluza al horno (merluza (130 g) + patata (200 g) con patata panadera (200 g). Aceite de oliva (15 g). Fruta (200 g).

7^o DÍA: Puré de verduras (calabacín (100 g) + patata (100 g) + puerro (40 g) + calabaza (70 g)). Revuelto de espárragos trigueros (1 huevo (60 g) + espárragos (100 g)) Aceite de oliva (15 g) + Fruta (200 g).

TABLA: RECOMENDACIONES PARA ENRIQUECER EL CONTENIDO CALÓRICO DE LOS PLATOS (SIN AUMENTAR SU VOLUMEN)

<p>En sopas, purés y cremas, añadir:</p> <ul style="list-style-type: none">• Queso rallado, quesito.• Huevo duro picado y trozos de jamón serrano.• Salsa de tomate frito, nata líquida, mantequilla.• Aceite.• Picado de almendras y avellanas.• Picatostes de pan frito.
<p>Verduras:</p> <ul style="list-style-type: none">• Rehogarlas con aceite.• Sofrito con ajos y jamón.• Salsa bechamel.• Mayonesa.
<p>En las legumbres, añadir:</p> <ul style="list-style-type: none">• Chorizo, jamón, tocino.
<p>En el arroz, añadir:</p> <ul style="list-style-type: none">• Salsa rosa (mayonesa y tomate).• Sofrito de ajo y jamón.
<p>En las pastas, añadir:</p> <ul style="list-style-type: none">• Salsa enriquecida con nata, queso, beicon, frutos secos, pasas.
<p>Carnes y pescados:</p> <ul style="list-style-type: none">• Dejarlos a remojo en leche antes de cocinarlos.• Empanados, rebozados y guisados.
<p>Postres, enriquecerlos con: azúcar, miel, mermelada, nata, leche condensada o en polvo, chocolate o frutos secos.</p>

DIETA EN ENFERMEDAD CRÓNICA DEL PULMÓN

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica, también conocida como broncopatía crónica o enfermedad enfisematosa crónica, puede ocasionar una pérdida de peso involuntaria. En estas circunstancias, es muy importante seguir una alimentación sana y variada. Un empeoramiento de la situación nutricional en este tipo de pacientes produce también un empeoramiento de la función respiratoria, generando un círculo vicioso. Por ello, ha de seguir algunas recomendaciones, que le vamos a detallar a continuación.

- En lugar de realizar solo tres comidas al día, haga cinco o seis tomas. Es decir, coma la misma cantidad, pero repartida en porciones más pequeñas. Así, evitará cansarse mientras come y no notará sensación de fatiga cuando haya terminado de comer. Procure comer despacio y masticar bien.
- En caso de presentar agudizaciones de su enfermedad, se recomienda aumentar el contenido proteico, teniendo cuenta productos elegidos sean fuentes bajas en grasas saturadas. Se debe evitar carnes rojas, embutidos, para sustituirlos por pescado, legumbres, carnes blancas, huevos ..
- A la hora de elegir las fuentes de hidratos de carbono, debe fijarse en que estas sean de bajo índice glucémico e incluir frutas y verduras. Se recomienda tomar tres o cuatro raciones de fruta al día, sobre todo de frutas ricas en vitamina C y E (p. ej., naranjas, kiwis, mandarina, fresas), y dos raciones de verdura diarias (espinacas, judías verdes, acelgas, etc.). Las raciones de fruta son de 120-200 g y las de verdura, de 150-200 g (ambas pesadas en crudo y limpias).
- Evite la ingesta de alimentos que puedan causarle «reflujo» como chocolate, alimentos grasos, picantes, etc.
- Debe tomar pescado tres o cuatro veces por semana; se recomienda que dos de ellas sean de pescado azul (salmón, trucha, sardinas, bonito, bacalao, etc.). Las raciones son de 125-150 g, aproximadamente.
- No debe tomar alimentos ni muy calientes ni muy fríos, porque pueden provocarle dificultad para respirar (disnea) y causarle tos.
- Debe tomar líquidos en abundancia. Es aconsejable que los beba fuera de las comidas, así evitará sentirse saciado enseguida y comer menos de lo necesario.
- Para aumentar el contenido graso se recomienda aumentar la ingesta de productos que son fuentes saludables de grasas como aceite de oliva, frutos secos, pescado azul. Se debe evitar el consumo de grasas saturadas y trans presentes en platos precocinados, bollería industrial...
- Se recomienda consumo moderado de sal: un máximo de 2,5 g al día. Para enriquecer los platos, puede utilizar hierbas aromáticas (tomillo, perejil,

orégano, estragón, pimentón, nuez moscada, comino, etc.). Si su médico le indica que debe seguir una dieta sin sal estricta, significa que no debe añadir nada de sal a los alimentos ni a los platos una vez preparados. Tampoco puede ponerles cubitos de caldo, y no ha de comer alimentos ricos en sal, como salazones y conservas (consulte la tabla de este capítulo).

- Se recomienda realizar actividad física aeróbica, mejor dentro de un programa estructurado de rehabilitación pulmonar que será indicado por su médico. Es aconsejable que haga algo de reposo antes y después de las comidas.
- Existen una serie de medidas dietéticas que nos pueden ayudar a enriquecer energéticamente la dieta y que a continuación enumeramos:
 - Leche entera con azúcar, enriquecida con nata líquida.
 - Añadir a los purés nata líquida, leche y queso de fundir o en polvo.
 - Realizar guisos, empanados y rebozados.
 - Utilizar aceite generosamente en el aliñado, sofritos de jamón, ajo, etc.
 - Tomar de vez en cuando postres dulces (flan con nata, melocotón en almíbar, compota con natillas, helados con virutas de chocolate).
 - Añadir mermelada o miel al yogur, cuajada y requesón.
 - Aperitivos con avellanas, almendras y otros frutos secos (no fritos ni con sal).

A continuación, mostramos un menú de 2000 calorías para pacientes con esta enfermedad pulmonar y una tabla para restringir el consumo de sal en estas situaciones.

DIETA EN ENFERMEDAD PULMONAR CRÓNICA (2000 Kcal)

DESAYUNO

1. Un vaso de café con leche (200 g) + Tostada de pan (40 g) + mantequilla sin sal (15 g) + mermelada sin azúcar (15 g) + Un vaso de zumo de naranja natural (200 g).
2. Un vaso de café con leche (200 g) + Tostada de pan (40 g) + mantequilla sin sal (15 g) + mermelada sin azúcar (15 g) + Un vaso de zumo de naranja natural (200 g).
3. Un vaso de café con leche (200 g) + Tostada de pan (40 g) + mantequilla sin sal (15 g) + mermelada sin azúcar (15 g) + Un vaso de zumo de naranja natural (200 g).
4. Un vaso de café con leche (200 g) + Tostada de pan (40 g) + mantequilla sin sal (15 g) + mermelada sin azúcar (15 g) + Un vaso de zumo de naranja natural (200 g).

MEDIA MAÑANA Y MERIENDA

1. Queso tierno (40 g) + miel (10 g). Una pieza de fruta mediana (150 g).
2. Un vaso de leche (200 g) + galletas María (4 unidades).
3. Pan de barra (40 g) + Jamón de York o pavo (50 g).
4. Fruta (150 g) + Frutos secos (10 g).
5. 1 yogur natural (125 g) + Cereales (30 g).

COMIDA

1^{er} DÍA: Crema de calabacín (calabacín (100 g) + quesitos (2)). Filete de ternera empanado con ensalada de tomate (filete de ternera (100 g) + pan rallado (15 g) + tomate (50 g)). Aceite de oliva (8 g). Fruta mediana (150 g).

2^o DÍA: Arroz con verduras (arroz (30 g) + Pimiento (40 g) + Cebolla (30 g), Calabacín (50 g)). Lomo de cerdo a la plancha (100 g). Aceite de oliva (8 g). Fruta (150 g).

3^{er} DÍA: Garbanzos con bacalao (garbanzos (40 g) + Bacalao (100 g) + Espinacas (60 g) + Zanahoria (50 g)). Aceite de oliva (8 g). Fruta cítrica (200 g).

4^o DÍA: Judías verdes rehogadas (60 g) con jamón (20 g) y ajo (5 g). Pechuga de pavo al horno (100 g) con patatas panaderas (50 g). Aceite de oliva (8 g). Fruta (150 g).

5^o DÍA: Pasta a la boloñesa (pasta (60 g) + salsa de tomate (30 g) + queso parmesano (20 g) + ternera (60 g)). Ensalada (lechuga (70 g) + tomate (50 g) + Cebolla (20 g)). Aceite de oliva (8 g). Fruta mediana (150 g).

6^o DÍA: Lentejas (lentejas (60 g) + cebolla (30 g) + zanahoria (50 g) + pimiento (50g)) Pechuga de pollo a la plancha (100 g) con champiñones salteados (100 g). Aceite de oliva (8 g). Fruta cítrica (200 g).

7º DÍA: Parrillada de verduras (berenjena (100 g) + Pimiento (50 g) + Cebolla (30 g) + espárragos (50 g) + calabacín (60 g)). Salmón al horno (100 g) con patata panadera (100 g). Aceite de oliva (8 g). Fruta mediana (150 g).

CENA

1^{er} DÍA: Ensalada (lechuga (100 g) + tomate (100 g) + maíz (30 g) + Espárragos (50 g)). Huevo revuelto (1 huevo (60 g)). Aceite de oliva (8 g). Fruta mediana (150 g).

2º DÍA: Verdura al horno (calabacín (70 g) + pimiento rojo (50 g) + tomate (50 g) + cebolla (30 g) + berenjena (50 g)). Solomillo de cerdo a la plancha (100 g). Aceite de oliva (8 g). Fruta mediana (150 g).

3^{er} DÍA: Tortilla francesa con atún ((1 huevo (60 g) + Atún al natural (56 g)). Ensalada (lechuga (100 g) + tomate (70 g) + cebolla (30 g) + aceitunas (30 g)). Aceite de oliva (8 g). Fruta mediana (150 g).

4º DÍA: Puré de verduras (patata (100 g) + zanahoria (50 g) + calabaza (60 g)). Sepia a la plancha (100 g). Aceite de oliva (8 g). Fruta mediana (150 g).

5º DÍA: Ensalada mixta (lechuga (100 g) + tomate (50 g) + maíz (30 g) + remolacha (40 g)). Pechuga de pollo a la plancha (100 g). Aceite de oliva (8 g). Fruta mediana (150 g).

6º DÍA: Alcachofas rehogadas con jamón (alcachofas (100 g) + Jamón (20 g) + Ajo (5g)). Merluza al horno (100 g) con patata panadera (100g). Aceite de oliva (8 g). Fruta mediana (150 g).

7º DÍA: Acelgas rehogadas con patatas y pasas (acelgas (150 g) + patata (50 g) + pasas (10 g)). Salmón a la plancha (salmón (150 g) + ajo (5 g)). Aceite de oliva (8 g). Fruta mediana (150 g).

**TABLA: ALIMENTOS PERMITIDOS Y LIMITADOS
SEGÚN SU CONTENIDO EN SAL**

Grupos de alimentos	Permitidos	Limitados
Leche y derivados	<ul style="list-style-type: none"> • Leche, yogur, cuajada, requesón, mantequilla y queso sin sal. 	<ul style="list-style-type: none"> • Queso y mantequilla con sal. • Quesos curados.
Cereales	<ul style="list-style-type: none"> • Pan sin sal, pasta italiana, cereales, arroz, harina. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pan con sal. • Pastelería industrial (envasados).
Verduras y hortalizas	<ul style="list-style-type: none"> • Verduras y hortalizas frescas y congeladas. • Patatas frescas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Verduras y hortalizas en conserva (champiñones, espárragos, tomate etc.). • Puré de patata instantáneo.
Legumbres	<ul style="list-style-type: none"> • Legumbres. 	<ul style="list-style-type: none"> • Legumbres en conserva.
Carnes, aves y derivados	<ul style="list-style-type: none"> • Carne fresca: ternera, buey, pavo, pollo, conejo, jamón cocido sin sal. • Vísceras (riñones, hígado). 	<ul style="list-style-type: none"> • Carne salada, ahumada, curada, precocinada, en conserva. • Embutidos y charcutería.
Pescados y mariscos	<ul style="list-style-type: none"> • Pescado fresco (blanco y azul). 	<ul style="list-style-type: none"> • Pescados ahumados, en salazón o conserva. • Mariscos.
Huevos	<ul style="list-style-type: none"> • Huevos. 	
Fruta	<ul style="list-style-type: none"> • Fruta fresca. Compotas y zumos naturales (no en conserva). 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas, compotas y zumos en conserva.
Frutos secos		<ul style="list-style-type: none"> • Frutos secos salados (aperitivos).
Grasas	<ul style="list-style-type: none"> • Aceites de oliva y semillas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantequilla y margarina, salsas comerciales tipo mayonesa, ketchup, mostaza, etc.
Bebidas	<ul style="list-style-type: none"> • Agua natural, aguas minerales con poco sodio. 	
Azúcares y condimentos	<ul style="list-style-type: none"> • Azúcar, miel, pastelería y helados caseros, chocolate, cacao, perejil, tomillo, nuez moscada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sal (tanto para cocinar como en la mesa). • Condimentos salados (mostaza, pepinillos). • Cubitos de caldo.

DIETA EN LA INSUFICIENCIA CARDIACA

La insuficiencia cardíaca es una enfermedad crónica, en la que el corazón tiene menos fuerza de la que debería poseer para bombear sangre por todo el organismo. En esta situación, se pueden aliviar los síntomas con el uso de los fármacos que mejorarán la actividad cardíaca o disminuirán el volumen, pero también con una alimentación adecuada.

Si se sobrepasa la cantidad necesaria de sal en la dieta, se puede producir retención de líquidos (edemas) que incrementa el volumen de sangre y, posteriormente, aumenta la presión arterial y empeora la función cardíaca. Por otra parte, el exceso en la dieta de grasa saturada, grasas trans y colesterol se puede acumular en los vasos sanguíneos, impidiendo el paso de la sangre a través de ellos. Alcanzar un peso adecuado evitaría un trabajo extra al corazón.

Por todo ello, los objetivos del tratamiento dietético en la insuficiencia cardíaca son:

- Reducción de sal de la dieta.
- Reducción de la grasa en la dieta.
- Reducción de peso, si existe sobrepeso u obesidad y, una vez alcanzado, mantener peso saludable.

Para conseguir una reducción de la sal en la dieta, debe seguir las medidas que a continuación indicamos:

- No añadir sal a los alimentos.
- No ponga el salero en la mesa.
- Por norma general, los productos frescos tienen menor contenido de sal que los precocinados.

TABLA DE ALIMENTOS CON SAL OCULTA

- Quesos y embutidos de todo tipo.
- Refrescos y agua con gas.
- Pastillas de caldo concentrado.
- Bollería industrial.
- Comida precocinada.
- Pan (tomar a diario pan sin sal).
- Salsas industriales.
- Aceitunas y encurtidos.
- Salazones.
- Conservas y enlatados.
- *Snacks* y aperitivos salados.
- Sal de hierbas, sal de ajo (todas contienen sal).

Evite este tipo de alimentos y, si los toma esporádicamente, busque las versiones sin sal o bajas en sal que existen en el mercado.

- Los alimentos frescos congelados (verduras, pescados, mariscos) no contienen generalmente sal añadida, son una buena opción.
- Consuma agua de mineralización débil (hay que tener en cuenta el contenido de sodio del agua).
- No utilice sustitutivos de la sal (novosal, sal potásica, etc.) ya que llevan una importante cantidad de potasio y además algunas de las medicaciones que recibe por la insuficiencia cardíaca aumentan el potasio en sangre.
- Puede utilizar como sustitutos de la sal, zumo de limón, hierbas, especias aromáticas:

TABLA DE ALIMENTOS SUSTITUOS DE LA SAL QUE POTENCIAN SABOR

GRUPO ALIMENTARIO	ESPECIA
Carnes	Laurel, nuez moscada, pimienta, salvia, tomillo, ajo, cebolla, orégano, romero.
Pescados	Curry en polvo, eneldo, mostaza, zumo de limón, pimienta.
Vegetales	Romero, salvia, eneldo, canela, estragón, albahaca, perejil.

- Evite alimentos que en su producción se emplee la sal como son: encurtidos, adobos, salazones, salmueras y ahumados.

- Para hacer restricciones importantes de sodio en la dieta, puede realizar remojo prolongado (más de 10 horas, cambiando el agua por lo menos 2 veces) o la doble cocción (hay que cocer y cambiar el agua durante la misma) para disminuir el contenido en sodio de verduras y legumbres en conserva, pescado congelado, etc. No tome el agua de la cocción.

Para conseguir una disminución de la grasa en la dieta debe seguir las siguientes medidas que le indicamos a continuación:

- La grasa saturada y el colesterol se encuentran en los alimentos de origen animal (leche, huevos, carne y pescado). Cuanto más contenido en grasa del alimento, más contenido en colesterol. Hay una excepción: el pescado azul, pues es rico en grasa, pero en su mayoría es poliinsaturada, tipo omega 3, que ayuda a controlar el colesterol.
- Evite las grasas trans o parcialmente hidrogenadas (no son cardiosaludables): la industria alimentaria las utiliza en sus productos.
- Evitar:

TABLA DE SUSTITUTOS PARA DISMINUIR GRASA EN LA DIETA

Productos a evitar	SUSTITUIR POR
Lácteos enteros.	Lácteos desnatados.
Mantequilla.	Aceite de oliva virgen.
Carnes grasas.	Carnes magras (poca grasa): conejo, pollo sin piel...
Vísceras.	
Embutido.	
Yema de huevo.	
Fritos comerciales.	
Bollería industrial.	

Este tipo de alimento hay que evitarlos y si los toma esporádicamente hay que buscar aquellos sin grasa o 0 % grasas o bajos en grasas que existen en el mercado.

- Recomendaciones para controlar las grasas:
 - Consumir habitualmente carne blanca (pollo, pavo y conejo). Las partes magras del cerdo también pueden ser una opción (por ejemplo, el lomo).
 - Tome solo ocasionalmente y en cantidades moderadas, vísceras, embutidos (el jamón y lomo embuchados son los más bajos en grasas).

- Evite los productos de pastelería o bollería: son muy ricos en grasa saturada.
- Consuma pescado al menos 4 veces a la semana, en detrimento de las carnes. Si puede ser 2 veces en forma de pescado azul, mejor.
- Limite el consumo de huevos enteros a un máximo de 2 semanales, incluidos los que se pueden usar para salsas, rebozados, etc. La grasa y el colesterol solo se encuentran en la yema.
- Tome lácteos desnatados, leche, yogures y quesos frescos.
- Si consume margarina, busque aquellas que no contenga grasas hidrogenadas.
- Enfríe en la nevera los caldos de verdura, aves o pescado: la grasa solidificará y flotará en el caldo con lo que se podrá retirar con más facilidad.
- Incluya alimentos ricos en fibra como verduras, frutas y legumbres y productos integrales como pan, biscotes, galletas, cereales de desayuno.
- Cocine los alimentos al horno, a la plancha, a la parrilla, en el microondas, asados o cocidos al vapor, papillote.
Para controlar su peso le recomendamos revisar el segundo capítulo de este manual, y no hay que olvidar:
- Deberá reducir su peso, si existe sobrepeso u obesidad. Una vez alcanzado un peso saludable debe intentar mantenerlo (es muy importante, para evitar una mayor exigencia de trabajo al corazón).
- Variaciones muy bruscas pueden suponer un signo de alerta en su enfermedad.

Además de todo lo indicado previamente, es necesario tener en cuenta en estos pacientes una serie de recomendaciones adicionales:

LÍQUIDOS

- No hay que beber demasiados líquidos, aproximadamente menos de 1,5 litros de líquido al día, contabilizando también café, infusiones, caldos, leche y otras bebidas.
- Evite el alcohol.

POTASIO

Puede tener un defecto o un exceso de potasio por el uso de diuréticos u otras medicaciones. Los alimentos ricos en potasio son las frutas y verduras (kiwi, plátano, tomate, melón...).

Puede que necesite incorporarlos o retirarlos de su alimentación. Su médico o enfermera se lo indicará.

TABACO

- Abstinencia de tabaco.

ACOSTUMBRAR A LEER ETIQUETADO

- No siempre la sal y las grasas son visibles en los alimentos. Muchas veces están ocultas, por lo que es muy importante revisar el etiquetado.
- Es buena idea comparar si existe alguna otra marca que contenga menos sal o colesterol.
- Hay que observar si existe alguna alternativa sin sal, baja en sal, baja en grasa o sin colesterol del producto que desea comprar.

Por último, incluimos un menú específico para los pacientes con insuficiencia cardíaca.

DIETA INSUFICIENCIA CARDÍACA

DESAYUNO: (elegir una opción para cada ingesta)

1. Leche desnatada (150 g) + café (2 g) + 2 rebanadas de pan de trigo blanco (40 g) + aceite de oliva (10 g) + manzana (175 g).
2. Leche desnatada (150 g) + café (2 g) + cereales de desayuno (50 g) + pera (150 g).
3. Leche desnatada (150 g) + café (2 g) + 1 rebanada de pan de trigo blanco (20 g) + loncha de jamón York (30 g) + manzana (175 g).
4. Leche desnatada (150 g) + café (2 g) + cereales de desayuno (50 g) + fresas (75 g).

MEDIA MAÑANA: (elegir una opción para cada ingesta)

1. Queso desnatado (30 g) + 2 biscotes (20 g) + zumo de naranja (150 g)
2. Yogur desnatado de frutas (125 g) con nueces (20 g).
3. Yogur desnatado de frutas (125 g) con cereales de desayuno (20 g).
4. 2 rebanadas de pan (40 g) con queso fresco (50 g).

COMIDA: (elegir una opción para cada ingesta)

Todas las comidas se acompañarán con una ración de pan blanco (40 g).

1^{er} DÍA: Primer plato: brócoli con piñones: brócoli (100 g) + piñones (25 g) + aceite de oliva (10 g). Segundo plato: conejo con arroz: conejo (100 g) + arroz (25 g) + aceite de oliva (10 g). Postre: manzana (175 g).

2^o DÍA: Primer plato: judías verdes con patatas: judías verdes (150 g) + patatas (50 g) + aceite de oliva (8 g). Segundo plato: merluza a la plancha: merluza (100 g) + aceite de oliva (8 g). Postre: pera (150 g).

3^{er} DÍA: Primer plato: arroz con verduras: arroz (75 g) + zanahoria (25 g) + berenjena (25 g) + calabacín (25 g) + tomate (125 g) + pimiento (25 g) + aceite de oliva (8 g). Segundo plato: filete de ternera a la plancha: ternera (150 g) + aceite de oliva (8 g). Postre: uvas (70 g).

4^o DÍA: Primer plato: garbanzos con espinacas: garbanzos (80 g) + espinacas (75 g) + aceite de oliva (8 g). Segundo plato: pechuga de pollo a la plancha con espárragos: pollo (100 g) + aceite (5 g) + espárragos (32 g) + aceite de oliva (5 g). Postre: Granada (275 g).

5^o DÍA: Primer plato: lentejas con arroz: lentejas (50 g) + arroz (50 g) + aceite de oliva (8 g). Segundo plato: Rape a la plancha: rape (100 g) + aceite de oliva (8 g). Postre: ciruelas (320 g).

6^o DÍA: Primer plato: alubias blancas con patatas: alubias (100 g) + patatas (50 g) + aceite de oliva (8 g). Segundo plato: mero a la plancha: mero (100 g) + aceite de oliva (8 g). Postre: sandía (150 g).

7º DÍA: Primer plato: pasta con champiñones: pasta (80 g) + champiñones (50 g) + aceite de oliva (8 g) + cebolla (30 g). Segundo plato: conejo a la plancha: conejo (100 g) + aceite de oliva (8 g). Postre: pera (150 g).

MERIENDA: (elegir una opción para cada ingesta)

1. 3 biscotes (30 g) con queso desnatado (30 g) + zumo de naranja (150 g).
2. Yogur desnatado de frutas (125 g) con nueces (25 g).
3. Batido de yogur (125 g) y fresas (120 g).

CENA: (elegir una opción para cada ingesta)

Todas las comidas se acompañarán con una ración de pan blanco (40g).

1^{er} DÍA: Primer plato: Brócoli al vapor: brócoli (100 g) + aceite de oliva (8 g). Segundo plato: pechuga de pollo a la plancha: pollo (100 g) + aceite de oliva (8 g). Postre: pera (150 g).

2º DÍA: Primer plato: guisantes con patatas: guisantes (100 g) + patatas (50 g) + aceite de oliva (8 g). Segundo plato: salmón a la plancha: salmón (100 g). Postre: ciruelas (320 g).

3^{er} DÍA: Primer plato: crema de calabacín: calabacín (100 g) + aceite de oliva (8 g) + patata (50 g) + puerros (50 g). Segundo plato: atún encebollado: atún (150 g) + cebolla (100 g) + aceite de oliva (10 g). Postre: manzana (175 g).

4º DÍA: Primer plato: patatas guisadas con acelgas: patatas (75 g) + acelgas (100 g) + aceite de oliva 10 g). Segundo plato: gallo a la plancha: gallo (150 g) + aceite de oliva (8 g). Postre: sandía (150 g)

5º DÍA: Plato único: tortilla francesa con gambas + ensalada: huevo (entero, tamaño mediano 60 g) + gambas (72 g) + lechuga (60 g) + aceite de oliva (10 g) + tomate (125 g) + vinagre (5 g). Postre: uvas pasas (45 g).

6º DÍA: Plato único: arroz con champiñones y jamón York: arroz (100 g) + champiñones (50 g) + aceite de oliva (10 g) + jamón York (30 g). Postre: manzana (175 g).

7º DÍA: Primer plato: crema de coliflor: coliflor (100 g) + aceite de oliva (8 g) + patata (50 g). Segundo plato: caballa a la plancha con patata: caballa (150 g) + aceite de oliva (8 g) + patata (50 g). Postre: mandarina (50 g).

6. DIETAS PARA MI ESTÓMAGO E INTESTINO

DIETA PARA CONTROLAR LA DIARREA

Denominamos «dieta astringente» a aquella que se utiliza tras haber sufrido un proceso diarreico agudo o crónico con el objetivo principal de restaurar y normalizar el tránsito intestinal y favorecer la reposición de minerales y líquidos. La dieta que presentamos es de transición, hasta conseguir una dieta basal completa y equilibrada. Como recomendaciones generales:

- Se aconseja suprimir fritos, guisos, rebozados, embutidos...
- Limitar la condimentación con especias, ya que son irritantes de la mucosa gastrointestinal.
- Suprimir los alimentos flatulentos por producir molestias abdominales (repollo, coles de Bruselas, etc.).
- Evitar el café, alcohol, té o chocolate.
- Eliminar los alimentos con efecto laxante, como ciruelas, naranjas, uva, frutas con piel, productos integrales, ...
- Limitar los alimentos como zumos de fruta muy azucarados, azúcar, bebidas azucaradas, zumos comerciales y bebidas con gas, entre otros, con la finalidad de reducir la secreción intestinal.
- Ingerir los alimentos a temperatura ambiente, ni muy fríos ni muy calientes con el objetivo de no acelerar el tránsito intestinal.
- Distribuir los alimentos en frecuentes tomas de pequeña cantidad ya que las ingestas de gran volumen dificultan la digestión.
- Los sólidos deberán ser bien masticados para facilitar la digestión.
- Se recomienda beber abundante líquido para evitar la deshidratación.
- Las técnicas culinarias preferentes son, en general las que no empleen grasa: hervido, cocido, vapor, plancha, papillote...

Respecto al consumo de lácteos:

- Consuma pequeñas cantidades y aumentelas teniendo en cuenta la tolerancia.
- Comience con yogures naturales desnatados.

- Continúe con queso fresco bajo en grasa.
- Pruebe tolerancia a la leche baja en lactosa.

En caso de que no exista tolerancia a los lácteos, pruebe con leche de soja.

Con respecto a las técnicas culinarias:

- Recomendadas: plancha, horno, vapor, hervido.
- Desaconsejadas: guisos, fritos, rebozados.

TABLA ALIMENTOS ACONSEJADOS EN EL TRATAMIENTO DIETÉTICO DE LA DIARREA

Grupo de alimentos	Alimentos
Leche y derivados	Leche sin lactosa. Yogur natural desnatado. Queso fresco.
Carne, pescado y huevos	Pescado blanco. Pollo, pavo, ternera (tierna y no fibrosa). Jamón cocido. Clara de huevo cocida.
Verduras	Zanahoria hervida o en puré. Caldo de verduras.
Frutas	Zumo de manzana. Manzana y pera hervida o al horno. Plátano muy maduro.
Cereales	Patata, arroz, sémola de arroz, pasta alimenticia. Caldo vegetal con pasta pequeña y muy cocido. Pan tostado.
Bebidas	Agua sin gas, agua de arroz. Infusiones (excepto té). Caldo vegetal. Zumo de manzana.
Grasas	Aceite en crudo.
Dulces	Membrillo. Edulcorantes artificiales.

A modo de ejemplo, incluimos un menú de dieta astringente que alcanza las 2.000 calorías diarias.

DIETA ASTRINGENTE (2000 KCAL)

DESAYUNOS

1. Yogur desnatado (125 g), infusión té verde (200 ml), biscote (16 g), manzana cocida (100 g).
2. Batido de leche sin lactosa (200 ml), plátano maduro (150 g) y biscote (16 g).
3. Yogur desnatado (125 g), manzanilla (200 ml), compota de pera (80 g).

MEDIA MAÑANA Y MERIENDA

1. Biscote (16 g), jamón de pavo (15 g) yogur desnatado (125 g).
2. Yogur desnatado (125 ml), biscote (60 g) untado con membrillo (20 g).
3. Bocadillo de jamón york: pan blanco (30 g), jamón york (15 g), compota de manzana (100 g).

COMIDA

1^{er} DÍA: Crema de zanahoria: zanahoria (80 g), cebolla (30 g), aceite de oliva (10 g) y patata (50 g). Bacalao al horno con puré de patatas: bacalao (120 g), patata cocida en puré (60 g), aceite (10 g). Pan (40 g). Manzana cocida (150 g).

2^o DÍA: Sopa de fideos: fideos finos (30 g en seco), caldo de verduras (200 ml), aceite de oliva (10 g). Guiso de pollo sin piel con zanahoria y cebolla: muslo de pollo (100 g), aceite de oliva (10 g), zanahoria (50 g), cebolla (30 g). Pan (40 g) Pera (120 g).

3^{er} DÍA: Macarrones con salteado calabacín y zanahoria: aceite de oliva (10 g), macarrones (60 g), calabacín (50 g) y zanahoria (50 g). Merluza al horno: merluza (120 g), aceite de oliva (10 g). Pan (40 g) y plátano (150 g).

4^o DÍA: Crema de calabaza: calabaza (50 g), zanahoria (40 g), y patata cocida (60 g), aceite de oliva (10 g). Filetes de pavo con guarnición de zanahoria: pavo (100 g), zanahoria (40 g) y aceite de oliva (10 g). Pan (40 g) y manzana (150 g).

5^o DÍA: Arroz cocido con verduras y huevo cocido: arroz (80 g en seco), calabacín (50 g), cebolla (30 g), zanahoria (60 g) y 1 huevo cocido (60 g), aceite de oliva (10 g). Pan (40 g) y pera asada (120 g).

6^o DÍA: Patatas cocidas con aceite pimentón dulce y calabacín: patatas cocidas (125 g) calabacín (70 g), aceite de oliva (10 g). Dorada al horno: dorada (120 g), aceite de oliva (10 g). Pan (40 g) y plátano (150 g).

7^o DÍA: Crema de calabacín: calabacín (100 g), leche sin lactosa (100 ml), puerro (60 g) y aceite de oliva (10 g). Pollo a la plancha con puré de patata: filete de pollo (100 g), patata cocida (80 g) y aceite de oliva (10 g). Pan (40 g) y manzana (150 g).

CENA

1^{er} DÍA: Sopa de arroz: zanahoria (50 g), puerro (30 g), cebolla (30 g) y arroz (30 g en seco), agua (250 ml). Tortilla francesa de claras con jamón york: claras de 2 huevos (60 g el total de las claras), jamón york (30 g), aceite de oliva (10 g). Pan blanco (40 g) y pera (120 g).

2^o DÍA: Arroz con atún y calabacín: arroz (80 g en seco), atún con aceite escurrido (40 g), calabacín (60 g), aceite de oliva (10 g). Pan (40 g) y plátano (150 g).

3^{er} DÍA: Tortilla de patatas cocidas: patata (125 g), aceite de oliva (10 g), huevo (60 g). Filete de pavo con zanahoria: pavo (100 g), aceite de oliva (10 g), zanahoria cocida, (50 g). Pan (40 g) y manzana (150 g).

4^o DÍA: Sopa de fideos: fideos finos (40 g en seco), caldo de verduras casero (200 ml), aceite de oliva (10 g). Dorada al horno: dorada (120 g), aceite de oliva (10 g). Pan (40 g) y plátano (150 g).

5^o DÍA: Puré de zanahoria: zanahoria (80 g), patata cocida (60 g). Muslo de pollo con cebolla: pollo (100 g), aceite de oliva (10 g), cebolla (30 g). Pan (40 g) y manzana asada (150 g).

6^o DÍA: Salteado de verduras y jamón: zanahoria (50 g), cebolla (30 g), champiñones (80 g en seco), jamón york (30 g). Pan (40 g) y pera asada (120 g).

7^o DÍA: Arroz cocido con champiñones: arroz (70 g), champiñones (50 g), aceite (10 g). Merluza al horno: merluza (120 g), aceite (10 g). Pan (40 g), plátano maduro (150 g).

DIETA PARA TRATAR EL ESTREÑIMIENTO

El estreñimiento es un enlentecimiento del tránsito intestinal, el cual puede asociarse a distintas patologías. Con las recomendaciones dietéticas de este capítulo, se pretende reducir los síntomas del estreñimiento para mejorar su tránsito intestinal. Este abordaje dietético se basa en aportar una elevada cantidad de fibra y mantener un perfil nutricional y energético adecuado. Como recomendaciones generales comentaremos en primer lugar:

- Aumente la cantidad de fibra de su dieta con una alimentación rica en pan, cereales no refinados, frutas, legumbres y verduras.
- Al principio, una dieta rica en fibra puede producir algún efecto desagradable, como la acumulación de gases en el tubo digestivo (meteorismo). Para evitarlo, aumente poco a poco el consumo de fibra.
- Beba agua, mínimo 2 litros al día.
- El consumo de yogures y bebidas fermentadas puede ayudar a mejorar la frecuencia de las deposiciones
- Haga uso de los condimentos (cúrcuma, perejil, comino, orégano), así como infusiones o café.
- El ejercicio es beneficioso para evitar estreñimiento. Camine al menos 1 hora al día.

TABLA RECOMENDACIONES DIETÉTICAS EN EL ESTREÑIMIENTO

ALIMENTACIÓN RECOMENDADA
<p>Desayuno y merienda: añada a su desayuno o merienda habituales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Una o más piezas de fruta; tómelas con piel. - Algo de fruta seca, como higos o ciruelas pasas. - Cereales ricos en fibra. <p>Comida y cena:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tome un plato de verdura o ensalada, o lentejas, judías o garbanzos. - Añada una guarnición de verdura cocida o ensalada a la carne, pescado o huevos. - Tome pan integral. - Tome fruta con piel. • Aumente la cantidad de aceite en su dieta, preferentemente como aceite crudo • Tome en ayunas zumo de naranja, una infusión o agua templada • Aumente el ejercicio físico
LO QUE NO DEBE HACER
<ul style="list-style-type: none"> • Triturar los alimentos ricos en fibras (verduras, legumbres, etc.), excepto si tiene problemas en la boca que le impidan tomarlos enteros. • Pelar las frutas cuya piel pueda comer. • Utilizar laxantes sin indicación del médico.

La fibra es muy importante para prevenir y tratar las situaciones que cursan con estreñimiento, por ello, incluimos una tabla con los alimentos clasificados en función de su cantidad de fibra.

TABLA DE ALIMENTACIONES EN FUNCIÓN DE SU CONTENIDO EN FIBRA

ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO EN FIBRA (>2 g/100 g DE ALIMENTO)

Alcachofa	Tubérculos	Membrillo
Apio	Legumbres	Moras
Brócoli	Aceitunas	Naranja
Col de Bruselas	Albaricoque	Pera
Coliflor	Aguacate	Plátano
Hinojo	Ciruelas	Frutos secos
Puerro	Frambuesa	Frutas desecadas
Pimiento verde	Fresa	Cereales desayuno
Cebolla	Higo	integrales
Nabo	Kiwi	Pan integrales
Remolacha	Limón	Pastas integrales
Zanahoria	Manzana	

ALIMENTOS CON BAJO CONTENIDO EN FIBRA

(<2 g/100 g DE ALIMENTO)

Acelga	Calabacín	Melocotón
Achicoria	Calabaza	Melón
Berro	Judías verdes	Piña
Champiñón	Pepino	Pomelo
Escarola	Pimiento rojo	Sandía
Espárrago	Tomate	Uva
Espinaca	Arándano	Arroz blanco
Lechuga	Cerezas	Magdalenas
Berenjena	Mandarina	Pastas cocida

ALIMENTOS SIN FIBRA

Huevos	Pescado	Condimentos
Carnes	Azúcar	Grasas

DIETA PARA ESTREÑIMIENTO (2000 KCAL)

DESAYUNOS

1. Leche entera (200 ml) con cereales (50 g) y 2 ciruelas (80 g)-
2. Yogur desnatado (125 g) con avena (50 g), kiwi (120 g) y plátano (160 g).
3. Leche entera (200 ml) con café. Tostada de pan (30 g) o de centeno, aceite de oliva (10 g). Zumo de naranja natural (150 ml).

MEDIA MAÑANA Y MERIENDAS

1. Bocadillo de atún con tomate natural: pan blanco (40 g), atún (40 g), tomate en rodajas (20 g).
2. Yogur con frutos secos y zumo de naranja: yogur desnatado (125 g), avellanas (20 g), zumo de naranja natural (150 ml).
3. Tostada de queso fresco y mermelada de arándanos: pan (30 g), queso fresco (30 g), mermelada (15 g). Trozos de piña (60 g).

COMIDA

1^{er} DÍA: Potaje: Garbanzos (80 g en seco), espinacas (100 g en seco), 1 huevo cocido (60 g entero), merluza (100 g), aceite de oliva (10 g). Pan blanco (40 g) y kiwi (120 g). Recomendación: añadir especias al gusto (perejil, comino o cúrcuma).

2^o DÍA: Crema de espárragos: espárragos (100 g), leche desnatada (100 ml), patata cocida (70 g), puerro (40 g), cebolla (40 g), aceite de oliva (10 g). Pollo con pimiento asado y patatas al horno: pollo (100 g), patata (60 g), pimiento (70 g), aceite de oliva (10 g). Pan blanco (40 g) y 3 fresas (60 g).

3^{er} DÍA: Judías verdes con patata cocida al ajo arriero: judías verdes (100 g en seco), patata cocida (60 g), aceite de oliva (10 g), pimentón (3 g), zanahoria (50 g). Lubina a la plancha con limón y una ensalada: Lubina (100 g), aceite de oliva (10 g), lechuga (150 g), tomate (100 g), champiñones (70 g). Pan blanco (40 g) y frambuesas (80 g).

4^o DÍA: Espaguetis integrales con verduras y carne picada: espaguetis (70 g en seco), calabacín (50 g), berenjena (50 g), champiñones (70 g), cebolla (40 g), carne picada (80 g), aceite de oliva (15 g). Pan blanco (40 g) y naranja (150 g).

5^o DÍA: Guisantes, huevo cocido y cebolla: guisantes (100 g), 1 huevo cocido (60 g), cebolla (50 g), aceite de oliva (10 g). Salmón al horno con espárragos trigueros: salmón (120 g), espárragos trigueros (70 g), aceite de oliva (10 g). Pan blanco (40 g) y fresas (3 fresas (60 g).

6^o DÍA: Lentejas con verduras: lentejas (70 g en seco), acelgas (100 g), cebolla (40 g), calabacín (50 g), pimiento rojo (40 g). Filete de pavo con ensalada de tomate: pavo (100 g), con tomate (120 g), orégano, aceite de oliva (10 g). Pan blanco (40 g) y kiwi (120 g).

7º DÍA: Paella: arroz integral (60 g), ternera (90 g), pimiento rojo y verde (50 g), judías (40 g), gambas (60 g), cebolla (50 g), ajo (5 g), aceite de oliva (15 g). Pan blanco (60 g) y pera (120 g).

CENA

1^{er} DÍA: Brócoli con puré de patata: brócoli (80 g), patata cocida (70 g), ajo (5 g), aceite de oliva (5 g), pimienta (3 g). Filete de pavo con ensalada de tomate: filete de pavo (100 g), tomate (120 g), aceite de oliva (5 g), orégano. Pan blanco (40 g) y pera (120 g).

2º DÍA: Pisto: calabacín (50 g), berenjena (50 g), zanahoria (50 g), cebolla (50 g), tomate natural triturado casero (150 g), pimiento rojo (50 g), aceite de oliva (15 g). Pan blanco (40 g) y 2 mandarinas (120 g).

3^{er} DÍA: Crema de verduras: cebolla (40 g), zanahoria (60 g), patata cocida (50 g), quesitos (1 quesito 25 g). Filete de pollo a la plancha con champiñones: pollo (100 g), champiñones (80 g), aceite de oliva (10 g). Pan blanco (40 g) y kiwi (120 g).

4º DÍA: Espinacas con pasas y piñones (almendras o nueces): espinacas (120 g), pasas (30 g), piñones (20 g), aceite de oliva (10 g). Lenguadina a la plancha con limón: lenguadina (120 g), aceite de oliva (10 g). Pan blanco (40 g) y 3 fresas (60 g).

5º DÍA: Ensalada completa: aguacate (120 g), nueces (35 g, 2-3 nueces), tomate natural (120 g), lechuga (150 g), champiñones (70 g), vinagre/limón. Pan blanco (40 g) y naranja (150 g).

6º DÍA: Pizza de verduras casera: masa integral (70 g), calabacín (50 g), pimiento (30 g), cebolla (20 g), champiñones (50 g), queso fresco (40 g), jamón york (30 g), salsa casera tomate natural (40 g), aceite de oliva (15 g). Pera (120 g).

7º DÍA: Caldo de verduras: cebolla (50 g), zanahoria (40 g), puerro (40 g), pimiento verde (50 g). Revuelto de patata cocida, espinacas, pimiento verde y champiñones: patata (70 g), espinacas (100 g), pimiento rojo (40 g), champiñones (80 g), aceite de oliva (15 g). Pan blanco (40 g) y ciruelas (80 g).

DIETA PARA LA INFLAMACIÓN DE LA MUCOSA DE LA BOCA

En algunas enfermedades infecciosas o inmunológicas y, sobre todo, en los pacientes oncológicos tras el tratamiento con radioterapia o quimioterapia, puede producirse dificultad o dolor al tragar, y también sequedad y dolor en la boca, dientes, encías y garganta, secundario a la inflamación de la mucosa de la boca. Ante esta situación, sobre todo en los pacientes oncológicos, es muy importante que estén bien nutridos, porque si lo están, tolerarán mejor el tratamiento, será más eficaz y se presentarán menos complicaciones. Por ello, es importante cumplir las recomendaciones siguientes:

- Aproveche el momento del día en que tiene más apetito para comer.
- Se deben utilizar alimentos de consistencia cremosa o triturados muy finamente con una batidora o pasados por un tamiz.
- Si se produce una pérdida importante de proteína, se puede añadir algún suplemento proteico, como clara de huevo o lactoalbúmina.
- Es preferible realizar varias comidas durante el día, ya que el esfuerzo de comer puede ser agotador.
- Minimizar el tiempo de contacto del alimento con la mucosa oral, enjuagándose la boca especialmente cuando haya xerostomía asociada.
- Utilizar leche aporta, además, su valor nutritivo.
- Cuando la ingesta de alimentos no sea suficiente, se podrán emplear suplementos nutricionales comerciales o preparados en casa a base de leche y frutas que se pueden enriquecer con nata líquida y endulzar con sacarosa, fructosa o dextrinomaltosa cuando no se requieren demasiados dulces
- Si el paciente tolera bien la lactosa, también se puede añadir leche entera o alguna cucharada de leche en polvo.
- Cuando únicamente se toleran alimentos líquidos, es preferible recurrir a las dietas líquidas comerciales para asegurar un aporte adecuado de nutrientes por vía oral.
- Extremar la higiene bucal.
- Realizar comidas pequeñas pero frecuentes (6-10 tomas).
- Beber agua abundante. Si tiene poca saliva, beba con cada bocado durante la comida.
- Fuera de las comidas, tome chicle o caramelos para aumentar la saliva.
- Utilizar medicación para el dolor antes de la comida (enjuagues con lidocaína viscosa u otra medicación previamente indicada por el médico).
- Puede enjuagarse la boca con agua con bicarbonato antes y después de las comidas (añadir ¼ de cucharadita de café a 250 cc de agua).

- Tome comidas frecuentes y en pequeñas cantidades de alimentos ricos (flan, natillas, helados, yogur, arroz con leche).
- Añadir azúcar o miel a los lácteos.
- Consuma lácteos enteros: leche, yogures, quesito, nata, cuajada, postres lácteos.
- Evite alimentos duros o que se fragmentan en trozos irritantes (frutos secos, galletas) o con residuos fibrosos que se quedan en la boca: verduras.
- Utilice alimentos blandos, jugosos y fáciles de tragar. Para ello, añada caldo, salsa, triture los alimentos en la batidora y mejor páselos por un pasapurés y sívalos a temperatura que sea más confortable para el paciente (generalmente temperatura ambiente o tibios).
- Tome los alimentos a temperatura ambiente.
- Tome alimentos que requieran poca masticación y se traguen fácilmente: blandos (pescado, pollo, huevo), de textura suave (zanahoria, patata cocida), y preferentemente cocidos, troceados o en puré, y mezclados con líquidos (por ejemplo, pan de molde o galletas en la sopa o la leche), o salsas hechas con aceite, nata, leche o huevo, como mahonesa, bechamel, puré de patata...
- Enriquezca los primeros platos con leche, quesito, nata, mayonesa, aceite, huevo, frutos secos, jamón cocido.
- Evite los irritantes como: alimentos ácidos (tomate, vinagre), especias y picantes, alimentos salados, alimentos muy fríos o calientes.
- Evitar tabaco, alcohol o jarabes y colutorios que lo contienen.
- Mastique bien y coma despacio.

Por otra parte, no es recomendable:

- Tomar alimentos ácidos (tomate, cebolla cruda, ajo, naranja, kiwi, fresa, melón), picantes (chorizo, alioli, guindillas...), secos, calientes o muy fríos.
- Alimentos duros o secos, ni fritos, a la plancha o al horno.
- Tomar alimentos con piel.
- Postre de natillas, flan, helados, batidos de leche o frutas no acidas, o purés de frutas comerciales, no ácidos.

A continuación, mostramos un menú específico para estas situaciones de mucositis oral:

DIETA EN PACIENTE CON MUCOSITIS

DESAYUNO: (elegir una de las opciones en cada ingesta)

1. Leche semidesnatada (200 ml) + tostadas de pan integral (60 gr) (desmigadas en la leche) con aceite de oliva (5 ml) + zumo natural no ácido (150 ml).
2. Leche semidesnatada (200 ml) + tostadas de pan de molde integral (60 gr) con jamón cocido (25 gr) + pera en compota (125 gr).
3. Batido natural: yogur natural (125 gr) + fresa (75 gr), plátano y galleta María (4 uds.)

MEDIA MAÑANA o MEDIA TARDE: (elegir una opción)

1. Triturado de yogur natural (125 gr) con plátano (120 gr) y copos de avena (20 gr).
2. Sándwich (pan de molde 40 gr) de jamón dulce (30 gr) + 200 ml de leche semidesnatada.

COMIDA (todas las comidas irán acompañadas de 60 gr de pan, tipo molde, o mojado que resulte de fácil masticación (puede mojarse en caldos, muy troceado...))

1^{er} DÍA: Primer plato: judías verdes (100 gr) estofadas (cebolla cocida (15 gr), zanahoria (40 gr), patata (60 gr), aceite de oliva (10 ml). Segundo plato: lomo de pavo (120 gr) cocido con salsa de guisantes (80 gr). Postre: flan de huevo casero (100 gr).

2^o DÍA: Primer plato: crema de zanahoria (zanahoria (120 gr), pimiento (50 gr), puerro (40 gr), nata (15 ml) aceite de oliva (10 ml). Segundo plato: merluza en papillote (merluza (100 gr), cebolla pochada (30 gr), pimiento verde (40 gr)) con bechamel (25 gr) y ensalada de lechuga muy picadita (75 gr). Postre: yogur natural (125 gr).

3^{er} DÍA: Primer plato: puré de lentejas guisadas (80 gr) (zanahoria (30 gr), patata (80 gr) aceite de oliva (10 ml). Segundo plato: huevo escalfado (60 gr) con pimientos asados (50 gr), aceite de oliva (5 ml). Postre: pera (130 gr).

4^o DÍA: Primer plato: macarrones con salsa de verduras (80 gr) (nata (40 gr), calabacín (70 gr), puerro (40 gr), zanahoria (50 gr), aceite de oliva (10 ml). Segundo plato: pollo hervido (120 gr) con salsa de zanahoria (75 gr), aceite de oliva (5 ml). Postre: natillas caseras (125 gr).

5^o DÍA: Primer plato: puré de garbanzos estofados (80 gr), (guisantes (30 gr), zanahoria (75 gr)) aceite de oliva (10 ml). Segundo plato: pescado en papillote (110 gr), con coliflor (80 gr) al vapor con mayonesa ligera (10 ml), aceite de oliva (5 ml). Postre: yogur natural (125 gr).

6^o DÍA: Plato único: arroz caldoso mixto (arroz (80 gr), pimiento (40 gr), pollo deshuesado y hervido (50 gr), calamares troceados (30 gr), gambas (30 gr), zanahorias (50 gr)), aceite de oliva (10 ml). Postre: flan de huevo natural (120 gr).

7º DÍA: Primer plato: ensalada de pasta: pasta (80 gr), daditos de jamón cocido (80 gr), aguacate maduro (30 gr), atún (60 gr), maíz (30 gr), aceite de oliva (10 ml). Segundo plato: mero hervido (120 gr) con salsa de setas (champiñones (60 gr), pimiento verde (45 gr), nata líquida (15 ml)) aceite de oliva (10 ml). Postre: cuajada (125 gr) con miel (10 gr).

CENA

1^{er} DÍA: Primer plato: berenjena (150 gr) al horno con huevo duro (1 ud.), queso (15 gr), aceite de oliva (10 ml). Segundo plato: dorada (120 gr) en papillote, aceite de oliva (10 ml). Postre: pera (130 gr).

2º DÍA: Primer plato: ensalada de verduras al vapor (brócoli (75 gr), zanahoria (30 gr) y coliflor (75 gr), aceite de oliva (10 ml). Segundo plato: pollo hervido (120 gr), con champiñones (75 gr), aceite de oliva (10 ml). Postre: yogur con frutos rojos (tipo frambuesa, mora) triturados (125 gr).

3^{er} DÍA: Primer plato: puré de calabacín (100 gr), aceite de oliva (10 ml). Segundo plato: rape cocido (200 gr) con salsa de zanahoria (60 gr), aceite de oliva (10 ml). Postre: membrillo (25 gr).

4º DÍA: Primer plato: puré de zanahoria (150 gr), aceite de oliva (10 ml). Segundo plato: solomillo de pavo al horno (120 gr) con manzana asada (120 gr), aceite de oliva (10 ml). Postre: arroz con leche (125 gr).

5 DÍA: Primer plato: ensalada de endibias (100 gr) y pepino (50 gr), aceite de oliva (10 ml). Segundo plato: revuelto (1 huevo) de trigueros (45 gr), aceite de oliva (10 ml). Postre: plátano maduro (120 gr).

6º DÍA: Primer plato: puré de calabaza (200 gr), aceite de oliva (10 ml). Segundo plato: salteado de pollo hervido (120 gr) con patatas hervidas (75 gr), aceite de oliva (10 ml). Postre: queso tipo burgos (60 gr) con miel (10 gr) y membrillo (55 gr).

7º DÍA: Primer plato: lenguado (120 gr) puré de patata natural (75 gr) Segundo plato: ensalada de lechuga (50 gr) y tomate (50 gr) aceite de oliva (10 ml). Postre: pera al horno (150 gr) sin piel.

RECENA

1. Leche semidesnatada (200 ml) con 3 galletas tipo María (desmigadas).
2. Yogur natural (125 gr).

NOTAS

- Todas las ingestas irán acompañadas por 10 ml de aceite de oliva virgen, en concepto de grasa para cocinar.
- Beber abundante líquido a lo largo del día: 8 vasos aprox.
- Utilización de una cantidad moderada de condimentos como sal, pimentón, hierbas aromáticas...

DIETA PARA UN PACIENTE CON INTESTINO CORTO E ILEOSTOMÍA

Tras la realización de algunas cirugías digestivas, se produce una reducción de la superficie intestinal de absorción de los nutrientes. La porción de intestino que ha quedado, se adaptará parcialmente a la nueva situación (la adaptación será mejor y más rápida cuanto más tramo de intestino quede intacto), en algunas ocasiones el asa intestinal es abocada al exterior de la pared abdominal con una bolsa (ileostomía). Durante el proceso de adaptación puede haber síntomas gastrointestinales y pérdida de líquidos que tendremos que reponer con una dieta adecuada y tomando tantos líquidos como pérdidas tenga el paciente. Las siguientes recomendaciones ayudarán a la adaptación del remanente intestinal y a disminuir los síntomas de su enfermedad, siendo muy importante tener claro los alimentos recomendados y no recomendados que adjuntamos en las tablas del capítulo.

- Es recomendable realizar entre 5 y 6 comidas al día, de poco volumen, manteniendo un horario regular. Coma en un ambiente tranquilo y sin prisas. Procure masticar bien los alimentos y no saltarse ninguna comida: saltarse comidas aumenta la probabilidad de evacuaciones y de gases.
- Evite condimentar los platos con aderezos picantes (pimienta, guindilla, chile, etc.), vinagre, mostaza, *ketchup* y demás aliños.
- Consumir alimentos espesos y evitar platos muy caldosos (escurrir las sopas para quitar la mayor cantidad de caldo posible).
- Evite las temperaturas extremas de los alimentos, ni muy fríos ni muy calientes.
- Es indispensable beber una cantidad suficiente de agua a lo largo del día (mínimo 1,5 litros de agua al día). Sin embargo, es aconsejable no tomarla durante las comidas.
- Es aconsejable el consumo de bebidas isotónicas para compensar las pérdidas o la poca absorción de minerales (sodio, potasio, magnesio, etc.).
- Se debe evitar el consumo de bebidas con gas o carbonatadas, azucaradas, el café y el alcohol.
- Inicialmente, hay que evitar el consumo de azúcares simples: azúcar, miel, chocolate, pastelería y bollería en general. Se recomienda una dieta rica en hidratos de carbono complejos, ya que se absorben más lentamente: pasta, arroz, cereales no integrales, patata, etc.
- Es necesario reducir el contenido en fibra de la dieta: al principio está desaconsejado el consumo de verduras, tanto hervidas como en crudo (comprobando su tolerancia, ver tabla I) y, además, es preferible consumir la fruta cocida, sin azúcares añadidos ni piel.

- Conviene consumir los lácteos sin lactosa. Si tiene síntomas como diarrea, dolor abdominal o gases, evítelos durante 1-2 meses y vuelva a intentarlo de nuevo.
- La preparación de los alimentos deberá ser lo más sencilla posible: hervido, vapor, horno y papillote. Más adelante, en función de su evolución, se podrán introducir otras cocciones: plancha, brasa o estofado bajo en grasa. Se deben suprimir los fritos, guisos y rebozados.

TABLA DE ALIMENTOS EN SINDROME INTESTINO CORTO

ALIMENTOS	RECOMENDABLES <i>(Todos los días)</i>	LIMITADOS <i>(2-3 veces/semana)</i>	DESACONSEJADOS <i>(Excepcionalmente)</i>
CEREALES	Arroz blanco, patata, pasta, pan, cereales de desayuno (tipo copos de maíz), galletas sencillas		Productos integrales: pasta, pan, cereales, galletas...
FRUTAS, VERDURAS Y LEGUMBRES	Manzana o plátano (crudas). El resto en compota, asadas o en almíbar Todas trituradas, excepto zanahoria, calabacín, calabaza Todas trituradas y pasadas por el pasapuré *Ver tabla siguiente	*Ver tabla siguiente	*Ver tabla siguiente
HUEVOS, LECHE Y DERIVADOS	Clara de huevo Leche sin lactosa, queso desnatado, yogur *Posteriormente, se introducirá la lactosa		Huevo entero Leche de vaca, quesos con más de un 30 % de grasa fundidos (queso de untar), nata, quesos frescos, requesón, cuajadas, postres lácteos
PESCADO Y MARISCO	Blancos: merluza, lenguado, gallo, bacalao, dorada	Azules: atún, salmón, sardina, anchoas	Marisco, pescado en conserva o escabeche

CARNES Y AVES	Carnes magras: pollo sin piel, conejo, pavo	Temera Jamón cocido, fiambre de pavo, jamón serrano sin grasa visible	Carnes grasas: cordero, cerdo con grasa visible Visceras, salchichas, bacon, morcilla, chorizo, salchichón, sobrasada, patés
ACEITES Y GRASAS	Aceite de oliva	Aceite de girasol o maíz	Mantequilla, margarina, mayonesa
POSTRES		Postres caseros: bizcocho	Bollería industrial, pasteles, helados
FRUTOS SECOS			Todos
ESPECIAS Y SALSAS	Sal, canela, hierbas aromáticas, perejil		El resto: mostaza, aderezos picantes, pimienta...
BEBIDAS	Agua, bebidas isotónicas, infusiones		Bebidas azucaradas, gaseosas, alcohol, té fuertes
ALIMENTOS	RECOMENDABLES <i>(Todos los días)</i>	LIMITADOS <i>(2-3 veces/semana)</i>	DESACONSEJADOS <i>(Excepcionalmente)</i>

TABLA ALIMENTOS CON FIBRA QUE TENER EN CUENTA

ALIMENTOS BAJOS EN FIBRA	ALIMENTOS RICOS EN FIBRA
Fruta enlatada (en su jugo)	Piel, cáscaras y semillas de las frutas y las verduras
Fruta fresca sin piel, cáscara o semillas	Coco
Zumos naturales de fruta o verdura sin pulpa	Fruta desecada
Harina (no integral)	Nueces, pipas de girasol y alimentos que lo contengan
Arroz blanco	Pan integral o con cereales
Trigo inflado	Cereales integrales
	Arroz integral o salvaje

TABLA DE TOLERANCIA A LAS VERDURAS

BIEN TOLERADAS	PUEDEN CAUSAR GAS O MALESTAR INTESTINAL
Zanahorias	Cebollas
Judías verdes	Coliflor
Espinacas	Brócoli
Remolacha	Repollo
Patatas sin piel	Coles de Bruselas
Puntas de espárrago	Legumbres
Pepino sin piel o pepitas	Maíz
Tomate sin piel o pepitas	Col rizada
Calabacín sin piel o pepitas	Guisantes

A continuación, les mostramos unos menús para pacientes que cursan con un síndrome de intestino corto e ileostomía

DIETA PARA INTESTINO CORTO E ILEOSTOMÍA (2000 Kcal)

DESAYUNO (Elegir una opción):

1. 2 yogures desnatados naturales (250 g) + Plátano maduro (100 g) + Cereales (copos de maíz 30 g).
2. Yogur desnatado natural (yogur 125 g) + Cereales (copos de maíz, 30 g) + Compota de pera (pera 100 g).
3. 2 yogures desnatados naturales (250 g) + Biscotes (30 g) + Aceite de oliva (10 g).

MEDIA MAÑANA (Elegir una opción):

1. Yogur desnatado natural (125 g) + Manzana/Pera/Plátano (120 g).
2. Bocadillo de jamón cocido/pavo (biscotes 30 g, jamón cocido/pavo 20 g).
3. Queso con membrillo (queso 20 g, membrillo 30 g) + Manzana/Pera (100 g).

COMIDA

1^{er} DÍA: Sopa de pescado escurrida (fideos 50 g, merluza 50 g) + Carne de ternera en su jugo (ternera 120 g, patata sin piel 80 g) + Compota de pera (pera 150 g).

2^o DÍA: Arroz con jamón cocido (arroz 50 g, jamón cocido 30 g) + Pollo asado sin piel con zanahoria (pollo 110 g, zanahoria 70 g) + Manzana asada (manzana 110 g).

3^{er} DÍA: Pasta con salsa de tomate casera (pasta 50 g, salsa de tomate 70 g) + Merluza al horno con tomate (merluza 120 g, tomate sin piel 80 g) + Plátano maduro (120 g).

4^o DÍA: Puré de verduras (patata 90 g, judías verdes 120 g, calabacín 90 g) + Pechuga de pollo a la plancha (pollo 120 g, puntas de espárrago 70 g) + Yogur desnatado natural (125 g).

5^o DÍA: Macarrones con salsa de tomate casera (macarrones 60 g, salsa de tomate 90 g) + Lenguado al horno con patatas (lenguado 120 g, patatas sin piel 80 g) + Compota de pera (pera 120 g).

6^o DÍA: Judías verdes con patatas (judías verdes 150 g, patatas 90 g) + Filete de pavo a la plancha (pavo 120 g, pepino sin piel 80 g) + Melocotón (120 g).

7^o DÍA: Sopa de arroz escurrida (arroz 50 g) + Tortilla de patata (patata 80 g, huevo 90 g) + Yogur desnatado natural (125 g).

MERIENDA (Elegir una opción para cada ingesta):

1. Yogur desnatado natural (125g) + Cereales (copos de maíz 40 g).
2. Manzana asada (150 g) + Biscotes (30 g) + Jamón cocido (20 g).
3. Biscotes (30 g) con queso fresco (20 g) + Manzana asada (120 g.)

CENA

1^{er} DÍA: Puré de verduras (patata 80 g, zanahoria 80 g, calabacín 80 g) + Tortilla francesa (clara de huevo 90 g, queso desnatado 30 g) + Yogurt desnatado natural (yogur 125 g).

2^o DÍA: Judías verdes rehogadas (judías verdes 120 g) + Mero al horno con patatas (mero 110 g, patata 80 g) + Plátano maduro (165 g).

3^{er} DÍA: Puré de verduras (espinacas 120 g, patata 90 g) + Pollo asado con zanahoria (pollo sin piel 120 g, zanahoria 80 g) + Yogurt desnatado natural (yogur 125 g).

4^o DÍA: Sopa de pescado escurrida (merluza 60 g, fideos 40 g) + Tortilla francesa con jamón cocido (clara de huevo 90 g, jamón cocido 40 g) con ensalada de tomate sin piel ni pepitas (125 g) + Manzana asada (manzana 120 g).

5^o DÍA: Puré de verduras (calabacín 90 g, patata 80 g) + Pavo a la plancha (pavo 110 g) con puntas de espárrago (70 g) + Melocotón (100 g).

6^o DÍA: Revuelto de espinacas (clara de huevo 90 g, espinacas 150 g, queso blanco desnatado 40 g) con ensalada de tomate sin piel ni pepitas (100 g) + Compota de pera (pera 120 g).

7^o DÍA: Puré de verduras (calabaza 100 g, zanahoria 80 g) + Merluza al horno con patata (merluza 120 g, patata 90 g) + Yogurt desnatado natural (yogur 125 g).

RECENA (Elegir una opción para cada ingesta):

1. Yogur desnatado natural (yogur 125 g).

En comida y cena, añadir 30 gramos de biscotes.

Añadir en comida y cena entre 15-20 gramos de aceite de oliva.

Puede alternar los almuerzos y las meriendas.

DIETA TRAS UNA CIRUGÍA DE ESTÓMAGO

En algunas enfermedades es necesario realizar una intervención quirúrgica que consiste en una reducción total o parcial del estómago. En este caso, la ingesta deberá reducirse en volumen debido a la disminución del tamaño del estómago, por lo que se puede producir una disminución del aporte de nutrientes. En ocasiones, tras estas cirugías se puede producir un vaciado rápido del contenido del estómago y asociarse a una sintomatología de mareos, sudor, palpitaciones... Esta situación, denominada síndrome de Dumping, debe prevenirse mediante una modificación cualitativa de la alimentación.

Por todas estas razones, es importante seguir una serie de recomendaciones para conseguir una alimentación adecuada, completa y equilibrada.

- Se aconseja comidas pequeñas y frecuentes. Mínimo de 6 tomas al día, con la cantidad que se tolere. Evitar comidas abundantes. Comer despacio y masticando bien los alimentos.
- Tomar los líquidos 30-60min antes o después de las comidas y limitar su volumen (100-200 ml por toma). En caso de diarrea, beber mínimo 1,2 l de agua al día.
- Evitar los alimentos muy fríos o muy calientes, porque pueden producir diarrea.
- Al principio, evitar los hidratos de carbono de absorción rápida (azúcares, membrillo, galletas, zumos de fruta...).
- Se desaconsejan los alimentos ricos en fibra como los alimentos integrales (pan, cereales de desayuno, galletas...), verduras duras o fibrosas y la fruta.
- Evitar las carnes muy duras: ternera, buey... (dificultan la digestión).
- La leche es el alimento que peor se tolera, porque produce diarreas. Se recomienda esperar hasta los 6 meses desde que empezó a comer para probar su tolerancia. Comenzar con una cantidad pequeña (menos de medio vaso) de leche desnatada y baja en lactosa.
- No mezclar los alimentos líquidos con los sólidos. Beber el agua fuera de las comidas principales.
- Reduzca la grasa de la dieta, con lácteos desnatados, carnes magras (lomos, solomillos, pechugas).
- Emplear técnicas culinarias que utilicen pequeña cantidad de aceite en la elaboración de platos: cocción al vapor, asado, plancha, papillote, microondas, etc. Por lo tanto, se evitarán las frituras, rebozados, guisos y platos precocinados.

En las situaciones en las que esa cirugía del estómago produce un vaciamiento muy rápido de los alimentos (síndrome de Dumping) es necesario seguir unas recomendaciones nutricionales específicas:

- Haga comidas pequeñas pero frecuentes (6-10 tomas al día).
- Mastique cuidadosamente y coma despacio. Debe tardar entre 20-30 minutos en efectuar cada comida, utilizando pequeñas cantidades (50-100 g).
- Beba abundantes líquidos: agua, infusiones (6-8 vasos) antes y después de las comidas.
- No tome alimentos ricos en hidratos de carbono simples: golosinas, galletas, helados, batidos o refrescos, zumos azucarados y la mayoría de los postres.

TABLA DE ALIMENTOS DESPUES DE UNA GASTRECTOMIA

ALIMENTOS	RECOMENDABLES <i>(Todos los días)</i>	LIMITADOS <i>(2-3 veces/semana)</i>	DESACONSEJADOS <i>(Excepcionalmente)</i>
CEREALES	Pan blanco, arroz, harina, pasta, galletas simples, patatas...		Cereales integrales Salvado
FRUTAS, VERDURAS Y LEGUMBRES	Frutas cocidas o asadas, sin piel. Verduras tiernas en puré o hervidas	Frutas en almíbar y fruta cruda sin piel. Legumbres trituradas en puré *según tolerancia	Verduras duras o fibrosas Ensaladas Frutas fibrosas
HUEVOS, LECHE Y DERIVADOS	Huevos enteros Yogur natural desnatado	Queso fresco, yogur con frutas, cuajada, leche baja en lactosa...	Leche entera, semi o desnatada Quesos grasos
PESCADO Y MARISCO	Pescado blanco (merluza, dorada...)		Pescado azul Marisco
CARNES Y AVES	Carnes magras y tiernas (pollo, conejo, pavo...)	Temera, cerdo, jamón cocido	Carnes duras o fibrosas Embutidos grasos
ACEITES Y GRASAS	Aceite de oliva		Mayonesa, mantequilla, margarina
POSTRES	Bizcocho casero sin azúcar	Miel, azúcar	Bollería industrial, pasteles, helados...

A continuación, mostramos una serie de menús para los pacientes con una cirugía de estómago.

DIETA TRAS GASTRECTOMÍA (1800KCal)

DESAYUNO (Elegir una opción):

1. Yogur desnatado natural sin lactosa (yogur 125 g) + Plátano maduro (plátano 100 g) + Cereales (copos de maíz 30 g).
2. Yogur desnatado natural sin lactosa (yogur 125 g) + Cereales (copos de maíz, 30 g) + Compota de pera (pera 100 g).
3. Leche sin lactosa (200 ml) + Biscotes (20 g) + Aceite de oliva (5 g).

MEDIA MAÑANA (Elegir una opción):

1. Yogur desnatado natural sin lactosa (yogur 125 g) + nueces (20 g).
2. Bocado de jamón cocido/pavo (biscotes 30 g, jamón cocido/pavo 20 g).
3. Biscotes (30 g) con queso fresco (20 g).

COMIDA

1^{er} DÍA: Sopa de pescado (fideos 40 g, merluza 50 g) + Carne de ternera en su jugo (ternera 100 g, patata sin piel 70 g) + Compota de pera (pera 100 g).

2^o DÍA: Arroz con pollo y verduras (arroz 40 g, pollo 120 g, zanahoria 60 g, judías verdes 60 g) + Manzana asada (manzana 150 g).

3^{er} DÍA: Pasta con jugo de tomate (pasta 50 g, jugo de tomate 70 g) + Merluza al horno con tomate (merluza 110 g, tomate sin piel 80 g) + Plátano maduro (plátano 100 g).

4^o DÍA: Conejo con verduras (conejo 120 g, patata 80 g, zanahoria 80 g, judías verdes 80 g) + Yogur desnatado natural sin lactosa (yogur 125 g).

5^o DÍA: Macarrones con jugo de tomate (macarrones 50 g, jugo de tomate 90 g) + Lenguado al horno con patatas (lenguado 120 g, patatas sin piel 80 g) + Compota de pera (pera 100 g).

6^o DÍA: Judías verdes con patata (judías verdes sin hebras ni pepitas 150 g, patata 80 g) + Huevo cocido (huevo 60 g) + Melocotón (melocotón 125 g).

7^o DÍA: Crema de verduras (calabaza 80 g, patata 80 g, zanahoria 80 g) + Filete de pavo a la plancha (pavo 130 g, puntas de espárrago 60 g) + Yogur desnatado natural sin lactosa (yogur 125 g).

MERIENDA (elegir una opción para cada ingesta):

1. Yogurt desnatado natural sin lactosa (125 g) + Cereales (copos de maíz 30 g).
2. Manzana asada (150 g) + Biscotes (30 g) + Jamón cocido/lomo embuchado/jamón serrano sin grasa visible (20 g).
3. Biscotes (30 g) con queso fresco (20 g) + Pera (100 g).

CENA

1^{er} DÍA: Puré de verduras (patata 80 g, zanahoria 80 g, calabacín 80 g) + Tortilla francesa (clara de huevo 70 g, queso desnatado 40 g) + Yogurt desnatado natural sin lactosa (yogur 125 g).

2^o DÍA: Mero al horno con patata (mero 130 g, patata 80 g) + Ensalada de tomate sin piel y sin pepitas (tomate 80 g) + Plátano maduro (plátano 130 g).

3^{er} DÍA: Pollo asado con verduras (pollo sin piel 110 g, zanahoria 65 g, calabacín 80 g, pimiento 60 g) + compota de pera (pera 150 g).

4^o DÍA: Revuelto de bacalao (bacalao 120 g, huevo 90 g, patata 90 g) + Puntas de espárrago (60 g) + Manzana asada (manzana 100 g).

5^o DÍA: Puré de verduras (calabacín 70 g, patata 60 g) + Pavo a la plancha (pavo 120 g) + Melocotón (100 g).

6^o DÍA: Merluza al horno con patata y arroz (merluza 130 g, patata 80 g, arroz 40 g) + Yogurt desnatado natural sin lactosa (yogur 125 g).

7^o DÍA: Revuelto de espinacas (clara de huevo 90 g, espinacas 150 g) con ensalada de tomate sin piel y sin pepitas (tomate 100 g) + Compota de pera (pera 100 g).

RECENA (Elegir una opción para cada ingesta):

1. Yogur desnatado natural sin lactosa (yogur 125 g).

En comida y cena, añadir 30 gramos de biscotes.

Añadir en comida y cena entre 15-20 g de aceite de oliva.

Puede alternar los almuerzos y las meriendas.

Se recomienda dar prioridad al segundo plato, para asegurar la cantidad de proteínas que necesita.

Con el tiempo, se irá valorando la tolerancia al resto de alimentos (legumbres, verduras...), para comprobar si pueden introducirse en la dieta.

DIETA TRAS UNA CIRUGÍA DE COLON

En algunos pacientes es necesario realizar una cirugía de colon o recto por enfermedades tanto benignas como malignas; de este modo, se reduce la superficie intestinal de absorción de nutrientes. La porción de intestino que ha quedado intacta se adaptará parcialmente a la nueva situación (la adaptación será mejor y más rápida cuanto más tramo de intestino le haya quedado). Durante el proceso de adaptación puede haber síntomas gastrointestinales y pérdida de líquidos que tendrá que reponer con una dieta adecuada y tomando tantos líquidos como pérdidas tenga. Las siguientes recomendaciones ayudarán a la adaptación del intestinal:

- Es recomendable realizar entre 5 y 6 comidas al día, de poco volumen, manteniendo un horario regular. Coma en un ambiente tranquilo y sin prisas. Procure masticar bien los alimentos y no saltarse ninguna comida: saltarse comidas aumenta la probabilidad de evacuaciones y de gases.
- Evite condimentar los platos con aderezos picantes (pimienta, guindilla, chile, etc.), vinagre, mostaza, *ketchup* y demás aliños.
- Evite las temperaturas extremas de los alimentos, ni muy fríos ni muy calientes.
- Es importante beber una cantidad suficiente de agua a lo largo del día (mínimo 1,5 litros de agua al día). Sin embargo, es aconsejable no tomarla durante las comidas.
- Se debe evitar el consumo de bebidas con gas o carbonatadas, azucaradas, el café y el alcohol.
- Inicialmente, hay que evitar el consumo de azúcares simples: azúcar, miel, chocolate, pastelería y bollería en general. Se recomienda una dieta rica en hidratos de carbono complejos ya que se absorben más lentamente: pasta, arroz, cereales no integrales, patata, etc.
- Es necesario reducir el contenido en fibra de la dieta: al principio está desaconsejado el consumo de verduras, tanto hervidas como en crudo (comprobando su tolerancia, ver tabla I) y, además, es preferible consumir la fruta cocida, sin azúcares añadidos ni piel.
- Conviene consumir los lácteos sin lactosa. Si tiene síntomas como diarrea, dolor abdominal o gases, evítelos durante 1-2 meses y vuelva a intentarlo de nuevo.
- La preparación de los alimentos deberá ser lo más sencilla posible: hervido, vapor, horno y papillote. Más adelante, en función de su evolución, se podrán introducir otras cocciones: plancha, brasa o estofado bajo en grasa. Se deben suprimir los fritos, guisos y rebozados.

TABLA DE ALIMENTOS TRAS CIRUGÍA DE COLON

ALIMENTOS	RECOMENDABLES <i>(Todos los días)</i>	LIMITADOS <i>(2-3 veces/semana)</i>	DESACONSEJADOS <i>(Excepcionalmente)</i>
CEREALES	Arroz blanco, patata, pasta, pan, cereales de desayuno (tipo copos de maíz), galletas sencillas		Productos integrales: pasta, pan, cereales, galletas...
FRUTAS, VERDURAS Y LEGUMBRES	Manzana o plátano (crudas) El resto en compota, asadas o en almíbar Todas trituradas, excepto zanahoria, calabacín, calabaza Todas trituradas y pasadas por el pasapuré *Ver tabla I	*Ver tabla siguiente	*Ver tabla siguiente
HUEVOS, LECHE Y DERIVADOS	Clara de huevo Leche sin lactosa, queso desnatado, yogur *Posteriormente, se introducirá la lactosa		Huevo entero Leche de vaca, quesos con más de un 30% de grasa fundidos (queso de untar), nata, quesos frescos, requesón, cuajadas, postres lácteos
PESCADO Y MARISCO	Blancos: merluza, lenguado, gallo, bacalao, dorada	Azules: atún, salmón, sardina, anchoas	Marisco, pescado en conserva o escabeche
CARNES Y AVES	Carnes magras: pollo sin piel, conejo, pavo	Ternera Jamón cocido, fiambre de pavo, jamón serrano sin grasa visible	Carnes grasas: cordero, cerdo con grasa visible Vísceras, salchichas, bacon, morcilla, chorizo, salchichón, sobrasada, patés
ACEITES Y GRASAS	Aceite de oliva	Aceite de girasol o maíz	Mantequilla, margarina, mayonesa

POSTRES		Postres caseros: bizcocho	Bollería industrial, pasteles, helados
FRUTOS SECOS			Todos
ESPECIAS Y SALSAS	Sal, canela, hierbas aromáticas, perejil		El resto: mostaza, aderezos picantes, pimienta...
BEBIDAS	Agua, bebidas isotónicas, infusiones		Bebidas azucaradas, gaseosas, alcohol, tés fuertes

TABLA DE ALIMENTOS CON FIBRA QUE TENER EN CUENTA

TOLERANCIA A VERDURAS	
BIEN TOLERADAS	PUEDEN CAUSAR GAS O MALESTAR INTESTINAL
Zanahorias	Cebollas
Judías verdes	Coliflor
Espinacas	Brócoli
Remolacha	Repollo
Patatas sin piel	Coles de Bruselas
Puntas de espárrago	Legumbres
Pepino sin piel o pepitas	Maíz
Tomate sin piel o pepitas	Col rizada
Calabacín sin piel o pepitas	Guisantes
ALIMENTOS BAJOS EN FIBRA	ALIMENTOS RICOS EN FIBRA
Fruta enlatada (en su jugo)	Pieles, cáscaras y semillas de las frutas y las verduras
Fruta fresca sin piel, cáscara o semillas	Coco
Zumos naturales de fruta o verdura sin pulpa	Fruta desecada
Harina (no integral)	Nueces, pipas de girasol y alimentos que lo contengan
Arroz blanco	Pan integral o con cereales
Trigo inflado	Cereales integrales
	Arroz integral o salvaje

OBSERVACIONES

- La cantidad de aceite diaria en la preparación de los platos no superará los 30 g y se debe añadir después de la cocción de los alimentos.
- El consumo de azúcar posterior no deberá ser superior a 20 g al día, pudiendo utilizar en su lugar edulcorantes como sacarina...
- Las técnicas de preparación de alimentos serán: cocción, vapor, hervido, plancha, parrilla, horno. Pueden probarse algunos fritos y guisos sencillos.
- Se deberá evitar la reutilización de aceites.
- Se aconseja observar la aparición de determinados alimentos con su deposición.
- Es aconsejable retirar la grasa visible de las carnes y el pollo tomarlo sin piel.

DIETA EN CIRUGÍA COLORRECTAL (1800 Kcal)

DESAYUNO (Elegir una opción):

1. Leche sin lactosa desnatada (200 ml) + fruta (100 g) + Cereales (copos de maíz 30 g).
2. Yogur desnatado natural (yogur 125 g) + Cereales (copos de maíz, 30 g) + Compota de pera (pera 100 g).
3. Leche sin lactosa desnatada (200 ml) + Biscotes (30 g) + Aceite de oliva (10 g).

MEDIA MAÑANA (Elegir una opción):

1. Yogur desnatado natural (125 g) + Manzana/Pera/Plátano (120 g).
2. Bocado de jamón cocido/pavo (biscotes 30 g, jamón cocido/pavo 20 g).
3. Queso fresco (queso 20 g) + Biscotes (30 g) + Manzana/Pera (100 g).

COMIDA

1^{er} DÍA: Sopa de pescado escurrida (fideos 50 g, merluza 50 g) + Carne de ternera en su jugo (ternera 120 g, patata sin piel 80 g). Compota de pera (150 g). Pan (30 g). Aceite de oliva (8 g).

2^o DÍA: Arroz con jamón cocido (arroz 50 g, jamón cocido 30 g) + Pollo asado sin piel con zanahoria (pollo 110 g, zanahoria 70 g) + Manzana asada (110 g). Pan (30 g). Aceite de oliva (8 g).

3^{er} DÍA: Pasta con salsa de tomate casera (pasta 50 g, salsa de tomate 70 g) + Merluza al horno con tomate (merluza 120 g, tomate sin piel 80 g) + Plátano maduro (120 g). Pan (30 g). Aceite de oliva (8 g).

4^o DÍA: Puré de verduras (patata 90 g, judías verdes 120 g, calabacín 90 g) + Pechuga de pollo a la plancha (pollo 120 g, puntas de espárrago 70 g) + Yogur desnatado natural (125 g). Pan (30 g). Aceite de oliva (8 g).

5^o DÍA: Macarrones con salsa de tomate casera (macarrones 60 g, salsa de tomate 90 g) + Lenguado al horno con patatas (lenguado 120 g, patatas sin piel 80 g) + Compota de pera (pera 120 g). Pan (30 g). Aceite de oliva (8 g).

6^o DÍA: Judías verdes con patatas (judías verdes 150 g, patatas 90 g) + Filete de pavo a la plancha (pavo 120 g, pepino sin piel 80 g) + Melocotón (120 g). Pan (30 g). Aceite de oliva (8 g).

7^o DÍA: Sopa de arroz escurrida (arroz 50 g) + Tortilla de patata (patata 80 g, huevo 90 g) + Yogur desnatado natural (125 g). Pan (30 g). Aceite de oliva (8 g).

MERIENDA (elegir una opción para cada ingesta):

1. Yogurt desnatado natural (125 g) + Cereales (copos de maíz 40 g).
2. Manzana asada (150 g) + Biscotes (30 g) + Jamón cocido (20 g).
3. Biscotes (30 g) con queso fresco (20 g) + Manzana asada (120 g).

CENA

1^{er} DÍA: Puré de verduras (patata 80 g, zanahoria 80 g, calabacín 80 g) + Tortilla francesa (clara de huevo 90 g, queso desnatado 30 g) + Yogurt desnatado natural (125 g). Pan (30 g). Aceite de oliva (8 g).

2^o DÍA: Judías verdes rehogadas (120 g) + Mero al horno con patatas (mero 110 g, patata 80 g) + Plátano maduro (165 g). Pan (30 g). Aceite de oliva (8 g).

3^{er} DÍA: Puré de verduras (espinacas 120 g, patata 90 g) + Pollo asado con zanahoria (pollo sin piel 120 g, zanahoria 80 g) + Yogurt desnatado natural (125 g). Pan (30 g). Aceite de oliva (8 g).

4^o DÍA: Sopa de pescado escurrida (merluza 60 g, fideos 40 g) + Tortilla francesa con jamón cocido (clara de huevo 90 g, jamón cocido 40 g) con ensalada de tomate sin piel ni pepitas (125 g) + Manzana asada (manzana 120 g). Pan (30 g). Aceite de oliva (8 g).

5^o DÍA: Puré de verduras (calabacín 90 g, patata 80 g) + Pavo a la plancha (pavo 110 g) con puntas de espárrago (70 g) + Melocotón (100 g). Pan (30 g). Aceite de oliva (8 g).

6^o DÍA: Revuelto de Espinacas (clara de huevo 90 g, espinacas 150 g, queso blanco desnatado 40 g) con ensalada de tomate sin piel ni pepitas (100 g) + Compota de pera (pera 120 g). Pan (30 g). Aceite de oliva (8 g).

7^o DÍA: Puré de verduras (calabaza 100 g, zanahoria 80 g) + Merluza al horno con patata (merluza 120 g, patata 90 g) + Yogur desnatado natural (125 g). Pan (30 g). Aceite de oliva (8 g).

En comida y cena, añadir 30 gramos de biscotes.

Añadir en comida y cena entre 15-20 gramos de aceite de oliva.

Puede alternar los almuerzos y las meriendas.

DIETA EN LA COLITIS ULCEROSA

La colitis ulcerosa es una forma de enfermedad intestinal inflamatoria (EII), la cual se asocia a una inflamación del revestimiento del intestino grueso (colon) y el recto y cuyos principales síntomas son la diarrea y el dolor abdominal. Una alimentación adecuada, sobre todo en los momentos de brote, es básica para un mejor control de la enfermedad y de los síntomas, siendo importante mantener las siguientes recomendaciones:

- Los alimentos deben ser introducidos progresivamente para ver tolerancia.
- Realizar técnicas culinarias con un bajo contenido en grasas: vapor, cocido o papillote, y evitar fritos, guisos o estofados.
- Emplear pequeñas cantidades de aceite de oliva al principio, e ir aumentando según tolerancia.
- Ingesta en 5-6 tomas al día, en pequeñas cantidades de alimento, masticando despacio y reposando tras las comidas.
- Ingerir 1,5-2 litros de líquidos (agua, infusiones...) al día, separados de las comidas.
- Para empezar, su dieta deberá tener:
 - Bajo contenido en grasas
 - Fibra insoluble (evitar lechuga, espinacas, acelgas, espárragos enteros, alcachofas, tomate, pimiento, pepino, guisantes...)
 - Lactosa (lácteos y derivados).
- Restringir azúcar y productos azucarados hasta que ceda el brote. Posteriormente, introducir de forma progresiva dichos alimentos.
- Cuando el brote de colitis remita, se puede realizar una alimentación variada y equilibrada.

Es muy importante tener también unas normas para reintroducir los alimentos tras un brote:

- Los primeros días, su alimentación deberá basarse en: caldos desgrasados caseros, carnes magras tiernas (pollo, pavo, ternera, conejo...), pescados blancos (merluza, lenguado, dorada, lubina...).
- Si tolera los alimentos anteriores, introducir purés realizados en principio con patata. Si tiene buena tolerancia, se puede añadir zanahoria, si no hay problemas seguir añadiendo progresivamente otras verduras, calabacín, calabaza...

- Si no ha habido problemas con los purés de verduras, se pueden introducir paulatinamente y en pequeñas cantidades las legumbres en purés. Siempre deberán ser tamizados para su consumo (eliminar los hollejos).
- En cuanto a los cereales: pan, pastas, harinas, no deberán ser integrales. Comenzar por el arroz, e introducir progresivamente el resto según tolerancia.
- Comenzar probando tolerancia con yogures desnatados naturales, (puede elegirlos tipo *bío*). Si no tiene problemas, transcurridos unos días, puede seguir introduciendo quesos frescos desnatados. A más largo plazo y si su evolución ha sido favorable, puede comenzar a probar tolerancia con pequeñas cantidades de leche desnatada (aproximadamente 100 cc), e ir aumentando progresivamente a lo largo de los días.
- Respecto a las frutas, puede comenzar consumiendo compotas de manzana, pera. Si tolera introducir progresivamente frutas frescas muy maduras, peladas y sin pepitas (plátanos, manzana, pera). A largo plazo, si la evolución es favorable, podrá probar tolerancia con el resto de frutas.

A modo de ejemplos, en la tabla aparecen alimentos recomendados y no recomendados, y, a continuación, unos ejemplos de menús.

TABLAS ALIMENTOS EN COLITIS ULCEROSA

ALIMENTOS	RECOMENDABLES <i>(Todos los días)</i>	LIMITADOS <i>(2-3 veces/semana)</i>	DESACONSEJADOS <i>(Excepcionalmente)</i>
CEREALES	Pan blanco, pasta, arroz, patata...		Cereales integrales Salvado de avena y trigo
FRUTAS, VERDURAS Y LEGUMBRES	Manzana, pera en compota. Después frutas maduras y peladas (plátano...) *según tolerancia Zanahoria, calabacín, calabaza... en purés	Legumbres en purés en pequeñas cantidades, sin hollejos	Lechuga, espinacas, acelgas, alcachofas, pimiento, guisantes, tomate...
HUEVOS, LECHE Y DERIVADOS	Clara de huevo. Yogures desnatados naturales, queso fresco desnatado y leche desnatada sin lactosa.		Lácteos enteros. Postres lácteos azucarados.

PESCADO Y MARISCO	Pescados blancos (merluza, dorada, lubina...)		Pescados azules
CARNES Y AVES	Carnes magras tiernas (pollo, pavo, conejo...)	Termera Fiambres magros: jamón cocido, pavo...	Embutidos. Carnes grasas.
ACEITES Y GRASAS	Aceite de oliva		Mantequillas y margarina
POSTRES	Fruta modificada: compota manzana, pera...		Todos los postres con azúcar.
FRUTOS SECOS			Todos
ESPECIAS Y SALSAS	Caldos desgrasados caseros		Salsas comerciales. Picantes, condimentos...
BEBIDAS	Agua mineral, infusiones, té		Bebidas carbonatadas, café, alcohol

DIETA COLITIS ULCEROSA (1800 Kcal)

DESAYUNO (Elegir una opción):

1. Yogur desnatado (yogur 125 g) + Plátano maduro (plátano 100 g) + Cereales (copos de maíz 30 g).
2. Yogur desnatado (yogur 125 g) + Biscotes (30 g) + Aceite de oliva (5 g).
3. Yogur desnatado (yogur 125 g) + Cereales (copos de maíz 30 g) + Compota de pera (pera 110 g).

MEDIA MAÑANA (Elegir una opción):

1. Yogur desnatado (yogur 125 g) + Membrillo (30 g).
2. Bocado de jamón cocido/pavo (biscotes 30 g, jamón cocido/pavo 20 g).
3. Membrillo (30 g) con queso fresco desnatado (20 g).

COMIDA

1^{er} DÍA: Sopa de pescado (fideos 40 g, merluza 50 g) + Carne de ternera en su jugo (ternera 120 g, patata sin piel cocida 60 g) + Compota de pera (pera 110 g).

2^o DÍA: Arroz con jamón cocido (arroz 50 g, jamón cocido 30 g) + Pollo asado sin piel con zanahoria (pollo 120 g, zanahoria cocida 70 g) + Manzana asada (manzana 100 g).

3^{er} DÍA: Caldo desgrasado (taquitos de jamón serrano sin grasa visible 30 g) + Merluza al horno con zanahoria (merluza 130 g, zanahoria cocida 70 g) + Plátano maduro (plátano 110 g).

4^o DÍA: Puré de verduras (patata 90 g, calabaza 90 g, calabacín 90 g) + Pechuga de pollo a la plancha (pollo 130 g, puntas de espárrago 60 g) + Yogur desnatado (yogur 125 g).

5^o DÍA: Macarrones con huevo cocido (macarrones 50 g, clara de huevo 30 g) + Lenguado al horno con patata (lenguado 100 g, patata cocida sin piel 50 g) + Compota de pera (pera 100 g).

6^o DÍA: Crema de verduras (zanahoria 70 g, calabaza 100 g, patata 90 g) + Filete de pavo a la plancha (pavo 120 g, zanahoria cocida rallada 70 g) + Melocotón (melocotón 110 g).

7^o DÍA: Sopa de arroz (arroz 50 g) + Tortilla francesa con queso desnatado (clara de huevo 90 g, queso desnatado 40 g) + Yogur desnatado (yogur 125 g).

MERIENDA (Elegir una opción para cada ingesta):

1. Yogur desnatado (125 g) + Cereales (copos de maíz 30 g).
2. Manzana asada (175 g) + Biscotes (30 g) + Jamón cocido/lomo embuchado/jamón serrano sin grasa visible (20 g).

3. Biscotes (30 g) con queso fresco (20 g) + Pera (100 g).

CENA

1^{er} DÍA: Puré de verduras (patata cocida 80 g, zanahoria cocida 80 g, calabacín sin piel ni pepitas 80 g) + Tortilla francesa (clara de huevo 60 g, queso desnatado 30 g) + Yogurt desnatado (yogur 125 g).

2^o DÍA: Crema de verduras (zanahoria 80 g, calabaza 80 g) + Mero al horno con patata (mero 110 g, patata cocida 80 g) + Plátano maduro (plátano 110 g).

3^{er} DÍA: Sopa de pasta (fideos 30 g) + Pollo asado con zanahorias (pollo sin piel 120 g, zanahoria cocida 70 g) + compota de pera (pera 110 g).

4^o DÍA: Revuelto de bacalao (bacalao 130 g, clara de huevo 90 g, patata cocida 70 g) + Puntas de espárrago (60 g) + Manzana asada (manzana 110 g).

5^o DÍA: Arroz rehogado con zanahoria (arroz 50 g, zanahoria cocida 60 g) + Pavo a la plancha (pavo 100 g) + Melocotón (melocotón 80 g).

6^o DÍA: Huevo revuelto con jamón cocido (clara de huevo 90 g, jamón cocido 60 g) + puntas de espárrago (70 g) + Compota de pera (pera 120 g).

7^o DÍA: Puré de verduras (calabacín 100 g, patata cocida 80 g) + Merluza al horno con zanahoria (merluza 130 g, zanahoria cocida 80 g) + Manzana asada (manzana 110 g).

RECENA

1. Yogur desnatado (yogur 125 g).

Añadir 30 g de biscotes en comida y cena.

Añadir entre 15-20 g de aceite en comida y cena.

Con el tiempo se irá valorando la tolerancia al resto de alimentos.

DIETA EN LA ENFERMEDAD DE CROHN

La enfermedad de Crohn se asocia a una inflamación crónica del tubo digestivo que puede darse en cualquier parte del mismo. Esta enfermedad puede asociarse a una dificultad en la tolerancia y en la absorción de los alimentos, por lo que es necesario un adecuado control de la dieta. La enfermedad de Crohn a menudo cursa en forma de brotes por lo que la forma de alimentarse será diferente en función del momento de la misma.

- Si usted se encuentra en un estado de desnutrición, puede necesitar suplementos dietéticos o complejos vitamínicos. Es necesario que consulte con su médico de referencia (médico de atención primaria, médico de aparato digestivo o médico especialista en endocrinología y nutrición).
- No existe una dieta única y exclusiva para la enfermedad de Crohn. La gran mayoría de enfermos pueden realizar una alimentación variada y equilibrada.
- Solo deberá suprimir de su dieta aquellos alimentos que SIEMPRE que los toma, hacen que se sienta mal (dolor, diarrea...).
- En caso de esteatorrea importante (diarrea con elevado contenido de grasas), utilice aceite con triglicéridos de cadena media (MCT).
- Si como consecuencia de la enfermedad, sufre una estenosis intestinal, puede necesitar consumir una dieta con poco o ningún residuo, lo que implica eliminar de la dieta la conocida como fibra insoluble (productos integrales).
- No es necesario eliminar los productos lácteos: solo habrá que evitarlos cuando produzcan intolerancia (lácteos sin lactosa). Si se dejan de tomar, ha de ser solo por un tiempo, ya que son necesarios para una nutrición sana y completa (por su contenido en proteínas de alto valor biológico y calcio) y, sobre todo, para enfermos que, como en este caso, puedan necesitar tratamientos con cortisona.

De manera similar a la colitis ulcerosa, es necesario reintroducir tras un brote los alimentos de manera paulatina:

- Los primeros días, su alimentación deberá basarse en: caldos desgrasados caseros, carnes magras tiernas (pollo, pavo, ternera, conejo...), pescados bancos (merluza, lenguado, dorada, lubina...).
- Si tolera los alimentos anteriores, puede introducir purés realizados en principio con patata. Si tiene buena tolerancia, puede añadir zanahoria. Si no hay problemas seguir añadiendo progresivamente otras verduras, calabacín, calabaza, ...

- Si no ha habido problemas con los purés de verduras, puede introducir paulatinamente y, en pequeñas cantidades las legumbres en purés. Siempre deberán ser tamizados para su consumo (eliminar los hollejos).
- En cuanto a los cereales: arroz, pan, pastas, harinas no deberán ser integrales. Comenzar por el arroz, e introducir progresivamente el resto según tolerancia.
- Comenzar probando tolerancia con yogures desnatados naturales, (puede elegirlos tipo bío). Si no tiene problemas, transcurridos unos días, seguir introduciendo quesos blancos desnatados. A más largo plazo y si su evolución ha sido favorable, puede comenzar a probar tolerancia con pequeñas cantidades de leche desnatada (aproximadamente 100 cc), e ir aumentando progresivamente a lo largo de los días.
- Respecto a las frutas, puede comenzar consumiendo compotas de manzana, pera. Si tolera, puede introducir progresivamente frutas frescas muy maduras, peladas y sin pepitas (plátanos, manzana, pera). A largo plazo, si la evolución es favorable, podrá probar la tolerancia con el resto de las frutas.

La selección de alimentos según la tabla adjunta puede mejorar la tolerancia digestiva, y, a modo de ejemplo, incluimos un menú de 1800 calorías.

TABLA DE RECOMENDACIÓN DE ALIMENTOS EN ENFERMEDAD DE CROHN

ALIMENTOS	RECOMENDABLES <i>(Todos los días)</i>	LIMITADOS <i>(2-3 veces/semana)</i>	DESACONSEJADOS <i>(Excepcionalmente)</i>
CEREALES	El resto Patata hervida		Alimentos integrales Salvado de trigo y de avena
FRUTAS, VERDURAS Y LEGUMBRES	Manzana asada, pera, plátano (según tolerancia) (evitando piel) Calabaza, calabacín, zanahoria		Frutas deshidratadas El resto de frutas Verduras flatulentas: coles, acelgas, espinacas, lechuga, repollo... Todas las legumbres
HUEVOS, LECHE Y DERIVADOS	Clara de huevo Lácteos desnatados Leche desnatada sin lactosa		Huevo entero Lácteos enteros, quesos grasos

PESCADO MARISCO	Y	Pescados blancos: merluza, lenguado...	Pescados azules: sardinas, salmón, atún...	
CARNES AVES	Y	Carnes magras: pollo, pavo, conejo...	Fiambres magros: jamón cocido, pavo	Carnes grasas Embutidos
ACEITES GRASAS	Y	Aceite de oliva (poca cantidad)		Mantequilla, margarina
POSTRES		Miel		Todos
FRUTOS SECOS				Todos
ESPECIAS SALSAS	Y	Sal, limón, vinagre		Evitar los picantes, mostaza, <i>kétchup</i> ... Aliáceos: ajo, cebolla, cebolleta...
BEBIDAS		Agua mineral, infusiones, caldos sin grasa		Bebidas azucaradas, carbonatadas, alcohol
OTROS				Alimentos con sorbitol: caramelos, chicles...

DIETA EN ENFERMEDAD DE CROHN (1800 Kcal)

DESAYUNO (elegir una opción):

1. Leche desnatada sin lactosa (200 ml) + Plátano maduro (plátano 110 g) + Cereales (copos de maíz 30 g).
2. Yogur desnatado (yogur 125 g) + galletas tipo María (galletas 20 g) + Compota de pera (pera 100 g).
3. Leche desnatada sin lactosa (200 ml) + Biscotes (20 g) + Aceite de oliva (5 g).

MEDIA MAÑANA (elegir una opción):

1. Yogur desnatado (yogur 125 g) + Membrillo (30 g).
2. Bocado de jamón cocido/pavo (biscotes 30 g, jamón cocido/pavo 20 g).
3. Membrillo (30 g) con queso fresco (20 g).

COMIDA

1^{er} DÍA: Sopa de pescado (fideos 40 g, merluza 50 g) + Carne de ternera en su jugo (ternera 130 g, patata sin piel cocida 90 g) + Compota de pera (pera 150 g).

2^o DÍA: Arroz con jamón cocido (arroz 50 g, jamón cocido 30 g) + Pollo asado sin piel con zanahoria (pollo 110 g, zanahoria cocida 70 g) + Manzana asada (manzana 100 g).

3^{er} DÍA: Pasta con jugo de tomate (pasta 50 g, jugo de tomate sin piel ni pepitas 70 g) + Merluza al horno con zanahoria (merluza 110 g, zanahoria cocida 70 g) + Plátano maduro (plátano 100 g).

4^o DÍA: Puré de verduras (patata 90 g, judías verdes 100 g, calabacín 90 g) + Pechuga de pollo a la plancha (pollo 120 g, puntas de espárrago 60 g) + Yogur desnatado (yogur 125 g).

5^o DÍA: Macarrones con jugo de tomate (macarrones 50 g, jugo de tomate sin piel ni pepitas 70 g) + Lenguado al horno con patata (lenguado 110 g, patata cocida sin piel 60 g) + Compota de pera (pera 100 g).

6^o DÍA: Crema de Judías verdes con patatas (judías verdes 130 g, patata 100 g) + Tortilla francesa (clara de huevo 90 g) + Melocotón (melocotón 125 g).

7^o DÍA: Sopa de arroz (arroz 50 g) + Filete de pavo a la plancha (pavo 110 g, zanahoria cocida rallada 70 g) + Yogur desnatado (yogur 125 g).

MERIENDA (elegir una opción para cada ingesta):

1. Yogurt desnatado (125 g) + Cereales (copos de maíz 30 g).
2. Manzana asada (175 g) + Biscotes (30 g) + Jamón cocido/lomo embuchado/jamón serrano sin grasa visible (20 g).
3. Biscotes (30 g) con queso fresco (20 g) + pera (100 g).

CENA

1^{er} DÍA: Puré de verduras (patata cocida 80 g, zanahoria cocida 80 g, calabacín sin piel ni pepitas 80 g) + Tortilla francesa (clara de huevo 90 g, queso desnatado 40 g) + Yogurt desnatado (yogur 125 g).

2^o DÍA: Crema de verduras (zanahoria 80 g, calabaza 80 g) + Mero al horno con patata (mero 110 g, patata cocida 70 g) + Plátano maduro (plátano 100 g).

3^{er} DÍA: Sopa de pasta (fideos 30 g) + Pollo asado con zanahorias (pollo sin piel 120 g, zanahoria cocida 70 g) + compota de pera (pera 110 g).

4^o DÍA: Revuelto de bacalao (bacalao 130 g, clara de huevo 90 g, patata cocida 70 g) + Puntas de espárrago (60 g) + Manzana asada (manzana 110 g).

5^o DÍA: Arroz rehogado con jamón cocido (arroz 50 g, jamón cocido 30 g) + Pavo a la plancha (pavo 100 g) + Melocotón (melocotón 90 g).

6^o DÍA: Puré de verduras (espinacas cocidas 120 g, patata cocida 90 g) + Merluza al horno con zanahoria (merluza 130 g, zanahoria cocida 80 g) + Yogur desnatado (yogur 125 g)-

7^o DÍA: Revuelto de espinacas (clara de huevo 90 g, espinacas cocidas 150 g) + Compota de pera (pera 110 g).

RECENA (elegir una opción para cada ingesta):

1. Yogur desnatado (yogur 125 g).

2. Leche desnatada (leche 200 ml).

Añadir 30 g de biscotes en comida y cena.

Añadir 15-20 g de aceite de oliva en comida y cena.

DIETA EN EL SÍNDROME DEL INTESTINO IRRITABLE

El síndrome de intestino irritable se caracteriza por la presencia alternativa en la misma persona de episodios diarreicos y estreñimiento. La aparición de síntomas (dolor abdominal, flatulencia, diarrea) se debe a que el intestino no se mueve adecuadamente y es sensible a la distensión con gases. Para disminuir toda esta sintomatología es necesario seguir las recomendaciones nutricionales que exponemos a continuación, apoyadas también en unas tablas de alimentos recomendados:

- No debe eliminar alimentos de su dieta. Solo si su médico se lo recomienda, si observa relación entre el consumo de alimento y la aparición de un síntoma.
- Hay normas dietéticas que debe respetar:
 - Limitar el consumo de comidas grasas.
 - Evitar bebidas con gas y alimentos que producen gases (legumbres, repollo...).
 - Aumentar la cantidad diaria de alimentos ricos en fibra poco a poco, si el problema principal es el estreñimiento.
 - Evitar comidas abundantes. Realizar 5 comidas al día. Comer en ambiente tranquilo.
 - Beber líquido abundante (2-3 l al día).
 - Algunos pacientes no son capaces de digerir azúcares (lactosa, fructosa...). Si esto pasa, consulte con su médico las restricciones dietéticas apropiadas.

TABLA ALIMENTOS RECOMENDADOS EN EL SÍNDROME DE INTESTINO IRRITABLE

ALIMENTOS	RECOMENDABLES (Todos los días)	LIMITADOS (2-3 veces/semana)	DESACONSEJADOS (Excepcionalmente)
CEREALES	Cereales integrales (fibra insoluble) Pan integral. Salvado de trigo		Pan de molde
FRUTAS, VERDURAS Y LEGUMBRES	Todas las frutas y verduras.	Legumbres *según tolerancia	Verduras flatulentas: repollo, coliflor...
HUEVOS, LECHE Y DERIVADOS	Huevo entero Lácteos semidesnatados		Lácteos enteros y quesos grasos. Postres lácteos.

PESCADO MARISCO	Y	Pescado blanco (merluza, dorada...)	Pescados azules (atún, sardina, salmón...)	
CARNES Y AVES		Carnes magras	Fiambres magros	Carnes rojas Embutidos, patés
ACEITES GRASAS	Y	Aceite de oliva, moderado		Alimentos grasos. Mantequillas, margarinas...
POSTRES		Postres caseros con harina integral		Todos
FRUTOS SECOS		Todos		
ESPECIAS SALSAS	Y			Salsas comerciales. Picantes
BEBIDAS		Agua, infusiones, caldos desgrasados, zumos...		Bebidas con gas, alcohol, café

DIETA SÍNDROME DEL INTESTINO IRRITABLE (1800 Kcal)

DESAYUNO (elegir una opción):

1. Leche desnatada (leche 200 ml) + Plátano maduro (plátano 100 g) + Copos de maíz (30 g).
2. Yogur desnatado (yogur 125 g) + Avena en copos (30 g) + Pera (pera 100 g).
3. Leche desnatada (leche 200 ml) + Biscotes (20 g) + Aceite de oliva (10 g).

MEDIA MAÑANA (elegir una opción):

1. Yogur desnatado (yogur 125 g) + Fruta de temporada (60 g).
2. Bocadillo de jamón cocido/pavo (biscotes 30 g, jamón cocido/pavo 20 g).
3. Biscotes (30 g) con queso fresco desnatado (20 g).

COMIDA

1^{er} DÍA: Sopa de pescado (fideos 40 g, merluza 50 g) + Carne de ternera en su jugo (ternera 100 g, patata sin piel cocida 70 g) + Pera (100 g).

2^o DÍA: Arroz con jamón cocido (arroz 40 g, jamón cocido 20 g) + Pollo asado sin piel con zanahoria (pollo 100 g, zanahoria cocida 60 g) + Yogur desnatado (125 g).

3^{er} DÍA: Crema de verduras (calabacín 80 g, calabaza 80 g, zanahoria 80 g) + Merluza al horno con patatas (merluza 120 g, patata cocida 80 g) + Plátano maduro (100 g).

4^o DÍA: Puré de lentejas (lentejas 50 g, patata 60 g) + Lenguado al horno con zanahoria (lenguado 100 g, zanahoria cocida 70 g) + Compota de pera (pera 100 g).

5^o DÍA: Judías verdes con patatas (judías verdes 100 g, patata 60 g) + Pechuga de pollo a la plancha (pollo 100 g, puntas de espárrago 60 g) + Yogur bío natural (yogur 125 g).

6^o DÍA: Pasta con atún (pasta 50 g, atún 40 g) + Tortilla francesa con queso desnatado (clara de huevo 60 g, queso desnatado 30 g) + Yogur bío natural (yogur 125 g).

7^o DÍA: Arroz salteado con verduras y pollo (arroz 50 g, tomate 50 g, zanahoria 60 g, pollo 60 g) + Melocotón (100 g).

MERIENDA (elegir una opción para cada ingesta):

1. Yogurt desnatado (125 g) + Copos de avena (30 g) + Nueces (10 g).
2. Manzana asada (100 g) + Biscotes (30 g) + Jamón cocido/lomo embuchado/jamón serrano sin grasa visible (20 g).
3. Leche desnatada (200 ml) + Galletas tipo María (20 g) + Plátano/Manzana/Pera (80 g).

CENA

1^{er} DÍA: Verduras asadas (patata 70 g, zanahoria 70 g, calabacín 70 g) + Tortilla francesa (clara de huevo 70 g, queso desnatado 30 g) + Yogurt bío natural (yogur 125 g).

2^o DÍA: Sopa de pasta (fideos 30 g) + Mero al horno con calabacín (mero 100 g, calabacín 60 g) + Plátano maduro (100 g)

3^{er} DÍA: Guisantes con jamón serrano (guisantes 50 g, jamón serrano sin grasa visible 20 g) + Pollo asado con zanahorias (pollo sin piel 100 g, zanahoria cocida 65 g) + Pera (100 g).

4^o DÍA: Revuelto de bacalao (bacalao 100 g, clara de huevo 70 g, patata cocida 70 g) + Puntas de espárrago (60 g) + Yogur desnatado (125 g).

5^o DÍA: Huevo revuelto con jamón cocido (clara de huevo 90 g, jamón cocido 40 g) + Puntas de espárrago (60 g) + Pera (100 g).

6^o DÍA: Puré de verduras (calabacín 80 g, calabaza 80 g, zanahoria 80 g) + Salmón al horno con patata (salmón 100 g, patata 60 g) + Manzana (100 g).

7^o DÍA: Judías verdes rehogadas con jamón serrano sin grasa visible (judías verdes 120 g, jamón serrano sin grasa visible 20 g) + Pavo a la plancha (100 g) + Melocotón (90 g).

RECENA (elegir una opción para cada ingesta):

1. Yogur desnatado (yogur 125 g).

2. Leche desnatada (200 ml).

Añadir 30 gramos de pan blanco de barra en la comida y la cena,

Añadir entre 15-20 g de aceite en comida y cena.

DIETA EN EL REFLUJO GASTROESOFÁGICO

El reflujo gastroesofágico consiste en el paso de material del estómago al esófago produciendo una sensación de malestar abdominal y a veces acidez, puede aparecer tras la ingesta de ciertos alimentos o también como consecuencia de alguna patología previa, como hernias de hiato, obesidad, etc. Como recomendaciones generales debemos tener en cuenta las siguientes:

Evite los alimentos y bebidas que disminuyen la fuerza de los músculos del esófago:

- Alcohol.
- Ajo, cebolla, aceites de menta o menta verde (y todos los carminativos en general).
- Chocolate.
- Bebidas carbonatadas,
- Alimentos de elevado contenido en grasa (fritos, aceite, mantequilla o margarina, carnes grasas, etc.).
- Evite los alimentos o bebidas que irritan o lesionan el esófago:
 - Cítricos y zumos: tomate, naranja, uva.
 - Café (normal o descafeinado).
 - Especias (sobre todo la pimienta) y alimentos condimentados.
 - Derivados del tomate.
 - Alimentos muy calientes o fríos.
- Procurar tomar con mayor frecuencia los siguientes alimentos:
 - Alimentos ricos en proteínas, pero con bajo contenido en grasa (carne magra, leche desnatada, quesos magros, etc.).
 - Alimentos ricos en hidratos de carbono y bajo contenido en grasa (pan, cereales, pasta, patata, arroz, etc.).
 - Frutas y pan. Parece que estos alimentos, si se consumen al menos en dos comidas diarias evitan la aparición de síntomas y molestias que causa el reflujo.
 - Especias que mejoran la digestión: tomillo, eneldo, laurel, estragón.
- Otras recomendaciones:
 - Evite las comidas muy abundantes: es mejor realizar cuatro o cinco comidas pequeñas al día.
 - Utilice técnicas de cocina que permitan la preparación de alimentos con poca grasa: hervido, al vapor, escalfado, a la plancha, al horno, en papillote.
 - Después de las comidas, no se eche o se acueste antes de que hayan transcurrido 3 horas.

- Vigile su peso y procure que no aumente. La actividad física tiene un efecto protector en la aparición de síntomas, porque ayuda a controlar el peso.
- En caso de consumir legumbres póngalas en remojo toda la noche y échelas a cocer en agua fría.
- Coma con tranquilidad, sentado, en un ambiente favorable. Evite comer de pie.
- No deje pasar más de 4 horas entre comidas.

A modo de ejemplo, hemos confeccionado los siguientes menús:

DIETA EN EL REFLUJO GASTROESOFAGICO (2100 KCAL)

DESAYUNOS

1. Leche semidesnatada (200 ml) con cereales sin azúcar (50 g) una manzana (150 g).
2. Yogur desnatado (125 g) con avena (30 g), kiwi (120 g) y plátano (160 g).
3. Leche semidesnatada (200 ml). Biscote (16 g), aceite de oliva (5 g). Melocotón (150 g).

MEDIAS MAÑANAS Y MERIENDAS

1. Yogur desnatado con kiwi: yogur (125 ml), kiwi (120 g).
2. Bocado de jamón york bajo en grasa: pan blanco (30 g), jamón (15 g), queso fresco (20 g).
3. Yogur desnatado con frutos secos: yogur desnatado (125 g), 3 nueces (30 g peladas), pera (125 g).

COMIDA

1^{er} DÍA: Menestra: habas (50 g en seco), zanahoria (50 g), pimiento rojo (40 g), judías (50 g en seco), guisantes (50 g), patata (70 g), aceite de oliva (10 g), ternera asada (80 g). Pan (60 g), Yogur desnatado (125 g).

2^o DÍA: Arroz con verduras: arroz (60 g en seco), alcachofas (60 g), pimiento (50 g), calabacín (60 g), aceite de oliva (10 g). Salmón al horno: salmón (100 g), aceite de oliva (10 g). Pan (60 g), yogur desnatado (125 g).

3^{er} DÍA: Espinacas con patata cocida: espinacas (150 g), patata (100 g), champiñones (100 g). Pollo al horno sin piel: pollo (100 g), pimiento asado (70 g), aceite de oliva (10 g). Pan (60 g), yogur desnatado (125 g).

4^o DÍA: Ensalada de canónigos con garbanzos: canónigos (150 g), zanahoria rallada (90 g), garbanzos (50 g en seco), almendras (30 g), vinagre y aceite en función de la tolerancia (unas gotas). Merluza a la plancha con espárragos: merluza (100 g), espárragos (50 g), aceite de oliva (10 g). Pan (60 g), yogur desnatado (125 g).

5^o DÍA: Crema de verduras: zanahoria (80 g), puerro (50 g), cebolla (20 g), patata (60 g), calabacín (70 g). Pechuga de pavo a la plancha: pavo (100 g), aceite de oliva (10 g). Pan (60 g), yogur desnatado (125 g).

6^o DÍA: Ensalada de pasta completa: pasta (70 g en seco), atún (40 g), aguacate (100 g), queso fresco (50 g). Pan (60 g), yogur desnatado (125 g).

7^o DÍA: Crema de lentejas con verduras: lentejas (70 g en seco), calabacín (50 g), patata (70 g), zanahoria (60 g), puerro (50 g), pimiento verde (60 g), leche desnatada (100 ml). Pechuga de pollo a la plancha: pollo (100 g), patatas al horno (80 g), aceite de oliva (10 g). Pan (60 g), yogur desnatado (125 g).

CENA

1^{er} DÍA: Revuelto de gulas con pimiento y champiñones: gulas (100 g), pimiento (60 g), champiñones (80 g), 1 huevo (60 g), aceite de oliva (10 g). Pan (40 g), manzana (150 g).

2^o DÍA: Judías verdes con jamón y zanahoria: judías verdes (150 g en seco), jamón (80 g), zanahoria (80 g), aceite de oliva (10 g). Pan (40 g), piña (100 g).

3^{er} DÍA: Merluza a plancha con ensalada: merluza (100 g), lechuga (100 g), maíz (60 g), zanahoria (60 g), aceite de oliva (10 g). Pan (40 g), melocotón (150 g).

4^o DÍA: Crema de calabacín: calabacín (120 g), puerro (70 g), 2 quesitos (50 g), cebolla (30 g), aceite de oliva. Pan (40 g), pera (120 g).

5^o DÍA: Sopa de pescado: merluza (100 g), gambas (50 g), aceite de oliva (10 g), cebolla (30 g), caldo de pescado casero (150 ml de agua, a los que se añaden el pescado y marisco y se cuecen en el agua para que de sabor). Pan (40 g), manzana (150 g).

6^o DÍA: Tortilla de patata y jamón: 2 huevos (120 g), patata (150 g), aceite de oliva (15 g), jamón york (30 g). Pan (40 g), plátano (160 g).

7^o DÍA: Perca al horno con pimiento: perca (100 g), pimiento asado (70 g), aceite de oliva (10 g). Pan (40 g), melocotón (150 g).

RECENA

1. Vaso de leche semidesnatada (200 ml).
2. Yogur desnatado (125 g).
3. Cuajada (125 g).

8. DIETA PARA EL PÁNCREAS Y EL HÍGADO DIETA EN PANCREATITIS CRÓNICA

La pancreatitis crónica es una enfermedad del páncreas, que puede provocar normalmente dolor en el vientre y trastornos en la digestión de los alimentos. Estas dificultades en la digestión suelen ir acompañadas de diarrea, pérdida de peso y, en ocasiones, déficit de vitaminas y minerales. Por tanto, las recomendaciones dietéticas que debemos instaurar pretenden aumentar la ingesta para minimizar estas pérdidas de nutrientes y evitar las complicaciones derivadas de la enfermedad.

- Es imprescindible que tenga una alimentación suficiente para evitar la pérdida de peso. Piense que los pacientes con pancreatitis crónica no pueden digerir muchos de los nutrientes y los eliminan por las heces. Por eso, necesitan más calorías de las que precisaría una persona sana, de peso y talla parecidos.
- Se aconseja que coma frecuentemente, unas cinco o seis comidas al día, procurando evitar los períodos de ayuno.
- Si come alimentos ricos en grasa puede tener diarrea, dolor de vientre y pérdida de vitaminas y minerales. Por este motivo, una de las primeras cosas que hay que hacer es evitar los alimentos que la contienen: aceites, mantequilla, embutidos, precocinados, salsas, bollería y productos de pastelería. Pero esta precaución tiene una clara consecuencia: las grasas aportan muchas calorías a la dieta y, si no las tomamos, para compensar es necesario aumentar el consumo de otros alimentos. En concreto, hay que tomar más alimentos ricos en hidratos de carbono (legumbres, arroz, pastas, pan, etc., dado que son muy energéticos) y ricos en proteínas (carne, pescado, leche, huevos, etc.). También se puede aumentar la cantidad de proteínas e hidratos de carbono de los platos añadiéndoles preparados comerciales en polvo de venta en farmacias.
- A algunos pacientes les sienta mal la leche (intolerancia a la lactosa, que es un azúcar presente en la leche y sus derivados; también se halla en numerosos alimentos precocinados). Si es su caso, solicite información a su médico. Puede usar leche sin lactosa para adultos.
- Añadir a los platos preparados comerciales en polvo para aumentar el aporte calórico.
- No son aconsejables platos muy condimentados y con salsas si son de sabores muy fuertes y, especialmente, si son comerciales.

- Utilizar formas de preparación culinaria sencillas: hervidos, asados, plancha. . . .
- Después de las comidas guarde reposo.
- NO tome nada de alcohol.
- El **aceite MCT**, de venta en farmacias, es útil para aumentar las calorías de la dieta:
 - o Se puede utilizar en crudo, para aliñar los alimentos ya preparados.
 - o También puede añadir una cucharadita a la leche desnatada y a batidos de frutas.
 - o Introducirlo de forma progresiva: empezar por una cucharadita en cada comida principal y aumentar hasta 2-3 cucharadas.

En ocasiones, la afectación del páncreas es tan severa que es necesario administrar vía orales enzimas pancreáticos en forma de cápsulas y, también, facilitar a los pacientes unas recomendaciones para una correcta toma de estos enzimas:

- o Este medicamento se toma durante o inmediatamente después de las comidas. Si fuera necesario, el contenido de las cápsulas puede mezclarse con alimentos líquidos o blandos. En este caso, la mezcla debe tomarse inmediatamente para evitar dañar los enzimas.
- o Las cápsulas deben tragarse enteras, sin masticar ni triturar, con líquido suficiente durante o después de las comidas principales y menores.
- o Cuando exista dificultad para tragar las cápsulas, estas pueden abrirse y el contenido se puede mezclar con una pequeña cantidad de alimento ligeramente ácido o con líquidos ácidos. Los alimentos ligeramente ácidos podrían ser, por ejemplo, compota de manzana o yogur. Los líquidos ácidos podrían ser zumo de manzana, naranja o piña. La mezcla con alimentos o líquidos que no sean ácidos, la trituración o la masticación de las cápsulas puede causar irritación en la boca o cambiar la forma en que Kreon actúa en el organismo. No retener las cápsulas de Kreon o su contenido en la boca. Esta mezcla debe tomarse inmediatamente para evitar dañar el recubrimiento de los gránulos.
- o Beba abundantemente (2-3 litros de líquido) mientras esté tomando este medicamento para mantener un estado de hidratación adecuado.

Es importante facilitar una tabla de alimentos recomendados y no recomendados, así como unos menús específicos para seguir por parte del paciente.

TABLA DE ALIMENTOS PERMITIDOS Y LIMITADOS EN
PANCREATITIS CRÓNICA

	ACONSEJADO	OCASIONAL	DESACONSEJADO
Cereales	Pan, pasta, arroz, maíz, harinas.	Galletas	Bollería, cereales integrales
Lácteos	Leche desnatada, queso fresco	Leche semidesnatada, queso semicurado	Quesos curados, blandos y quesitos, nata
Vegetales	Patata, verdura, hortalizas, frutas		Aguacate
Legumbres	Todas		
Carne y derivados	Carnes magras (pollo, ternera, jamón York...)	Carnes magras de cerdo (lomo de cerdo), fiambres pobres en grasa.	Cortes grasos de cerdo y cordero; embutido, paté, salchichas.
Pescado	Pescado blanco	Mero	Sardinas, atún, salmón, pulpo
Huevos	Clara		
Sopas y cremas	Desgrasadas		Cremas con queso y nata

DIETA PANCREATITIS CRÓNICA 2400 KCAL

DESAYUNOS

1. Leche desnatada (200 ml) con cereales sin azúcar (50 g) una manzana (150 g).
2. Yogur desnatado (125 g), kiwi (120 g), plátano (160 g) y 1 biscote (16 g).
3. Leche desnatada (200 ml). 2 biscotes (32 g), aceite de oliva (10 g). Melocotón (150 g).

MEDIA MAÑANA

1. Batido de plátano y fresas: leche desnatada (200 ml), plátano (160 g), fresas (60 g).
2. Bocadillo de tomate y queso fresco: pan blanco (30 g), tomate (15 g), queso fresco (20 g).
3. Yogur desnatado con frutos secos: yogur desnatado (125 g), 3 nueces (30 g peladas), pera (125 g).

COMIDA

1^{er} DÍA: Crema de calabaza: calabaza (100 g), patata (100 g), puerro (60 g), zanahoria (50 g), leche desnatada (100 g), aceite de oliva (10 g). Merluza a la plancha: merluza (120 g), aceite de oliva (10 g). Pan (60 g) y yogur desnatado (125 g).

2^o DÍA: Arroz con conejo: arroz (80 g), cebolla (40 g), ajo (5 g), pimiento rojo (50 g), zanahoria (50 g), conejo (100 g), aceite de oliva (10 g). Pan (60 g) y yogur desnatado (125 g).

3^{er} DÍA: Guiso de patatas y acelgas: patatas (120 g), acelgas (150 g), champiñones (80 g), cebolla (70 g), pimiento verde (60 g), aceite de oliva (10 g). Pescadilla a la plancha: pescadilla (120 g), aceite de oliva (10 g) Pan (60 g) y yogur desnatado (125 g).

4^o DÍA: Pasta salsa de tomate natural: pasta (70 g), tomate (100 g), cebolla (60 g), ajo (5 g), pimiento rojo (50 g), champiñones (80 g), aceite de oliva (10 g). Pavo a la plancha: pavo (120 g), aceite de oliva (10 g). Pan (60 g) y yogur desnatado (125 g).

5^o DÍA: Crema de lentejas: lentejas (90 g en seco), zanahoria (60 g), cebolla (50 g), calabacín (60 g), puerro (50 g), leche desnatada (100 g), patata (100 g), aceite de oliva (10 g). Pan (60 g) y yogur desnatado (125 g).

6^o DÍA: Alubias verdes con patata y zanahoria: alubias (200 g en seco), patata (150 g), zanahoria (80 g), aceite de oliva (10 g), pimentón (5 g), ajo (5 g). Lenguado al horno: (120 g), aceite (10 g). Pan (60 g) y yogur desnatado (125 g).

7^o DÍA: Alubias con ternera y arroz: Alubias (80 g en seco), pimiento rojo (50 g), zanahoria (50 g), arroz (30 g en seco), ternera (100 g) y aceite de oliva (10 g). Pan (60 g) y yogur desnatado (125 g).

CENA

1^{er} DÍA: Ensalada completa: lechuga (150 g), queso fresco (50 g), pollo (100 g), tomate (120 g), champiñones (80 g), almendras (30 g), aceite de oliva (15 g). Pan (60 g) y melocotón (160 g).

2^o DÍA: Pisto con bonito: calabacín (70 g), berenjena (60 g), cebolla (50 g), tomate (150 g), zanahoria (80 g), pimiento rojo (70 g), bonito (100 g), aceite de oliva (15 g). Pan (60 g) y manzana (160 g).

3^{er} DÍA: Sopa de ajo: pan (80 g), ajo (15 g), pimentón (5 g), aceite de oliva (15 g), huevo (60 g). Ensalada de tomate: tomate (150 g), maíz (70 g), nueces (30 g), aceite de oliva (10 g). Pera (125 g).

4^o DÍA: Merluza en salsa verde: merluza (120 g), guisantes (60 g), espárragos (70 g), aceite de oliva (10 g), harina (5 g). Pan (60 g) y naranja (150 g).

5^o DÍA: Tortilla de champiñones y queso: 2 huevos (120 g), champiñones (80 g), queso fresco (50 g), aceite de oliva (10 g). Pan (60 g) y melocotón (150 g).

6^o DÍA: Sopa de fideos con verduras: calabacín (70 g), pimiento (50 g), cebolla (60 g), zanahoria (70 g), puerro (50 g), fideos (60 g en seco), aceite de oliva (10 g). Pan (60 g) y pera (125 g).

7^o DÍA: Pavo al horno con patatas y pimiento asado: pavo (120 g), patatas (120 g), pimiento (80 g), aceite de oliva (10 g) Pan (60 g) y melocotón (150 g).

RECENA

1. Vaso de leche semidesnatada (200 ml).
2. Yogur desnatado (125 g).
3. Cuajada (125 g).

DIETAS EN ALTERACIONES DE LA VESÍCULA BILIAR

La patología de vía biliar puede tener una repercusión sobre la alimentación y la situación nutricional, ya que las sales biliares actúan en la digestión de las grasas. La dieta en estas situaciones tiene que ser ligera y sencilla, además debe progresarse de manera paulatina para permitir una adaptación progresiva. Las recomendaciones son las siguientes:

- Siga una dieta variada y atractiva.
- Haga las comidas en horarios regulares, en ambiente tranquilo y masticando bien los alimentos.
- Después de cada comida, repose sentado media hora al menos.
- Realice 5 o 6 tomas al día para mejorar la absorción de nutrientes.
- Evite las comidas abundantes.
- Tome al menos litro y medio de agua al día (6 vasos), preferiblemente fuera de las comidas para que no le llene.
- Evite el tabaco, alcohol (ni para guisar) y bebidas excitantes como café, té, y bebidas azucaradas o carbonatadas.
- Técnicas culinarias recomendadas: hervido, vapor, horno y papillote.
- Técnicas no recomendadas: fritos, guisos y rebozados.
- Utilice aceite de oliva preferentemente sobre otros.
- Evite los alimentos flatulentos, tomándolo solo lo mínimo (coles, repollo, cebolla, ajo, pepino, productos integrales y legumbres).
- Evite dulces y alimentos con azúcares refinados, almíbares.
- Las frutas y verduras se toman mejor cocidas (compota, horno) que crudas.

El uso de tablas con alimentos recomendados y no recomendados, así como menús para la vida diaria, son dos herramientas útiles en estas situaciones.

TABLA DE ALIMENTOS RECOMENDADOS Y LIMITADOS EN PATOLOGÍA DE LA VESÍCULA BILIAR

ALIMENTOS	ACONSEJADOS	DESACONSEJADOS
Leche y derivados	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Desnatados ▪ Quesos bajos en grasas 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Entera, nata, cremas ▪ Quesos secos, cremosos ▪ Leche de almendras
Pan y cereales	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pan, arroz, pasta sin huevo, sémola 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bollería en general ▪ Sopas de sobre
Carnes y derivados	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Carnes magras (eliminar grasa visible) ▪ Pollo o pavo sin piel ▪ Conejo 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Carnes grasas, embutidos ▪ Pato, ganso ▪ Visceras
Pescados y mariscos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pescado blanco ▪ Moluscos y crustáceos 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pescado azul ▪ Mojama ▪ Pescado o marisco enlatado en aceite
Huevos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Clara de huevo 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Yema de huevo, huevo entero
Frutas, verduras y legumbres	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Todas 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aceitunas, coco, aguacate y frutos secos oleaginosos
Dulces y postres	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Azúcar, miel, mermelada ▪ Repostería elaborada con ingredientes aconsejados 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Chocolates y repostería elaborada con ingredientes desaconsejados
Bebidas	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Agua, zumos de frutas y verduras ▪ Infusiones ▪ Caldo vegetal 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Batidos de cacao y/o leche entera ▪ Caldos de ave

DIETA PARA LA PROTECCIÓN DE LA VESÍCULA BILIAR (2200 KCAL)

DESAYUNOS

1. Leche desnatada (200 ml) con cereales sin azúcar (50 g) una pera (125 g).
2. Yogur desnatado (125 g), kiwi (120 g), plátano (160 g) y 1 biscote (16 g).
3. Leche desnatada (200 ml). 2 biscotes (32 g), aceite de oliva (10 g) y manzana (150 g).

MEDIA MAÑANA/MERIENDAS

1. Batido de plátano y fresas: leche desnatada (200 ml), plátano (160 g), fresas (60 g).
2. Bocadillo de tomate y queso fresco: pan blanco (30 g), tomate (15 g), jamón (20 g).
3. Yogur desnatado con frutos secos: yogur desnatado (125 g), 3 nueces (30 g peladas), pera (125 g).

COMIDA

1^{er} DÍA: Crema de lentejas con verduras: lentejas (80 g en seco), calabacín (50 g), patata (70 g), zanahoria (60 g), puerro (50 g), pimiento verde (60 g), leche desnatada (100 ml), aceite de oliva (10 g). Salmón a la plancha: salmón (100 g), aceite de oliva (10 g). Pan (30 g) y melocotón (150 g).

2^o DÍA: Pasta salsa de tomate natural: pasta (70 g), tomate (120 g), cebolla (30 g), pimiento rojo (50 g), champiñones (80 g), aceite de oliva (10 g). Pavo a la plancha: pavo (100 g), aceite de oliva (10 g). Pan (30 g) y pera (125 g).

3^{er} DÍA: Potaje: Garbanzos (80 g en seco), espinacas (100 g en seco), 1 huevo cocido (60 g entero), merluza (80 g), aceite de oliva (10 g). Pan (30 g) y kiwi (120 g).

4^o DÍA: Arroz con verduras: arroz (60 g en seco), alcachofas (60 g), pimiento (50 g), calabacín (60 g), guisantes (60 g), aceite de oliva (10 g). Pechuga de pollo al horno: pollo (100 g), aceite de oliva (10 g). Pan (30 g) y melocotón (150 g).

5^o DÍA: Crema de calabacín: calabacín (100 g), leche desnatada (100 ml), puerro (60 g), cebolla (20 g) y aceite de oliva (10 g). Pollo a la plancha con patata al horno: filete de pollo (100 g), patata cocida (100 g) y aceite de oliva (10 g). Pan (30 g) y manzana (150 g).

6^o DÍA: Judías verdes con patata y zanahoria: judías (200 g en seco), patata (150 g), zanahoria (80 g), aceite de oliva (10 g). Merluza a la plancha (100 g), aceite de oliva (10g). Pan (30 g) y plátano (160 g).

7^o DÍA: Ensalada de pasta: lechuga (100 g), tomate (70 g), maíz (60 g), pasta (80 g), atún (40 g) y aceite de oliva (15 g). Pan (30 g) y 2 mandarinas (120 g).

CENA

1^{er} DÍA: Revuelto de gambas: gambas (80 g), jamón (60 g), alcachofa (100 g) y 1 huevo (60 g), aceite de oliva (10 g). Pan (30 g) y yogur desnatado (125 g).

2^o DÍA: Merluza al horno con espárragos: merluza (100 g), espárragos (70 g), aceite de oliva (10 g). Pan (30 g) y yogur desnatado (125 g).

3^{er} DÍA: Menestra: zanahoria (60 g), judías (100 g en seco), guisantes (60 g), patata (70 g), aceite de oliva (10 g), ternera (70 g). Pan (30 g) y yogur desnatado (125 g).

4^o DÍA: Tortilla de patata: 2 huevos (120 g), patata (150 g), aceite de oliva (15 g). Pan (30 g) y yogur desnatado (125 g).

5^o DÍA: Lenguadina al horno con patatas y pimiento asado: lenguadina (100 g), patata (80 g), pimiento (80 g). Pan (30 g) y yogur desnatado (125 g).

6^o DÍA: Sopa de pollo: cebolla (20 g), zanahoria (70 g), pollo (100 g). Pan (30 g) y yogur desnatado (125 g).

7^o DÍA: Salteado de verduras y jamón: zanahoria (60 g), guisantes (60 g), cebolla (20 g), champiñones (80 g en seco), jamón york (30 g), aceite de oliva (5 g) Pan (30 g) y yogur desnatado (125 g).

RECENA

1. Vaso de leche semidesnatada (200 ml).

2. Yogur desnatado (125 g).

3. Cuajada (125 g).

DIETA PARA UN PACIENTE CON HÍGADO GRASO

El hígado graso es una patología secundaria al acumulo de grasas a nivel hepático en relación con la diabetes mellitus, obesidad y resistencia a la insulina. En estos momentos, es la patología crónica hepática más prevalente y uno de sus pilares terapéuticos en la dieta. En estos momentos las sociedades científicas basan sus recomendaciones en la dieta mediterránea, primando el consumo de fruta, verduras, pescado, aceite de oliva y frutos secos. A continuación, mostramos un menú con una serie de aclaraciones.

DIETA HÍGADO GRASO

DESAYUNO (elegir una opción)

- 1º Leche desnatada (200 ml) + Tostada de pan (40 g) + Tomate natural (20 g) + aceite de oliva (5 g) + Fruta (100 g).
- 2º Leche desnatada (200 ml) + Tostada de pan (40 g) + Aguacate (30 g) + Pavo (20 g) + Fruta (100 g).

MEDIA MAÑANA (elegir una opción)

- 1º Nueces (20 g).
- 2º Pieza de fruta (175 g).

COMIDA

- 1º DÍA: Arroz con verduras (Arroz (60 g en crudo o 200 g cocinados) + Pimiento (60 g) + Cebolla (30 g) Champiñones (70 g)). Conejo guisado con verduras (Conejo (150 g), Zanahoria (30 g) Cebolla (20 g)). Aceite de oliva (15 g). Fruta (150 g). Pan integral (30 g).
- 2º DÍA: Garbanzos con bacalao (Garbanzos (60 g en crudo o 180 g cocinados) + Bacalao (80 g) + Espinacas (100 g) + Aceite de oliva (15 g). Fruta (150 g). Pan integral (30 g).
- 3º DÍA: Judías verdes al ajo arriero (Judías (200 g) + Ajo (10 g) + Jamón del país (20 g)) Pechuga de pavo a la plancha (150 g). Aceite de oliva (15 g). Fruta (200 g). Pan integral (30 g).
- 4º DÍA: Pasta con tomate y atún: Pasta (60 g en crudo o 150 g en cocinado) + Salsa de tomate (40 g) + Atún al natural (60 g)). Ensalada mixta (Lechuga (70 g), Tomate (50 g), Cebolla (20 g), Aceite de oliva (15 g)). Fruta (200 g). Pan integral (30 g).
- 5º DÍA: Puré de calabaza (Calabaza (200 g). Pechuga de Pollo (150 g) a la plancha con ensalada (Tomate (125 g) + Cebolla (20 g)). Aceite de oliva (15 g). Fruta (175 g). Pan integral (30 g).

6º DÍA: Espinacas con pasas (Espinacas (200 g) + Pasas 20 g). Salmón a la plancha (150 g) con lechuga (50 g). Aceite de oliva (15 g). Fruta (150 g). Pan integral (30 g).

7º DÍA: Menestra de verduras (250 g). Lubina (160 g) al horno con patata panadera (100 g). Aceite de oliva (15 g). Fruta (175 g) Pan integral (30 g).

MERIENDA (elegir una opción):

1º Pan integral (30 g) + queso fresco desnatado (30 g).

2º Yogur desnatado (125 g).

CENA

1º DÍA: Revuelto de espárragos trigueros (Espárragos (60 g) + (1 huevo (60 g)). Aceite de oliva (15 g). Yogur descremado (125 g). Pan integral (30 g).

2º DÍA: Tostada de pan integral (Pan (60 g) + Tomate natural (80 g) + Jamón serrano (40 g) + Aceite de oliva (10 g). Fruta (150 g). Pan integral (30 g).

3º DÍA: Calabacín a la plancha (150 g) + Sepia a la plancha (150 g) + Aceite de oliva (15 g). Fruta (150 g). Pan integral (30 g).

4º DÍA: Coles de Bruselas rehogadas (200 g) + patata (100 g) + Filete de ternera a la plancha (120 g) + Aceite de oliva (10 g) Fruta (100 g). Pan integral (30 g).

5º DÍA: Guisantes con jamón y huevo (Guisantes (70 g en crudo o 100 g cocinados) + huevo (50 g) + Jamón (20 g), Aceite de oliva (10 g)). Yogur descremado (125 g). Pan integral (30 g).

6º DÍA: Espinacas rehogadas con ajitos (200 g). Mero al horno con patata panadera (Merluza (130 g) + Patata (100 g). Aceite de oliva (10 g). Fruta (100 g). Pan integral (30 g).

7º DÍA: Ensalada completa (Lechuga (100 g) + Tomate natural (75 g) + Zanahoria (20 g) + Cebolla (20 g) + Pollo a la plancha (150 g) + Aceite de oliva (15 g)). Fruta (150 g). Pan integral (30 g).

ACLARACIONES

- Hidratos de carbono complejos (cereales y arroz integrales, legumbres, tubérculos).
- Utilizar AGMI (ácidos grasos monoinsaturados): aceite de oliva virgen, frutos secos, aguacate. Alimentos ricos en w-3 (semillas de lino, chía, nueces, sardinas, anchoas, salmón...)
- Asegurar 3 frutas al día mínimo (preferentemente piezas enteras antes que zumos naturales) y 2 lácteos al día desnatados.
- Asegúrese de tomas pescado azul: 2-3 d/semana.

- Tomar 1,5 o 2 litros de agua al día (8 vasos/día). También se contabilizan las infusiones.
- Utilizar técnicas culinarias que no aporten demasiada grasa: plancha, asado, horno, microondas, vapor, papillote... Evitar las frituras, empanados o rebozados.
- Emplear condimentos habituales para cocinar (pimienta, pimentón, azafrán, vinagre, limón...) y especias. Controlar la cantidad de sal para cocinar (menos de 3 g/día): una cucharadita rasa de té)
- En el caso de consumir conservas de pescados para ensaladas o similar, preferir las naturales.
- Evitar consumir:
 - AGS (ácidos grasos saturados (presentes en alimentos ultra procesados, aceite coco, palmiste) y grasas trans.
 - Carnes procesadas por su alto contenido en grasa: embutidos (salchichón, chorizo, fuet...), albóndigas, salchichas, vísceras...
 - Productos procesados por su alto contenido en azúcares simples, grasas o sal: cereales enriquecidos, galletas, zumos comerciales, salsas comerciales (*ketchup*, mayonesa...), mantequillas, margarinas, productos precocinados (lasañas, frituras, pizzas...). alimentos ultra procesados (miel, jarabe de maíz).
- Lo ideal es respetar la concordancia de los días en comidas y cenas. Si quiere variar el menú, puede escoger las equivalencias que se señalan en el siguiente apartado.

9. DIETAS MODIFICADAS DE TEXTURA PARA PROBLEMAS AL TRAGAR DIETA BLANDA DE FÁCIL DIGESTIÓN

La denominada «dieta blanda» es un régimen especial de alimentación recomendado frecuentemente para aliviar diversas situaciones patológicas del aparato digestivo. La dieta blanda, también llamada «dieta de protección gástrica», incluye alimentos de fácil digestión, que no causan irritación y que estimulan mínimamente la secreción gástrica, siguiendo las recomendaciones que enumeramos a continuación:

- Aproveche el momento del día en el que tenga más apetito para comer.
- Haga comidas pequeñas pero fraccionadas (6-10 tomas al día).
- Elija alimentos bajos en grasas: carnes magras, (lomo, solomillo, pechuga de pollo, pavo, conejo) y pescados blancos (merluza, pescadilla, lenguado).
- Tome los alimentos a temperatura ambiente, los alimentos muy fríos o calientes pueden producirle diarrea.
- Durante los primeros 15-30 días tome los alimentos hervidos. Si la tolerancia es buena comenzará a preparar la carne, pescado al horno y a la plancha, evitando otras formas de cocinado (fritos, rebozados, empanados por su alto contenido en grasas).
- Consuma la fruta hervida o cruda pelada y libre de semillas (pera, manzana, plátano), evitar los zumos.
- Se desaconsejan los alimentos integrales (cereales de desayuno, pan integral) verduras y frutas duras o fibrosas, así como las legumbres. (VER TABLA ANEXA).
- El azúcar, los dulces tómelos en cantidad moderada, así como los condimentos (pimentón ajo, hierbas aromáticas).
- La leche es el alimento que se tolera peor, porque produce malestar abdominal y diarrea. Se recomienda tomar pequeñas cantidades de leche desnatada y baja en lactosa.
- Evitar las bebidas estimulantes (café, te).
- Mastique bien y coma despacio.

- Beba líquidos (agua, infusiones). Deben tomarse de 30 a 60 minutos antes o después de las comidas y no hay que beber más de 100-200 ml (un vaso) por cada toma. En caso de diarrea tomarse mínimo 5 vasos al día.
- Mantener una adecuada higiene corporal, postural y de actividad física adecuada
- Después de las comidas es aconsejable descansar unos 30 minutos incorporado en un ángulo de 30-45°.
- No fume, ni tome bebidas alcohólicas, ni carbonatadas.

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

- En comida y cena añadir 30 g de pan blanco.
- Postres de comida y cena: fruta (150 g) en compota, asada, triturada o fresca pelada y libre de semillas.
- Lácteos desnatados (yogur, queso fresco).
- Utilizar aceite de oliva virgen extra tanto para cocinar como en crudo. Máximo 2 cucharadas al día (aproximadamente 20 ml)
- Emplear técnicas de cocinado simples: horno, microondas, hervido, papillote.
- Lo ideal es mantener la concordancia de los días en comidas y cenas.
- Recordar que los alimentos congelados tienen las mismas propiedades nutricionales que los alimentos frescos.

A continuación, mostramos un menú completo para estas situaciones.

	ACONSEJADO	OCASIONAL	DESACONSEJADO
Cereales	Pan, pasta, arroz, maíz, harinas.	Galletas	Bollería, cereales integrales
Lácteos	Leche desnatada, queso fresco	Leche semidesnatada, queso semicurado	Quesos curados, blandos y quesitos, nata
Vegetales	Patata, verdura, hortalizas, frutas		Aguacate
Legumbres	Todas		
Carne y derivados	Carnes magras (pollo, ternera, jamón York...)	Carnes magras de cerdo (lomo de cerdo), fiambres pobres en grasa.	Cortes grasos de cerdo y cordero; embutido, paté, salchichas.
Pescado	Pescado blanco	Mero	Sardinas, atún, salmón, pulpo
Huevos	Clara		
Sopas y cremas	Desgrasadas		Cremas con queso y nata

DIETA BLANDA 1700 Kcal (FÁCIL DIGESTIÓN)

DESAYUNOS (elegir una opción)

1. Leche de vaca desnatada 200 ml + Mermelada (25 g) + Biscotes (16 g).
2. Yogur desnatado (125 g) + galletas tipo María (15 g) + Pera madura (100 g).

MEDIA MAÑANA (elegir una opción)

1. Queso fresco desnatado (30 g) + Pan blanco (20 g).
2. Pera madura (100 g) + Manzana fresca (50 g).
3. Jamón de York (30 g) + Pan blanco (20 g).

COMIDA

1^{er} DÍA: Arroz blanco rehogado con jamón de York: (arroz (60 g), jamón de York (30 g)). Filete de ternera (100 g).

2^o DÍA: Judías verdes con patata: (judías verdes (150 g) + patata (100 g)). Pavo en su jugo con puré de pera (pavo (100 g) + puré de pera (100 g)).

3^{er} DÍA: Sopa de pescado con fideos: (pescado blanco (50 g) + fideos (30 g)). Pollo asado con zanahoria cocida: (pollo (110 g) + zanahoria (65 g)).

4^o DÍA: Pasta con salsa de tomate: (pasta (60 g) + salsa de tomate (35 g)). Conejo guisado con compota de manzana: (conejo (150 g) compota de manzana (50 g)).

5^o DÍA: Puré de patata y calabacín: (patata (100 g) calabacín (100 g)). Filete de ternera con arroz: (filete de ternera (150 g) arroz (30 g)).

6^o DÍA: Zanahorias rehogadas (125 g). Pechuga de pollo con ensalada de tomate pelado: (pechuga (110 g) tomate (100 g)).

7^o DÍA: Pasta rehogada (60 g). Filete de ternera con salsa de tomate: (filete de ternera (150 g) salsa de tomate (35 g)).

MERIENDA: (Elegir una opción)

1. Membrillo (30 g) + Pan blanco (20 g).
2. Jamón serrano (40 g) + Pan blanco (20 g).
3. Pechuga de pavo (30 g) + Pan blanco (20 g).

CENA

1^{er} DÍA: Sopa de pasta (40 g). Mero horno con patata cocida: (mero (150 g) patata cocida (40 g)).

2^o DÍA: Sopa de pasta con pollo desmenuzado: (pasta (40 g) pollo (50 g)). Tortilla francesa con jugo de tomate: (1 huevo mediano, salsa de tomate (50 g)).

3^{er} DÍA: Puré de patata y zanahoria: (patata (125 g) zanahoria (100 g)). Lenguado a la plancha (150 g) + Yemas de espárragos (50 g).

4^o DÍA: Sopa de arroz (30 g). Huevo cocido (mediano) + Jamón de York (30 g).

5^o DÍA: Sopa de pasta (40 g). Merluza al horno (150 g) + Yemas de espárragos (50 g).

6^o DÍA: Sopa de puerro y patata: (puerro (100 g) patata (100 g)). Tortilla de claras (2 claras) + jamón serrano (40 g).

7^o DÍA: Sopa de pasta con pescado blanco desmenuzado: (pasta (40 g) pescado blanco (50 g)). Pechuga de pavo (50 g) + queso fresco (45 g).

RECENA

Leche desnatada (100 ml).

TABLA DE LOS ALIMENTOS CON MEJOR TOLERANCIA EN FUNCIÓN DE LA FIBRA

ALTO CONTENIDO EN FIBRA (>2 g/100 g de alimento)	BAJO CONTENIDO EN FIBRA (<2g /100 g de alimento)
Alcachofas	Acelgas
Apio	Achicoria
Brócoli	Berro
Col de Bruselas	Champiñón
Coliflor	Escarola
Hinojo	Espárrago
Puerro	Espinaca
Pimiento verde	Lechuga
Cebolla	Berenjena
Pan y pastas integral	Calabacín
Remolacha	Judías verdes
Zanahoria	Pepino
Tubérculos	Pimiento rojo
Legumbres	Tomate
Aceitunas	Arándano
Albaricoques	Cerezas
Aguacate	Mandarinas
Ciruelas	Melocotón
Frambuesas	Melón
Fresas	Piña
Higo	Pomelo
Kiwi	Sandía
Limón	Uva
Manzana	Arroz blanco
Membrillo	Magdalenas
Moras	Pastas cocidas
Naranjas	
Pera	
Plátano	
Frutos secos	
Frutas desecadas	
Cereales de desayuno integrales	
ALIMENTOS SIN FIBRA	
Huevos, carnes, pescado, condimentos, azúcar, grasas	

DIETA DE FÁCIL MASTICACIÓN

En ocasiones, existen problemas para masticar debido, por ejemplo, a la ausencia parcial o total de piezas dentarias, por dolor al masticar, por la falta de fuerza de los músculos masticatorios o porque han sido sometidos a una intervención orofaríngea, maxilofacial o cervical. En estas situaciones, es necesario seguir unas recomendaciones nutricionales:

- La modificación de la textura se realiza mediante el uso de alimentos sólidos, enteros o troceados, pero sometidos a cocciones suaves para que su masticación sea cómoda y requiera el mínimo esfuerzo.
- Se deben evitar alimentos demasiado duros (manzana verde, carnes fibrosas, lechuga) o astillosas, mejor fruta en compota, asadas o muy maduras, carne picada con salsa, ensalada de tomate pelado, sin olvidar que debe de ser una dieta equilibrada, variada y, por tanto, suficiente en nutrientes y energía.
- En la comida y la cena, añadir 60 g de pan de molde blanco.
- Postres de comida y cena: fruta (150 g) en compota, asada, triturada o fresca muy madura.
- Utilizar aceite de oliva virgen extra tanto para cocinar como en crudo. (aproximadamente 30 ml).
- Emplear técnicas de cocinado suaves y con salsas: guisados, jugo, estofados, rebozados para facilitar la deglución, se permiten, por tanto, guisos, estofados, rebozados etc.
- Lo ideal es mantener la concordancia de los días en comidas y cenas.
- Mantener una adecuada higiene corporal, postural y de actividad física adecuada.
- Hay que recordar que los alimentos congelados tienen las mismas propiedades nutricionales que los alimentos frescos.

A continuación, mostramos una dieta de fácil masticación o odontológica:

DIETA ODONTOLÓGICA 2300 Kcal (FÁCIL MASTICACIÓN)

DESAYUNOS (elegir una opción)

1. Leche de vaca desnatada 200 ml + Pan molde blanco (30 g) + Mermelada (25 g) + Margarina (15 g) + Azúcar (5 g).
2. Yogur desnatado 2 (250 g) + Pan molde blanco (30 g) + tomate fresco rallado (20 g) + Aceite de oliva (5 g) + Azúcar (5 g).
3. Leche de vaca desnatada 200 ml + galletas tipo María (20 g) + Mermelada (25 g) + Margarina (15 g).

MEDIA MAÑANA (elegir una opción)

1. Pan molde blanco (30 g) + Jamón serrano (50 g) + Tomate fresco rallado (15 g) o jamón York (30 g).
2. Pan molde blanco (30 g) + Atún claro al natural (40 g) + Aceite de oliva (5 g).
3. Pan molde blanco (30 g) + Sardinias en aceite (50 g).

COMIDA

1^{er} DÍA: Lentejas con arroz: (lentejas (60 g en seco) + arroz (25 g en seco) + zanahoria (65 g) + puerro (68 g) + salsa de tomate (35 g)). Pollo asado con pimiento verde (pollo (150 g) + pimiento (100 g)).

2^o DÍA: Sopa de pescado: (congriso (50 g) + gambas (50 g) + mejillones (80 g) + calamar (40 g) + pasta (40 g)). Conejo guisado (conejo (150 g) + pimiento (100 g) + cebolla (50 g) + setas (50 g)).

3^{er} DÍA: Judías verdes con patata: (judías verdes (150 g) + patata (50 g)). Ternera en su jugo: (carne (100 g) + cebolla tierna (50 g)).

4^o DÍA: Pasta con salsa de tomate: (pasta (60 g) + salsa de tomate (35 g)). Pavo guisado con ciruelas secas: (conejo (150 g) + cebolla (50 g) + ciruelas secas (20 g)).

5^o DÍA: Menestra de verduras: (coliflor (50 g) + brócoli (50 g) + zanahoria (50 g)) + Ternera guisada y arroz: (ternera (100 g) + cebolla (50 g) + pimiento rojo (50 g) + arroz rehogado (40 g en seco)).

6^o DÍA: Cocido: (pasta (30 g) + garbanzos (60 g en seco) + col (100 g) + morcillo (50 g) + morcilla (35 g) + chorizo (20 g) + patata (50 g)).

7^o DÍA: Calamares en su tinta con arroz: (calamares (150 g) + cebolla (100 g) + salsa de tomate (20 g) + arroz (80 g en seco)).

MERIENDA (elegir una opción)

1. Papilla de frutas: pera o manzana (100 g) + zumo natural de naranja (100 ml) + Plátano (100 g) + galletas tipo María (20 g).

3. Yogur desnatado (125 g) + Almendra molida (10 g).
4. Pan molde blanco (30 g) + Membrillo (20 g) + Queso fresco (45 g).

CENA

1^{er} DÍA: Sopa de pasta (40 g). Bacalao fresco con tomate: (bacalao (150 g) cebolla (50 g) salsa de tomate (125 g)).

2^o DÍA: Puré de patata y zanahoria: (patata (100 g) zanahoria (125 g)). Tortilla francesa con jamón de york: 1 (huevo grande) + Jamón de York (30 g).

3^{er} DÍA: Sopa de pasta: (pasta (40 g)). Merluza (merluza (150 g) + Patata asada (50 g) + Limón (20 g)).

4^o DÍA: Verdura variada con patata al ajo arriero: (patata (100 g) + zanahoria (65) + acelgas (50 g) + puerro (50 g). Huevos rellenos de bonito con mahonesa (huevo (100 g) + bonito (40 g) + salsa de tomate (35 g) + mayonesa (20 g).

5^o DÍA: Sopa de pasta con huevo picado: (pasta (40 g) + huevo cocido (pequeño). Congrio con patata (congrío (100 g) + cebolla (50 g) + patata (100 g).

6^o DÍA: Ensalada de tomate y espárragos: (tomate (125 g) + espárragos (50 g)). Revuelto de huevo son champiñón laminado: (huevo (grande) + champiñón (75 g)).

7^o DÍA: Sopa de pasta: (pasta (40 g)). Croquetas con jugo de tomate: (croquetas (80 g) + salsa de tomate (35 g)).

RECENA

Leche desnatada (100 ml) o yogur desnatado (125 g).

DIETAS TRITURADAS

La dieta triturada o pastosa es ya en sí misma una dieta de textura modificada ya que se realiza en forma de puré transformando la forma natural de los alimentos y añadiendo algún líquido (caldo, leche...). Para seguir esta dieta, vamos a revisar una serie de recomendaciones generales:

- Deberá seguir utilizando los alimentos que toma normalmente, cocinándolos de forma tradicional (estofados, cocidos, rehogados...).
- Triturará, una vez cocinados, los alimentos, convirtiéndolos en puré espeso, líquido etc. según su tolerancia (consistencia: miel, néctar, pudín).
- Añada leche, si es preciso, para “corregir” la textura tanto en preparaciones dulces como saladas.
- La carne roja es mejor picarla aparte y añadirle luego los demás ingredientes (se evita que queden “hilos”).
- Elija trozos de carne libres de huesos y tenga especial cuidado con los pescados que tengan demasiadas espinas.
- Es aconsejable el consumo de pescado azul 2 o 3 veces por semana, adáptelo a sus gustos, por su alto contenido en grasa su sabor y olor hace que se potencie el sabor del puré.
- La clara de huevo puede dar mal olor por eso recomendamos preparar los huevos revueltos, en tortilla.
- Puede añadir queso rallado, si no tenemos ningún tipo de restricción (hipertensión arterial), o fresco para dar más sabor, variedad y aumentar su valor nutritivo.
- El puré de patata puede resultar difícil de tragar; por ello, se recomienda, siempre que se pueda, añadir zanahoria, calabaza, verduras.
- Las legumbres cocidas deberán pasarlas por el pasapuré.
- Utilizar sémola de arroz o de trigo, ya que su triturado queda menos grumoso.
- Añada siempre aceite de oliva virgen extra en crudo a los purés.
- Condimente los alimentos con especias para dar sabor a los platos.
- Conserve siempre las comidas trituradas en el frigorífico, bien tapados o congelados.
- Beba líquidos (agua, infusiones), mínimo 6-8 vasos al día, si presenta dificultad para tomar líquidos utilice productos espesantes.
- Por su seguridad, coma despacio y si se atraganta, le da la tos, le cambia el tono de la voz (“voz húmeda”) etc., evite los alimentos con dobles texturas

(sopas), que se “desmiguen” en la boca (galletas) o que se impacten en el paladar (miga de pan, yema de huevo).

- Mantenga una adecuada higiene corporal, postural y de actividad física adecuada.

Y, a continuación, unas recomendaciones específicas:

- En la comida y la cena, añadir 60 g de pan de molde blanco.
- Postres de comida y cena: fruta (150 g) en compota, asada, triturada, machacado (plátano) o postre lácteo.
- Utilizar aceite de oliva virgen extra tanto para cocinar como en crudo. Máximo 3 cucharadas al día (aproximadamente 30 ml).
- Lo ideal es mantener la concordancia de los días en comidas y cenas.
- Hay que recordar que los alimentos congelados tienen las mismas propiedades nutricionales que los alimentos frescos.

DIETA TRITURADA 2300 Kcal

DESAYUNOS (elegir una opción)

1. Leche de vaca desnatada 200 ml + mermelada (25 g) + galletas tipo María (25 g) + Margarina (10 g) + Azúcar (5 g).
2. Yogur desnatado 2 (250 g) + Mermelada (25 g) + Pan blanco molde (30 g) + Margarina (10 g) + Azúcar (5 g).
3. Leche de vaca desnatada (200 ml) + Cereales de desayuno (30 g) + Azúcar (5 g).

MEDIA MAÑANA (elegir una opción)

1. Membrillo, porción (20 g) + Pan blanco molde (30 g).
2. Zumo de naranja natural (200 g) + Plátano maduro (100 g).
3. Queso fresco (45 g) + Pan blanco molde (30 g).

COMIDA

1^{er} DÍA: Puré de lentejas con verduras, arroz y lomo de cerdo (lentejas guisadas): (Lentejas (60 g en seco) + Zanahoria (65 g) + Tomate (50 g) + Arroz (30 g en seco) + Lomo de cerdo (100 g).

2^o DÍA: Puré de patatas con verduras y pollo: (Patata (50 g) + Acelgas (65 g) + Puerro (100g) + Pollo limpio (150 g).

3^{er} DÍA: Puré de garbanzos con verduras y ternera (cocido): (Garbanzos (60 g en seco) + Berza (100 g) + Arroz (30 g en seco) + Ternera (100 g).

4^o DÍA: Puré de patata con verduras y pavo: (Patata (50 g) + Pimiento rojo (50 g) + Pimiento verde (50 g) + Puerro (100 g) + Pavo (150 g).

5^o DÍA: Puré de alubias blancas y cerdo (Fabada): (Alubias blancas (60 g en seco) + Cebolla (50 g) + Arroz (30 g en seco) + Lomo de cerdo (100 g).

6^o DÍA: Puré de verduras con ternera (Patatas guisadas con ternera): (Patata (100 g) + Zanahoria (65 g) + Puerro (65 g) + Ternera (100 g).

7^o DÍA: Puré de verduras con pavo: (Patata (50 g) + Puerro (100 g) + Judía verde (50 g) + Pavo (150 g).

MERIENDA: (Elegir una opción)

1. Papilla de frutas con galletas: Pera (100 g) + Manzana (50 g) + Zumo natural de naranja (100 ml) + Galletas (20 g).
2. Batido de leche con fruta fresca de temporada: Leche (150 ml + fresas, plátano, pera...).
3. Yogur desnatado (125 g) + Almendra molida (10 g).

CENA

1^{er} DÍA: Puré de patata con verduras y pescado blanco: (Patatas (50 g) + Puerro (100 g) + Acelgas (50 g) + Pescado blanco (150 g).

2^o DÍA: Puré de verduras con huevo: (Puerro (50 g) + Calabaza (125 g) + Zanahoria (65 g) + Huevo (65 g).

3^{er} DÍA: Puré de patatas con calabacín y pescado azul: (Patata (100 g) + Calabacín (100 g) + Mero (150 g).

4^o DÍA: Puré de patata con verduras y pollo: (Patata (50 g) + Acelgas (65 g) + Puerro (100 g) + Pollo (150 g).

5^o DÍA: Puré de patata con verduras y pescado blanco: (Patatas (50 g) + Puerro (100 g) + Zanahoria (65 g) + Pescado blanco (150 g).

6^o DÍA: Puré de patata con brócoli y pescado azul: (Patata (100 g) + Brócoli (100 g) + Pescado azul (150 g).

7^o DÍA: Puré de patata con verduras y huevo: (Patata (50 g) + Puerro (100 g) + Calabaza (100 g) + Huevo (65 g).

DIETAS PARA SITUACIONES CON PROBLEMAS PARA TRAGAR LÍQUIDOS

Cuando una persona presenta problemas para tragar líquidos (disfagia a líquidos), es necesario seguir una serie de recomendaciones generales para evitar un empeoramiento de la situación nutricional y el riesgo de que los líquidos entren por la vía aérea. Tenemos recomendaciones no nutricionales y nutricionales:

Recomendaciones no nutricionales:

- Mantener una correcta higiene bucal antes y después de las comidas para evitar infecciones u otros problemas bucales.
- Comer en un entorno tranquilo y sin prisas para poder masticar bien los alimentos.
- No utilizar un líquido para limpiar la boca hasta que no se haya tragado todo el alimento.
- Posición correcta: sentado, espalda ligeramente hacia delante y los pies tocando el suelo.
- Dar tiempo a que el enfermo trague sin someterlo a prisas ni presionarlo.
- Supervisar los movimientos de la deglución y controlar que el alimento no se acumule en la boca.
- Estar atento a la voz del paciente (los alimentos pueden depositarse en las cuerdas vocales).
- Asegurar un tiempo de descanso después de la comida, sobre todo si se siente cansado.
- Intenta que coma más a primera hora porque es posible que a la noche esté más cansado y coma menos.

Recomendaciones nutricionales:

- Repartir las comidas en 5 o 6 tomas diarias. Fraccionando la alimentación se asegura en mayor medida la ingestión necesaria de alimentos.
- Evitar los alimentos que puedan irritar o herir la cavidad bucal como el pan tostado, galletas, patatas *chips*...
- Evitar alimentos pegajosos como el arroz, pan de molde...
- Evitar el uso de condimentos fuertes, muy salados o muy ácidos.
- Modificar la textura de los alimentos sólidos y líquidos para facilitar la deglución.
- Haz que las comidas sean de aspecto y color atractivos. Si trituras los alimentos, procura que mantengan su color original. Se recomienda pasar los purés por el chino para poder quitar los hollejos o pepitas que pudiesen quedar.
- Es importante oler y saborear los alimentos ya que pueden aumentar su apetito y la cantidad de saliva de su boca.

- Los alimentos fríos se tragan mejor porque estimulan el mecanismo de deglución.
- No debe abusarse de productos con cafeína (café y otras bebidas) porque tienen efecto diurético y eso contribuye a la deshidratación, fatiga y espesamiento de la saliva.
- Las carnes y pescados en salsa también se tragan con más facilidad por estar lubricadas y porque no se fragmentan en la boca ni forman pequeñas partículas que pueden ser una causa de atragantamiento. Se debe prestar atención a alimentos quebradizos o más duros como los empanados, rebozados, etc.
- Variar la alimentación lo máximo posible para asegurar un correcto aporte de nutrientes. Tomar 1,5-2 litros de agua al día para asegurar una correcta hidratación.

Es muy importante facilitar una serie de recomendaciones al paciente para tragar bien los líquidos y usar de manera adecuada los espesantes que permiten modificar la textura a los líquidos:

- Te recomendamos que sustituyas el agua por la gelatina para evitar deshidratarte (cada 500 g de gelatina equivalen a un litro de agua).
- A las gelatinas se les puede añadir azúcar o clara de huevo rallada; de esta forma, aportarán agua y alimento. Estas gelatinas son útiles también para ayudar a tragar medicamentos.
- Existen productos que, al añadirlos a los líquidos, se hacen espesos y de esta manera son más fáciles de tragar. Además de los productos comerciales, puedes utilizar otros convencionales: leche mezclada con maicena o cereales o galletas, zumos mezclados con maicena, caldo con tapioca, queso, patata, cremas con patata, maicena, queso, patata...

Recomendaciones para uso adecuado de espesantes:

- Para conseguir una consistencia adecuada es mejor añadir el espesante poco a poco, porque determinados productos espesan muy rápidamente y otros, lo hacen después de algunos minutos.
- Si mezclas el líquido y el espesante en un recipiente con tapa (o coctelera) y agitas con fuerza evitarás la formación de grumos.
- Si el líquido está templado será más fácil mezclarlo con el espesante.
- En caso de que el espesante cambie el sabor, puedes mezclarlo con zumos o caldo que añadan un sabor no neutro.

A continuación, mostramos dos menús para pacientes que tienen problemas para tragar líquidos, uno de 1500 calorías y otro de 2000 calorías.

DIETA DISFAGIA A LÍQUIDOS 1500 KCAL

DESAYUNO (Elegir una opción):

1. Papilla de cereales (leche de vaca desnatada (150 ml), leche de vaca en polvo desnatada (10 g), cereales en polvo (20 g), aceite de oliva (5 g)). Zumo de naranja (150 ml) + Espesante (5 g).
2. Papilla de cereales (leche de vaca desnatada (150 ml), leche de vaca en polvo desnatada (10 g), cereales en polvo (20 g), aceite de oliva (5 g)). Triturado de frutas (plátano (50 g), pera (70 g)).
3. Batido (1 yogur desnatado, leche de vaca en polvo desnatada (10 g), Cereales en polvo (20 g), plátano (50 g)).

MEDIA MAÑANA (elegir una opción para cada ingesta)

1. Triturado de frutas (manzana (175 g), miel (10 g)).
2. Papilla de cereales (leche desnatada (150 ml), cereales en polvo (20 g))
3. Batido de frutas (leche desnatada (150 ml), leche en polvo desnatada (10 g), melocotón en almíbar (100 g)).

COMIDA (elegir una opción para cada ingesta):

1^{er} DÍA: Puré de calabaza con merluza (calabaza (100 g), patata (125 g), harina de trigo integral (20 g), merluza (100 g)). Pera asada (150 g).

2^o DÍA: Crema de lentejas con verduras (lentejas (60 g), cebolla (25 g), zanahoria (25 g), puerros (25 g), nata (10 g)). Zumo de naranja (200 ml) + Espesante (10 g).

3^{er} DÍA: Crema de bechamel con merluza (merluza (80 g), leche de vaca desnatada (100 g), harina de trigo integral (20 g)) + Salmorejo (tomate (80 g), cebolla (25 g), pepino (25 g), pimiento (25 g), ajo, pan (20 g)). Plátano maduro machacado (100 g) + zumo de limón.

4^o DÍA: Crema de garbanzos con zanahoria y arroz (garbanzos (60 g), zanahoria (25 g), morcillo (30 g), harina de trigo integral (10 g)). Yogur desnatado (125 g).

5^o DÍA: Crema de guisantes con pollo (guisantes (100 g), pollo deshuesado (80 g), patata (125 g)). Natillas (1 unidad).

6^o DÍA: Crema de alubias con verduras y merluza (alubias (60 g), merluza (80 g), zanahoria (25 g), cebolla (25 g), patata (50 g)). Flan de vainilla o natillas (1 unidad).

7^o DÍA: Crema de zanahoria con ternera y patatas (zanahoria (100 g), patata (125 g), ternera (60 g), clara de huevo (30 g)). Pera asada (150 g).

MERIENDA (elegir una opción para cada ingesta)

1. Triturado de frutas (manzana (175 g), miel (10 g)).

2. Papilla de cereales (leche desnatada (150 ml), cereales en polvo (20 g)).
3. Batido de frutas (leche desnatada (150 ml), leche en polvo desnatada (10 g), melocotón en almíbar (100 g)).

CENA (elegir una opción para cada ingesta)

1^{er} DÍA: Puré de patatas con pimiento verde y ternera (patata (125 g), pimiento (50 g), ternera (60 g), claras de huevo (30 g)). Plátano maduro machacado (100 g) con zumo de limón.

2^o DÍA: Crema de verduras con gallo (gallo (100 g), patata (100 g), coliflor (100 g)). Yogur desnatado (125 g).

3^{er} DÍA: Crema de verduras con ternera (calabacín (100 g), ternera (80 g), patata (125 g)). Pera asada (150 g).

4^o DÍA: Crema de berenjenas con pollo (berenjena (100 g), pollo deshuesado (80 g), patata (125 g)). Manzana asada (175 g) con miel (10 g).

5^o DÍA: Crema de champiñones con ternera (champiñón (100 g), ternera (60 g), patata (125 g)). Pera asada (150 g).

6^o DÍA: Crema de puerros con jamón (puerro (100 g), jamón cocido (50 g), patata (125 g)). Batido de frutas (Plátano maduro machacado (100 g) con zumo de limón).

7^o DÍA: Gazpacho (tomate (75 g), cebolla (25 g), pepino (25 g), pimiento (25 g), ajo + pan (20 g)) + crema bechamel con bacalao (leche de vaca desnatada (100 g), harina de trigo integral (20 g), bacalao fresco (80 g)). Plátano maduro machacado (100 g) con zumo de limón.

RECENA (Elegir una opción):

1. Yogur desnatado (125 g).
2. Leche de vaca desnatada (100 g) + cereales en polvo (20g).

*Todos los purés/cremas irán acompañados de 10 cc de aceite de oliva.

DIETA DISFAGIA A LÍQUIDOS 2000 KCAL

DESAYUNO (elegir una opción)

1. Papilla de cereales (leche de vaca desnatada (200 ml), leche de vaca en polvo desnatada (15 g), cereales en polvo (30 g), aceite de oliva (5 g)). Zumo de naranja (150 ml) + Espesante (5 g).
2. Papilla de cereales (leche de vaca desnatada (200 ml), leche de vaca en polvo desnatada (15 g), cereales en polvo (30 g), aceite de oliva (5 g)). Triturado de frutas (plátano (50 g), pera (70 g)).
3. Batido (2 yogures desnatados, leche de vaca en polvo desnatada (15 g), cereales en polvo (10 g), plátano (70 g)).

MEDIA MAÑANA Y MERIENDA (elegir una opción para cada ingesta)

1. Triturado de frutas (manzana (200 g), miel (10 g)).
2. Papilla de cereales (leche desnatada (200 ml), cereales en polvo (30 g)).
3. Batido de frutas (leche desnatada (200 ml), leche en polvo desnatada (15 g), melocotón en almíbar (100 g)).

COMIDA

1^{er} DÍA: Puré de calabaza con merluza (calabaza (120 g), patata (150 g), harina de trigo integral (30 g), merluza (120 g)). Pera asada (150 g).

2^o DÍA: Crema de lentejas con verduras (lentejas (70 g), cebolla (50 g), zanahoria (50 g), puerros (50 g), nata (10 g)). Zumo de naranja (200 ml) + Espesante (10 g).

3^{er} DÍA: Crema de bechamel con merluza (merluza (120 g), leche de vaca desnatada (100 g), harina de trigo integral (30 g)). Salmorejo (tomate (125 g), cebolla (40 g), pepino (40 g), pimiento (40 g), ajo, pan (40 g)). Plátano maduro machacado (150 g) + Zumo de limón.

4^o DÍA: Crema de garbanzos con zanahoria y arroz (garbanzos (70 g), zanahoria (50 g), morcillo (60 g), harina de trigo integral (20 g)). Yogur desnatado (125 g).

5^o DÍA: Crema de guisantes con pollo (guisantes (150 g), pollo deshuesado (80 g), patata (100 g), harina de trigo integral (20 g)). Natillas (1 unidad).

6^o DÍA: Crema de alubias con verduras y merluza (alubias (70 g), merluza (100 g), zanahoria (50 g), cebolla (50 g), patata (70 g), harina de trigo integral (20 g)). Yogur desnatado (125 g).

7^o DÍA: Crema de zanahoria con ternera y patatas (zanahoria (120 g), patata (120 g), ternera (80 g), clara de huevo (30 g)). Pera asada (150 g).

CENA

1^{er} DÍA: Puré de patatas con pimiento verde y ternera (patata (150 g), pimiento (70 g), ternera (80 g), claras de huevo (60 g)). Plátano maduro machacado (150 g) con zumo de limón.

2^o DÍA: Crema de verduras con gallo (gallo (120 g), patata (150 g) judías verdes (150 g), harina de trigo integral (20 g)). Papilla de yogur con cereales (1 yogur + cereales en polvo (10 g)).

3^{er} DÍA: Crema de verduras con ternera (calabacín (120 g), ternera (80 g), patata (150 g), zanahoria (50 g), harina de trigo integral (20 g)). Pera asada (150 g).

4^o DÍA: Crema de berenjenas con pollo (berenjena (100 g), pollo deshuesado (100 g), patata (125 g)). Manzana asada (175 g) con miel (10 g).

5^o DÍA: Crema de champiñones con ternera (champiñón (150 g), ternera (60 g), patata (150 g), clara de huevo (30 g)). Pera asada (150 g).

6^o DÍA: Crema de puerros con jamón (puerro (120 g), jamón cocido (50 g), patata (150 g)). Batido de frutas (plátano (150 g), zumo de limón, cereales en polvo (20 g).

7^o DÍA: Gazpacho (tomate (150 g), cebolla (50 g), pepino (50 g), pimiento (50 g), ajo + pan (40g)). Crema bechamel con bacalao (leche de vaca desnatada (60 g), harina de trigo integral (30 g), bacalao fresco (120 g), nata (20 g)). Plátano maduro machacado (150 g) con zumo de limón.

RECENA (elegir una opción)

1. Yogur desnatado (125 g) + Nueces en polvo (10 g).
2. Leche de vaca desnatada (100 g) + Cereales en polvo (20g)

*Todos los purés/cremas irán acompañados de 10 cc de aceite de oliva.

DIETA PARA SITUACIONES CON PROBLEMAS PARA TRAGAR ALIMENTOS SÓLIDOS

Ante una situación con una dificultad para tragar alimentos sólidos (disfagia a sólidos), pero no a líquidos, debemos realizar una serie de recomendaciones tanto nutricionales como no nutricionales, que revisamos a continuación:

Recomendaciones no nutricionales:

- Mantener una correcta higiene bucal antes y después de las comidas para evitar infecciones u otros problemas bucales.
- Comer en un entorno tranquilo y sin prisas para poder masticar bien los alimentos.
- No utilizar un líquido para limpiar la boca hasta que no se haya tragado todo el alimento.
- Posición correcta: sentado, espalda ligeramente hacia delante y los pies tocando el suelo.
- Dar tiempo a que el enfermo trague sin someterlo a prisas ni presionarlo.
- Supervisar los movimientos de la deglución y controlar que el alimento no se acumule en la boca.
- Estar atento a la voz del paciente (los alimentos pueden depositarse en las cuerdas vocales).
- Intenta que coma más a primera hora porque es posible que a la noche esté más cansado y coma menos.

Recomendaciones nutricionales.

- Repartir las comidas en 5 o 6 tomas diarias. Fraccionando la alimentación se asegura en mayor medida la ingestión necesaria de alimentos.
- Evitar los alimentos que puedan irritar o herir la cavidad bucal como el pan tostado, galletas, patatas *chips*...
- Evitar alimentos pegajosos como el arroz, pan de molde...
- Es importante oler y saborear los alimentos ya que pueden aumentar su apetito y la cantidad de saliva de su boca.
- Evitar el uso de condimentos fuertes, muy salados o muy ácidos.
- Modificar la textura de los alimentos sólidos para facilitar la deglución.
- Haz que las comidas sean de aspecto y color atractivos. Si trituras los alimentos, procura que mantengan su color original. Pasar los purés por el chino para poder quitar los hollejos o pepitas que pudiesen quedar.

- Variar la alimentación lo máximo posible para asegurar un correcto aporte de nutrientes. Tomar 1,5-2 litros de agua al día para asegurar una correcta hidratación.
- No debe abusarse de productos con cafeína (café y otras bebidas) porque tienen efecto diurético y eso contribuye a la deshidratación y espesamiento de la saliva.
- Los alimentos fríos se tragan mejor porque estimulan el mecanismo de deglución.
- Las carnes y pescados en salsa también se tragan con más facilidad por estar lubricadas y porque no se fragmentan en la boca ni forman pequeñas partículas que pueden ser una causa de atragantamiento. Se debe prestar atención a alimentos quebradizos o más duros como los empanados, rebozados, etc.

Podemos realizar unas recomendaciones específicas para los alimentos sólidos:

- Coma alimentos en pequeñas porciones, porque si los trozos son grandes es más difícil masticarlos y tragarlos.
- Cambiando la consistencia de los alimentos puede hacerse una dieta equilibrada. La carne, por ejemplo, puede tomarse en forma de puré mezclada con patata, queso y verduras. Puedes consultar a un dietista para encontrar soluciones.
- Puedes hacer platos con alimentos suaves como la tapioca, el queso o la gelatina que puede facilitar el paso por su garganta haciendo más sencillo el tragarlos.
- Los zumos de frutas enriquecidos con leche y yogures batidos, así como refrescos energéticos también son recomendables. De esta manera, conseguirás aumentar la energía de tu dieta y mantenerte fuerte.
- Puedes preparar platos únicos muy nutritivos y fáciles de tragar. Purés de verduras con pollo, sopa de tapioca con clara de huevo, etc.

A continuación, mostramos dos menús para pacientes que tienen problemas para tragar sólidos, uno de 1500 calorías y otro de 2000 calorías.

DIETA DISFAGIA A SÓLIDOS 1500 KCAL

DESAYUNO (elegir una opción)

1. Leche de vaca desnatada (150 ml) + Leche en polvo desnatada (15 g) + Cereales en polvo (20g) + Miel (10 g). Zumo de naranja (150 ml)
2. Batido: Leche de vaca desnatada (100 ml) + Plátano (60 g) + 4 fresas + Cereales en polvo (20 g).
3. Batido de yogur: Yogures desnatados (125 g) + Melocotón en almíbar (60 g) + Leche en polvo desnatada (15 g) + Cereales en polvo (10 g).

MEDIA MAÑANA Y MERIENDA (elegir una opción para cada ingesta)

1. Yogur líquido (125 g) + Cereales en polvo (10 g).
2. Leche desnatada (100 g) + 4 galletas María.
3. Batido: piña en almíbar (100 g) + Leche desnatada (50 ml).
4. Triturado de yogur líquido (125 g) + Nueces en polvo (10 g).

COMIDA

1^{er} DÍA: Puré de calabaza con pescado (calabaza (100 g), merluza (100 g), harina de trigo integral (20 g), leche de vaca desnatada (50 g), patata (50 g), caldo de pescado). Frutas trituradas (150 g).

2^o DÍA: Crema de lentejas con verduras y pollo (pollo deshuesado (50 g), lentejas (60 g), zanahoria (40 g), puerros (80 g), patata (60 g), harina de trigo (20 g)). Batido de frutas (leche desnatada (50 g), 3 fresas, plátano (50 g)).

3^{er} DÍA: Crema de coliflor con carne (coliflor (80 g), patata (125 g), 1 huevo, pollo deshuesado (60 g)). Plátano aplastado (100 g) con zumo de limón (20 g).

4^o DÍA: Crema de garbanzos (caldo de verduras, garbanzos (60 g), espinacas (100 g), harina de arroz (10 g)). Yogur desnatado natural (125 g) con almendra en polvo (10 g).

5^o DÍA: Crema de guisantes con pollo (Guisantes (100 g), patata (125 g), pollo deshuesado (60 g), harina de trigo integral (15 g)). Manzana asada (150 g).

6^o DÍA: Crema de alubias con bacalao (caldo de verduras, alubias (60 g), bacalao (80 g), puerro (40 g), zanahoria (40 g), harina de trigo integral (20 g)). Flan de huevo o natillas (1 unidad).

7^o DÍA: Crema de zanahoria con ternera (zanahoria (150 g), ternera (60 g), harina de arroz (20 g)). Melón triturado (100 g).

CENA

1^{er} DÍA: Puré de verduras con patatas (caldo de carne, patata (125 g), ternera (30 g), puerro (40 g), judías verdes (50 g), zanahoria (30 g)). Cuajada (1 unidad).

2^o DÍA: Crema de calabacín (caldo de pescado, gallo (60 g), calabacín (100 g), patata (100 g), harina de trigo integral (20 g)). Zumo de naranja (150 ml).

3^{er} DÍA: Crema de verduras con ternera (caldo de carne, ternera (60 g), judías verdes (100 g), zanahoria (60 g), patata (60 g), harina de trigo integral (20 g)). Triturado de frutas (manzana (50 g), naranja (100 g)).

4^o DÍA: Crema de berenjenas con merluza (berenjena (100 g), merluza (80 g), patata (50 g)). Zumo de naranja (150 ml) + Cereales en polvo (20 g).

5^o DÍA: Crema de champiñones con carne de ternera (champiñones (150 g), ternera (60 g), patata (125 g), harina de trigo integral (15 g)). Fresas trituradas (120 g).

6^o DÍA: Crema de puerros con copos de patata (caldo de verduras, puerros (100 g), patata (125 g)) + aceite de oliva (10g). Triturado de frutas (sandía (100 g), plátano (50 g)).

7^o DÍA: Crema de bechamel con pescado (1 huevo machacado, leche desnatada (100 g), harina de trigo integral (30 g), lubina (60 g)). Helado lácteo (100 g).

RECENA (elegir una opción)

1. Triturado de leche desnatada (150 g) + cereales en polvo (20 g).
2. Yogur desnatado (125 g).
3. Triturado de yogur desnatado (125 g) + 3 galletas María.

DIETA DISFAGIA A SÓLIDOS 2000 KCAL

DESAYUNO (elegir una opción)

1. Leche de vaca desnatada (200 ml) + Leche en polvo desnatada (15 g) + Cereales en polvo (30 g) + Miel (15 g) + Zumo de naranja (150 ml).
2. Batido: Leche de vaca desnatada (200 ml) + Plátano (80 g) + 6 fresas + Cereales en polvo (30 g).
3. Batido de yogur: Yogures desnatados (250 g) + Melocotón en almíbar (80 g) + Leche en polvo desnatada (15 g).

MEDIA MAÑANA Y MERIENDA (elegir una opción para cada ingesta)

1. Triturado de yogur líquido (125 g) + Cereales en polvo (20 g).
2. Triturado de leche desnatada (100 g) + 4 galletas María + Leche en polvo (15 g).
3. Batido: piña en almíbar (120 g) + Leche desnatada (100 ml).
4. Triturado de yogur líquido (125 g) + Nueces en polvo (15 g).

COMIDA

1^{er} DÍA: Puré de calabaza con pescado (calabaza (100 g), merluza (120 g), harina de trigo integral (20 g), leche de vaca desnatada (50 g), patata (100 g), caldo de pescado). Frutas trituradas (200 g).

2.^o DÍA: Crema de lentejas con verduras y pollo (pollo deshuesado (60 g), lentejas (80 g), zanahoria (50 g), puerros (80 g), patata (100 g), harina de trigo (25 g)). Batido de frutas (leche desnatada (50 g), 5 fresas, plátano (100 g)).

3^{er} DÍA: Crema de coliflor con carne (coliflor (100 g), patata (100 g), huevo (60 g), pollo deshuesado (80 g)). Plátano aplastado (150 g) con zumo de limón (20 g).

4^o DÍA: Crema de garbanzos (caldo de verduras, garbanzos (70 g), espinacas (150 g), harina de arroz (20 g)). Yogur desnatado natural (125 g) con almendra en polvo (30 g).

5^o DÍA: Crema de guisantes con pollo (Guisantes (100 g), patata (150 g), pollo deshuesado (80 g), harina de trigo integral (20 g)). Manzana asada (200 g).

6^o DÍA: Crema de alubias con bacalao (caldo de verduras, alubias (80 g), bacalao (100 g), puerro (60 g), zanahoria (40 g), harina de trigo integral (25 g)). Flan de huevo o natillas (1 unidad).

7^o DÍA: Crema de zanahoria con ternera (zanahoria (150 g), ternera (80 g), harina de arroz (30 g)). Melón triturado (150 g).

CENA

1^{er} DÍA: Puré de verduras con patatas (caldo de carne, patata (150 g), ternera (40 g), puerro (60 g), judías verdes (60 g), zanahoria (40 g)). Cuajada (1 unidad).

2^o DÍA: Crema de calabacín (caldo de pescado, gallo (80 g), calabacín (150 g), patata (150 g), harina de trigo integral (25 g)). Zumo de naranja (200 ml).

3^{er} DÍA: Crema de verduras con ternera (caldo de carne, ternera (80 g), judías verdes (120 g), zanahoria (80 g), patata (100 g), harina de trigo integral (25 g)). Triturado de frutas (manzana (80 g), naranja (100 g)).

4^o DÍA: Crema de berenjenas con merluza (berenjena (150 g), merluza (120 g), patata (80 g)). Zumo de naranja (150 ml) + *Resource Mix Instant Cereales* (20 g).

5^o DÍA: Crema de champiñones con carne de ternera (champiñones (150 g), ternera (80 g), patata (125 g), harina de trigo integral (15 g)). Fresas trituradas (120 g).

6^o DÍA: Crema de puerros con copos de patata (caldo de verduras, puerros (100 g), patata (150 g)). Triturado de frutas (sandía (100 g), plátano (100 g)).

7^o DÍA: Crema de bechamel con pescado (1 huevo machacado, leche desnatada (100 g), harina de trigo integral (30 g), lubina (80 g)). Helado lácteo (120 g).

RECENA (elegir una opción)

1. Triturado de yogur desnatado (125 g) + Cereales en polvo (20 g).
2. Triturado de leche desnatada (100 g) + Cereales en polvo (20 g).
3. Triturado de yogur desnatado (125 g) + nueces en polvo (15 g).
4. Triturado de yogur desnatado (125 g) + 3 galletas María.

10. DIETAS PARA PERSONAS CON RIÑONES QUE NO FUNCIONAN BIEN

DIETAS NEFROLÓGICAS EN PACIENTES SIN DIÁLISIS

Las recomendaciones dietéticas en los pacientes que presentan una insuficiencia renal y todavía no reciben un tratamiento en forma de hemodiálisis o diálisis peritoneal son complejas. Esta complejidad se debe a las limitaciones en el aporte de proteínas, sodio, potasio y fósforo que es preciso realizar en ellos. Iremos revisando algunas de estas modificaciones de nutrientes de manera individualizada y, posteriormente, mostraremos unos menús con 40-60 gramos de proteínas al día, 80-100 gramos al día y 100-120 gramos al día.

RECOMENDACIONES HIGIÉNICO-DIETÉTICAS PARA RESTRICCIÓN DE SODIO

- En general, no añadirá sal (sodio), a los alimentos o al menos reduciremos su cantidad.
- Hay que tener en cuenta que los alimentos sometidos a remojo pierden sal.
- Deben evitarse los cubitos de caldo o concentrados de carne, ya que tienen mucha sal, al igual que los productos elaborados (precocinados, enlatados, etc.) porque en muchas ocasiones se desconoce su composición.
- Los alimentos procesados son los más ricos en sodio, entre ellos los que más destacan son: bollería y cereales, carnes y derivados lácteos. Por el contrario, los alimentos naturales no procesados tienen menos aporte de sodio, aunque tanto los mariscos, carnes, pescados, leche y huevos son ricos en sodio.

RECOMENDACIONES HIGIÉNICO-DIETÉTICAS PARA RESTRICCIÓN DE POTASIO

- El potasio se disuelve con agua. Por ello, todos los alimentos que se puedan poner a remojo sin que pierdan sus características, se trocearán, se pondrán en agua la noche anterior y se cambiará varias veces el agua.
- Si los alimentos van a tomarse cocidos, se cocinarán en abundante agua, que se cambiará a media cocción por agua nueva, con la que se finalizará la cocción.

- Las legumbres, verduras, patatas y hortalizas pueden remojarse sin que se estropeen y sin perder su sabor. Si se dejan en remojo, se elimina el 75 % del potasio.
- No se deberá aprovechar el agua de cocción para hacer salsas o sopas, no se tomará caldo vegetal y no se aprovechará el agua de hervir las frutas.
- No se tomará el jugo de las frutas en almíbar y compotas, porque llevan disuelto el potasio de las mismas.
- No se deben consumir productos integrales (incluido el pan en los pacientes diabéticos) por su alto contenido en potasio y fósforo.
- No se utilizarán como condimentación de los platos sales de cloruro de potásico.
- Especial cuidado con el consumo de café y cacao, son alimentos muy ricos en potasio.

TABLA DE ALIMENTOS CONTENIDO EN POTASIO

(Limitar alimentos de columna 500 mg)

Grupo de alimentos	Más de 500 mg	500-200 mg	100-200 mg	Menos de 100 mg
Cereales	Patatas	Pasta, arroz integral, muesli	Sémola, harina blanca	Arroz blanco, copos de maíz
Legumbres	Legumbres secas	Legumbres cocidas y congeladas		
Lácteos y derivados		Yogur natural		
Frutas	Frutas secas, aguacate	Plátano, uva, melón, kiwi, membrillo, mora, cereza, albaricoque	Naranja, melocotón, fresa, manzana, pera, piña, fruta en almíbar	Aceituna
Frutos secos	Almendra, avellana, nuez			
Verduras	Espinacas	Col, zanahoria, espárrago, maíz dulce, judías, tomate, puerro, champiñones	Cebolla, pepino, pimiento, judías, champiñones y zanahoria en lata	
Carnes		Magro cerdo y ternera, chuleta de cerdo, pierna y chuleta de	Huevo	

		cerdo, conejo, pollo		
Pescado y marisco	Langosta	Trucha, salmón, sardina, atún, sardina, pulpo, merluza, sepia, mejillón	Calamar, gamba, cangrejo, caviar	Arenque en vinagre
Grasas				Margarina, mantequilla y aceites
Azúcares y dulces		Chocolate, azúcar moreno	Confitura	Miel, sorbete, chicle, azúcar blanco
Bebidas	Café molido, cacao, vino, sidra, cerveza	Zumos de zanahoria y tomate	Zumos de todo tipo	Cola, té, almíbar, café negro
Salsas y Condimentos	Levadura, perejil	<i>Kétchup</i> , ajo, cubito de caldo, pimienta, cebolleta	Bechamel, mostaza	Vinagre, sal marina fina, mayonesa ligera.

RECOMENDACIONES HIGIÉNICO-DIETÉTICAS PARA RESTRICCIÓN DE FÓSFORO

- El fósforo se encuentra muy distribuido por todos los alimentos, lo que hace muy difícil controlar la cantidad de fósforo que ingerimos. Es importante saber, por tanto, cuáles son los alimentos que lo contienen en mayor proporción.
- Las principales fuentes alimentarias de fósforo las encontramos en:
 - Productos lácteos.
 - Carnes y pescados.
 - Huevos.
 - Legumbres.
 - Frutos secos.
 - Cereales integrales.
- Así pues, le recomendamos:
 - Limitar los productos lácteos, sobre todo los desnatados.
 - Precaución con el consumo de carnes y pescados.

- Desaconsejados:
 - Carnes rojas: ternera, ternasco, cerdo, caballo.
 - Pescados azules: salmón, sardinas, atún, palometa, etc.
- Aconsejados:
 - Carnes blancas: pollo, pavo, conejo. Pescados blancos: merluza, gallo, lenguado, bacalao, etc.
- Moderación en el consumo de pan.
- Eliminar de la dieta cualquier tipo de alimento integral.
- No olvide tomar durante las comidas la medicación para controlar el fósforo (los quelantes).
- Los alimentos manufacturados tienen más fósforo que los naturales. Evite tomar alimentos preparados o cocinados industrialmente.
- Tomar platos únicos en la comida y la cena nos asegura las proteínas que necesitamos y reduce la cantidad de fósforo que ingerimos:
 - Arroz con conejo, pasta con un poco de salsa boloñesa.
 - Arroz a la cubana, pasta con muy poco atún.
 - Ensalada de arroz, ensalada de pasta.

TABLA ALIMENTOS EN PREDIÁLISIS

ALIMENTO	Aconsejados	Limitados	Desaconsejados
Leche y lácteos	<ul style="list-style-type: none"> • Leche • Yogur • Arroz con leche, flan, natillas (alguna vez a la semana) 		<ul style="list-style-type: none"> • Lácteos desnatados • Batidos chocolateados • Leches enriquecidas en minerales • Quesos cremosos, semicurados y curados
Azúcares y dulces		<ul style="list-style-type: none"> • Azúcar de mesa • Miel • Mermelada 	<ul style="list-style-type: none"> • Pastelería y confitería • Chocolate y cacao
Féculas, cereales y derivados	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Pasta • Sémola • Tapioca • Pan • Legumbres • Productos integrales • Cereales de desayuno 		
Carnes, pescados y huevos	<ul style="list-style-type: none"> • Huevo 	<ul style="list-style-type: none"> • Carne magra de ternera • Lomo de cerdo • Pollo • Pavo • Conejo • Solomillo de cualquier tipo • Pescados blancos • Jamón serrano, de york, pollo, pavo 	<ul style="list-style-type: none"> • Embutidos grasos • Patés • Vísceras y mollejas • Pescado ahumado y salazones • Conservas en lata • Concentrados de carne o pescado en cubitos (tipo Starlux®) • Bacalao salado • Mariscos, crustáceos y moluscos
Grasas y aceites	<ul style="list-style-type: none"> • Aceite de oliva virgen extra 		<ul style="list-style-type: none"> • Frutos secos y similares

	<ul style="list-style-type: none"> • Aceite refinado de oliva, girasol, semillas • Mayonesa casera • Mantequilla 		<ul style="list-style-type: none"> • Salsas o mayonesas comerciales • Manteca y tocino de cerdo
Agua y líquidos	<ul style="list-style-type: none"> • Agua natural • Té, café, infusiones suaves • 1 vaso pequeño de vino en las comidas 		<ul style="list-style-type: none"> • Bebidas alcohólicas • Cafés muy fuertes • Caldos espesos de verduras • Caldos comerciales • Bebidas para deportistas

DIETA NEFROLÓGICA (PREDIÁLISIS) 1500 Kcal 40-60 GRAMOS DE PROTEÍNAS

DESAYUNO (elegir una opción)

1. Leche semidesnatada (200 ml) + Azúcar (8 g) + Biscotes (20 g) + Mermelada sin azúcar añadidos (25 g) + Fruta (175 g).
2. Leche semidesnatada (200 ml) + Azúcar (8 g) + Galletas tipo María (25 g) + Fruta (175 g).
3. Leche semidesnatada (200 ml) + Azúcar (8 g) + Tostada de pan (30 g) + Mermelada sin azúcares añadidos (25 g) + Fruta (175 g).

MEDIA MAÑANA (elegir una opción)

1. Pan tostado, biscote (30 g) + Aceite de oliva (10 cc) + Fruta (150 g).
2. Pan tostado, biscote (30g) + Queso blanco desnatado (20 g) + Fruta (150 g).
3. Yogur natural (125g) + Fruta (150 g).

COMIDA

1^{er} DÍA: Pasta (80 g) + Tomate triturado (35 g). Rape (130 g). Aceite de oliva (15 g). Fruta (150 g).

2^o DÍA: Berro (20 g + Tomate (60 g) + Endibia (125 g) + Zanahoria (20 g). Chuleta de cerdo (50 g). Aceite de oliva (15 g). Yogur natural (125 g).

3^{er} DÍA: Arroz blanco (80 g) + Huevo (45 g) + Tomate triturado (35g). Queso blanco desnatado (30 g). Aceite de oliva (15 g). Fruta (150 g).

4^o DÍA: Judías verdes (150 g). Pechuga de pollo (80 g) + patata cocida (60 g). Aceite de oliva (15 g). Fruta (150 g).

5^o DÍA: Ensaladilla: zanahoria (30 g+ Guisantes (45 g) + Pimiento (50 g) + Patata cocida (60 g) + Mayonesa (35 g). Rape (90 g). Aceite de oliva (15 g). Fruta (150 g).

6^o DÍA: Pasta (40 g) + Champiñón (45 g) + Jamón York (30g) + Tomate triturado (60 g). Ensalada: canónigos (40 g) + Maíz dulce (35 g) + Zanahoria (30 g) + berro (20 g). Aceite de oliva (15 g). Yogur natural (125 g).

7^o DÍA: Arroz blanco (60 g) + Pimiento (40 g) + Zanahoria (30 g) + Alcachofas (100 g). Lomo de cerdo (50 g). Aceite de oliva (15 g). Manzana asada (manzana 150 g) + Azúcar (8 g).

MERIENDA (elegir una opción)

1. Fruta (150 g) + Pan tostado, biscote (20 g) + Mermelada sin azúcar (10 g).
2. Yogur natural (125 g) + Fruta (150 g).

3. Fruta (250 g).

CENA

- 1^{er} DÍA: Menestra de verduras (200 g). Pan de trigo blanco (30 g). Leche de vaca semidesnatada (150 g) con azúcar (8 g). Aceite de oliva (15 g).
- 2^o DÍA: Pasta (40 g) + Jamón de York (30 g). Leche de vaca semidesnatada (150 g) con azúcar (8 g). + Aceite de oliva (15 g).
- 3^{er} DÍA: Puré de patata (125 g). Queso en lonchas (14 g) + Jamón York (20 g). Mandarina (50 g). + Aceite de (15 g).
- 4^o DÍA: Pasta (20 g) + Berenjena (150 g) + Queso en lonchas (14 g) + Tomate triturado (35 g). Aceite de oliva (15 g). Leche de vaca semidesnatada (150 g) con azúcar (8 g).
- 5^o DÍA: Puré de patata (125 g). Revuelto de espárragos (espárragos (25 g) y huevo (45 g)). Aceite de oliva (15 g). Fruta (50 g).
- 6^o DÍA: Lomo de cerdo (50 g) + patata cocida (60 g) + Pimiento asado (100 g). Leche de vaca semidesnatada (150 ml) con azúcar (8 g). Aceite de oliva (15 g).
- 7^o DÍA: Coliflor (150 g). Espárragos (40 g) + Bechamel (100 g) + Queso en lonchas (18 g). Aceite de oliva (10 g). Uva (60 g).

ACLARACIONES

En comida y cena, se recomienda añadir 30 g de pan.

DIETA NEFROLÓGICA (PREDIÁLISIS) 2000 kcal 80-100 GRAMOS DE PROTEÍNAS**DESAYUNO (elegir una opción)**

1. Leche semidesnatada (250 ml) + Azúcar (8g) + Biscotes (20 g) + Mermelada sin azúcar añadidos (25 g) + Fruta (175 g).
2. Leche semidesnatada (250 ml) + Azúcar (8 g) + Galletas tipo María (25 g) + Fruta (175 g).
3. Leche semidesnatada (250 ml) + Azúcar (8 g) + Tostada de pan (30 g) + Mermelada sin azúcares añadidos (25 g) + Fruta (175 g).

MEDIA MAÑANA (elegir una opción)

1. Pan tostado, biscote (30 g) + Aceite de oliva (10 cc) + Fruta (150 g).
2. Pan tostado, biscote (30 g) + Queso blanco desnatado (20 g) + Fruta (150 g).
3. Yogur natural (125 g) + Fruta (150 g).

COMIDA

1^{er} DÍA: Pasta (80 g) + Tomate triturado (35 g). Rape (150 g). Aceite de oliva (15 g). Fruta (150 g).

2^o DÍA: Berro (20 g + Tomate (60 g) + Endibia (125 g) + Zanahoria (20 g). Chuleta de cerdo (120 g). Aceite de oliva (15 g). Yogur natural (125 g).

3^{er} DÍA: Arroz blanco (80 g) + Huevo (60 g) + Tomate triturado (35 g). Queso blanco desnatado (30 g). Aceite de oliva (15 g). Fruta (150 g).

4^o DÍA: Judías verdes (150 g). Pechuga de pollo (120 g) + Patata cocida (60 g). Aceite de oliva (15 g). Fruta (150 g).

5^o DÍA: Ensaladilla: zanahoria (30 g) + Guisantes (45 g) + Pimiento (50 g) + Patata cocida (60 g) + Mayonesa (35 g). Rape (150 g). Aceite de oliva (15 g). Fruta (150 g).

6^o DÍA: Pasta (40 g) + Champiñón (45 g) + Tomate triturado (60 g). Ensalada: canónigos (40 g) + Maíz dulce (35 g) + Zanahoria (30 g) + Berro (20 g). Solomillo de ternera (120 g). Aceite de oliva (15 g). Yogur natural (125 g).

7^o DÍA: Arroz blanco (60g) + Pimiento (40g) + Zanahoria (30g) + Alcachofas (100 g). Pechuga de pollo (120 g). Aceite de oliva (15 g). Manzana asada (manzana 150 g) + Azúcar (8 g).

MERIENDA (elegir una opción)

1. Fruta (150 g) + Pan tostado, biscote (20 g) + Mermelada sin azúcar (10 g).
2. Yogur natural (125 g) + Fruta (150 g).
3. Fruta (250 g).

CENA

1^{er} DÍA: Menestra de verduras (200 g). Pechuga de pollo (120 g). Leche de vaca semidesnatada (200 g) con azúcar (8 g). Aceite de oliva (15 g).

2^o DÍA: Pasta (40 g) + Jamón de York (30 g). Dorada (150 g). Leche de vaca semidesnatada (150 g) con azúcar (8 g). + Aceite de oliva (15 g).

3^{er} DÍA: Puré de patata (125 g). Rape (150 g). Aceite de (15 g) + Yogur natural (125 g).

4^o DÍA: Sopa de fideos: Pasta (20 g). Solomillo de ternera (120 g) + Berenjena (100 g). Aceite de oliva (15 g). Leche de vaca semidesnatada (200 g) con azúcar (8 g).

5^o DÍA: Puré de patata (125 g). Revuelto de espárragos (espárragos (25 g) y huevo (60 g)). Aceite de oliva (15 g). Fruta (150 g).

6^o DÍA: Lomo de cerdo (100 g) + patata cocida (60 g) + pimiento asado (100 g). Leche de vaca semidesnatada (200 ml) con azúcar (8 g). Aceite de oliva (15 g).

7^o DÍA: Coliflor (150 g). Espárragos (40 g) + Bechamel (50 g). Rape (150 g). Aceite de oliva (10 g). Uva (60 g)

ACLARACIONES: En comida y cena, se recomienda añadir 30 g de pan.

DIETA NEFROLÓGICA (PREDIÁLISIS) 2500 kcal 100-120 GRAMOS DE PROTEÍNAS

DESAYUNO (elegir una opción)

1. Leche semidesnatada (250 ml) + Azúcar (8 g) + Biscotes (20 g) + Mermelada sin azúcar añadidos (25 g) + Fruta (175 g).
2. Leche semidesnatada (250 ml) + Azúcar (8 g) + Galletas tipo María (25 g) + Fruta (175 g).
3. Leche semidesnatada (250 ml) + Azúcar (8 g) + Tostada de pan (30 g) + Mermelada sin azúcares añadidos (25 g) + Fruta (175 g).

MEDIA MAÑANA (elegir una opción)

1. Pan tostado, biscote (30 g) + Aceite de oliva (10c c) + Fruta (150 g) + Suplemento nefrológico específico prediálisis (200 ml).
2. Pan Tostado, biscote (30 g) + Queso blanco desnatado (20 g) + Fruta (150 g).
3. Yogur natural (125 g) + Fruta (150 g).

COMIDA

1^{er} DÍA: Pasta (80 g) + Tomate triturado (35 g). Rape (150 g). Aceite de oliva (15 g). Leche semidesnatada (200 ml).

2^o DÍA: Berro (20 g) + Tomate (60 g) + endibia (125 g) + Zanahoria (20 g). Chuleta de cerdo (130 g). Aceite de oliva (15 g). Yogurt natural (125 g).

3^{er} DÍA: Arroz blanco (80 g) + Huevo (60 g) + Tomate triturado (35 g). Queso blanco desnatado (30 g). Aceite de oliva (15 g). Fruta (150 g).

4^o DÍA: Judías verdes (150 g). Pechuga de pollo (130 g) + Patata cocida (60 g). Aceite de oliva (15 g). Leche semidesnatada (200 ml).

5^o DÍA: Ensaladilla: zanahoria (30g) + Guisantes (45 g) + Pimiento (50 g) + Patata cocida (60 g) + Mayonesa (35 g). Rape (150 g). Aceite de oliva (15 g). Leche semidesnatada (200 ml).

6^o DÍA: Pasta (60 g) + Champiñón (45 g) + Tomate triturado (60 g). Ensalada: canónigos (40 g) + Maíz dulce (35 g) + Zanahoria (30 g) + Berro (20 g). Solomillo de ternera (130 g). Aceite de oliva (15 g). Yogur natural (125 g).

7^o DÍA: Arroz blanco (60 g) + Pimiento (40 g) + Zanahoria (30 g) + Alcachofas (50 g). Pechuga de pollo (130 g). Aceite de oliva (15 g). Manzana asada (manzana 150 g) + Azúcar (8 g).

MERIENDA (elegir una opción)

1. Fruta (150 g) + Pan tostado, biscote (20 g) + Mermelada sin azúcar (10 g).

2. Yogur natural (125 g) + Fruta (150 g).
3. Fruta (250 g).

CENA

1^{er} DÍA: Menestra de verduras (200 g). Pechuga de pollo (130 g). Leche de vaca semidesnatada (200 g). Aceite de oliva (15 g).

2^o DÍA: Pasta (40 g) + Jamón de York (30 g). Dorada (150 g). Leche de vaca semidesnatada (150 g). Aceite de oliva (15 g).

3^{er} DÍA: Puré de patata (125 g). Rape (150 g). Aceite de (15 g) + Yogurt Natural (125 g).

4^o DÍA: Sopa de fideos: Pasta (20 g). Solomillo de ternera (120 g) + Berenjena (150 g) + Tomate triturado (35 g) + Queso (20 g). Aceite de oliva (15 g). Leche de vaca semidesnatada (200 g).

5^o DÍA: Puré de patata (125 g). Revuelto de espárragos (espárragos (25 g) y huevo (60 g)). Aceite de oliva (15 g). Yogurt natural (125 g).

6^o DÍA: Judías verdes (150 g) + Lomo de cerdo (100 g) + Patata cocida (60 g). Leche de vaca semidesnatada (200 ml). Aceite de oliva (15 g).

7^o DÍA: Coliflor (150 g). Espárragos (40 g) + Bechamel (50 g). Rape (150 g). Aceite de oliva (15 g). Leche de vaca semidesnatada (200 ml).

ACLARACIONES: En comida y cena, se recomienda añadir 30 g de pan.

DIETAS NEFRÓLOGICAS EN PACIENTES CON DIÁLISIS

Cuando el paciente con insuficiencia renal crónica inicia el tratamiento con hemodiálisis y diálisis peritoneal, las limitaciones dietéticas de sodio, potasio y fósforo se siguen manteniendo y podríamos aplicar las recomendaciones del capítulo anterior. La diferencia dietética más importante con respecto al paciente sin diálisis es la necesidad de aumentar el aporte de proteínas en la dieta, debido en parte a la pérdida de aminoácidos durante las sesiones de diálisis.

A continuación, mostramos unas recomendaciones generales y unos menús de 100-120 y 120-140 gramos al día de proteínas.

TABLA ALIMENTOS EN HEMODIÁLISIS

ALIMENTO	Aconsejados	Limitados	Desaconsejados
Leche y lácteos	<ul style="list-style-type: none"> • Leche • Yogur • Arroz con leche, flan, natillas (alguna vez a la semana) 		<ul style="list-style-type: none"> • Lácteos desnatados • Batidos chocolateados • Leches enriquecidas en minerales • Quesos cremosos, semicurados y curados
Azúcares y dulces		<ul style="list-style-type: none"> • Azúcar de mesa • Miel • Mermelada 	<ul style="list-style-type: none"> • Pastelería y confitería • Chocolate y cacao
Féculas, cereales y derivados	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Pasta • Sémola • Tapioca • Pan • Legumbres • Productos integrales • Cereales de desayuno 		
Carnes, pescados y huevos	<ul style="list-style-type: none"> • Huevo 	<ul style="list-style-type: none"> • Carne magra de ternera • Lomo de cerdo • Pollo • Pavo 	<ul style="list-style-type: none"> • Embutidos grasos • Patés • Vísceras y mollejas • Pescado ahumado y salazones

		<ul style="list-style-type: none"> • Conejo • Solomillo de cualquier tipo • Pescados blancos • Jamón serrano, de York, pollo, pavo 	<ul style="list-style-type: none"> • Conservas en lata • Concentrados de carne o pescado en cubitos (tipo Starlux®) • Bacalao salado • Mariscos, crustáceos y moluscos
Grasas y aceites	<ul style="list-style-type: none"> • Aceite de oliva virgen extra • Aceite refinado de oliva, girasol, semillas • Mayonesa casera • Mantequilla 		<ul style="list-style-type: none"> • Frutos secos y similares • Salsas o mayonesas comerciales • Manteca y tocino de cerdo
ALIMENTO	Aconsejados	Limitados	Desaconsejados

DIETA NEFROLÓGICA (HEMODIÁLISIS) 2000 Kcal (100-120 GRAMOS PROTEÍNAS)**DESAYUNO (elegir una opción)**

1. Leche semidesnatada (250 ml) + Galletas tipo María (25 g) + Fruta (150 g).
2. Leche semidesnatada (250 ml) + Pan trigo (20 g) + Mermelada sin azúcares añadidos (25 g) + Fruta (150 g).
3. Leche semidesnatada (250 ml) + Tostada de pan (30 g) + Mermelada sin azúcares añadidos (25 g) + Fruta (150 g).

MEDIA MAÑANA (elegir una opción)

1. Fruta (150g) + Nepro HP (200 ml).
2. Pan tostado, biscote (15 g) + Queso blanco desnatado (20 g) + Nepro HP (200 ml).

COMIDA

1^{er} DÍA: Pasta (65 g) + Tomate triturado (35 g). Rape (150 g). Aceite de oliva (10 g). Leche semidesnatada (200 ml).

2^o DÍA: Berro (20 g + Tomate (60 g) + Endibia (125 g) + Zanahoria (20 g). Chuleta de cerdo (100 g). Aceite de oliva (10 g). Yogur natural (125 g).

3^{er} DÍA: Arroz blanco (65 g) + Huevo (60 g) + Tomate triturado (35 g). Queso blanco desnatado (30 g). Aceite de oliva (10 g). Leche semidesnatada (200 ml).

4^o DÍA: Judías verdes (200 g). Pechuga de pollo (130 g) + Patata cocida (60 g). Aceite de oliva (10 g). Leche semidesnatada (200 ml).

5^o DÍA: Ensaladilla: zanahoria (30 g) + Guisantes (35g) + Patata cocida (60 g) + Mayonesa (15 g). Rape (150 g). Aceite de oliva (10 g). Leche semidesnatada (200 ml).

6 DÍA: Pasta (65g) + Champiñón (45g) + Tomate triturado (35 g). Ensalada: canónigos (40 g) + maíz dulce (35 g) + Zanahoria (30 g). Solomillo de ternera (130 g). Aceite de oliva (10 g). Yogur natural (125 g).

7^o DÍA: Arroz blanco (60 g) + Pimiento (40g) + Zanahoria (30 g) + Alcachofas (50 g). Pechuga de pollo (120 g). Aceite de oliva (10 g). Yogur natural (125 g).

MERIENDA (elegir una opción)

1. Fruta (150 g) + Pan tostado, biscote (20 g) + Mermelada sin azúcar (10 g).
2. Yogur natural (125 g) + Fruta (150 g).
3. Fruta (250 g).

CENA

1^{er} DÍA: Menestra de verduras (200 g). Pechuga de pollo (130 g). Yogur natural (125 g). Aceite de oliva (10 g).

2^o DÍA: Pasta (40 g) + Jamón de York (30 g) + Queso lonchas descremado (20 g). Leche de vaca semidesnatada (200 g). Aceite de oliva (10 g).

3^{er} DÍA: Pan de molde (2 rebanadas) + Jamón de York (30 g) + Queso en lonchas (14 g). Margarina (10 g) + Leche de vaca semidesnatada (200 g).

4^o DÍA: Sopa de fideos: Pasta (20 g). Solomillo de ternera (130 g) + Tomate triturado (35 g). Aceite de oliva (10 g). Leche de vaca semidesnatada (200 g).

5^o DÍA: Revuelto de espárragos (espárragos (25 g) y huevo (60 g) + Champiñones (100 g + jamón York (20g)). Aceite de oliva (10 g). Yogurt natural (125 g).

6^o DÍA: Judías verdes (150 g) + Ternera solomillo (130 g) + Patata cocida (60 g). Yogur natural (125 g). Aceite de oliva (10 g).

7^o DÍA: Coliflor (150 g) + Bechamel (50 g). Rape (150 g). Aceite de oliva (10 g). Yogurt natural (125 g).

ACLARACIONES: En comida y cena, se recomienda añadir 20 g de pan.

DIETA NEFROLÓGICA (HEMODIÁLISIS) 2500 Kcal 120-140 GRAMOS PROTEÍNAS**DESAYUNO (elegir una opción)**

1. Leche semidesnatada (250 ml) + Azúcar (8 g) + Biscotes (20 g) + Mermelada sin azúcar añadidos (25 g) + Fruta (175 g).
2. Leche semidesnatada (250 ml) + Azúcar (8 g) + Galletas tipo María (25 g) + Fruta (175 g).
3. Leche semidesnatada (250 ml) + Azúcar (8 g) + Tostada de pan (30 g) + Mermelada sin azúcares añadidos (25 g) + Fruta (175 g).

MEDIA MAÑANA (elegir una opción)

1. Yogur natural (125g) + Nepro HP (200 ml).
2. Pan tostado, biscote (30 g) + Queso blanco desnatado (30 g) + Nepro HP (200 ml).

COMIDA

1^{er} DÍA: Pasta (80 g) + Tomate triturado (35 g). Rape (175 g). Aceite de oliva (10 g). Leche semidesnatada (200 ml).

2^o DÍA: Berro (20 g) + Tomate (60 g) + Endibia (125 g) + Zanahoria (20 g). Chuleta de cerdo (130 g). Aceite de oliva (10 g). Yogur natural (125 g).

3^{er} DÍA: Arroz blanco (80 g) + Tomate triturado (35 g). Merluza (175 g) + Pimiento (50 g) + Cebolla (30 g). Aceite de oliva (10 g). Leche semidesnatada (200 ml).

4^o DÍA: Judías verdes (150 g). Pechuga de pollo (150 g) + Patata cocida (60 g). Aceite de oliva (10 g). Leche semidesnatada (200 ml).

5^o DÍA: Ensaladilla: zanahoria (30 g) + Guisantes (45 g) + Pimiento (50 g) + Patata cocida (60 g) + Mayonesa (35 g). Rape (175 g). Aceite de oliva (10 g). Leche semidesnatada (200 ml).

6^o DÍA: Pasta (60 g) + Champiñón (45 g) + Tomate triturado (35 g). Ensalada: canónigos (40 g) + Maíz dulce (35 g) + Zanahoria (30 g) + Berro (20 g). Solomillo de ternera (150 g). Aceite de oliva (10 g). Yogur natural (125 g).

7^o DÍA: Arroz blanco (60 g) + Pimiento (40 g) + Zanahoria (30 g) + Alcachofas (50 g). Pechuga de pollo (150 g). Aceite de oliva (10 g). Yogur natural (125 g).

MERIENDA (elegir una opción)

1. Pan (30 g) + Embutido (jamón York o pavo) (30 g).
2. Yogur natural (125 g) + Galleta tipo María (20 g).
3. Fruta (150 g) + Yogur natural (125 g).

CENA

1^{er} DÍA: Menestra de verduras (200 g). Pechuga de pollo (150 g). Leche de vaca semidesnatada (200 g). Aceite de oliva (10 g).

2^o DÍA: Pasta (40 g) + Jamón de York (30 g). Dorada (175 g). Leche de vaca semidesnatada (150 g). Aceite de oliva (10 g).

3^{er} DÍA: Puré de patata (125 g). Rape (175 g). Aceite de (10 g) + Yogur natural (125 g).

4^o DÍA: Sopa de fideos: Pasta (20 g). Chuleta de cerdo (130 g) + Berenjena (150 g) + Tomate triturado (35 g) + Queso (20 g). Aceite de oliva (10 g). Leche de vaca semidesnatada (200 g).

5^o DÍA: Puré de patata (100 g). Revuelto de espárragos y setas (espárragos (25 g), setas (100 g), huevo (60 g) + clara (30 g)). Aceite de oliva (10 g). Yogurt natural (125 g).

6^o DÍA: Judías verdes (150 g) + Lomo de cerdo (130 g) + patata cocida (60 g). Leche de vaca semidesnatada (200 ml). Aceite de oliva (10 g).

7^o DÍA: Coliflor (150 g). Espárragos (40 g) + Bechamel (50 g). Rape (175 g). Aceite de oliva (10 g). Leche de vaca semidesnatada (200 ml).

ACLARACIONES:

En comida y cena, se recomienda añadir 20 g de pan.

11. DIETAS PARA CONTROLAR MIS PROBLEMAS CON LOS MINERALES

DIETA POBRE EN POTASIO

En algunas situaciones clínicas, puede existir una elevación del potasio en la sangre produciendo un grave riesgo a nivel cardiaco. Por lo que es preciso realizar una reducción del contenido del mismo en la alimentación diaria, con una serie de recomendaciones, que indicamos a continuación:

- El potasio se disuelve con el agua. Por ello, todos los alimentos que se puedan poner a remojo sin que pierdan sus características, se trocearán, se pondrán en agua la noche anterior y se cambiará varias veces el agua.
- Si los alimentos van a tomarse cocidos, se cocinarán en abundante agua que se cambiará a media cocción, por agua nueva, con la que se finalizará la cocción.
- Las legumbres, verduras, patatas y hortalizas pueden remojar sin que se estropeen y sin perder su sabor. Si se dejan en remojo se eliminará el 75 % del potasio.
- No se deberá aprovechar el agua de cocción para hacer salsas o sopas; tampoco se tomará caldo vegetal y no se aprovechará el agua para hervir frutas.
- No se tomarán almíbares de las frutas y compotas, porque llevan disuelto el potasio de las frutas.
- No se deben consumir productos integrales (incluido el pan en los pacientes diabéticos) por su alto contenido en potasio y fósforo.

DIETA POBRE EN POTASIO. ALIMENTOS ACONSEJADOS, LIMITADOS Y DESACONSEJADOS

ALIMENTOS	ACONSEJADOS	LIMITADOS	DESACONSEJADOS
LÁCTEOS	Nata, yogur, helados, requesón	Leche entera, cuajada, flan	Leche con cacao, quesos
CARNES Y PESCADOS	Pollo, cordero, ternera, cerdo, pescado, huevo sin elaborar	Mariscos, ostras, almejas, mejillones	Embutidos, salazones, charcutería
CEREALES, LEGUMBRES, TUBÉRCULOS	Pan blanco, arroz, pasta (macarrones, fideos, espaguetis), maíz		Pan integral, bollería con chocolate y frutos secos, integral con fibra, legumbres
VERDURAS, HORTALIZAS	Lechuga, judías verdes, cebolla, espárragos en lata	Lentejas, garbanzos, nabo, calabaza, tomate, pimientos, berenjenas, guisantes, zanahoria, alcachofa	Puerros, espinacas, apio, champiñón, endivia, escarola, habas, patata, aceitunas, rábanos, boniatos, remolacha
FRUTAS	Sandía, manzana, pera, piña en lata	Fresas, uva, caqui, melón, pera, piña natural Ciruela, naranja, melocotón en almíbar	Plátano, cereza, kiwi, albaricoque, aguacate, mango, granada, frutos secos, frutas desecadas
GRASAS	Aceite, margarina, mantequilla, nata	Buñuelos, croquetas	Sopa de sobre, empanados, churros, patatas fritas
DULCES	Miel, confituras, azúcar blanco, sorbete, mermelada	Magdalena, hojaldre, pastelería, bollería	Frutos secos, chocolate, palomitas
CONDIMENTOS	Hierbas aromáticas, mayonesa, bechamel	Mostaza, café instantáneo, <i>ketchup</i>	Chocolate, cacao, regaliz, azúcar moreno, sal, tomate en lata

DIETA BAJA EN POTASIO (2000 kcal)**DESAYUNO** (elegir una opción)

1. Leche desnatada (200 ml) con café (5 g) y edulcorante + Tostadas de pan blanco sin sal (40 g), aceite de oliva (5 ml) + Una pieza de fruta pequeña (150 g).
2. Leche desnatada (200 ml) con café (5 g) y edulcorante + Copos de maíz (30 g) + una pieza de fruta (150 g).
3. Leche desnatada (200 ml) con café (5 g) + Tostadas de pan blanco sin sal (40 g) con pavo (15 g), aceite de oliva (10 ml) + Una pieza de fruta (150 g).

MEDIA MAÑANA (elegir una opción para cada ingesta)

1. 2 rebanadas de pan blanco sin sal (60 gr) + Aceite de oliva (5 ml) + Manzana (130 gr).
2. Yogur natural (125 gr) con edulcorante.

COMIDA

Todas las comidas se acompañarán con una ración de pan blanco sin sal (40 g).

1^{er} DÍA: Plato único: pasta con calabacín y alcachofa (macarrones (100 gr), calabacín (50 gr), alcachofa (50 gr), aceite de oliva (10 gr). Postre: Piña en su jugo (150 g).

2^o DÍA: Primer plato: arroz (80g r) salteado con champiñones (25 gr), aceite de oliva (10 ml). Segundo plato: solomillo de cerdo guisado (150 g) con guarnición de patata (75g). Postre: melocotón (125 g).

3^{er} DÍA: Plato único: lentejas guisadas (80 gr) con arroz (30 gr). Postre: pera en compota (150 g).

4^o DÍA: Primer plato: macarrones (80 gr) salteados con espárragos trigueros (20 gr), aceite (10 ml). Segundo plato: parrillada de verduras (berenjena (40 gr), tomate 50 gr), calabacín (40 gr), patatas (75 gr), aceite de oliva (10 ml). Postre: melocotón (150 g).

5^o DÍA: Primer plato: ensalada de pepino (75 gr) pimiento rojo (50 g), pimiento verde (50 g), cebolla (20 g), tomate (40 g). Segundo plato: rape al horno (120 gr) con cebolla (15 gr) y berenjena (100 gr). Postre: compota de pera (150 g).

6^o DÍA: Primer plato: ensalada de queso fresco (60 gr), ajo en polvo (5 gr), romero y orégano junto una/dos rodajas de tomate y aceite de oliva (10 ml). Segundo plato: pechugas de pollo (200 gr) con limón. Postre: compota de manzana (125 g).

7^o DÍA: Primer plato: salteado de arroz (80 gr), judías (25 gr), brócoli (45 gr) y cebolla (15 gr). Segundo plato: ensalada de lechuga (100 gr), tomate (75 gr) y maíz (75 gr), aceite de oliva (10 ml). Postre: yogur (125 g).

MERIENDA (elegir una opción para cada ingesta)

1. Tortitas de arroz (60 gr) con $\frac{1}{2}$ tarrina de queso fresco.
2. Bocadillo de pan blanco (50 gr) con pavo o jamón bajo en sal (30 gr).

CENA

En las cenas consumir 40 g de pan blanco sin sal.

1^{er} DÍA: Primer plato: Sopa de verduras (200 g), zanahoria (30 g), cebolla (15 g), puerro (30 g). Segundo plato: arroz salteado (60 gr) con trigueros (55 gr) cebolla (150 gr), pimiento (45 gr) y aceite de oliva (10 ml). Postre: fresas (200 gr).

2^o DÍA. Primer plato: pasta (40 gr) con atún (50 gr) y cebolla (25 gr), aceite (10 ml). Segundo plato: ensalada variada: lechuga (75 gr), maíz (50 gr), tomate (75 gr) y zanahoria (40 g). Postre: yogur (125 g).

3^{er} DÍA: Primer plato: sopa de ave natural con fideos (30 gr). Segundo plato: Tortilla francesa (huevo 120 g) con guarnición de tomate (100 g). Postre: compota de manzana (125 g).

4^o DÍA: Plato único: Ensalada de pollo (50 g) con manzana (100 g): lechuga (50 g), zanahoria (30 g), aceite de oliva (10 ml), vinagre (5 ml). Postre: piña en su jugo (150 g).

5^o DÍA: Primer plato: sopa maravilla (30 gr). Segundo plato: huevo revuelto (1 ud.) con gambas (60 gr). Postre: naranja (125 g).

6^o DÍA: Primer plato: coliflor (120 gr) con bechamel (25 gr), aceite de oliva (10 ml). Segundo plato: salteado de arroz (40 gr) con verdura (zanahoria (15 gr), puerro (25 gr) Postre: dulce de membrillo (45 gr).

7^o DÍA: Plato único: Sándwich (pan blanco de molde 60 g sin sal) lechuga (30 g), tomate (30 g), trigueros (25 gr) y queso fresco (60 gr). Postre: piña en su jugo (150 g).

OBSERVACIONES

- Aplicar técnicas de remojo y doble cocción en hortalizas, verduras, patatas y legumbres. El potasio pasará al agua de cocción, pudiendo reducir su cantidad casi a la mitad.
 - a. Remojo: pelar y cortar en trozos pequeños, dejarlos en agua durante 12-24 h y cambiar el agua todas las veces que sea posible.
 - b. Doble cocción: tirar el agua de remojo y cocer el alimento en abundante agua. Cuando el agua rompa a hervir, tirar el agua y poner en otra olla distinta, para que termine de cocerse.
- Pasta, legumbres y arroz blanco salteados: se recomiendan salsas de acompañamiento elaboradas con aceite de oliva, ajo, perejil, especias, hierbas aromáticas, zumo de limón y hortalizas en pequeñas cantidades, como cebolla, zanahoria, pimiento y tomate natural.

- Crema de verdura o verdura cocida: en caso de hiperpotasemia, se recomienda el uso de hortalizas y verduras de bajo contenido en potasio, junto con las indicaciones de remojo.
- Tortilla/huevos en general: los huevos pueden tomarse en tortilla, fritos, duros o escalfados. No se deben sobrepasar las 5 yemas por semana.
- Guarniciones: las guarniciones de carne, pescado o huevos pueden ser ensaladas sencillas (lechuga, cebolla, tomate), pepino, tomate o pimientos asados.
- Sopas o caldos: elaborar caldos o sopas suaves y recordar no consumir las carnes o pescados que se han utilizado para la elaboración de dichos caldos. Preferiblemente utilizar pollo y pavo.
- Patatas: por su alto contenido en potasio, además de someterlas a remojo y doble cocción, se recomienda pelarla de manera gruesa
- Frutas en almíbar: desechar el líquido.

DIETA POBRE EN NÍQUEL

El níquel es un metal cuya fuente de exposición principal en nuestra vida cotidiana son los alimentos. **El contenido de níquel de los alimentos es extremadamente variable**, aunque es mayor en los alimentos de origen vegetal que en los de origen animal, teniendo en cuenta también la migración desde materiales de contacto durante el procesado de los alimentos o a partir de los envases alimentarios (utensilios de acero inoxidable y de cerámica). Si usted precisa una dieta con bajo contenido en níquel, deberá tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

TABLA CONTENIDO DE NÍQUEL EN ALIMENTOS

ALIMENTOS PROHIBIDOS (Alto contenido en níquel)
<ul style="list-style-type: none"> - Alimentos en conserva de lata - Alimentos cocinados con utensilios metálicos (acero inoxidable o aluminio) - PESCADOS: arenques – esturión – sardina – langosta – almeja – mejillón y ostras - CARNES: hígado de ternera - VERDURAS: brécol – coliflor – col rizada – espinacas – espárragos – lentejas – habas – judías – guisantes – tomates – perejil y soja - FRUTA: cereza – frambuesas – melocotón – pera – plátano – higos – piña – ciruelas. - CEREALES: avena – cebada – centeno – maíz en grano – pan integral. - LÁCTEOS: leche de oveja – suero de leche en polvo – queso Edam – queso Gorda - VARIOS: frutos secos – cacao – chocolate - Té - Levadura.
ALIMENTOS PERMITIDOS
<ul style="list-style-type: none"> - PESCADOS: el resto - CARNES: el resto - AVES - VERDURAS: el resto - CEREALES: el resto - LÁCTEOS: leche de vaca – mantequilla (no margarina) – yogur – el resto de quesos - HUEVOS.
ALIMENTOS PERMITIDOS EN PEQUEÑAS CANTIDADES
<ul style="list-style-type: none"> - Coliflor - Repollo - Zanahorias

- Lechuga
- Fruta (excepto pera)
- Mermelada
- Confituras
- Café
- Vino
- Cerveza.

DIETA POBRE EN FÓSFORO

El objetivo de una dieta pobre en fósforo es limitar aquellos alimentos con alto contenido en el mismo, sobre todo es una situación que aparece en los pacientes con insuficiencia renal crónica. Es necesario tener en cuenta que existen dos formas dietéticas del fósforo: fósforo orgánico y fósforo inorgánico.

- El fósforo inorgánico es el componente principal de varios aditivos utilizados para el procesamiento de los alimentos (bebidas, comidas congeladas, cereales para el desayuno, quesos procesados y para untar, productos instantáneos, comidas preconizadas, salchichas, galletas, bollería, bebidas a base de cola...).
- El fósforo orgánico se encuentra naturalmente en los alimentos ricos en proteínas tanto de origen animal (principalmente carnes, aves, pescados, huevos y lácteos) como vegetal (principalmente semillas, frutos secos y legumbres). La digestibilidad del fósforo de los alimentos de origen animal es mayor que la del fósforo de la proteína vegetal.

Por tanto, existe una estrecha relación entre el contenido de fósforo y la proteína de los alimentos en especial de origen animal, que hace difícil la restricción del fósforo sin una restricción en la ingesta proteica: hay que aportar la cantidad necesaria de proteínas, con el menor contenido de fósforo (menor ratio fósforo/proteína), restringiendo al máximo los alimentos con fósforo en forma de aditivo.

- Es necesario tener en cuenta que las tablas de alimentos son orientativas: no reflejan el contenido real de fósforo de los alimentos, ya que no suman el fósforo de aditivos (no se cuantifica) y, en ocasiones, se desconoce que alimentos podrían tener aditivos (por ejemplo, en la lista de ingredientes de comidas rápidas a veces no se identifican la presencia de aditivos de fósforo). Sin embargo, son de utilidad para que seleccione alimentos naturales, no procesados y sin aditivos.
- Tiene que revisar e interpretar el etiquetado de los alimentos, para que sepa reconocer los alimentos con contenido en fósforo (se adjunta una lista de aditivos que contienen fósforo).
- Tiene que limitar los alimentos procesados, ya que cuanto más procesado, mayor probabilidad hay de que posea aditivos alimentarios con fósforo (ejemplo alimentos congelados).
- La leche de vaca, cerdo, ave y clara de huevo hacen que sean de elección como fuentes de proteínas, ya que aportan una buena cantidad y calidad proteicas con una menor cantidad de fósforo. El fósforo de las proteínas vegetales tiene una baja biodisponibilidad, por lo que se recomienda una dieta de composición mixta: los días que coma pasta, arroz o legumbre realice platos únicos añadiendo 1/2 ración de carnes o pescado con bajo contenido en fósforo.

- Tiene que evitar los refrescos azucarados (sobre todo los de sabor a cola).
- Si usted tuviera prescritos quelantes del fósforo, tiene que tomarlos ya que la dieta no exonera los mismos.
- Sumergir los alimentos en agua o hervirlos pueden reducir el contenido de fósforo de los alimentos.

Grupos de alimentos

- Lácteos

- Son uno de los principales grupos de alimentos que deben ser controlados.
- Preferencia por los semidesnatados.
- Quesos: margen muy variable. Los más aconsejables: quesos frescos, blancos desnatados y requesón. Desaconsejados: quesos untables y los más curados.
- Hay alternativas a la leche de vaca, como es la leche de soja (se tiene que asegurar de que no incluyan aditivos con contenido en fósforo). También está disponible la leche de almendra (pero si usted es un paciente renal se desaconsejaría su consumo por su elevado aporte de potasio).

- Huevos

- El huevo entero se recomienda un máximo de 3-4 a la semana.
- La clara de huevo aislada posee una ratio fósforo/proteína muy baja, proteínas de alto valor biológico y ausencia de colesterol, por lo que se considera un alimento ideal (sobre todo si usted es un paciente en diálisis).
- Debe limitar la yema de huevo.

- Carnes

- Atención a la presencia de carnes precocinadas, curadas o con aditivos.
- Se aconseja carne blanca (pollo, pavo, conejo), seguida de los cortes magros de la carne de vacuno y cerdo y finalmente la carne de cordero.
- Los embutidos estarían desaconsejados (aunque dentro de este grupo los más aconsejados serían el grupo de los jamones) ya que las tablas no contemplan el fósforo oculto que se utilizan en los fiambres. Puede buscar alimentos en cuyo etiquetado ponga sin fosfatos añadidos, como es el caso el jamón cocido ya que su aporte de fósforo será inferior a la del jamón cocido habitual.

- Pescados, mariscos y crustáceos

- Debe consumir pescados con ratios de fósforo/proteína bajos independientemente de que sean blancos o azul.

- Deberá evitar productos congelados.
- Cereales
 - Desaconsejados cualquier tipo de alimento integral.
 - Aconsejados: pasta alimenticia cruda, sémola de trigo, arroz blanco, harina de trigo, así como los panes, exceptuando el pan integral.
- Legumbres
 - Las legumbres tienen una ratio fósforo/proteína en el límite de los recomendados, incluso superior exceptuando las lentejas y los guisantes.
- Frutos secos
 - Al igual que las legumbres poseen una ratio fósforo/proteína alta.
- Bollería y repostería
 - Aporte de proteína y fósforo bajo, pero tienen alto contenido en azúcares simples y grasas saturadas. Tienen posibilidad de contener aditivos con fósforo que no es posible cuantificar.
 - Las palmeras sin cobertura no industriales y las galletas tipo María, son los que tienen menor ratio por lo que podrían recomendarse de forma ocasional en reemplazo del pan.
 - El chocolate tiene una ratio fósforo/proteína muy elevada, por lo que se desaconseja.
 - Las bebidas a base de cola tienen elevada cantidad de fósforo inorgánico a través de la adición de sales de fósforo, además de su elevado aporte ya de por sí, por lo que se desaconsejan.

DIETA POBRE EN FÓSFORO

DESAYUNO (elegir una opción para cada ingesta)

1. Leche de soja (200 ml) + 2 rebanadas de pan de trigo blanco (40 g) + Aceite de oliva (10 g) (esta opción una vez por semana).
2. 1 manzana (175 g) + 1 rebanada de pan de trigo blanco (20 g) + Aceite de oliva (8 g) + Queso de Burgos (90 g).
3. 2 rebanadas de pan de trigo blanco (40 g) + Requesón (30 g) + Miel (20 g).
4. 1 pera (150 g) + 1 rebanada de pan de trigo blanco (20 g) + Aceite de oliva (8 g) + Queso de Burgos (90 g).

MEDIA MAÑANA (elegir una opción para cada ingesta)

1. 1 pera al horno (150 g) + Miel (10 g) + Canela (1 g) + Zumo de limón (5 g).
2. 1 rebanada de pan de trigo blanco (20 g) + Dulce de membrillo (20 g) + Queso de Burgos (90 g).

COMIDA (elegir una opción para cada ingesta)

Todas las comidas se acompañarán con una ración de pan blanco (30 g).

1^{er} DÍA: Primer plato: Lentejas: lentejas (30 g) + Aceite de oliva (5 g) + Cebolla (60 g). Segundo plato: Solomillo de ternera a la plancha: solomillo de ternera (75 g) + Aceite de oliva (5 g).

2^o DÍA: Plato único: Arroz con pollo: arroz blanco (80 g) + Pollo (55g) + Aceite de oliva (10 g).

3^{er} DÍA: Plato único: Guisantes: guisantes hervidos (100 g) + Clara de huevo escalfada (30 g) + jamón York (10 g) + Aceite de oliva (10 g).

4^o DÍA: Primer plato: Ensalada de pasta: pasta (40 g) + Zanahoria (30 g) + Aceite de oliva (10 g) + Vinagre (5 g) + Pimiento (30 g). Segundo plato: Merluza al horno: merluza al horno (75 g) + Aceite de oliva (8 g).

5^o DÍA: Plato único: Garbanzos con pollo: garbanzos (25 g) + Pollo (55 g) + Aceite de oliva (18 g).

6^o DÍA: Primer plato: Crema de guisantes: guisantes secos (75 g) + aceite de oliva (10 g) + Sémola de trigo (30 g). Segundo plato: salmón a la plancha (75 g).

7^o DÍA: Plato único: Pasta con atún: pasta (80 g) + Cebolla (30 g) + Atún (30 g) + Aceite de oliva (10 g).

MERIENDA (elegir una opción para cada ingesta)

1. Compota de manzana: 1 manzana (150 g) + Azúcar blanco (20 g) + Canela (1 g).
2. Pera asada (170 g) + Azúcar blanco (8 g) + Canela (1 g).

CENA (elegir una opción para cada ingesta)

Todas las comidas se acompañarán con una ración de pan blanco (30 g).

1^{er} DÍA: Plato único: Revuelto de huevo con jamón York: huevo entero (mediano, 60 g) + jamón York (30 g).

2^o DÍA: Plato único: Mero a la plancha: mero a la plancha (100 g) + aceite de oliva (8 g).

3^{er} DÍA: Plato único: Dorada a la plancha: dorada (100 g) + Aceite de oliva (10 g) + Ajos (4 g) + Perejil (1 g).

4^o DÍA: Plato único: Crema de calabacín: calabacín (100 g) + Patata cocida (50 g) + Cebolla (50 g) + Aceite de oliva (10 g) + Puerros (50 g).

5^o DÍA: Plato único: Sopas de ajo: aceite de oliva (10 g) + Pan de trigo blanco (30 g) + Pimentón (2 g) + Cebolla (30 g) + Ajos (8 g).

6^o DÍA: Plato único: Revuelto de champiñones con ajos: aceite de oliva (10 g) + Champiñones (100 g) + Ajos (4 g).

7^o DÍA: Plato único: Conejo a la plancha: conejo (75 g) + Aceite de oliva (10 g).

TABLA: RATIO FÓSFORO/PROTEÍNA POR CADA 100 G DE ALIMENTO CRUDO DE FUENTES ORGÁNICAS DE ORIGEN ANIMAL

Grupo de alimentos	Proteínas (g)	Fósforo (mg)	Ratio Fósforo/proteína (mg/g)	Potasio (mg)	Sodio (mg)
LÁCTEOS Y DERIVADOS					
Leche de soja	3,2	47	14,68	191	3
Leche de almendra	14,5	280	19,31	420	18
Leche de vaca semidescremada	3,2	85	26,56	166	46
Leche de vaca desnatada	3,3	88	26,66	174	45
Leche de vaca entera	3,06	92	30,06	157	48
Leche de cabra	3,4	103	30,29	185	45
Queso para untar bajo en calorías	14,2	150	10,56	190	480
Queso blanco desnatado	12,39	134	10,81	86	
Requesón	12,31	150	12,18	88	230
Queso curado genérico	35,77	470	13,13	82	620
Queso fresco de Burgos	12,4	170	13,70	121	272
Queso Brie	17,2	303	17,61	119	593
Queso Cheddar	26	470	18,017	100	700
Queso manchego	28,77	520	18,07	100	670
Queso Mozzarella	19,5	428	21,94	67	373
Queso Edam	20,7	462	22,31		
Queso fresco de cabra	19,8	818	41,31	90	480
Queso para untar	15,63	754	48,24	149	1139
Yogurt desnatado sabor vainilla	5,3	132,2	24,94	146,6	44,4
Yogurt desnatado sabor natural	4,3	109	25,34	187	57
Yogurt desnatado sabor natural azucarado	4,5	123	27,33	191	66
Yogurt entero con fresas	2,7	75	27,77	117,3	38,8
Nata líquida 18% grasa	2,51	65	25,89	130	45
HUEVO					
Clara de huevo de gallina	10,5	15	1,42	142	160
Huevo de gallina entero	12,5	200	16	130	140
Yema de huevo de gallina	16,5	520	31,51	97	50
JAMÓN					
Jamón serrano ibérico	43,2	157,5	3,64	153,1	1110,9
Jamón ibérico de bellota	33,2	191	5,75	655	1935
Jamón serrano	28,8	167	5,79	250	2130
Jamón serrano magro	28,6	190	6,64		
Jamón cocido	19	239	12,57	270	970
CARNE VACUNA					
Lomo de ternera crudo con grasa separable	20,2	200	9,9	350	60
Solomillo sin grasa de ternera	20,19	210	10,40	328	92
Chuletas de ternera	17	200	11,76	350	60
Hígado	21,1	358	16,96	325	96

CERDO						
Lomo de cerdo		18	151	8,38	212	63
Chuleta		19	166	8,73	285	69
Solomillo		21	230	10,95	420	53
Hígado		21,4	350	16,35	330	87
AVE						
Ala de pollo con piel cruda		18,33	132	7,2	156	73
Pechuga de pollo con piel cruda		23,1	196	8,48	255	65
Pavo, Pechuga con piel cruda		24,12	210	8,7	333	46
Pato entero		19,7	200	10,15	280	80
Pavo, muslo con piel cruda		18,9	211	11,16	201	71
CONEJO						
Conejo de granja		20,7	258,53	12,48	403,77	56,6
CORDERO						
Costilla		15,6	170	10,89	320	75
Chuleta de cordero		15,4	170	11,03	230	60
Grupo de alimentos						
		Proteínas (g)	Fósforo (mg)	Ratio Fósforo/proteína (mg/g)	Potasio (mg)	Sodio (mg)
PESCADOS, CRUSTÁCEOS	MARISCOS	Y				
		20,56	155	7,53	250	90
Raya		19,5	160	8,20	270	370
Cangrejo		17,9	170	9,49	230	363
Pulpo		22,44	215	9,58	221	305
Langostino		18,2	180	9,89	340	68
Bacalao		15,4	157	10,19	420	39
Jurel		17,6	180	10,22	330	190
Camarón		17,6	182	10,34	331	116
Boquerón		16,3	170	10,42	270	90
Anguila		22	230	10,45	400	47
Atún		17	180	10,58	300	73
Dorada		19	202	10,63	340	50
Congrio		18,6	198	10,64	330	47
Perca		19,4	210	10,82	255	80
Mero		14	158,5	11,32	316,33	136,5
Calamar		16,25	190	11,69	280	110
Chipirón		11,93	142	11,90	294	101
Merluza		16,1	192	11,92	290	114
Rodaballo		21	254	12,09	252	39
Bonito		10,7	130	12,14	314	56
Berberecho		10,7	130	12,14	314	56
Almeja		20	250	12,5	430	110
Palometa		18,68	244	13,06	386	84
Caballa		15,7	208	13,24	250	58
Trucha		18,4	250	13,58	310	98
Salmón		17,4	250	14,36	320	80
Abadejo		18	261	14,5	346	116

Pez espada	19,97	310	15,52	270	89
Anguila	20,1	312	15,52	270	370
Centollo	12,48	195	15,62	338	156
Viera	16,5	260	15,75	230	100
Lenguado	11,75	190	16,1	270	100
Pescadilla congelada	15,8	260	16,45	250	150
Gallo	15,9	330	20,75	284	41
Rape	10,8	236	21,85	92	210
Mejillón	13,6	312	22,94	330	18
Percebe	8,15	187,5	23,00	240	395
Ostras	18,1	475	26,24	24	100
Sardinas					
EMBUTIDOS					
Morcilla	19,5	80	4,10	210	1060
Chorizo	27	270	10	180	1060
Salchicha tipo Frankfurt	12,7	173	13,62	170	900

TABLA: RATIO FÓSFORO/PROTEÍNA POR CADA 100 G DE ALIMENTO CRUDO DE FUENTES ORGÁNICAS DE ORIGEN VEGETAL

Grupo de alimentos	Proteínas (g)	Fósforo (mg)	Ratio Fósforo/proteína (mg/g)	Potasio (mg)	Sodio (mg)
CEREALES					
Sémola de trigo	12,6	143	11,34	193	3
Masa de hojaldre cruda	4,85	57	11,75	66,5	340
Harina de trigo	10	120	12	135	3
Cereales a base de trigo y chocolate	8	100	12,5	400	400
Pasta alimenticia cruda	12,5	167	13,36	236	5
Arroz Blanco	7	100	14,28	110	6
Pasta alimenticia integral cruda	13,4	258	19,25	215	8
Cereales de desayuno a base de muesli	10,3	288,7	28,02		
Cereales de desayuno a base de maíz y trigo	6	170	28,33	0	600
Arroz integral	7,5	303	40,4	223	6
Cereales de desayuno a base de trigo, avena, maíz, miel y nueces	11	360,7	32,79	335	775
Almidón de maíz	0,26	13	50	3	9
LEGUMBRE					
Lentejas	24,77	256,04	10,33	463,05	226,78
Guisantes	21,6	330	15,27	900	40
Garbanzos	19,31	310	16,05	1000	30
Judías pintas	23,58	407	17,26	1406	24
Soja seca	35,9	660	18,38	1730	5
Judías blancas	21,1	426	20,18	1337	15
Habas secas	26,1	590	22,60	1090	11

PAN					
Pan blanco de barra	8,3	90	10,84	120	650
Pan trigo baguette	9,65	110	11,39	120	570
Pan tipo Hamburguesa	7,54	150	19,89	110	550
Pastel de manzana	3,5	87	24,85	117	626
FRUTOS SECOS					
Nuez	14	304	21,71	690	3
Pipa de girasol	27	651	24,11	710	3
Almendra	19,13	524,88	27,43	767,25	10,36
Avellana	12,01	333	27,72	636	6

TABLA: LISTA DE ADITIVOS QUE CONTIENEN FÓSFORO

Los más importantes: fosfatos y derivados	
Ácido fosfórico	(E338)
Fosfatos	(E339, E340, E341, E343)
Difosfatos	(E450)
Trifosfatos	(E451)
Polifosfatos	(E452)
OTROS	
Emulgentes: lecitina	(E322)
Fosfátido de amonio	(E442)
Fosfato ácido de sodio y aluminio	(E541)
Potenciadores del sabor (E626 al E635): derivados del ácido	

DIETA CONTROLADA EN OXALATO

Un porcentaje importante de los cálculos renales (vulgarmente conocidas como «piedras en el riñón») son de oxalato cálcico. El oxalato puede provenir del propio metabolismo del organismo, pero también de la dieta. En condiciones normales, el oxalato se absorbe escasamente, ya que se une al calcio dietético formando complejos insolubles de oxalato cálcico en el intestino que serán eliminados a través de las heces. Por lo tanto, un aumento en la excreción renal de oxalato puede ser atribuido a dietas ricas en oxalato, formación de elevadas cantidades de oxalato por defectos en el metabolismo o por malabsorción en las enfermedades gastrointestinales (tales como enfermedad inflamatoria intestinal, insuficiencia pancreática...etc.). En todas estas situaciones es necesario seguir una dieta pobre en oxalato, con las siguientes recomendaciones:

- Ingerir abundantes líquidos, al menos 3 litros al día, para alcanzar un volumen de orina mayor de 2 litros al día.
- Tomar alimentos ricos en calcio (lácteos: leche, queso...): aportes de 800-1000 mg/día disminuyen la excreción de oxalatos.
- Limitar consumo de alimentos con alto contenido en vitamina C (ácido ascórbico), ya que se convierte en oxalato. Son ricos en vitamina C: limones, fresas, kiwis, naranjas....
- Controlar el aporte de xilitol, ya que se puede convertir en oxalato. Los alimentos que lo contienen pueden ser chicles sin azúcar y otros alimentos etiquetados como “sin azúcar” o “para diabéticos”.
- Controlar el aporte proteico, sobre todo en caso de niveles de ácido úrico elevados, ya que la corrección de éste reduce el riesgo de formación de oxalato.
- Generalmente los alimentos enlatados tienen un mayor contenido en oxalatos que el mismo producto en estado natural. Por ello, se recomienda el consumo de verduras y frutas frescas.
- Mediante la cocción de los alimentos se reduce la concentración de oxalatos.
- Para preparar infusiones es recomendable reducir el tiempo de contacto de la bolsita con el agua al mínimo para evitar que el contenido de oxalato pase al agua.
- Se recomienda aumentar el consumo de frutas y verduras en bajo contenido en oxalatos (sobre todo en caso de citrato urinario bajo).

El uso de tablas con el contenido de oxalato de los diferentes alimentos, así como la presentación de menús permiten a los pacientes disminuir las cantidades de oxalato en la dieta.

TABLA CONTENIDO APROXIMADO DE OXALATO DE ALGUNOS ALIMENTOS

Grupos/contenido	Contenido bajo <2 mg/ración Alimentos permitidos	Contenido medio 2-10 mg/ración Alimentos que deben moderarse	Contenido alto >10 mg/ración Alimentos restringidos
Cereales y derivados	Cereales desayuno, pasta italiana, arroz, pan	Pan de maíz, bizcocho esponjoso, espaguetis precocinados en salsa de tomate	<i>Plum cake</i> , sémola de maíz blanco, <i>cracker</i> de soja, germen de trigo
Verduras y hortalizas	Aguacate, coles de Bruselas, berza, coliflor, champiñones, cebollas, guisantes, patatas, rábano	Espárragos, brócoli, zanahoria, maíz, pepino, guisantes verdes en conserva, lechuga, frijoles, pastinaca o chirivía, tomate (1 pequeño o 120 ml de zumo de tomate), nabos	Judías verdes, amarillas y secas, remolacha, apio, cebolleta, diente de león, berenjena, escarola, col, puerro, mostaza verde, perejil, pimienta, patata dulce, colinabo, espinacas, calabaza de verano, berro
Frutas y zumos	Zumo de manzana, aguacate, banana y plátano, uva verde (fruta y zumo), cereza, mango, melón, nectarinas, melocotón, zumo piña, ciruelas verdes o amarillas, coco. Zumo de limón y lima	Manzana, albaricoques, grosella negra, cerezas agrias, 120 ml de jugo de arándano, uva y naranja, naranja, pera, piña, ciruelas, pasas	Zarzamora, grosella, frambuesa, fresa, arándano, coctel de frutas, uvas negras, piel de limón, piel de lima y piel de naranja, ruibarbo, mandarinas. Jugo

			de frutas altas en exaltaos
Leche y derivados	Todas	Ninguna	Ninguna
Carnes y pescados	Huevos, quesos, ternera, cordero, cerdo, pollo, pescados y mariscos	Sardinas	
Grasas y aceites	Todos, salvo frutos secos, mantequilla y cacahuete	Todos, salvo frutos secos, mantequilla y cacahuete	Todos, salvo frutos secos, mantequilla y cacahuete
Bebidas	Cerveza embotellada, Coca-Cola (360 ml), alcoholes destilados, limonada, vino	Café (240 ml)	Cerveza de barril, té, cacao
Miscelánea	Gelatina con frutas permitidas, sal y pimienta (15 g/día), sopa con ingredientes permitidos, azúcar.	Sopa de pollo con fideos deshidratada	Chocolate, cacao, mermelada, sopa de verduras y tomates comerciales. Judías cocidas conservadas en sala de tomate.

DIETA CONTROLADA EN OXALATOS 2000 KCAL

DESAYUNO (elegir una opción para cada ingesta)

1. Leche de vaca entera (200 ml) + 1 rebanada de pan de trigo blanco (20 g), aceite de oliva (5 g), tomate (30 g) + 1 plátano (165 g).
2. Leche de vaca entera (200 ml) + Copos de avena (30 g) + 1 pera (150 g).
3. Leche de vaca entera (200 ml) + 1 rebanada de pan de trigo blanco (20 g), 1 loncha de pavo (15 g), queso curado (36 g).

MEDIA MAÑANA (elegir una opción para cada ingesta)

1. 1 yogur natural (125 g).
2. 1 cuajada (165 g).
3. 1 rebanada de pan de trigo blanco (20 g) + Jamón serrano (15 g), aceite de oliva (5 g).

COMIDA (elegir una opción para cada ingesta)

Todas las comidas se acompañarán con una ración de pan blanco (40 g).

1^{er} DÍA: Primer plato: Menestra de verdura: aceite de oliva (8 g), ajos (4 g), alcachofa (95 g), cebolla (280 g), champiñones (150 g), espárragos (100 g), guisantes (90 g), jamón serrano (150 g), patata cocida (100 g), pimienta negra (1 g). Segundo plato: conejo a la plancha: conejo (120 g), aceite de oliva (8 g). Postre: 1 plátano (165 g).

2^o DÍA: Primer plato: Garbanzos con arroz: arroz blanco (30 g), garbanzos (80 g), cebolla (70 g), laurel (5 g), aceite de oliva (8 g). Segundo plato: pechuga de pollo a la plancha: pollo (110 g), aceite de oliva (8 g). Postre: 1 melocotón (200 g).

3^{er} DÍA: Plato único: Espaguetis con setas y nata: pasta (80 g), setas (75 g), nata líquida (50 ml), ajos (4 g), perejil (1 g), pimienta blanca (1 g). Postre: 1 manzana (175 g).

4^o DÍA: Primer plato: Arroz con verduras: arroz blanco (80 g), cebolla (30 g), setas (70 g), pimiento (60 g), aceite de oliva (8 g). Segundo plato: bistec de ternera a la plancha: ternera (100 g), aceite de oliva (8 g). Postre: 1 pera (150 g).

5^o DÍA: Primer plato: Lentejas: lentejas (30 g), cebolla (30 g), zanahoria (20 g), aceite de oliva (8 g). Segundo plato: merluza a la plancha: merluza (100 g), aceite de oliva (8 g). Postre: 1 pera (150 g).

6^o DÍA: Primer plato: Crema de calabacín: calabacín (150 g), patata cocida (100 g), aceite de oliva (8 g). Segundo plato: salmón a la plancha: salmón (100 g). Postre: 1 yogur natural (125 g).

7^o DÍA: Primer plato: Puré de calabaza: calabaza (125 g), cebolla (20 g), patata cocida (50 g), aceite de oliva (8 g). Segundo plato: lenguado a la plancha: lenguado (100 g), aceite de oliva (8 g). Postre: 1 yogur natural (125 g).

MERIENDA (elegir una opción para cada ingesta)

1. 1 rebanada de pan de trigo blanco (20 g) + Queso curado (72 g).
2. 1 rebanada de pan de trigo blanco (20 g) + 1 loncha jamón York (15 g).

CENA (elegir una opción para cada ingesta)

Todas las comidas se acompañarán con una ración de pan blanco (40 g).

1^{er} DÍA: Plato único: Huevos revueltos con setas: 1 huevo entero (60 g), champiñones (75 g), aceite de oliva (8 g). Postre: 1 pera (150 g).

2^o DÍA: Plato único: Arroz con gambas: arroz blanco (80 g), gambas (30 g), aceite de oliva (8 g). Postre: 1 plátano (165 g).

3^{er} DÍA: Plato único: Tortilla de patata: 1 huevo entero (60 g), cebolla (35 g), patata (75 g), aceite de oliva (15 g). Postre: 1 yogurt natural (125 g).

4^o DÍA: Plato único: Mero al horno: mero (100 g), patata cocida (125 g), aceite de oliva (8 g). Postre: 1 yogurt natural (125 g).

5^o DÍA: Plato único: Alcachofas con jamón: alcachofa (190 g), jamón serrano (20 g), ajos (4 g), aceite de oliva (8 g). Postre: 1 manzana (175 g).

6^o DÍA: Plato único: Rape con patata al horno: rape (100 g), patata (100 g), jamón serrano (20 g), aceite de oliva (8 g). Postre: 1 yogurt natural (125 g).

7^o DÍA: Plato único: Gallo a la plancha: gallo (150 g), cebolla (40 g), aceite de oliva (10 g). Postre: 1 pera (150 g).

DIETA RICA EN CALCIO

En algunas situaciones, como la osteoporosis o problemas metabólicos que cursan con disminución del calcio en nuestro organismo, es necesario realizar dietas enriquecidas en calcio, y también en vitamina D, con el objetivo de conseguir un balance positivo de este mineral. A continuación, mostramos unas recomendaciones generales para enriquecer nuestra dieta en calcio.

- Consumir una dieta variada y equilibrada, ingiriendo todos los grupos de alimentos cumpliendo con las recomendaciones y evitando alimentos ricos en grasas.
- Consumir al menos dos raciones de hortalizas y verduras al día. Consumir tres raciones de frutas al día.
- Consumir 2-3 raciones de legumbres a la semana.
- Evitar el consumo de bebidas alcohólicas.
- Cuidar las técnicas culinarias, utilizando técnicas más saludables como al horno, a la plancha, al vapor, al papillote, etc. Evitando técnicas como fritos, rebozados, empanados, etc.
- Consumir 2 l de agua/día.
- Realizar ejercicio físico todos los días.

Además de recomendarse consumir alimentos ricos en calcio (se adjunta tabla a continuación), es necesario moderar el consumo de aquellos que pueden disminuir su absorción intestinal, como, por ejemplo:

- Café y alimentos ricos en ácido oxálico (espinacas, apio, hojas de remolacha, perejil, fresas, frambuesas, té), ya que este reduce la absorción de calcio.
- Alimentos con mucha fibra insoluble como el salvado de trigo y las harinas y cereales integrales.
- Alimentos ricos en grasa.
- Cereales, leguminosas y semillas oleaginosas debido a su contenido en ácido fítico y fitas que forman sales insolubles con el calcio y dificultan la absorción del mismo.
- Frutas que contienen taninos, como la granada, uva, membrillo, caqui, manzana verde, grosella, arándano, fresa y nueces.

El calcio procedente de fuentes de origen animal (lácteos) tiene un perfil de absorción más adecuado que el procedente de fuentes vegetales.

TABLA DE ALIMENTOS RICOS EN CALCIO (mg de calcio /100 gr)

LÁCTEOS Y DERIVADOS

Leche: Suero en polvo → 2054 mg.
 Leche en polvo descremada → 1290 mg.
 Leche en polvo entera → 920 mg.
 Queso parmesano → 1290 mg.
 Queso Emmental → 1020 mg.
 Gruyere → 950 mg.
 Queso de bola (EDAM) → 734 mg.
 Roquefort → 662 mg.
 Queso manchego → 626 mg.
 Queso fresco de Burgos → 622 mg.
 Requesón → 300 mg.
 Cuajada → 186 mg.
 Yogur o helado → 176 mg.
 Leche desnatada calcio → 160 mg.
 Leche desnatada → 120 mg.
 Leche entera calcio → 160 mg.
 Leche entera → 110 mg.
 Leche semidesnatada calcio → 160 mg.
 Leche semidesnatada → 125 mg.

PESCADOS

Chanquetes y morralla entero → 2250 mg.
 Sardina en salsa de tomate → 460 mg.
 Sardinas en salsa de soja → 330 mg.
 Gamba, carabinero, langostino → 320 mg.
 Caballa en conserva → 241 mg.
 Anchoas en aceite → 232 mg.
 Besugo y dorada → 241 mg.
 Salpa, sargo, hurta → 184 mg.
 Crustáceos → 162 mg.
 Bacalao en salazón → 160 mg.
 Berberecho y chirla → 130 mg.

DULCES

Cacao en polvo sin azúcar → 114 mg.

LEGUMBRES

Harina de soja → 195 mg.
 Judías de grano verde o rojo → 122 mg.
 Garbanzos → 110 mg.
 Judías blancas → 106 mg.
 Soja fresca → 100 mg.

VERDURAS Y HORTALIZAS

Perejil → 245 mg.
 Berza → 212 mg.
 Grelos → 190 mg.
 Berros → 180 mg.
 Cebollino → 129 mg.
 Espinacas → 126 mg.
 Brócoli → 105 mg.
 Acelga → 103 mg.

FRUTAS Y FRUTOS SECOS

Almendras → 252 mg.
 Avellanas → 226 mg.
 Higos secos → 193 mg.
 Pistacho → 136 mg.
 Aceitunas → 96 mg.

BEBIDAS

Café instantáneo → 160 mg.

HUEVO

Yema de huevo → 140 mg.

TABLA ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA D

1 UI (unidades internacionales) de vitamina D = 0,025 (mcg) de vitamina D (colecalfiferol)

1 mcg de vitamina D = 40 UI de vitamina D

Alimento	Cantidad de Vitamina D en UI
Leche de vaca	3-4/L
Leche/fórmulas infantiles reforzadas	400/L
Zumo de naranja/Bebida de soja/Bebida de arroz reforzadas	400/L
Mantequilla	35/100 g
Margarina reforzada	60/cucharada
Yogur (entero, desnatado, semidesnatado)	89/100 g
Queso Cheddar	12/100 g
Queso Parmesano	28/100 g
Queso suizo	44/100 g
Cereales reforzados	40/ración
Tofú reforzado (1/5 de bloque)	120
Hongo Shiitake fresco	1000/100 g
Hongo Shiitake desecado	1060/100 g
Yema de huevo	20-25/yema
Gambas	152/100 g
Hígado de ternera	15-50/100 g
Lata de atún/sardinias/salmón/caballa en aceite	224-332/100 g
Lata de salmón con espinas en aceite	345-360/100 g
Salmón/caballa cocinado	360/100 g
Caballa del atlántico (cruda)	345-360/100 g
Arenque del atlántico (crudo)	1628/100 g
Arenque ahumado	120/100 g
Arenque en escabeche	680/100 g
Bacalao (crudo)	44/100 g
Aceite de hígado de bacalao	1628/100 g

Teniendo en cuenta los alimentos expuestos en las tablas precedentes, ricos en calcio y vitamina D, presentamos un menú rico en ambos nutrientes.

DIETA RICA EN CALCIO Y VITAMINA D 2000 KCAL

DESAYUNO (elegir una opción)

1. Leche semidesnatada enriquecida en calcio (200 ml) + Cacao puro (5 g) + Cereales de maíz (30 g) + Pieza de fruta/zumo natural (150 g).
2. Leche semidesnatada enriquecida en calcio (200 ml) + Cacao puro (5 g) + Tostada (pan blanco 60 g) de pavo (30 g) y aceite de oliva (5 ml) + pieza de fruta/zumo natural (150 g).
3. Leche semidesnatada enriquecida en calcio (200 ml) + Cacao puro (5 g) + Tostada (pan blanco 60 g) de aguacate (30 g) y tomate (30 g) + Pieza de fruta/zumo natural (150 g).

MEDIA MAÑANA (elegir una opción para cada ingesta):

1. Yogur entero natural (125 g).
2. Pulguita (pan blanco 40 g) de queso (30 g) y jamón York (15 g).

COMIDA

En todas las comidas 40 g de pan blanco.

1^{er} DÍA. Primer plato: lasaña (carne picada (80 g), bechamel (50 g), salsa de tomate (30 g), cebolla (20 g), queso (15 g), pasta (70 g)). Segundo plato: Ensalada (lechuga 70 g, tomate 50 g, zanahoria 30 g, aceite de oliva (10 ml), vinagre (5 ml)). Postre: pieza de fruta (150 g).

2^o DÍA: Primer plato: coliflor (250 g) con patata (100 g). Segundo plato: Filetes de Sajonia (130 g) con guarnición de champiñones (100 g). Postre: pieza de fruta (150 g).

3^{er} DÍA: Primer plato: garbanzos (60 g) estofados: calabaza (50 g), cebolla (20 g), tomate (30 g), ajo (5 g) y pimentón (5 g). Segundo plato: Ensalada (lechuga 70 g, tomate 50 g, pepino 40 g, aceite de oliva 10 ml, vinagre 5 ml). Postre: pieza de fruta (150 g).

4^o DÍA: Plato único: arroz (60 g) a la cubana (huevo 60 g): salsa de tomate (30 g), plátano (50 g). Postre: pieza de fruta (150 g).

5^o DÍA: Primer plato: alubias (60 g) con almejas (50 g): cebolla (20 g), pimiento (30 g), pimentón (5 g). Segundo plato: ensalada (lechuga (70 g), tomate (50 g), zanahoria (30 g), aceite de oliva (10 ml), vinagre (5 ml)). Postre: pieza de fruta (150 g).

6^o DÍA: Primer plato: berenjenas (250 g) rellenas de verduras: pimiento rojo (40 g), pimiento verde (40 g), cebolla (25 g), bechamel (30 g). Segundo plato: bacalao (130 g) con patatas (100 g) panaderas. Postre: pieza de fruta (150 g).

7^o DÍA: Primer plato: crema de zanahoria (150 g) y calabaza (100 g): patata (100 g), quesito (15 g). Segundo plato: filetes de pavo (130 g) a la plancha con guarnición de arroz (30 g), judías verdes (40 g) y cebolla (10 g). Postre: pieza de fruta (150 g).

MERIENDA (elegir una opción para cada ingesta)

1. Pulguita (pan blanco 40 g) con sardinillas de lata (40 g).
2. Pieza de fruta (150 g).
3. Queso fresco (30 g) y almendras (15 g).

CENA

En todas las cenas 40 g de pan blanco.

1^{er} DÍA: Primer plato: puré de puerro (250 g); patata (100 g). Segundo plato: revuelto (huevo 60 g) de champiñones (100 g). Postre: pieza de fruta (150 g).

2^o DÍA: Plato único: ensalada de patata (200 g), atún (40 g), cebolla (30 g), pimiento rojo (40 g), aceite de oliva (10 ml), vinagre (5 ml). Postre: yogur entero natural (125 g).

3^{er} DÍA: Primer plato: sopa de fideos (45 g). Segundo plato: arenque (120 g) a la plancha con guarnición de tomate (100 g). Postre: pieza de fruta (150 g).

4^o DÍA: Plato único: dorada (130g) con guarnición de verduras: zanahoria (70 g), coliflor (70 g). Postre: pieza de fruta (150 g).

5^o DÍA: Primer plato: ensalada caprese: mozzarella (50 g), tomate (100 g), albahaca (5 g), aceite de oliva (10 ml). Segundo plato: filetes de pollo (130 g) a la plancha con guarnición de pimientos rojos (100 g). Postre: pieza de fruta (150 g).

6^o DÍA: Primer plato: puré de acelgas (150 g), zanahoria (70 g) y puerro (70 g); patata (100 g). Segundo plato: tortilla (60 g) de calabacín (100 g). Postre: yogur entero natural (125 g).

7^o DÍA: Plato único: guisantes (60 g) con patata (100 g), zanahoria (60 g), huevo cocido (60 g). Postre: pieza de fruta (150 g).

RECENA

1. Leche semidesnatada enriquecida en calcio (150 ml).

DIETA RICA EN HIERRO

El hierro es un mineral de gran importancia, forma parte de las proteínas hemoglobina, la cual se encargan del transporte de oxígeno y también de la mioglobina muscular. Este mineral necesita ser incorporado a través de la alimentación, ya que una baja ingesta puede dar lugar a distintas deficiencias nutricionales.

La dieta rica en hierro está indicada en aquellos pacientes que tengan o presenten un alto riesgo de padecer deficiencia de hierro como en la adolescencia, en mujeres de edad fértil, en embarazo y en la lactancia. El hierro se encuentra en gran cantidad de alimentos, pero no todo se absorbe igual en todos ellos.

Existen dos tipos de hierro:

- ✓ Hierro **hemo**, presente en alimentos de origen animal, se encuentra en la mioglobina y la hemoglobina. Se absorbe mejor y representa más de 1/3 del hierro absorbido.
- ✓ Hierro **no hemo** presente en alimentos de origen vegetal, representa la mayor parte del hierro de la dieta. Se absorbe peor ya que puede interactuar con otros componentes de la dieta modificando su absorción.

A continuación, facilitamos unas recomendaciones para aumentar el aporte de hierro en la dieta.

- Consumir una dieta variada y equilibrada, ingiriendo todos los grupos de alimentos cumpliendo con las recomendaciones y evitando alimentos ricos en grasas.
- Consumir al menos dos raciones de hortalizas y verduras al día. Consumir tres raciones de frutas al día.
- Consumir 2-3 raciones de legumbres a la semana.
- Evitar el consumo de bebidas alcohólicas.
- Cuidar las técnicas culinarias, utilizando técnicas más saludables como al horno, a la plancha, al vapor, al papillote, etc. Evitando técnicas como fritos, rebozados, empanados, etc.
- Incrementar la ingesta de alimentos ricos en hierro hemo: incluir una ración de carne, pescado o aves en la comida principal.
- Reforzar el consumo de activadores de la absorción del hierro, especialmente en vegetarianos:
 - ✓ Incluir una buena fuente de vitamina C en las comidas principales junto con la legumbre.
 - ✓ Consumir vegetales crudos en ensaladas, como el tomate.
- Reducir el consumo de inhibidores de la absorción de hierro:

- ✓ Evitar el café, cacao y té con las comidas.
- ✓ Separar el aporte de lácteos de las comidas principales que aporten hierro.
- Controlar el consumo excesivo de alimentos muy ricos en fibra y limitar los suplementos de la misma.
- Favorecer la ingesta de alimentos enriquecidos en hierro.
- Posibles combinaciones de alimentos para aumentar la absorción de hierro no hemo:

TABLA COMBINACIONES DE ALIMENTOS

Alimentos ricos en hierro no hemo	Combinar/cocinar con	Evitar consumir a la vez
Legumbres: lentejas, garbanzos y judías	Cocinar con morcilla, chorizo o algún alimento cármico. Fruta rica en vitamina c: naranja, mandarina, kiwi, fresas	Té, café y vino tinto
Verduras: acelgas y espinacas	Cocinar con patatas, aceite de oliva, jamón serrano. Fruta cítrica	Té, café y vino tinto
Cereales de desayuno (sin fibra)	Consumir con leche entera o semidesnatada. Zumo cítrico o pieza de fruta: naranja, pomelo, kiwi, mandarina, fresas	Té, café

TABLA ALIMENTOS RICOS EN HIERRO (mg Fe/100g product)

<p>LÁCTEOS</p> <p>Leche de vaca en polvo descremada → 1 mg.</p> <p>Queso manchego → 0,8 mg.</p> <p>Leche de vaca en polvo entera → 0,7 mg.</p> <p>CEREALES Y DERIVADOS</p> <p>Levadura seca → 20 mg.</p> <p>Germen de trigo → 8,5 mg.</p> <p>Cereales con chocolate, Chocokrispis → 6,7 mg.</p> <p>Copos de maíz, Cornflakes → 6,7 mg.</p> <p>Frostis → 6,7 mg.</p> <p>Krispis → 6,7 mg.</p>	<p>CARNES Y EMBUTIDOS</p> <p>Morcilla cocida → 22 mg.</p> <p>Morcilla cruda → 18 mg.</p> <p>Hígado de cerdo → 13 mg.</p> <p>Hígado de cordero → 10 mg.</p> <p>Hígado de pollo → 7,8 mg.</p> <p>Codorniz → 7 mg.</p> <p>Foie-gras → 5,5 mg.</p> <p>Hígado de ternera → 5 mg.</p> <p>Riñón de ternera → 4 mg.</p> <p>Chuleta de ternera → 3 mg.</p> <p>Buey, bistec → 2,9 mg.</p>
--	--

<p>Gofio de trigo → 5,7 mg. Harina de trigo integral → 4 mg.</p> <p>VERDURAS Y HORTALIZAS</p> <p>Perejil → 5,7 mg. Puré de patata → 4 mg. Acelgas → 3,5 mg.</p> <p>LEGUMBRES</p> <p>Habas secas → 8 mg. Soja en grano → 8 mg. Garbanzos → 7,2 mg. Lentejas → 7 mg. Judías secas → 6,7 mg.</p> <p>FRUTAS Y FRUTOS SECOS</p> <p>Pistacho → 7,3 mg. Almendra → 4,4 mg. Coco → 3,6 mg. Higos secos → 3 mg. Ciruela seca → 2,9 mg. Cacahuete → 2,2 mg. Aceitunas → 2 mg. Dátil → 2 mg.</p>	<p>Jamón York → 2,7 mg. Pierna de cordero → 2,7 mg. Costillas de cordero → 2,7 mg.</p> <p>PESCADOS, MARISCOS Y CRUSTÁCEOS</p> <p>Almejas, berberechos y similares → 24 mg. Mejillón → 7,3 mg. Bacalao → 3,6 mg. Besugo → 3 mg. Gambas y langostinos → 2 mg.</p> <p>HUEVOS</p> <p>Yema de huevo → 8 mg. Huevo entero → 2,8 mg.</p> <p>DULCES</p> <p>Cacao en polvo azucarado → 4,4 mg.</p>
--	---

DIETA RICA EN HIERRO 2000 KCAL

DESAYUNO (elegir una opción)

1. Leche semidesnatada (200 ml) + tostada integral (pan de molde integral 60 g) + Tomate (30 g) y aceite de oliva (10 ml) + Pieza de fruta (150 g).
2. Leche semidesnatada (200 ml) + Copos de maíz (30 g) + Pieza de fruta (150 g).
3. Leche semidesnatada (200 ml) + Cereales de desayuno sin azúcar (30 g) + Pieza de fruta (150 g).

MEDIA MAÑANA (elegir una opción para cada ingesta).

1. Yogur entero natural (125 g).
2. Pulguita (pan integral 40 g) de jamón serrano (15 g) y aceite de oliva (5 ml).
3. Pieza de fruta (150 g) + Pistachos (15 g).

COMIDA

En cada comida consumir 40 g de pan blanco.

1^{er} DÍA: Primer plato: garbanzos (60 g) con acelgas (200 g). Segundo plato: ensalada: lechuga (70 g), remolacha (50 g), cebolla (20 g), aceite de oliva (10 ml), vinagre (5 ml). Postre: fruta (150 g).

2^o DÍA: Primer plato: puré de zanahoria (150 g) y puerro (100 g): patata (100 g). Segundo plato: filete de ternera (130 g) con patata (100 g). Postre: fruta (150 g).

3^{er} DÍA: Primer plato: paella de marisco: arroz (60 g), berberechos (40 g), almejas (40 g), gambas (40 g), pimiento rojo (30 g), cebolla (10 g). Segundo plato: Ensalada: lechuga (70 g), tomate (50 g), cebolla (20 g), aceite de oliva (10 ml), vinagre (5 ml). Postre: fruta (150 g).

4^o DÍA: Primer plato: guisantes (60 g) con jamón serrano (15 g) y huevo cocido (60 g). Segundo plato: pechugas de pollo (120 g) con pimientos rojos (70 g) y cebolla (30 g). Postre: fruta (150 g).

5^o DÍA: Primer plato: lasaña (pasta 70 g) de espinacas (200 g): salsa de bechamel (50 g), queso (15 g). Segundo plato: ensalada: lechuga (70 g), tomate (50 g), cebolla (20 g), aceite de oliva (10 ml), vinagre (5 ml). Postre: fruta (150 g).

6^o DÍA: Primer plato: menestra de verduras: alcachofa (100 g), col de Bruselas (50 g), zanahoria (70 g), guisantes (20 g). Segundo plato: lubina (150 g) al horno con patatas (100 g). Postre: fruta (150 g).

7^o DÍA: Primer plato: lentejas (60 g) estofadas: patata (50 g), cebolla (10 g), zanahoria (30 g). Segundo plato: ensalada: lechuga (70 g), remolacha (50 g), cebolla (20 g), aceite de oliva (10 ml), vinagre (5 ml). Postre: fruta (150 g).

MERIENDA (elegir una opción para cada ingesta)

1. Pulguita (40 g de pan integral) con jamón York (15 g), queso (15 g) y aceite de oliva (5 ml).
2. Yogur entero natural (125 g) con almendras (15 g).
3. Yogur entero natural (125 g) con cereales (15 g).

CENA

En cada comida consumir 40 g de pan blanco.

1^{er} DÍA: Primer plato: sopa de fideos (pasta 40 g). Segundo plato: sardinas (120 g) fritas. Postre: fruta (150 g).

2^o DÍA: Plato único: arroz (60 g) tres delicias: jamón York (15 g), maíz (30 g), guisantes (30 g), zanahoria (30 g). Postre: fruta (150 g).

3^{er} DÍA: Primer plato: crema de remolacha (250 g): patata (100 g), quesito (15 g). Segundo plato: pechugas de pavo (120 g) con champiñones (100 g). Postre: fruta (150 g).

4^o DÍA: Plato único: ensalada de pasta (70 g): espinacas (150 g), tomate (200 g), queso (30 g), aceite de oliva (10 ml), vinagre (5 ml). Postre: fruta (150 g).

5^o DÍA: Primer plato: sopa juliana: zanahoria (50 g), pasta (40 g), puerro (50 g), cebolla (50 g). Segundo plato: huevos rellenos (120 g) de atún (60 g) y mayonesa (30 g). Postre: fruta (150 g).

6^o DÍA: Plato único: ensalada de patata (200 g): pimiento rojo (30 g), pimiento verde (30 g), cebolla (20 g), aceite de oliva (10 ml), vinagre (5 ml). Postre: fruta (150 g).

7^o DÍA: Primer plato: crema de calabacín (250 g): patata (100 g), quesito (15 g). Segundo plato: tortilla francesa (60 g) con guarnición de tomate (100 g). Postre: fruta (150 g).

DIETA RICA EN ZINC

El zinc (Zn) es un oligoelemento que interviene en múltiples procesos como la función cerebral, respuesta frente al estrés, crecimiento celular, maduración sexual, visión nocturna...etc...). En situaciones como el alto consumo del alcohol, diuréticos y otros trastornos pueden presentarse déficit de este oligoelemento siendo necesario, facilitar unas recomendaciones para aumentar su ingesta, indicando los principales alimentos que los aportan.

Alimentos por orden de más a menos contenido en Zn:

1. Ostras y crustáceos
 - Ostras, almeja en conserva, vieira, almeja, mejillón, mejillón en conserva al natural, mejillón en escabeche....
 - Langosta, centolla, gamba roja, langostino, cangrejo, bogavante, y similares...
2. Hígado, riñón
 - De ternera, de vaca, de cerdo, de pollo.
3. Carnes
 - Sobre todo, rojas: ternera, etc.
4. Lácteos y huevos
 - Queso Emmental, queso azul, queso gruyer, queso manchego semicurado, queso cheddar, queso gouda, leche en polvo, queso de bola, queso manchego curado, queso parmesano, queso de cabra curado.
5. Cereales integrales
 - Germen de trigo, semillas de sésamo, salvado de trigo.
6. Vegetales
 - Leguminosas: garbanzos, guisante seco, lentejas, judía pinta, judía blanca.

12. DIETAS PARA ALERGIAS E INTOLERANCIAS DIGESTIVAS

DIETA EN LA ALERGIA A ANISAKIS

El anisakis simplex es un gusano (nemátodo) que parasita muchos pescados. La parasitación del pescado que consumimos es muy frecuente, y afecta casi al 50 % del total. Este parásito puede encontrarse en la mayoría de los pescados y cefalópodos (sepia, pulpo, calamar). Sin embargo, en el grupo de los crustáceos (gamba, langostino, cangrejo), bivalvos (mejillones, almejas, ostras) y gasterópodos (lapa, caracol) pueden considerarse seguros en cuanto a la ausencia de anisakis.

El hombre puede ser huésped accidental de la larva del anisakis, en cuyo caso padecerá la enfermedad (anisakiasis). Esto se ha asociado directamente con la ingesta de pescado en estado crudo (salazón, ahumado, en vinagre) o poco cocinado. En nuestra sociedad, se asocia a la toma de boquerón en vinagre, que es la forma más frecuente de consumo de pescado crudo. Aunque, en los últimos tiempos, se han incluido en nuestra alimentación nuevas formas de gastronomía con el pescado en crudo (tartar, ceviche, shushi ...).

En cuanto a la alergia a anisakis; existe un grupo de personas que tras la ingestión de pescado refieren reacciones alérgicas agudas, con manifestación cutánea en forma de urticaria/angioedema o generalizada tipo anafilaxia. Si en una persona existe una sospecha de alergia a anisakis, es imprescindible consultar con el alergólogo para que realice un estudio alergológico que confirme el diagnóstico de sensibilización.

En pacientes alérgicos a anisakis se recomienda las siguientes medidas:

- Evitar la ingesta de pescado crudo (sobre todo, en nuestra sociedad, el boquerón en vinagre) o poco cocinado, incluyendo salazones, ahumados, escabeche o cocinados de forma inadecuada en el microondas o a la plancha.
- Someter el pescado a congelación a -20 °C, durante 72 horas. Se recomienda el pescado congelado en alta mar o ultra congelado, donde se eviscera precozmente y la posibilidad de parasitación de la carne es menor.
- Debe ser cocinado alcanzando temperaturas superiores a 60 °C. Por tanto, el preparar el pescado "a la plancha" suele resultar insuficiente. Es preferible la toma de colas de

pescados grandes, procurando evitar áreas ventrales cercanas al aparato digestivo del pescado.

- Los pescados que provienen de piscifactorías son más seguros si no se les alimentan con harinas o restos de otros pescados.

- Los pescados en conserva (sardinas, atún, caballa...) no son completamente seguros, porque a pesar de ser sometidos a altas temperaturas, no son uniformes en la totalidad del envase y el parásito puede resistirlas.

- En el caso de sensibilizaciones subclínicas, normalmente no es preciso tomar ninguna medida preventiva especial, aunque en el caso de determinaciones de IgE a anisakis muy elevadas, algunos alergólogos recomiendan las mismas precauciones que se aconsejan a los pacientes con historia de alergia confirmada a anisakis, aunque no existan antecedentes de reacción alérgica.

- La posibilidad de normas más estrictas, incluyendo la prohibición absoluta de ingerir pescados y cefalópodos, debe ser valorada por cada alergólogo dependiendo de la historia clínica y el grado de sensibilización del paciente.

DIETA EN LA ALERGIA A PROFILINAS

Las profilinas son unas proteínas presentes en vegetales, polen, látex y veneno de himenópteros (como las abejas, avispas y abejorros). El contacto con estas proteínas puede producir dos síndromes clínicos principales relacionados con estas profilinas:

- Síndrome Polen-frutas: con sensibilización a frutas como sandía, melón, tomate, plátano, cacahuete, piña y naranja asociada a sensibilización a pólenes de gramíneas. En el sur de Europa también se observa sensibilización a frutas rosáceas (melocotón, albaricoque, cereza, ciruela, níspero, nectarina, manzana, fresa, pera, etc).

Las reacciones más frecuentes producidas por alimentos en personas alérgicas al polen son:

- ✓ Alergia a las gramíneas: tomate, cacahuete, toda la familia de las rosáceas, melón y sandía.
- ✓ Alergia a la artemisa: familia de la rosáceas, semillas de girasol, miel.
- ✓ Alergia al plantago: melón.
- ✓ Alergia al plátano de sombra: avellana, cacahuete, plátano, manzana, apio, maíz, garbanzos, lechuga.
- Síndrome Látex-frutas: Se detecta sensibilización a la profilina del látex en pacientes con sensibilización a frutas tropicales como aguacate, plátano, kiwi y castaña. Algunos alimentos tienen componentes parecidos a los del látex, y se pueden tener reacciones cruzadas. Esto quiere decir que una persona con alergia conocida a látex puede empezar a tener síntomas cuando coma esos alimentos, y viceversa, que una persona alérgica a esos alimentos puede empezar después con reacciones frente al látex.

Otras familias de alimentos comunes que pueden causar reacción:

- La familia de las cucurbitáceas: pepino, melón, sandía, calabacín, calabaza.
- Fabáceas: judía verde, alubias, cacahuetes, soja.

Por lo tanto, el objetivo de estas recomendaciones es evitar la exposición a profilinas, realizando una dieta exenta de los alimentos que las contienen.

En el caso de alergia pura a profilinas, los alimentos que las contienen podrían consumirse cocinados o tratados, dado que son termolábiles (el calentamiento del alimento las destruye y favorece su tolerancia; por ejemplo, la manzana asada).

Existen asociaciones que ofrecen información, intercambio de experiencias, situaciones y conocimientos, como, por ejemplo: Asociación española de personas con alergia a alimentos y látex (AEPNAA.org).

DIETA EN LA ALERGIA A PROTEÍNAS DE LA LECHE DE VACA

La alergia a las proteínas de leche de vaca (APLV) se produce cuando un individuo, tras la ingesta de proteínas lácteas, manifiesta una respuesta anormal mediada por un mecanismo inmunológico, no está relacionada con la intolerancia al azúcar de la leche denominada lactosa.

De todas las alergias alimentarias, es en la APLV en la que se producen más errores de clasificación, ya que la leche produce variedad de respuestas anómalas, alérgicas y no alérgicas. Y también fenómenos de intolerancia, como la intolerancia a la lactosa, el azúcar de la leche.

Las proteínas son las responsables de la alergenicidad de la leche:

- **CASEINAS:** representan el 80 % de las proteínas de la leche entera
 - Alfa caseína
 - Beta caseína
 - Kappa caseína.
- **SEROPROTEINAS:** las proteínas del suero representan un 2 % del total de la leche entera
 - Betalactoglobulina
 - Alfalactoalbumina
 - Seroalbumina bovina
 - Inmunoglobulinas bovinas
 - Otras proteínas en menor proporción: lactoferrina, transferrina, lipasa.

El objetivo de la dieta para estos alérgicos es eliminar la ingesta de proteínas de la leche de vaca para evitar los efectos del proceso alérgico, manteniendo un adecuado aporte de vitaminas y minerales. También se debe excluir la leche de cabra y oveja, ya que, por la similitud de sus proteínas, puede producir igualmente reacción alérgica. Algunas personas han de evitar también la carne de ternera además de la leche y sus derivados.

Es aconsejable leer atentamente las etiquetas de los productos que compramos en nuestros supermercados, ya que esta proteína también se encuentra en alimentos preparados en forma de suero, sólidos o fermentos lácticos. Se recomienda siempre limitar al máximo el consumo de productos industriales.

Los productos con alguno de los siguientes componentes pueden contener lácteos:

Albúminas, lactoalbúmina	Colorante de caramelo
Globulina, lactoglobulina	Saborizante de caramelo
Caseína, caseinato	Saborizante natural
Grasa de manteca, grasa láctea	Suero, suero en polvo
Solidificante, sólidos lácteos	Suero sin lactosa
Saborizante artificial	Proteínas de suero
Lactosa no perfectamente purificada	Lactitol (E966)
Suero lácteo, suero de leche	Conservante E-270 (ácido láctico)
Cuajo, cuajada	Acidulante E-325 / 326 / 327
Proteínas de la leche	Emulgente E-472b, E-478, E-480 / 481 / 482
Colorante E-101	Caseinatos H4511, H4512, H4513

TABLA ALIMENTOS RECOMENDADOS Y NO RECOMENDADOS APLV

ALIMENTOS QUE CONTIENEN PROTEÍNAS DE LECHE DE VACA	
Todas las formas de leche	
Mantequilla	
Nata, nata líquida	
Yogurt, helados	
Queso fresco, fermentado, curado...	
Crema de queso	
Requesón	
Postres lácteos (flan, natillas...)	
Salsa bechamel	
Chocolate con leche	
Salchichas Frankfurt	
Embutidos comerciales	
Pan que contenga leche	
ALIMENTOS PERMITIDOS	
Fruta natural, frutos secos	Pasta
Verduras y legumbres	Pescado y marisco
Miel	Huevos
Mermelada	Carnes blancas y rojas (carne de ternera según tolerancia)
Cereales	Leche vegetal (soja, arroz, avena...)
Patata	
Arroz	

ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER PLV	
ALIMENTOS	OTROS
Cremas	Medicamentos
Sopas	Pasta dentífrica
Pasteles, tartas, bollería	Complejos vitamínicos
Cereales de desayuno	
Fiambres	
Embutidos	
Purés	
Tostadas	
Platos precocinados	
Aderezos, rebozados...	
Mahonesa y salsas	
Batidos, sorbetes de helado	
Sucedáneos de chocolate	
Bebidas alcohólicas	

A continuación, mostramos un menú exento de proteínas de leche de vaca.

DIETA LIBRE DE PROTEINAS DE LECHE DE VACA**DESAYUNO** (elegir una opción)

1. Bebida vegetal (200 ml) + Tostada de pan (60 g) + Mermelada sin azúcares añadidos (20 g).
2. Té (200 ml) + Tostada de pan (60 g) + Jamón serrano (40 g).
3. Té (200 ml) + Tostada de pan (60 g) + Mermelada sin azúcares añadidos (20 g) + Fruta (150 g).
4. Bebida vegetal (200 ml) + Cereales de desayuno (40 g) + Zumo de naranja natural (200 ml).

MEDIA MAÑANA/MERIENDA/RECENA (elegir una opción)

1. Biscote pan tostado (2 x10 g) + Pavo (2 lonchas = 30g).
2. Biscote pan tostado (2 x10g) + Jamón serrano (40 g).
3. Fruta (150 g) + Yogur vegetal.
4. Bebida vegetal (200 ml) + 3 galletas sin lácteos.
5. Yogur vegetal + Nueces (30 g) o almendras (25 g).
6. Bebida vegetal (200 ml) + Fruta (150g).

COMIDA

1^{er} DÍA: Arroz con verduras (Arroz (50 g en crudo) + Pimiento (50 g) + Cebolla (30 g) Champiñones (50 g) + Aceite de oliva (8 g)). Filete de pechuga de pollo (110 g). Pan (30 g). Fruta (150 g).

2^o DÍA: Lentejas con verduras (lentejas (60 g en crudo), cebolla (30g), zanahoria (20 g)). Solomillo de ternera a la plancha (120 g). Aceite de oliva (8 g). Pan (30 g). Fruta (150 g).

3^{er} DÍA: Judías verdes al ajo arriero (judías (100 g) + Ajo (10 g) + Gambas (60 g)). Sardinas (150 g). Aceite de oliva (8 g). Pan (30 g). Fruta (150 g).

4^o DÍA: Pasta con tomate: pasta (60 g en crudo) + Tomate triturado (30 g). Bistec de ternera a la plancha (120 g). Pan (30 g). Fruta (150 g).

5^o DÍA: Garbanzos con bacalao (Garbanzos (50 g en crudo) + Bacalao (80 g) + Espinacas (100 g)). Ensalada (lechuga (120 g) + tomate (60 g)). Aceite de oliva (8 g). Pan (30 g). Fruta (150 g).

6^o DÍA: Parrillada de verduras (Berenjena (100 g), Pimiento (50 g), Cebolla (50 g)). Bistec de ternera (120 g). Aceite de oliva (8 g). Pan (30 g). Fruta (150 g).

7^o DÍA: Puré de calabaza (Calabaza (150 g), Cebolla (20 g) Patata (50 g) Puerros (20 g)). Bacalao fresco (200 g). Aceite de oliva (10 g). Pan (30 g). Fruta (150 g).

CENA

1º DÍA: Revuelto de espárragos trigueros (Espárragos (50 g) + 1 huevo (60 g) + Gambas (60 g)). Aceite de oliva (8 g). Pan (30 g). Fruta (150 g).

2º DÍA: Ensalada completa (Patata (80 g) + Tomate natural (70 g) + Caballa (65 g) + Cebolla (20 g) + Soja germinada (20 g) + Aceite de oliva (8 g)). Pan (30 g). Fruta (150 g).

3º DÍA: Sepia a la plancha con verdura (sepia (120 g) + Calabacín (100 g) + Aceite de oliva (8 g). Pan (30 g). Fruta (150 g).

4º DÍA: Merluza a la plancha con ensalada (Merluza (150 g) + Lechuga (120 g) + Tomate (60 g) + Aceite de oliva (10 g)). Pan (30 g). Fruta (150 g).

5º DÍA: Sardinas rebozadas (Sardina (100 g) + Huevo pequeño (45 g) + Aceite de oliva (10 g)). Pan (30 g). Fruta (150 g).

6º DÍA: Lenguado con ensalada de tomate (Lenguado (120 g) + Tomate (60 g) + Aceite de oliva (8 g)). Pan (30 g). Yogur sin lactosa/vegetal (125 g).

7º DÍA: Lubina a la naranja al horno (lubina (120 g) + Patata (40 g) + Zumo de naranja (75 ml) + Aceite de oliva (10 g). Pan (30 g). Fruta (150 g).

ACLARACIONES

- En las comidas y cena añadir 30 g de pan.
- Utilizar aceite de oliva virgen extra tanto para cocinar como en crudo. Cuchara de postre = 8 g. Cuchara sopera 10 g. Máximo 3 cucharadas al día (aprox. 30 ml)
- Asegurar 3 frutas al día mínimo (preferentemente piezas enteras antes que zumos naturales) y 2 bebidas vegetales enriquecidas al día
- Tomar 1,5 o 2 litros de agua al día (8 vasos/día), también se contabilizan las infusiones.
- Utilizar técnicas culinarias que no aporten demasiada grasa: plancha, asado, horno, microondas, vapor, papillote... Evitar las frituras, empanados o rebozados.
- Emplear condimentos habituales para cocinar (pimienta, pimentón, azafrán, vinagre, limón...) y especias. Controlar la cantidad de sal para cocinar (menos de 3 g/día): una cucharadita rasa de té).
- En el caso de consumir conservas de pescados para ensaladas o similar, preferir las naturales.
- Comprobar el etiquetado de los alimentos la primera vez que se consumen
- Evitar consumir:
 - Bebidas refrescantes carbonatadas, gaseosas, alcohol o zumos comerciales.

- Carnes procesadas por su alto contenido en grasa: embutidos (salchichón, chorizo, fuet...), albóndigas, salchichas, víscera...
- Productos procesados por su alto contenido en azúcares simples, grasas o sal: cereales enriquecidos, galletas, zumos comerciales, salsas comerciales (*ketchup*, mayonesa...), mantequillas, margarinas, productos precocinados (lasañas, frituras, pizzas...).

DIETA EN LA ENFERMEDAD CELIACA

La enfermedad celiaca es una enfermedad provocada por el gluten y prolaminas relacionadas, produciendo un daño en el intestino que provoca principalmente diarrea y dolor abdominal. El gluten es **una proteína** que se encuentra **en la semilla de muchos cereales** (trigo, cebada, centeno, espelta, triticale y posiblemente avena) combinada con almidón. Representa un 80 % de las proteínas del trigo y está compuesta de gliadina y glutenina. El tratamiento dietético de esta enfermedad y objetivo de esta dieta es la exclusión de los alimentos que contengan gluten, o la sustitución de los mismos por productos especiales sin gluten, que deberá mantenerse de por vida.

En la actualidad, la industria alimentaria ofrece alternativas sin gluten a alimentos comunes como el pan, la bollería, la pasta, etc. Estos alimentos presentan una simbología en su etiquetado, que mostramos a continuación.

- Controlado por FACE

Marca de Garantía “Controlado por FACE”: garantiza que el producto final presente unos niveles de gluten inferiores a 10 ppm (mg/kg)



- ELS (Sistema de Licencia Europeo)

Garantiza un contenido de gluten inferior a 20 ppm (mg/kg) en el producto final

- Otros logos sin gluten/gluten-free.

Existen fabricantes y cadenas de supermercados que por iniciativa propia indican en sus productos la leyenda “sin gluten”. Todos aquellos productos que empleen la mención “sin gluten”, deberán estar en cumplimiento del Reglamento Europeo nº 828/2014, garantizando un contenido en gluten inferior a 20 ppm.



Es interesante facilitar una serie de recomendaciones generales para realizar la compra de alimentos y detectar en ellos posibles contenidos ocultos de gluten y también unas normas de preparación de alimentos

1. Es aconsejable leer atentamente las etiquetas de los productos, ya que el gluten también se encuentra en muchos alimentos preparados industrialmente.
2. Los ingredientes que pueden aparecer en el etiquetado de productos alimenticios, que contienen o pueden contener gluten son: Gluten, cereales, harina, almidones modificados (E-1404, E-1410, E-1412, E-1413, E-1414, E-1420, E-1422, E-1440, E-1442, E-1450), amiláceos, fécula, fibra, espesantes, sémola, proteína, proteína vegetal, hidrolizado de proteína, proteína vegetal, malta, extracto de malta, levadura, extracto de levadura, especias y aromas.
3. Los medicamentos que contienen gluten llevan en su composición una advertencia que nos indica que el preparado contiene gluten, harinas, almidones u otros derivados de los anteriores que proceden del trigo, triticale, avena, cebada o centeno.
4. Disponer de un espacio para almacenar exclusivamente los alimentos especiales sin gluten.
5. Una vez abierto un producto especial sin gluten, no quitar la etiqueta ni vaciar su contenido en botes de cocina. Puede dar lugar a confusiones.
6. Evitar freír alimentos sin gluten (patatas) en aceites que se han utilizado con anterioridad para freír alimentos con gluten (croquetas).
7. Utilice utensilios de cocina limpios. Si cocina simultáneamente platos con gluten y sin gluten, al preparar los platos sin gluten no debe usar el mismo utensilio que ha utilizado para elaborar un plato que contiene gluten.

A continuación, mostramos una tabla de alimentos permitidos y no permitidos en los pacientes con enfermedad celiaca, así como un menú completo.

TABLA ALIMENTOS RECOMENDADOS Y NO RECOMENDADOS

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS CON GLUTEN
LECHE Y DERIVADOS	Todo tipo de leche Cuajada, cuajo, requesón y kéfir Nata líquida montada Quesos frescos, fermentados, curados y rallados. Postres lácteos caseros	Preparados lácteos Leches fermentadas <i>Petit suisse</i> , mousse de queso y queso de untar Yogures de chocolate, con cereales y trozos de frutas Postres lácteos comercializados

HUEVOS Y DERIVADOS	Todos	
GRASAS COMESTIBLES	Aceites vegetales y grasas animales Mantequilla Margarina	Aceite que se ha empleado para freír algún producto que contenga gluten. Margarinas y otros tipos de grasa para untar con fibra.
LEGUMBRES	Naturales y precocinadas al natural	Cocinadas en conserva (cocidos, fabadas, etc.)
TUBÉRCULOS Y DERIVADOS	Patatas en cualquier preparación culinaria casera. Puré de patatas instantáneo.	Congeladas: patatas prefritas. Patatas fritas de churrerías, bares, restaurantes.
CEREALES	Arroz y maíz en todas sus formas. Cereales de desayuno que no contengan gluten	Trigo, avena, cebada, centeno y triticale y sus derivados. Cereales de desayuno que contengan gluten.
HARINAS Y DERIVADOS	Harinas procedentes de todo tipo de legumbres, tubérculos y cereales permitidos sin gluten.	Harinas de trigo, avena, cebada, centeno, triticale y sus productos derivados.
PASTAS ALIMENTICIAS	Macarrones, espaguetis y fideos sin gluten.	Pastas alimenticias elaboradas a partir de cereales con gluten.
HORTALIZAS, VERDURAS Y DERIVADOS	Todas	Congeladas con crema o bechamel. Ensaladas y ensaladillas congeladas: pueden llevar embutido
FRUTAS Y DERIVADOS	Todas las frutas y sus mermeladas y confituras casera elaboradas con ingredientes sin gluten.	Mermeladas, confituras, jaleas, cremas dulces o de frutas, carne y dulce de membrillo comercializados
FRUTOS SECOS	Crudos, fritos y tostados.	Higos secos recubiertos con harina.

DIETA PARA UN PACIENTE CON ENFERMEDAD CELIACA**DESAYUNO (elegir una opción)**

1. Leche desnatada enriquecida con calcio (200 ml) + Tostada de pan sin gluten (60 g) + Mermelada sin azúcares añadidos (20 g).
2. Té (200 ml) + Tostada de pan sin gluten (60 g) + Jamón serrano (40 g).
3. Té (200 ml) + Tostada de pan sin gluten (60 g) + Mermelada sin azúcares añadidos (20 g) + Fruta (150 g).
4. Leche desnatada enriquecida con calcio (200 ml) + Cereales de desayuno sin gluten (40 g) + Zumo de naranja natural (200 ml).

MEDIA MAÑANA/MERIENDA/RECENA (elegir una opción)

1. Biscote pan tostado sin gluten (2 x 10 g) + Pavo (2 lonchas = 30 g)
2. Biscote pan tostado sin gluten (2 x 10 g) + Jamón serrano (40 g)
3. Fruta (150 g) + Yogur
4. Leche desnatada enriquecida con calcio (200ml) + 3 galletas tipo María sin gluten
5. Yogur + Nueces (30 g) o almendras (25 g).
6. Té (200 ml) + Fruta (150 g).

COMIDA

1^{er} DÍA: Arroz con verduras (Arroz (50 g en crudo) + Pimiento (50 g) + Cebolla (30 g) Champiñones (50 g) + Aceite de oliva (8 g)). Filete de pechuga de pollo (110 g). Pan sin gluten (30 g). Fruta (150 g).

2^o DÍA: Lentejas con verduras (Lentejas (60 g en crudo), cebolla (30 g), zanahoria (20 g)). Solomillo de ternera a la plancha (120 g). Aceite de oliva (8 g). Pan sin gluten (30 g). Fruta (150 g).

3^{er} DÍA: Judías verdes al ajo arriero (judías (100 g) + Ajo (10 g) + Gambas (60 g)). Sardinas (150 g). Aceite de oliva (8 g). Pan sin gluten (30 g). Fruta (150 g).

4^o DÍA: Pasta sin gluten con tomate. Pasta sin gluten (60 g en crudo) + Tomate triturado (30 g). Bistec de ternera a la plancha (120 g). Pan sin gluten (30 g). Fruta (150 g).

5^o DÍA: Garbanzos con bacalao (garbanzos (50 g en crudo) + Bacalao (80 g) + Espinacas (100 g)). Ensalada (lechuga (120 g) + Tomate (60 g)). Aceite de oliva (8 g). Pan sin gluten (30 g). Fruta (150 g).

6^o DÍA: Parrillada de verduras (berenjena (100 g), Pimiento (50 g), Cebolla (50 g)). Bistec de ternera (120 g). Aceite de oliva (8 g). Pan sin gluten (30 g). Fruta (150 g).

7^o DÍA: Puré de calabaza (Calabaza (150 g), Cebolla (20 g) Patata (50 g) Puerros (20 g)). Bacalao fresco (200 g). Aceite de oliva (10 g). Pan sin gluten (30 g). Fruta (150 g).

CENA

1^{er} DÍA: Revuelto de espárragos trigueros (espárragos (50 g) + 1 huevo (60 g) + Gambas (60 g)). Aceite de oliva (8 g). Pan sin gluten (30 g). Fruta (150 g).

2^o DÍA: Ensalada completa: patata (80 g) + Tomate natural (70 g) + Caballa (65 g) + Cebolla (20 g) + Soja germinada (20 g) + Aceite de oliva (8 g). Pan sin gluten (30 g). Fruta (150 g).

3^{er} DÍA: Sepia a la plancha con verdura (sepia (120 g) + calabacín (100 g) + Aceite de oliva (8 g). Pan sin gluten (30 g). Fruta (150 g).

4^o DÍA: Merluza a la plancha con ensalada (merluza (150 g) + Lechuga (120 g) + Tomate (60 g) + Aceite de oliva (10 g). Pan sin gluten (30 g). Fruta (150 g).

5^o DÍA: Sardinas rebozadas (sardina (100g) + Huevo pequeño (45 g) + Aceite de oliva (10 g)). Pan sin gluten (30 g). Fruta (150 g).

6^o DÍA: Lenguado con ensalada de tomate (lenguado (120 g) + Tomate (60 g) + Aceite de oliva (8 g)). Pan sin gluten (30 g). Yogur (125 g).

7^o DÍA: Lubina a la naranja al horno (lubina (120 g) + Patata (40 g) + Zumo de naranja (75 ml) + Aceite de oliva (10 g). Pan sin gluten (30 g). Fruta (150 g).

ACLARACIONES:

- En las comidas y cena, se recomienda añadir 30 g de pan sin gluten.
- Utilizar aceite de oliva virgen extra tanto para cocinar como en crudo. Cuchara de postre = 8 g. Cuchara sopera 10 g. Máximo 3 cucharadas al día (aprox 30 ml).
- Asegurar 3 frutas al día mínimo (preferentemente piezas enteras antes que zumos naturales) y 2 lácteos al día
- Tomar 1,5 o 2 litros de agua al día (8 vasos/día), también se contabilizan las infusiones.
- Utilizar técnicas culinarias que no aporten demasiada grasa: plancha, asado, horno, microondas, vapor, papillote... Evitar las frituras, empanados o rebozados.
- Emplear condimentos habituales para cocinar (pimienta, pimentón, azafrán, vinagre, limón...) y especias. Controlar la cantidad de sal para cocinar (menos de 3 g/día): una cucharadita rasa de té).
- En el caso de consumir conservas de pescados para ensaladas o similar, preferir las naturales.
- Comprobar el etiquetado de los alimentos la primera vez que se consumen
- Evitar consumir:
 - Bebidas refrescantes carbonatadas, gaseosas, alcohol o zumos comerciales.

- Carnes procesadas por su alto contenido en grasa: embutidos (salchichón, chorizo, fuet...), albóndigas, salchichas, vísceras, ...
- Productos procesados por su alto contenido en azúcares simples, grasas o sal: cereales enriquecidos, galletas, zumos comerciales, salsas comerciales (*ketchup*, mayonesa...), mantequillas, margarinas, productos precocinados (lasañas, frituras, pizzas...).

DIETA BAJA EN FODMAPS

En determinados pacientes se produce una inadecuada absorción de azúcares o hidratos de carbono de cadena corta que ingerimos con la dieta. Estos hidratos, al ser pobremente absorbidos en el intestino delgado, pasan al intestino grueso donde son fermentados rápidamente por las bacterias produciéndose gases y atrapando agua por efecto osmótico. Esta situación da lugar a trastornos funcionales intestinales, caracterizados por dolor, distensión abdominal, y en muchas ocasiones alteraciones del tránsito intestinal. Se trata de un problema frecuente e infradiagnosticado.

El acrónimo FODMAP hace referencia a monosacáridos, disacáridos, oligosacáridos y polioles fermentables entre los que se incluyen: fructanos e inulina, galacto-oligosacáridos, fructosa, polioles (manitol, sorbitol, xilitol, maltitol, entre otros). Se puede presentar intolerancia a un grupo restringido de FODMAP, pero lo habitual es presentar intolerancia a varios grupos.

La dieta baja en FODMAPS hace referencia a una dieta con bajo contenido de hidratos de carbono de cadena corta, que se utiliza en aquellas personas con síntomas digestivos inespecíficos sin haberse llegado a filiar la etiología, como es el caso del síndrome de intestino irritable. Como recomendaciones iniciales deberemos indicar:

- La dieta baja en FODMAPs es una dieta equilibrada, ya que incluye la ingesta de cereales, frutas y verduras que tienen bajo contenido en este tipo de hidratos de carbono, permitiendo aportar la cantidad de vitaminas y minerales necesarias para cubrir los requerimientos diarios.
- Está permitida la toma sin restricción de carne, pescado, huevos, así como leche y derivados lácteos sin lactosa.
- El objetivo consiste en reducir la ingesta de FODMAP hasta un nivel en el que no se produzca clínica.
- Se recomienda realizar una fase de eliminación completa y posteriormente ir introduciendo de forma gradual y de grupo en grupo hasta probar la dosis máxima tolerada. Se recomienda reintroducir los alimentos que contienen un solo FODMAP durante varios días para probar la tolerancia, como por ejemplo miel (fructosa), albaricoques (sorbitol), leche (lactosa), champiñones (manitol), legumbres (GOS); cada uno durante varios días antes de introducir el siguiente para detectar cual es tolerado y evitar de esta forma restricciones innecesarias.
- Para evitar excluir de la dieta todos los productos de un grupo, recomendamos que aumente la ingesta alternativa de aquellos que sean ricos en fibra y otros nutrientes (véase tabla adjunta).
- Su médico deberá valorar la realización del test del aliento tras la reintroducción de la lactosa y fructosa que son los únicos con test específico.

TABLA ALIMENTOS RICOS EN FODMAP Y ALTERNATIVAS

Grupo de alimentos	Alimentos con alto contenido de FODMAP	FODMAP presente	Alimentos con bajo contenido en FODMAP
Lácteos	Leche, crema de leche, leche en polvo, nata, helados de crema, queso fresco y yogur	Lactosa	Leche sin lactosa, quesos curados, quesos sin lactosa
Frutas	Albaricoque, aguacate, caqui, cereza, ciruela, lichi, melocotón, frutas enlatadas en jugo natural, granada, higo, mango, manzana, melocotón, mora, nectarina, pera y sandía	Exceso de fructosa. Oligosacáridos y polialcoholes	Arándano, frambuesa, fresa, granada, guayaba, kiwi, lima, limón, mandarina, maracuyá, melón, naranja, pomelo y uva
Frutos secos Frutas desecadas y semillas	Almendra, anacardo, castaña de cajú, ciruela deshidratada, dátil, higo, nuez, orejón, pipa de girasol, pistacho y uva pasa	Exceso de fructosa. Oligosacáridos y polialcoholes	Avellana, cacahuete, nuez, plátano deshidratado, semilla de girasol y calabaza, chía y sésamo
Vegetales	Ajo, alcachofa, apio, algarroba, brócoli, cebolla, choclo, col, coliflor, esparrago, mandioca, puerro, remolacha, repollo verde y setas.	Oligosacáridos Y polialcoholes	Acelga, alfalfa, batata, berenjena, brote de soja, calabacín, cardo, cebollino, endivia, chaucha, espinaca, hinojo, judía verde, lechuga, limón, lima, morrón, nabo, patata, pepinillo, pepino, pimienta, rábano, tomate y zanahoria
Cereales	Trigo, centeno, cebada y amaranto (incluyendo sus derivados)	Oligosacáridos	Libres de gluten y derivados: almidón de maíz, avena, arroz, maíz, mijo, polenta, quinoa y sorgo.

Carnes y pescados	Procesados, charcutería y salchichas	Oligosacáridos	Tofu y tempé
Dulces	Sorbitol, xilitol, manitol (E968, E953, E966, E965, E421, E420, E967), JMAF (jarabe de maíz de alta fructosa) y miel	Exceso de fructosa Y polialcoholes	Azúcar, edulcorantes no alcoholes (E950, E951, E952, E960, E959, E961, E954, E962, E955, E957) y glucosa
Bebidas	Bebidas de soja, zumos industriales, ron y vino dulce.	Exceso de fructosa, oligosacáridos	Agua, bebidas de arroz, de avellana, de avena, café, ginebra, cerveza, vino seco, vodka, whisky y té
Grasas y aceites	Ninguno	–	Aceite de canola, oliva, girasol, maíz, manteca, margarina y mantequilla
Otros	Cereales del desayuno, chocolate blanco o con leche, natillas, galletas, pasteles y bollería	Exceso de fructosa, oligosacáridos y polialcoholes	Chocolate negro (>75 % cacao)

A continuación, mostramos un menú exento de FODMAPS:

DIETA EQUILIBRADA EXENTA DE FODMAPS**DESAYUNO (elegir una opción)**

1. Leche sin lactosa (200 ml) + Tostada de pan (60 g) + Mermelada sin azúcares añadidos (20 g)*
2. Té (200 ml) + Tostada de pan (60 g) + Jamón serrano (40 g).
3. Té (200 ml) + Tostada de pan (60 g) + Mermelada sin azúcares añadidos (20 g)* + Fruta (150 g).
4. Leche sin lactosa (200 ml) + Copos de avena (30 g) + Zumo de naranja natural (200 ml).

MEDIA MAÑANA/MERIENDA/RECENA (elegir una opción)

1. Biscote pan tostado (2 x 10 g) + Atún claro al natural (lata pequeña: 56 g).
2. Biscote pan tostado (2 x 10 g) + Jamón serrano (40 g).
3. Fruta (150 g) + Yogur sin lactosa/vegetal.
4. Leche sin lactosa (200 ml) + 3 galletas tipo María sin lactosa.
5. Yogur sin lactosa/vegetal + Nueces (30g) o almendras (25 g).
6. Leche sin lactosa (200 ml) + Fruta (150 g).

COMIDA

1^{er} DÍA: Arroz con verduras (arroz (50 g en crudo) + Pimiento (50 g) + Cebollino (20 g) + Champiñones (50 g) + Aceite de oliva (10 g)). Filete de pechuga de pollo (110 g). Pan (30 g). Fruta (150 g).

2^o DÍA: Lentejas con verduras (lentejas (60 g en crudo) + Cebollino (20g) + Zanahoria (20 g)). Solomillo de ternera a la plancha (120 g). Aceite de oliva (8 g). Pan (30 g). Fruta (150 g).

3^{er} DÍA: Judías verdes al ajo arriero (judías (100 g) + Pimentón + Gambas (60 g)). Sardinas (150 g). Aceite de oliva (8 g). Pan (30 g). Fruta (150 g).

4^o DÍA: Pasta con tomate. Pasta de maíz (60 g en crudo) + Tomate triturado (30 g)). Bistec de ternera a la plancha (120 g). Pan (30 g). Fruta (150 g).

5^o DÍA: Garbanzos con bacalao (garbanzos (50 g en crudo) + Bacalao (80 g) + Espinacas (100 g)). Ensalada (lechuga (120 g) + Tomate (60 g)). Aceite de oliva (8 g). Pan (30 g). Fruta (150 g).

6^o DÍA: Parrillada de verduras (berenjena (120 g) + Pimiento (70 g) + Cebollino (50 g)). Bistec de ternera (120 g). Aceite de oliva (8 g). Pan (30 g). Fruta (150 g).

7^o DÍA: Puré de calabaza (Calabaza (120 g) + Cebollino (20 g) + Patata (50 g) + Pepino (40 g)). Salmon a la plancha (120 g). Aceite de oliva (10 g). Pan (30 g). Fruta (150 g).

CENA

1^{er} DÍA: Revuelto de setas con gambas (setas (100 g) + 1 huevo (60 g) + Gambas (60 g)). Aceite de oliva (10 g). Pan (30 g). Fruta (150 g).

2^o DÍA: Ensalada completa (patata (80 g) + Tomate natural (70 g) + Caballa (65 g) + Cebollino (20 g) + Soja germinada (20 g)). Aceite de oliva (8 g). Pan (30 g). Fruta (150 g)

3^{er} DÍA: Sepia a la plancha con verdura (sepia (150 g) + Calabacín (100 g)). Aceite de oliva (10 g). Pan (30 g). Fruta (150 g).

4^o DÍA: Merluza a la plancha con ensalada (merluza (150 g) + Lechuga (120 g) + Tomate (60 g) + Aceite de oliva (10 g)). Pan (30 g). Fruta (150 g).

5^o DÍA: Sardinas rebozadas (sardina (100 g) + Huevo pequeño (45 g) + Aceite de oliva (8 g)). Pan (30 g). Fruta (150 g).

6^o DÍA: Lenguado con ensalada (lenguado (150 g) + Lechuga (120 g) + Tomate (60 g) + Pepino (70 g)). Aceite de oliva (10 g). Pan (30 g). Yogurt sin lactosa/vegetal (2 x 125 g).

7^o DÍA: Lubina a la naranja al horno (Lubina (120 g) + patata (40 g) + Zumo de naranja (75 ml). Aceite de oliva (10 g). Pan (30 g). Fruta (150 g).

DIETA EN LA INTOLERANCIA A LA FRUCTOSA

La fructosa es un monosacárido que se puede presentar de manera natural en frutas, verduras, cereales, remolacha, caña de azúcar y miel, y como parte de la sacarosa (azúcar común). Los pacientes que no toleran este azúcar deben seguir una dieta que tiene la finalidad de limitar el aporte de fructosa hasta concentraciones que permitan disminuir los síntomas de intolerancia (dolor de estómago, flatulencias, diarrea, náuseas, pérdida de apetito, etc.) en pacientes con malabsorción de fructosa y/o sorbitol.

A continuación, mostramos varias tablas con grupos de alimentos permitidos y desaconsejados.

TABLA DE EDULCORANTES RECOMENDADOS Y NO RECOMENDADOS

PERMITIDOS:	DESACONSEJADOS:
Xilitol	Tagatosa
Sacarina	Sucromalt
Jarabe de glucosa / Glucosa	Sorbitol
Glucósidos de esteviol	Sacarosa: compuesta de fructosa y glucosa
Aspartamo /acesulfamo	Maltitol / Isomaltitol
Sucralosa (CON PRECAUCIÓN)	Inulina
Manitol (PARCIALMENTE)	Azúcar invertido
	Lactitol
	Jarabe de sorbitol- Jarabe de poliglicitol- Jarabe de maltitol
	Jarabe de maíz con alto contenido en fructosa

TABLA DE LÁCTEOS RECOMENDADOS Y NO RECOMENDADOS

PERMITIDOS	DESACONSEJADOS:
Leche	Leche condensada
Queso	Batidos de leche
Yogur natural	Helado comercial.
Mantequilla	Yogur con frutas, vainilla y saborizados
Leche en polvo que no contienen sacarosa	Bebida de soja líquida y en polvo.

TABLA DE FRUTAS/FRUTOS SECOS RECOMENDADOS Y NO RECOMENDADOS

PERMITIDOS:	DESACONSEJADOS:
Aguacate	Manzana, pera
Pepitas de calabaza o girasol (máx. 10 al día)	Cerezas, mango
Aceitunas (máx 25g/día)	Ciruela, melocotón, etc.
Zumo de limón o lima (máx. 15-20 ml al día)	Prácticamente la mayoría de frutas se encontrarían restringidas.

TABLA DE CEREALES RECOMENDADOS Y NO RECOMENDADOS

PERMITIDOS:	DESACONSEJADOS:
Arroz	Cereales integrales
Trigo	Panes y galletas endulzados
Avena	
Maíz	

TABLA DE BEBIDAS RECOMENDADAS Y NO RECOMENDADAS

PERMITIDOS:	ESACONSEJADOS:
Agua	Zumos
Café	Bebidas alcohólicas
Té / infusiones	Refrescos endulzados con fructosa, sorbitol o sacarosa
Cacao	

TABLA DE VERDURAS/HORTALIZAS/LEGUMBRES RECOMENDADOS Y NO RECOMENDADOS

PERMITIDOS:	DESACONSEJADOS:
Grupo 1 (<0,5 g/fructosa/100 g): brécol, apio, alcachofas, champiñones, berros, acelgas, patata vieja, espinacas, escarola, endibias, lentejas	Remolacha, coles de Bruselas, zanahoria, cebolla, cebolleta, batata, tomate, maíz dulce, chirivía, judías verdes, guisantes, soja, berenjena, pimientos
Grupo 2 (0,5-1 g/fructosa/100 g): pepino, espárragos, col, coliflor, calabacín, puerro, patata nueva, calabaza, rábanos, nabos, judías blancas, rojas y negras, garbanzos	

Con respecto a este grupo de alimentos, se intentará hacer los purés y cremas evitando la cebolla y el puerro. Las ensaladas de espinacas crudas o de canónigos se toleran normalmente mejor que la lechuga. Las verduras se tomarán cocidas siempre que se pueda, desechando el agua de cocción (este método de cocina provoca la pérdida de parte del azúcar libre, que pasa al agua de cocción).

TABLA DE CARNES RECOMENDADAS Y NO RECOMENDADAS

PERMITIDOS:	DESACONSEJADOS:
Carne de ternera	Carnes procesadas
Pavo, pollo	Jamón York, fiambres
Cerdo, cordero	Salchichas Frankfurt
No procesados	Patés

TABLA DE PESCADOS RECOMENDADOS Y NO RECOMENDADOS

PERMITIDOS:	DESACONSEJADOS:
Todos los frescos y congelados no procesados	Procesados tipo surimi
Pavo, pollo	Barritas de merluza
Cerdo, cordero	Patatas de cangrejo
No procesados	Precocinados

POSTRES:

Se recomienda el consumo de helados y galletas caseras elaboradas con glucosa en vez de azúcar de mesa. Comprobar el etiquetado de todos los postres comerciales, especialmente aquellos calificados como “sin azúcar” o “dietéticos” o “para diabéticos”, ya que son los que con mayor probabilidad pueden contener fructosa, sacarosa y sorbitol. Por último, se desaconseja el uso de mermelada, mermelada para diabéticos, gelatinas, dulces, caramelos, frutos secos, chocolate, chicle.

En cuanto a los condimentos, hay que evitar el consumo de salsas como ketchup, mayonesas o mantequilla de cacahuete. Se podrá utilizar vinagre, sal, mostaza y especias.

A continuación, incluimos un menú con bajo contenido en fructosa.

DIETA BAJA EN LA FRUCTOSA

DESAYUNO (elegir una opción)

1. Leche semidesnatada enriquecida con calcio (200 ml) + Tostada de pan (60 g) + Pavo (30 g).
2. Té (200 ml) + Tostada de pan (60 g) + Jamón serrano (40 g).
3. Yogur natural (125 g) + Tostada de pan (60 g) + Aceite de oliva virgen (10 ml).
4. Leche semidesnatada enriquecida con calcio (200 ml) + 5 galletas sin fructosa.

MEDIA MAÑANA/MERIENDA/RECENA (elegir una opción)

1. Pan blanco (30 g) + Pavo (2 lonchas = 30 g).
2. Pan blanco (30 g) + Atún (lata pequeña).
3. 2 yogures natural (125 g x 2) + Té.
4. Pan blanco (30 g) + Queso fresco (60 g).
5. Yogur natural + Bizcocho (50 g) sin fructosa.

COMIDA

- 1^{er} DÍA: Arroz en ensalada (Arroz (60g en crudo) + Champiñones (65 g) + Jamón serrano (1 loncha)). Filete de pechuga de pollo (120 g). Pan (40 g).
- 2^o DÍA: Lentejas (Lentejas (60 g en crudo), Patata (50 g)). Solomillo de ternera a la plancha (130 g). Aceite de oliva (8 g). Pan (40 g).
- 3^{er} DÍA: Setas a la plancha (setas (65 g) + zumo de limón (15-20 ml). Sardinas (120 g). Aceite de oliva (8 g). Pan (40 g).
- 4^o DÍA: Pasta carbonara. Pasta (60 g en crudo) + Huevo (60 g) + Bacon (30 g) + Aceite de oliva (8 g). Bistec de ternera a la plancha (130 g). Pan (40 g).
- 5^o DÍA: Potaje de garbanzos con bacalao (Garbanzos (65 g en crudo) + Bacalao (80 g) + Espinacas (100 g)). Aceite de oliva (8 g). Pan (40 g).
- 6^o DÍA: Espinacas con bechamel (espinacas (100 g) + Leche (200 ml) + Harina (25 g) + Mantequilla (30 g)). Bistec de ternera (130 g). Pan (40 g).
- 7^o DÍA: Puré de patata y calabaza (Calabaza (50 g), Patata (150 g) + Caldo de verduras). Bacalao fresco (150 g). Aceite de oliva (8 g). Pan (40 g).

CENA

- 1^{er} DÍA: Revuelto de champiñones (2 huevos (60 g) + Champiñón (65 g)). Pan (40 g).
- 2^o DÍA: Ensalada completa (Patata (80 g) + Espárragos (3 uds.) + Caballa (65 g) + Aceite de oliva (8 g)). Pan (40 g).
- 3^{er} DÍA: Sepia a la plancha con verdura (sepia (150 g) + Calabacín (50 g) + Aceite de oliva (8 g)). Pan (40 g).

4º DÍA: Sopa de fideos (pasta (30g) + Caldo (150 ml). Merluza a la plancha (Merluza (150 g)). Pan (40 g).

5º DÍA: Sardinas rebozadas (sardina (120 g) + Huevo pequeño (45 g) + Aceite de oliva (8 g)). Pan (40 g).

6º DÍA: Lenguado (lenguado (150 g) + Aceite de oliva (8 g)). Ensalada de endibias con caballa (Endibias (100 g), Caballa (65 g)). Pan (40 g).

7º DÍA: Lubina al horno (lubina (150 g) + Patata (40g) + Aceite de oliva (8 g). Pan (40 g).

ACLARACIONES

- En las comidas y cenas, se recomienda añadir 40g de pan.
- Utilizar aceite de oliva virgen extra tanto para cocinar como en crudo. Cuchara de postre = 8 g. Cuchara sopera 10 g. Máximo 2-3 cucharadas al día (aprox 20-30 ml)
- Asegurar 2 lácteos al día, y fruta según tolerancia.
- Tomar 1,5 o 2 litros de agua al día (8 vasos/día), también se contabilizan las infusiones.

DIETA EN LA INTOLERANCIA A LA LACTOSA

La lactosa es un disacárido (hidrato de carbono o azúcar) que se encuentra en la leche y que precisa de la enzima “lactasa” para su digestión, estando situada en las vellosidades intestinales. Cuando esta enzima es deficitaria en el intestino, se produce lo que denominamos “Intolerancia a la lactosa”, generándose síntomas abdominales como distensión y dolor abdominal, diarrea, flatulencia, etc. La sensibilidad a la lactosa puede variar ampliamente, algunas personas notan sus efectos de forma inmediata tras consumir pequeñas cantidades, mientras otras tienen un umbral de sensibilidad más alto.

Dependiendo del nivel de intolerancia, cada persona tolerará una cantidad más o menos alta de lactosa al día. La lactosa se tolera mejor si se acompaña de otro alimento o si se reparte en pequeñas cantidades. La sensibilidad puede también cambiar con el tiempo y con el estado general de salud.

El objetivo de esta dieta es restringir la ingesta de lactosa para disminuir la sintomatología digestiva, manteniendo un adecuado aporte de minerales (cuidado con calcio, fósforo, potasio y magnesio) y vitaminas liposolubles (A, D, E, K). A continuación, mostramos fuentes alternativas de estos minerales y vitaminas.

<p>Fuentes alternativas de minerales:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Calcio: Pescado, espinacas, almendras. · Fósforo: Nueces, sardinas, huevos. · Potasio: Plátano, pollo, aguacate. · Magnesio: Frutos secos, alubias. 	<p>Fuentes alternativas de vitaminas:</p> <ul style="list-style-type: none"> · A: Zanahoria, legumbres. · D: Síntesis por la exposición solar, hígado de bacalao. · E: Aceites vegetales, frutos secos. · K: Tomate, apio, moras.
--	---

Es aconsejable leer atentamente las etiquetas de los productos, ya que la lactosa también se encuentra en alimentos preparados en forma de suero, sólidos o fermentos lácticos. En el mercado existen leches y preparados lácteos sin o muy bajos en lactosa, con los etiquetados que indicamos a continuación.





En las siguientes tablas mostramos alimentos recomendados y no recomendados en pacientes con intolerancia a la lactosa, así como un menú completo.

TABLA DE ALIMENTOS RECOMENDADOS Y NO RECOMENDADOS

ALIMENTOS QUE CONTIENEN LACTOSA	
ALIMENTOS	INGREDIENTES
Todas las formas de leche	Lactosa
Mantequilla	Monohidrato de lactosa
Nata, nata líquida	Sólidos lácteos
Yogur, helados	Lactitol (E966)
Queso fresco, fermentado, curado...	Suero de leche
Crema de queso	Suero lácteo
Requesón	Cuajo
Postres lácteos (flan, natillas...)	Cuajada
Salsa bechamel	Grasa láctea
Chocolate con leche	
Salchichas Frankfurt	
Embutidos comerciales	
Pan que contenga leche	

ALIMENTOS SIN LACTOSA - PERMITIDOS	
ALIMENTOS	INGREDIENTES
Fruta natural, frutos secos	Lactatos (E325, E326, E327)
Verduras y legumbres	Ésteres lácticos (E472b)
Miel	Proteínas de la leche
Mermelada	Caseína
Cereales	Caseinato
Patata	Caseinato de sodio, potásico, magnésico
Arroz	Lactoalbúmina
Pasta	Lactoglobulina
Pescado y marisco	Ácido láctico
Huevos	Riboflavina (E101)
Carnes blancas y rojas	Almidón
Leche vegetal (soja, arroz, avena...)	
ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER LACTOSA	
ALIMENTOS	OTROS
Cremas	Medicamentos
Sopas	Pasta dentífrica
Pasteles, tartas, bollería	Complejos vitamínicos
Cereales de desayuno	
Fiambres	
Embutidos	
Purés	
Tostadas	
Platos precocinados	
Aderezos, rebozados, ...	
Mahonesa y salsas	
Batidos, sorbetes de helado	
Sucedáneos de chocolate	
Bebidas alcohólicas	

DIETA SIN LACTOSA

DESAYUNO (elegir una opción)

1. Bebida vegetal/leche sin lactosa (200 ml) + Tostada de pan (60 g) + Mermelada sin azúcares añadidos (20 g).
2. Té (200 ml) + Tostada de pan (60 g) + Jamón serrano (40 g).
3. Té (200 ml) + Tostada de pan (60 g) + Mermelada sin azúcares añadidos (20 g) + Fruta (150 g).
4. Bebida vegetal/leche sin lactosa (200 ml) + Cereales de desayuno sin lactosa (40 g) + Zumo de naranja natural (200 ml).

MEDIA MAÑANA/MERIENDA/RECENA (elegir una opción)

1. Biscote pan tostado (2 x10 g) + Pavo (2 lonchas = 30 g).
2. Biscote pan tostado (2 x 10 g) + Jamón serrano (40 g).
3. Fruta (150 g) + Yogur sin lactosa/vegetal.
4. Bebida vegetal/leche sin lactosa (200 ml) + 3 galletas tipo María sin lactosa.
5. Yogur sin lactosa/vegetal+ Nueces (30 g) o almendras (25 g).
6. Bebida vegetal/leche sin lactosa (200 ml) + Fruta (150 g).

COMIDA

1^{er} DÍA: Arroz con verduras (Arroz (50 g en crudo) + Pimiento (50 g) + Cebolla (30 g) Champiñones (50 g) + Aceite de oliva (8g)). Filete de pechuga de pollo (110 g). Pan (30 g). Fruta (150 g)

2^o DÍA: Lentejas con verduras (Lentejas (60 g en crudo), Cebolla (30 g), Zanahoria (20 g)). Solomillo de ternera a la plancha (120 g). Aceite de oliva (8 g). Pan (30 g). Fruta (150 g).

3^{er} DÍA: Judías verdes al ajo arriero (Judías (100 g) + Ajo (10 g) + Gambas (60 g)). Sardinas (150 g). Aceite de oliva (8 g). Pan (30 g). Fruta (150 g).

4^o DÍA: Pasta con tomate. Pasta (60 g en crudo) + Tomate triturado (30 g)). Bistec de ternera a la plancha (120 g). Pan (30 g). Fruta (150 g).

5^o DÍA: Garbanzos con bacalao (Garbanzos (50 g en crudo) + Bacalao (80 g) + Espinacas (100 g)). Ensalada (lechuga (120 g) + Tomate (60g)). Aceite de oliva (8g). Pan (30g). Fruta (150g).

6^o DÍA: Parrillada de verduras (Berenjena (100g), Pimiento (50g), Cebolla (50g)). Bistec de ternera (120g). Aceite de oliva (8g). Pan (30g). Fruta (150g).

7^o DÍA: Puré de calabaza (Calabaza (150g), Cebolla (20g) Patata (50g) Puerros (20g)). Bacalao fresco (200g). Aceite de oliva (10g). Pan (30g). Fruta (150g).

CENA

1^{er} DÍA: Revuelto de espárragos trigueros (Espárragos (50 g) + 1 huevo (60 g) + Gambas (60 g)). Aceite de oliva (8 g). Pan (30 g). Fruta (150 g).

2^o DÍA: Ensalada completa (Patata (80 g) + Tomate natural (70 g) + Caballa (65 g) + Cebolla (20 g) + Soja germinada (20 g) + Aceite de oliva (8 g)). Pan (30 g). Fruta (150 g).

3^{er} DÍA: Sepia a la plancha con verdura (sepia (120 g) + Calabacín (100 g) + Aceite de oliva (8 g). Pan (30 g). Fruta (150 g).

4^o DÍA: Merluza a la plancha con ensalada (Merluza (150 g) + Lechuga (120 g) + Tomate (60 g) + Aceite de oliva (10 g)). Pan (30 g). Fruta (150 g).

5^o DÍA: Sardinas rebozadas (Sardina (100 g) + Huevo pequeño (45 g) + Aceite de oliva (10 g)). Pan (30 g). Fruta (150 g).

6^o DÍA: Lenguado con ensalada de tomate (Lenguado (120 g) + Tomate (60 g) + Aceite de oliva (8 g)). Pan (30 g). Yogur sin lactosa/vegetal (125 g).

7^o DÍA: Lubina a la naranja al horno (Lubina (120 g) + patata (40 g) + Zumo de naranja (75 ml) + Aceite de oliva (10 g). Pan (30 g). Fruta (150 g).

ACLARACIONES

- En las comidas y cenas, se recomienda añadir 30 g de pan.
- Utilizar aceite de oliva virgen extra tanto para cocinar como en crudo. Cuchara de postre = 8 g. Cuchara sopera 10 g. Máximo 3 cucharadas al día (aprox 30 ml).
- Asegurar 3 frutas al día mínimo (preferentemente piezas enteras antes que zumos naturales) y 2 lácteos al día sin lactosa/vegetales.
- Tomar 1,5 o 2 litros de agua al día (8 vasos/día), también se contabilizan las infusiones.
- Utilizar técnicas culinarias que no aporten demasiada grasa: plancha, asado, horno, microondas, vapor, papillote... Evitar las frituras, empanados o rebozados.
- Emplear condimentos habituales para cocinar (pimienta, pimentón, azafrán, vinagre, limón, ...) y especias. Controlar la cantidad de sal para cocinar (menos de 3 g/día): una cucharadita rasa de té).
- En el caso de consumir conservas de pescados para ensaladas o similar, preferir las naturales.
- Comprobar el etiquetado de los alimentos la primera vez que se consumen, sobre todo de galletas, cereales, embutidos, etc.

- Evitar consumir:
 - Bebidas refrescantes carbonatadas, gaseosas, alcohol o zumos comerciales.
 - Carnes procesadas por su alto contenido en grasa: embutidos (salchichón, chorizo, fuet...), albóndigas, salchichas, vísceras, ...
 - Productos procesados por su alto contenido en azúcares simples, grasas y/o sal: cereales enriquecidos, galletas, zumos comerciales, salsas comerciales (ketchup, mayonesa...), mantequillas, margarinas, productos precocinados (lasañas, frituras, pizzas...).

DIETA EN LA INTOLERANCIA A LA GALACTOSA

La galactosa es un monosacárido fundamental en la dieta de los mamíferos desde el nacimiento, ya que se encuentra en la leche y derivados formando parte del disacárido lactosa. La galactosemia clásica es la forma más frecuente y grave de esta deficiencia, secundaria a una mutación genética que provoca un déficit de la actividad de la enzima encargada de la degradación de la galactosa. La clínica aparece desde el nacimiento o a los pocos días de iniciar la lactancia materna o artificial con fórmulas habituales con lactosa, siendo muy variada, desde vómitos, rechazo al alimento, diarrea, hipotonía, fallo de crecimiento.

Es fundamental el diagnóstico y tratamiento precoz, ya que la eliminación de la galactosa desde los primeros días de vida hace que desaparezcan los síntomas y se eviten muchas de las complicaciones asociadas. Las recomendaciones dietéticas iniciales son las siguientes:

- En los pacientes con galactosemia los requerimientos calóricos, proteicos y de vitaminas y otros micronutrientes son similares a los de la población general, según edad y sexo.
- La principal fuente de galactosa es la leche, por tanto, se debe evitar está en todas sus formas, así como los derivados lácteos.
- En los lactantes se debe suspender la lactancia materna y evitar cualquier fórmula que contenga lactosa. Se recomiendan las fórmulas a base de soja y evitar las fórmulas denominadas “sin lactosa” con hidrolizados de proteínas de leche de vaca, ya que pueden contener lactosa junto a la caseína y lactoalbúmina utilizadas.
- Existen otros alimentos no lácteos que también contienen galactosa como las legumbres, cereales, vísceras y algunas frutas y verduras. El contenido de galactosa en estos es muy pequeño, pero se desaconseja su consumo en grandes cantidades.
- También son una posible fuente de galactosa o lactosa los productos manufacturados y medicamentos, por lo que es muy importante leer el etiquetado de los mismos.
- Durante la lactancia el aporte de calcio y vitamina D está garantizado con las fórmulas con soja siempre que se administre un volumen suficiente, como ocurre durante los primeros 6 meses de vida. Sin embargo, a medida que el niño crece el aporte se reduce por lo que se deberá suplementar con calcio y vitamina D para cubrir los requerimientos diarios.

A continuación, mostramos una serie de tablas con alimentos recomendados y contraindicados y un menú completo.

TABLA DE ALIMENTOS RECOMENDADOS/CONTRAINDICADOS EN INTOLERANCIA A GALACTOSA

<p>Alimentos permitidos(libres) (<5 mg/100 g)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fórmulas de soja, leche y sus derivados de soja sin harina de soja. Formulas hidrolizadas de arroz • Huevos • Frutas y verduras según la siguiente tabla. • Zumos y mermeladas de fruta permitidas, sin lactosa. • Trigo, arroz, cebada, avena, centeno, maíz, pastas manufacturadas sin leche. Palomitas de maíz sin mantequilla. • Frutos secos: cacahuets, nueces, pipas de girasol • Carnes, pescados y mariscos naturales en general (evitar vísceras), embutidos sin leche. • Azúcar de caña o remolacha, jarabe de maíz, miel, edulcorantes artificiales, jarabe de arce • Grasas no procedentes de la leche: aceites no vegetales, margarina sin leche, tocino, beicon, manteca de cerdo, mantequilla de coco. • Repostería casera o manufacturada sin leche, gelatina, cabello de ángel, helados de agua y frutas sin lactosa. • Agua, café, refrescos, te, vino, cerveza. • Especias, sal. • Aditivos: ácido láctico (E270), lactato sódico y potásico (E325), lactato cálcico (E27), lactitol (E966), lactoalbúmina, licasina, glutamato monosódico (E621), agar-agar (E407), caragenano (E410), goma garrofin (E410)
<p>Alimentos a controlar (5-20 mg/100 g)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fórmulas de soja y derivados con harina de soja no fermentados (tofu, “carne” de soja). • Frutas y verduras según la siguiente tabla. Zumos y mermeladas de las frutas a controlar, sin lactosa. • Harina de soja, harina de girasol. • Cacao. • Levadura.

TABLA CONTENIDO EN GALACTOSA FRUTAS VERDIRAS Y LEGUMBRES

Contenido de galactosa (mg/100 g de alimento)	Alimento
<5	<ul style="list-style-type: none"> • Aceituna, aguacate, albaricoque, cacahuete, cereza, fresa, limón, mango, melón, naranja, pomelo, uva verde. • Alcachofa, apio, berenjena, calabacín, cardo, col rizada, coliflor, lechuga, champiñón, esparrago, espinaca, judía verde, maíz dulce, nabo, patata, pepino, perejil, rábano, remolacha, repollo
5-10	<ul style="list-style-type: none"> • Ciruela, frambuesa, manzana, melocotón, pera, plátano • Brócoli, calabaza, cebolla, col de Bruselas, zanahoria
10-20	<ul style="list-style-type: none"> • Dátil, kiwi, piña, sandía • Batata, pimienta de cayena, pimiento, puerro
20-30	<ul style="list-style-type: none"> • Arándano, papaya • Tomate
30-50	<ul style="list-style-type: none"> • Caqui • Judía pinta, soja
100-400	<ul style="list-style-type: none"> • Guisante, lenteja, judía blanca, judía negra, judía riñón
>400	<ul style="list-style-type: none"> • Avellana, higo seco, uva pasa • Garbanzos

DIETA EN INTOLERANCIA A GALACTOSA (1800 Kcal)

DESAYUNO (elegir una opción)

1. Bebida de soja (200 ml) + Tostada de pan (60 g) + Mermelada sin azúcares añadidos (20 g).
2. Té (200 ml) + Tostada de pan (60 g) + Jamón serrano (40 g).
3. Té (200 ml) + Tostada de pan (60 g) + Mermelada sin azúcares añadidos (20 g) + Fruta mediana (150 g).
4. Bebida de soja (200 ml) + Cereales de desayuno sin lactosa (40 g) + Zumo de naranja natural (200 ml)
5. Yogur natural de soja (2 x 125 mg) + Copos de avena (15 g) + Fruta mediana (150 mg).

MEDIA MAÑANA/MERIENDA (elegir una opción)

1. Biscote pan tostado (2 x10 g) + Atún natural (lata pequeña).
2. Biscote pan tostado (2x10g) + Jamón serrano (40 g).
3. Batido casero (Bebida de soja (100 ml) + Plátano (165 g) + Fresas (50 g).
4. Fruta (150 g) + Yogur sin lactosa/vegetal.
5. Bebida vegetal/leche sin lactosa (200 ml) + 3 galletas tipo María sin lactosa.
6. Yogur sin lactosa/vegetal + Nueces (30 g).
7. Bebida vegetal/leche sin lactosa (200 ml) + Fruta (150 g).

COMIDA

1^{er} DÍA: Parrillada de verduras (Berenjena (100 g), pimiento (50 g), cebolla (50 g)). Chuleta de cerdo (120 g). Aceite de oliva (8 g). Pan (30 g). Fruta (150 g).

2^o DÍA: Judías verdes (judías (100 g) + Ajo (10 g)). Sardinas a la plancha (120 g). Aceite de oliva (8 g). Pan (30 g). Fruta (150 g).

3^{er} DÍA: Coliflor al ajo arriero (coliflor (150 g) + ajo (10 g) + pimentón). Filete de pechuga de pollo a la plancha (150 g). Aceite de oliva (8 g). Pan (30 g). Fruta mediana (150 g).

4^o DÍA: Pasta con tomate. Pasta (60g en crudo) + Tomate triturado (20g)). Bistec de ternera a la plancha (120g). Aceite de oliva (8g). Pan (30g). Fruta (150g).

5^o DÍA: Ensalada de espinacas y aguacate (espinacas (120 g) + Tomate (50 g) + aguacate (30 g) + Maíz dulce (15 g)). Chuleta de cerdo a la plancha (120 g). Aceite de oliva (8 g). Pan (30 g). Fruta (150 g).

6^o DÍA: Arroz con verduras (Arroz (50 g en crudo) + Pimiento (50 g) + Cebolla (30 g) Champiñones (50 g) + Aceite de oliva (8 g)). Filete de pechuga de pollo (110 g). Pan (30 g). Fruta (150 g).

7º DÍA: Puré de calabaza (Calabaza (150 g), Cebolla (20 g) Patata (30 g) Puerros (20 g)). Bacalao fresco (150 g). Aceite de oliva (10 g). Pan (30 g). Fruta (150 g).

CENA

1^{er} DÍA: Merluza a la plancha con ensalada (Merluza (150 g) + Lechuga (100 g) + Tomate (50 g) + Espárragos (25 g)). Aceite de oliva (8 g). Pan (30 g). Fruta (150 g).

2º DÍA: Revuelto de setas y gambas (Setas (150 g) + 1 huevo (60 g) + Gambas (100g)). Aceite de oliva (8 g). Pan (30 g). Fruta (150 g).

3^{er} DÍA: Sepia a la plancha con verdura ((sepia (120 g) + Calabacín (100 g)). Ensalada variada (lechuga (100 g) + Cebolla (50 g) + Tomate (50 g) + Remolacha (50 g) + cebolla (50 g) + Zanahoria (70 g). Aceite de oliva (8 g). Pan (30 g). Fruta (150 g).

4º DÍA: Revuelto de espárragos y salmón (Espárragos (50 g) + Salmón (40 g) + huevo entero (45 g)). Aceite de oliva (8 g). Pan (30 g). Fruta (150 g).

5º DÍA: Lenguado a la plancha con ensalada (lenguado (120 g) + Lechuga (100 g) + tomate (70 g), cebolla (50 g)). Aceite de oliva (8 g). Pan (30 g). Yogurt sin lactosa/vegetal (125 g).

6º DÍA: Sardinas rebozadas (sardinas (120 g) + Huevo entero (45 g)). Aceite de oliva (8 g). Pan (30 g). Yogurt sin lactosa/vegetal (125 g).

7º DÍA: Ensalada completa (Patata (100 g) + Tomate natural (50 g) + Caballa (65 g) + Cebolla (20 g) + Soja germinada (20 g) + Aceite de oliva (8 g). Pan (30 g). Fruta (150 g).

13. DIETAS PARA PERSONAS CON BAJO PESO DIETA EN PACIENTE ONCOLÓGICO

La enfermedad oncológica aumenta el riesgo de padecer desnutrición. Esta patología puede interferir en el proceso de alimentación, dependiendo del tipo y localización del tumor, así como del tratamiento antineoplásico que se le administre. Una educación nutricional adecuada es esencial a la hora de afrontar las complicaciones y el tratamiento de su enfermedad.

A un paciente oncológico podemos facilitarle una serie de recomendaciones generales que enumeramos a continuación.

Dieta variada, cocinada de forma sencilla y que incluya 3 comidas completas al día, seleccionando en cada comida 1-2 raciones de cada uno de los grupos de alimentos

1. Cereales, pan, pasta, arroz, patatas, garbanzos, lentejas, judías verdes.
2. Carnes, aves, pescados, huevos, leche, yogur, quesos, requesón.
3. Frutas, verduras, ensaladas (2 raciones al día en crudo).

Hay que tener en cuenta por otra parte que:

- Podemos añadir otras variedades que no aparezcan en los grupos anteriores: almendras, nueces, avellanas, cacahuets... frutos secos en general, tostados preferiblemente.
- Azúcar, dulces y grasas: en cantidad moderada, en función de gustos y tolerancia. Una parte de la grasa ha de ser aceite crudo, de oliva preferentemente.
- Condimentos en cantidades moderadas: sal, ajo, pimentón, limón...
- Bebidas estimulantes: pequeñas cantidades (café, té, Coca-Cola...)
- No tomar suplementos si no son bajo recomendación médica.
- Preparaciones culinarias recomendadas: vapor, horno, microondas, hervidos. Para evitar en lo máximo posible fritos, alimentos crudos o cocinados parcialmente y planchas.
- Para menguar el olor de los alimentos: no servirlos muy calientes, mejor tibios o fríos.
- Abundante líquido: agua, licuados, infusiones, zumos de manzana y caldos de verduras.

- Controlar regularmente el peso, 1 vez por semana, siempre en la misma báscula y hora del día. Con la misma ropa y calzado.

No obstante, una vez que el paciente oncológico recibe diversos tratamientos puede tener complicaciones, en las cuales es necesario realizar algunas recomendaciones dietéticas específicas:

Recomendaciones dietéticas durante el tratamiento de quimioterapia:

- Pescado blanco y marisco: merluza, rape, bacalao, colas de gambas, langostinos...
- Jamón serrano, eliminando toda la grasa visible
- Clara de huevo, evitar yema y cocinar muy bien la clara
- Patata cocida, arroz, pasta, pan tostado y cereales de desayuno
- Aceite de oliva virgen
- Frutas dulces en compota o asadas: pera, manzana, membrillo
- Verduras suaves: judía verde, zanahoria, calabacín, calabaza
- Licuados de hortalizas y frutas: zanahoria y papaya o manzana
- Lácteos: desnatados, sobre todo yogur y quesitos.

En esta situación debe evitar:

- Carnes rojas; ternera, cerdo, cordero, embutidos, patés
- Pescado azul: atún, salmón, bonito
- Legumbres: garbanzos, judías, lentejas
- Grasas: mantequilla, margarina, nata, lácteos enteros
- Frutas ácidas y cítricos: naranjas, mandarina, kiwi, limón
- Col, coliflor, brócoli, alcachofa, tomate
- Café y alcohol

Recomendaciones dietéticas durante el tratamiento de radioterapia:

- Alimentos fríos y helados.
- Texturas blandas y trituradas.
- Alimentos ricos en carotenos: zanahoria, calabaza, mango.
- Aceite de oliva crudo.
- Suplementos alimentarios: levadura de cerveza, w-3, bacterias lácteas.

Recomendaciones dietéticas ante la falta de apetito:

- Mejorar la preparación culinaria y la presentación de los platos. Variar con frecuencia los alimentos y la forma de preparación.

- Utilizar alimentos blandos y fácilmente masticables, que no aumenten el esfuerzo de la comida, si es necesario en forma de purés. La carne se toma mejor como croquetas, albóndigas o filetes rusos.
- Es aconsejable realizar varias comidas al día, en pequeñas tomas y preferiblemente durante la mañana.
- Comidas frecuentes: 6-7 veces al día en pequeñas raciones.
- No debe omitir ninguna comida
- Debe realizar las comidas más importantes en las primeras horas del día. Aprovechar para realizar las comidas más fuertes en los momentos de más ánimo y menor fatiga.
- Los postres como flanes, natillas, arroz con leche, o productos de repostería ayudan a aumentar el aporte energético y proteico.
- Evitar las comidas y bebidas con poco alimento, como café, infusiones, caldos. Si los caldos son de los pocos alimentos que se toman con facilidad, añadir pasta, arroz o pan en bastante cantidad.
- Evitar frutas enteras. Tomar preferentemente licuados o zumos naturales.
- Ingerir los líquidos una hora antes o después de las comidas.
- Disponer de un ambiente favorable, limpio y sin olores desagradables, en compañía de familiares o amigos durante las comidas.
- Cocinar los alimentos de manera atractiva, con variedad de olores, texturas y sabores.
- Consumir preferentemente alimentos con elevado valor nutricional, como batidos caseros elaborados con leche, nata, cacao, frutos secos, legumbres, patatas, pastas, aceite de oliva, mantequilla, flanes, helados y natillas.
- Evitar alimentos flatulentos y cocer las legumbres durante al menos 3-4 horas.

Recomendaciones dietéticas durante la alteración en la percepción de sabores de los alimentos, gusto y olfato:

- Extremar cuidado e higiene bucal.
- Utilizar sustancias que aumenten el sabor, como la sal. Especies (pimienta, clavo, nuez moscada, canela) o hierbas aromáticas (albahaca, eneldo, orégano, tomillo...).
- Utilizar alimentos “especiales o de calidad”: jamón, embutidos, ahumados, quesos curados, chocolates, pastas, frutos secos...
- Cuidar presentación.
- Utilizar técnicas culinarias y recetas que concentren el sabor de los alimentos: asado, plancha o frito, como preferencia a cocido.

- Intentar identificar los alimentos o sabores que le producen mayor aversión, probando sabores dulces, salados, amargos y ácidos para encontrar los sabores mejor tolerados
- Haga varias comidas al día (6-8 veces), de alimentos ricos en energía y proteínas: queso, batidos, flan, yogur cuajada, huevos, productos de repostería
- Realizar enjuagues en la boca frecuentes y si no existe contraindicación específica, tome dos litros de líquidos al día (agua, zumos e infusiones, especialmente en las comidas para facilitar la digestión)
- Evitar carnes rojas y alimentos con sabores muy intensos
- Si la carne tiene un sabor amargo o metálico puede intentar:
 1. Tomar la carne fría o a temperatura ambiente
 2. Tomar la carne estofada con hortalizas (guisantes, patatas, zanahoria, apio...)
 3. Sustituir las carnes rojas por pollo, pavo, jamón cocido o jamón york, conejo, pescado blanco, quesos suaves o yogur
 4. Puede ser útil macerar la carne en zumo de frutas (limón, piña) o vino o vinagre ¿suave? Preparada muy cocinada con frutas o verduras o previamente marinada se tolera mejor que la carne poco hecha, frita o a la plancha.
- Utilizar especias como perejil, laurel, tomillo, ajo, cebolla... para modificar los sabores y también las salsas (mayonesa, tomate, bechamel, salsa de soja, agri dulce...)
- En general, los sabores dulces y suaves se toleran mejor, así como los productos de repostería
- Procure lavarse los dientes antes y después de las comidas para reducir el mal sabor de boca
- Permanezca fuera del ambiente donde se preparen las comidas

Recomendaciones dietéticas ante náuseas y vómitos:

- Administrar la medicación precisa para tratarlos con suficiente antelación
- Beber frecuentemente pequeñas cantidades de líquidos para mantener el correcto estado de hidratación
- Comidas frecuentes y en pequeñas cantidades, ya que se toleran mejor. Evitar periodos de ayuno.
- Puede ser de ayuda tomar alimentos con poco líquido para no llenar el estómago demasiado. Evitar tomar los líquidos con las comidas, media hora antes o después de estas y en cantidades no superiores a medio vaso cada vez
- Los alimentos fríos o temperatura ambiente se toleran mejor. Incluir hielo en las bebidas y helados en los postres.

- Evitar alimentos con exceso de grasa o especias, con mucha fibra (verduras, carne fibrosa) y las comidas que producen flatulencia.
- Evitar alcohol
- Mantenerse sentado o incorporado durante las comidas y como mínimo una hora después
- Realizar las comidas en un ambiente tranquilo, ventilado, sin olores a alimentos y relajado
- Aflojarse la ropa antes de comer y procurar relajarse antes de las comidas
- En caso de vómitos deberá iniciar una alimentación con infusiones y caldos ligeros, pasando posteriormente a leche descremada y sorbetes y más adelante a purés y sopas cada vez más espesas:
 1. Los alimentos sólidos que mejor se toleran suelen ser el arroz, la pasta, o la patata
 2. Aumentar la cantidad de alimento en cada toma poco a poco
 3. Evitar comer 2h antes o después del tratamiento de quimioterapia
 4. Si los vómitos persisten durante 2-3 días, consultar con el médico.

Recomendaciones dietéticas durante un episodio de diarrea:

- Tomar líquidos frecuentemente, en pequeñas cantidades, y con un volumen de unos dos litros al día. Si la diarrea es muy abundante y líquida, es preferible tomar limonada alcalina o suero oral para mantener la hidratación.
- Realizar comidas frecuentes y en pequeña cantidad
- Evitar los alimentos ricos en fibra (cereales integrales, legumbres, verduras). Se toleran mejor los purés de patata, zanahoria, el arroz hervido o en sopa y yogur. En muchos casos se toleran bien las legumbres pasadas por el chino. Si la diarrea persiste, puede ser útil las papillas de harina de arroz y manzana.
- Evitar carnes duras y fibrosas, tomando preferiblemente pollo y pescado blanco hervido, huevo cocido, tortilla francesa, jamón york.
- Evitar especias y especialmente el picante, café, alcohol y zumos ácidos
- Evitar comidas con mucha grasa
- Evitar frutas con piel y crudas. Muchas frutas se toleran mejor peladas y en compota o asadas, especialmente la manzana o la pera.
- Evitar la leche y sustituirla por yogur natural, bio o similares
- Cocinar los alimentos con poca grasa, a la plancha, al horno, microondas o cocidos.
- Realizar cuidados perianales (lavado y secado) después de cada deposición.

Receta de limonada alcalina: añadir a un litro de agua una cucharada sopera de azúcar, el zumo de un limón, una punta de cuchillo de sal y una punta de cuchillo de bicarbonato.

Recomendaciones dietéticas durante un episodio de estreñimiento:

- Debe tomar mucho líquido: unos dos litros. Si además pierde peso, los líquidos deberán ser en forma de batidos o zumos para aportarle más calorías
- Aumentar el consumo de alimentos ricos en fibra: verduras, frutas sin pelar, legumbres, panes y cereales integrales
- Regularizar el hábito intestinal, intentando mantener un horario fijo todos los días.
- Aumentar la movilidad y la actividad física, especialmente por la mañana, y después de las comidas para potenciar una mayor motilidad intestinal (paseos después de comer)
- Puede utilizar salvado añadiéndolo a los cereales del desayuno, a las sopas o algunos guisos de legumbres y preparados de fibra.
- Si está tomando medicación, debe prevenir el estreñimiento desde el principio utilizando laxantes suaves.

Recomendaciones dietéticas durante un episodio de sequedad de boca:

- Para aumentar la salivación, masticar chicles, chupar caramelos sin azúcar, hielo.
- El zumo de limón o de naranja, la limonada, sorbetes de limón y los helados de limón facilitan la producción de saliva
- Evitar alimentos secos y que se disgregan en partículas al masticarlos, como galletas, patatas fritas o frutos secos
- Preparar los alimentos caldosos o con salsas abundantes para facilitar la deglución.
- Utilizar preparaciones culinarias con consistencia blanda y jugosa. Lubricar los alimentos más secos con zumos, caldos, salsas o leche
- Utilizar alimentos suaves y blandos, incluso triturados o líquidos
- Son mejor tolerados los alimentos a temperatura ambiente en lugar de los muy calientes o muy fríos, aunque en algunos casos el hielo y los polos dan sensación de bienestar
- Evitar alimentos picantes
- Aumentar consumo de líquidos, mejor fuera de las comidas
- Cepillarse la boca y la lengua con agua, colutorios con flúor, pero no con colutorios que contengan alcohol

MENÚ BASAL PACIENTE ONCOLÓGICO

DESAYUNO (elegir una de las opciones en cada ingesta)

1. Leche semidesnatada (200 ml) + Tostadas de pan blanco (60 g) con aceite de oliva (5 ml) + Zumo de naranja natural (150 ml)
2. Leche semidesnatada (200 ml) + Tostadas de pan blanco (60 g) con jamón cocido (25 g) + Pera en compota (125 g).
3. Batido natural: yogur natural (125 g) + Fresa (75 g), plátano y galleta María (4 uds.).

MEDIA MAÑANA (elegir una opción)

1. Yogur natural (125 g) con frutos secos (20 g) + galletas tipo Digestive (15 g).
2. Bocadillo (60 g) de jamón dulce (30 g) + Batido de plátano (200 ml de leche semidesnatada + 120 g de plátano).

COMIDA (todas las comidas irán acompañadas de 60 gr de pan de tipo integral)

1^{er} DÍA: Primer plato: judías verdes (100 g) estofadas (cebolla (15 g), zanahoria (40 g), patata (60 g), aceite de oliva (10 ml). Segundo plato: filete de pavo (120 g) a la plancha con guisantes (80 g). Postre: flan de huevo casero (100 g).

2^o DÍA: Primer plato: sopa de tomate natural (200 ml) (tomate (50 g), pimiento (50 g), cebolla (40 g) aceite de oliva (10 ml) y sal (desgrasar todo lo posible). Segundo plato: albóndigas de merluza (merluza (100 g), bechamel (25 g), cebolla (30 g), pimiento verde (40 g) con ensalada de lechuga (75 g). Postre: yogur natural (125 g).

3^o DÍA: Primer plato: lentejas guisadas (80 g) (cebolla (30 g), zanahoria (30 g), patata (80 g) aceite de oliva (10 ml). Segundo plato: huevo escalfado (60 g) con pimientos asados (50 g), aceite de oliva (5 ml). Postre: pera (130 g).

4^o DÍA: Primer plato: macarrones con salsa de verduras (80 g) (nata (40 g), calabacín (70 g), puerro (40 g), zanahoria (50 g), aceite de oliva (10 ml). Segundo plato: pavo asado (120 g) con zanahoria (75 g), aceite de oliva (5ml). Postre: natillas caseras (125gr)

5^o DÍA: Primer plato: garbanzos estofados (80g), (guisantes (30 g), zanahoria (75 g), cebolla (40 g) aceite de oliva (10 ml). Segundo plato: merluza en papillote (110 g), con coliflor (80 g) al vapor, aceite de oliva (5 ml). Postre: yogur natural (125 g)

6^o DÍA: Plato único: paella mixta (arroz (80 g), pimiento (40 g), pollo (50g), calamares (30 g), gambas (30 g), zanahorias (50 g)), aceite de oliva (10 ml). Postre: flan de huevo natural (120 gr).

7^o DÍA: Primer plato: ensalada de pasta: pasta (80 g), tomate natural (40g), cebolla (30g), atún (60g), maíz (30g), aceite de oliva (10 ml). Segundo plato: mero al horno (120 g) aceite de oliva (10 ml). Postre: cuajada (125 g) con miel (10 g).

MERIENDA (elegir una opción en cada ingesta)

1. Zumo de piña natural (200 ml) + Tostada de pan blanco (20 g) con aceite de oliva virgen (5 ml).
2. Yogur natural (125 gr) con plátano (120 gr).

CENA

1^{er} DÍA: Primer plato: berenjena (150 gr) al horno con huevo (1 ud.), queso (15 g), aceite de oliva (10 ml). Segundo plato: dorada (120 g) a la plancha, aceite de oliva (10 ml). Postre: pera (130 g).

2^o DÍA: Primer plato: pollo al horno (120 g), con champiñones (75 g) y cebolla (30 g), aceite de oliva (10 ml). Segundo plato: ensalada de verduras al vapor (brócoli (75 g), zanahoria (30 g) y coliflor (75 g), aceite de oliva (10 ml). Postre: yogur con frutos rojos (125 g).

3^{er} DÍA: Primer plato: calabacín a la plancha (100 g), aceite de oliva (10 ml). Segundo plato: rape al horno (200 g) con limón, aceite de oliva (10 ml). Postre: membrillo (25 g)

4^o DÍA: Primer plato: puré de zanahoria (150 g), aceite de oliva (10 ml). Segundo plato: solomillo de pavo al horno (120 g) con manzana (120 g), aceite de oliva (10 ml). Postre: arroz con leche (125 g).

5^o DÍA: Primer plato: ensalada de endibias (100 g) y pepino (50 g), aceite de oliva (10 ml). Segundo plato: revuelto (1 huevo) de trigueros (45 g), aceite de oliva (10 ml). Postre: plátano (120 g).

6^o DÍA: Primer plato: puré de calabaza (200 g), aceite de oliva (10 ml). Segundo plato: pollo a la plancha (120 g) con patatas hervidas (75 g), aceite de oliva (10 ml). Postre: queso tipo burgos (60 g) con miel (10 g) y membrillo (55 g).

7^o DÍA: Primer plato: lenguado (120 g) con patatas asadas (75 g), Segundo plato: ensalada de lechuga (50 g) y tomate (50 g) aceite de oliva (10 ml). Postre: pera al horno (150 g) sin piel.

RECENA

1. Leche semidesnatada (200 ml) con 3 galletas tipo María.
2. Yogur natural (125 g).

ADAPTACIÓN DEL MENU ANTE LAS COMPLICACIONES

Alteraciones del gusto y anorexia:

- Reemplazar la sal por condimentos como perejil y limón, y hierbas aromáticas (orégano, romero, albahaca...)
- Evitar carne grasa (sustituir por pollo, pavo, conejo...), así como el ajo, café, cebolla y vinagretas (puede añadir limón a la ensalada en vez de vinagre)
- Si no soporta las carnes rojas: pruebe a macerarlas previamente con fruta o vino dulce o con salsas hechas con estos alimentos. Si es necesario, sustituir por carne de ave, huevos, queso o leche.
- Elija los platos con preparaciones frías o templadas preferiblemente (ensaladas de pasta, patata con jamón cocido...)
- Sustituir las técnicas culinarias de fritos, parrilla y plancha por hervidos, papillote o vapor, en cuanto a carnes y pescados se refiere
- Si tiene afectado el olfato, evite té, café, coliflor, fritos, cebolla, espárragos... que poseen un olor penetrante.
- Si se despierta durante la noche, puede ingerir líquidos nutritivos: zumos, batidos, yogur líquido...

Enriquezca los platos con la finalidad de aprovechar al máximo los nutrientes:

- A sopas y purés: queso rallado, leche en polvo, huevo duro, legumbres, jamón de pavo, pollo troceado, pescado...
- A las ensaladas, pastas, arroces y verduras: queso, mayonesa, atún, clara de huevo cocida, frutos secos, trocitos de jamón...
- A los postres: crema, frutos secos, miel, mermelada, helados...
- A la leche: leche en polvo, miel, fruta en almíbar, helado, fruta para hacer batidos...

Nauseas y vómitos:

- Tome preferentemente alimentos secos, como pan tostado, cereales, galletas... y también sorbetes, helados sin nata, yogur y frutas o verduras cocidas.
- Tome preferentemente alimentos blandos a temperatura fría o tibia: sorbetes de fruta, helados, zumo de frutas, ensaladas de arroz, pasta o patata.
- Sustituir por técnicas culinarias que eviten los fritos, muy dulces o muy condimentados.
- Consuma alimentos de bajo contenido en grasa: carnes blancas, embutidos magros, pescado blanco.
- Desgrasar los alimentos. Evitar condimentar en exceso y los alimentos muy ácidos.

Diarrea:

- Alimentos a temperatura ambiente o templados
- Preferencia: yogur natural o descremado (sin sabores ni frutas), arroz o pasta cocida, patata y zanahoria cocidas y aplastadas o en puré, huevos cocidos, pescado cocido, pechuga de pollo cocida sin piel, jamón cocido sin grasa, pan tostado, papillas de arroz o maicena (hechas con agua o leche sin lactosa), plátano maduro y aplastado o manzana sin piel y en puré o rallada.
- Leche sin lactosa
- Sal y azúcar en pequeñas cantidades
- Técnicas culinarias: vapor, hervidos, plancha, horno, papillote
- Limitar grasas de la dieta: aceites, margarina, manteca de cerdo, mahonesa, nata, crema de leche, repostería...
- Evitar café y condimentos irritantes, como la pimienta
- Evitar alimentos integrales, frutas crudas, verduras, legumbres y frutos secos.
- Fruta sin piel, cocida, en almíbar o zumos colados. Las más indicadas: manzana rallada, plátano maduro, pera madura, melocotón, membrillo y limón
- Evitar leche y productos que la contengan (natillas, puré de patatas, flanes...)
- Probar tolerancia a yogures descremados. Si no los tolera, tomar leche sin lactosa

Estreñimiento:

- Alimentos de alto contenido en fibra: pan y cereales integrales, verduras, legumbres, frutas, frutos secos...
- Hortalizas preferentemente crudas y fruta fresca y con piel. Kiwi y ciruelas como fruta habitual.
- Evitar alimentos astringentes: membrillo, plátano, vino tinto, canela...
- Puede utilizar remedios caseros como tomar en ayunas un vaso de agua tibia, o bien una cucharada de aceite de oliva, o café o un jugo de naranja sin colar, o kiwi.

Sequedad en boca:

- Líquidos frecuentes: té, zumos, bebidas carbonatadas...
- Evite alimentos secos y fibrosos (frutos secos, galletas, carnes a la plancha) y los pegajosos (caramelos blandos, pan de molde...)
- Alimentos blandos (arroz, quesos suaves, verduras cocidas, pescado blanco, tortillas, frutas maduras) preparados con un poco de salsa o caldo.

DIETA EN MALNUTRICIÓN Y FALTA DE APETITO

La anorexia es la falta o pérdida de apetito. Este problema puede afectar de forma asociada a la enfermedad oncológica o por los efectos secundarios de algunos tratamientos que recibe. Por tanto, es necesario facilitar una serie de recomendaciones para mejorar la ingesta:

- Tome los alimentos que más le apetezcan.
- Haga comidas pequeñas pero frecuentes (6-10 tomas al día) y sírvalas en platos pequeños.
- Tome los alimentos a temperatura ambiente.
- Mastique bien, y coma despacio, tomándose el tiempo que necesite.
- Enriquezca los primeros platos con leche, quesitos, nata, mayonesa, aceite, huevo, frutos secos, jamón cocido, etc.
- Añada a las carnes y pescado, salsas o cremas (bechamel, mayonesa, mantequilla, nata líquida, aceite de oliva, puré de patata o verdura, caldos).
- Adicione azúcar o miel a los lácteos (leche, queso, yogur).
- Consuma lácteos enteros: leche, yogures, quesos, nata, cuajadas, postres lácteos (natillas, flan, arroz con leche). Además, añada, leche en polvo a la leche.
- Si “no se le saben a nada” los alimentos: utilice condimentos como hierbas aromáticas (cebolla, laurel, pimentón, ajo, perejil etc.).

Estas personas tienen que hacer una dieta variada cocinada de una forma sencilla (cocido, asado, al vapor, microondas) y que incluya tres comidas completas al día.

Además, tenga en cuenta que:

- Debe elaborar los platos de forma sencilla, a la plancha, al horno. También puede realizar guisos a la carne y al pescado.
- Tampoco debe tomar ningún suplemento ni preparado vitamínico si su médico no se lo ha indicado.

El objetivo de estas recomendaciones es conseguir que en el futuro su alimentación incluya diariamente alimentos de todos los grupos, en cantidad necesaria para mantener un grado de salud adecuado.

- Es importante ir incorporando de modo progresivo aquellos alimentos que había eliminado.
- Se debe procurar aumentar poco a poco el tamaño de las raciones, pues es la manera de asegurar que el organismo vaya recibiendo cantidad de energía necesaria para recuperar un funcionamiento correcto.

- Es importante variar a lo largo de la semana la elección de los alimentos que están en el mismo grupo, evitando las comidas repetitivas y monótonas.
- Realizar varias tomas fraccionadas a lo largo del día (3 comidas principales y 2 intermedias) de modo que disminuye la sensación de plenitud y son menos probables las molestias digestivas que pueden aparecer al darse menos tomas, pero más abundantes.

Es necesario que el paciente conozca los alimentos más adecuados y menos adecuados en esta situación de falta de apetito.

ALIMENTOS ADECUADOS

Resulta conveniente proporcionar alimentos energéticos digeribles:

- Huevos y la leche (mejor derivados lácteos fermentados, como el yogur) aportan las proteínas necesarias
- Los aceites vegetales (oliva, girasol, soja...) o los frutos secos (avellanas, nueces, almendras...) proporcionan las grasas, además de vitaminas y minerales.
- Las plantas ricas en almidón, que se transforman en azúcares de lenta absorción en el organismo, proporcionan la energía suficiente (cereales, tubérculos y legumbres: patatas, guisantes, soja, arroz...).
- Frutas, hortalizas y verduras, ricas en vitaminas, deben estar presente de forma diaria: tomate, espinacas, manzana, naranja...

ALIMENTOS NO ADECUADOS

No resulta conveniente la ingestión inicial abundante de alimentos azucarados, grasientos, fritos, rebozados u otros que pueden resultar muy pesados para un estómago acostumbrado a comer poco, dado que la paciente puede llenarse y, por ende, eliminar la ingesta de alimentos cuyos nutrientes son esenciales para el correcto funcionamiento del organismo.

Se debe prescindir de pasteles, repostería, embutido, chocolates, *snacks*...

A continuación, mostramos un menú tipo para estas situaciones:

DIETA EN MALNUTRICIÓN Y FALTA DE APETITO

DESAYUNO (elegir una opción)

1. Leche semidesnatada (200 ml) + Cacao en polvo (5 g) + Cereales de avena y trigo (30 g) + Pieza de fruta/zumo natural (150 g).
2. Leche semidesnatada (200 ml) + Café soluble (5 g) + Azúcar (15 g) + Tostada (pan integral 60 g) de aguacate (30 g) y tomate (30 g) + Pieza de fruta /zumo natural (150 ml).
3. Leche entera (200 ml) + Tostada (pan blanco 60 g) de aceite (10 g) pavo (30 g) y queso fresco (50 g).

MEDIA MAÑANA (elegir una opción por cada ingesta)

1. Batido de fruta (100 ml de leche semidesnatada + fruta (150 g)), enriquecer con copos de avena natural (30 g).
2. Fruta/ zumo natural (200 g) + Frutos secos (30 g)-

COMIDA (En todas las comidas 60 g de pan blanco)

1^{er} DÍA: Primer plato: lasaña de verduras (pasta (60 g), bechamel (15 g), berenjena (40 g), tomate (30 g), queso (25 g), calabacín (30 g), zanahoria (30 g) espárrago (30 g)). Segundo plato: merluza (120 gr) en salsa verde (30 g), aceite de oliva (10 ml). Postre: pieza de fruta (150 g).

2^o DÍA: Primer plato: lentejas (60 g) con verduras (zanahoria (30 g), pimiento verde (20 g), pimiento rojo (20 g), puerro (30 g), aceite de oliva (5 ml). Segundo plato: ensalada (lechuga (70 g), tomate (30 g), atún (60 g)), aceite de oliva (5 ml). Postre: pieza de fruta (150 g).

3^{er} DÍA: Primer plato: macarrones (60 g) salteados con gambas (40 g), espárragos trigueros (25 g) y ajo (5 g), aceite de oliva (10 ml). Segundo plato: pechuga de pavo (120 g) a la plancha con champiñones (50 g) salteados, aceite de oliva (5 ml). Postre: pieza de fruta (150 g).

4^o DÍA: Primer plato: arroz (70 g) con pollo (40 g) y verduras (zanahoria (30 g), pimiento verde (15 g), cebolla (15 g)), aceite de oliva (10 ml). Segundo plato: ensalada de canónigos (70 g), queso fresco (40 g) y brotes de soja (25 g), aceite de oliva (5 ml). Postre: pieza de fruta (150 g).

5^o DÍA: Primer plato: judías verdes (120 g) con patata cocida (75 g) y jamón (25 g), aceite de oliva (5 ml). Segundo plato: lomo de cerdo (120 g) con salsa (champiñones (70 g), leche semidesnatada (50 ml), nata para cocinar (15 g)), aceite de oliva (10 ml). Postre: pieza de fruta (150 g).

6^o DÍA: Primer plato: espaguetis (60 g) a la carbonara (nata (50 g), beicon (50 g), cebolla (25 g), champiñones (50 g)), aceite de oliva (5 ml). Segundo plato: pollo (100

g) al horno con guarnición de coles de Bruselas (75 g) salteadas, aceite de oliva (5 ml).
Postre: pieza de fruta (150 g).

7º DÍA: Primer plato: garbanzos (60 g) estofados: cebolla (20 g), tomate (30 g), ajo (5 g), pimentón (5 g), aceite de oliva (10 ml). Segundo plato: ensalada de tomate (50 g) y dados de pavo (75 g), aceite de oliva (5 ml). Postre: pieza de fruta (150 g).

MERIENDA: (elegir una opción para cada ingesta)

1. Yogur natural con frutos secos (30 g).
2. Pieza de fruta (150 g).
3. Bocadillo vegetal: (pan integral (60 g) + pavo (35 g) + Tomate natural (30 g) + Aceite de oliva (5 g).

CENA

En todas las cenas 40 g de pan integral

1^{er} DÍA: Primer plato: sopa (150 ml) de arroz (30 g). Segundo plato: tortilla (1 huevo) con jamón de York (25 g) y queso (15 g). Tomate natural (60 g) con aceite de oliva (5 ml), sal y orégano. Postre: pieza de fruta (150 g).

2º DÍA: Primer plato: puré de calabacín (calabacín (100 g), cebolla (60 g), patata (40 g), nata (10 g), puerro (30 g), aceite de oliva (10 ml). Segundo plato: trucha (120 g) en papillote con salteado de verduras (pimiento verde (25 g), cebolla (25 g), zanahoria (30 g)), aceite de oliva (5 ml). Postre: yogur natural (125 g) con azúcar de caña (5 g) o miel (10 g).

3^{er} DÍA: Primer plato: salteado de verduras (calabacín (75 g), patata (50 g), calabaza (50 g), guisante (50 g), cebolla (25 g)), aceite de oliva (10 ml). Segundo plato: revuelto (1 huevo) de espárragos (50 g) y gambas (50 g), aceite de oliva (5 ml). Postre: pieza de fruta (150 g).

4º DÍA: Primer plato: sopa de tomate (tomate natural (50 g), pimiento verde (25 g) pan blanco o picatostes (20 g, aceite de oliva (5 ml). Segundo plato: merluza (120 g) al horno con ensalada de lechuga (100 g), maíz (30 g), brotes de soja (40 g), aceite de oliva (10 g). Postre: yogur (125 g).

5º DÍA: Primer plato: puré de acelgas (100 g), zanahoria (70 g) y puerro (70 g), patata (70 g), aceite de oliva (5 ml). Segundo plato: pimientos rellenos: (atún (60 g) y pimientos del piquillo (120 g), salsa de queso (50 g)), aceite de oliva (5 ml). Postre: pieza de fruta (150 g).

6º DÍA: Primer plato: guisantes (75 g) con jamón (30 g), aceite de oliva (5 ml). Segundo plato: sepia a la plancha (120 g) con alioli (10 g). Ensalada de lechuga (100 g) con maíz (30 g), zanahoria (40 g), cebolla (30 g), tomate (50 g), aceite de oliva (5 ml). Postre: yogur natural (125 g).

7º DÍA: Primer plato: sopa de fideos (45 g). Segundo plato: croquetas de bacalao (bacalao (100 g), bechamel (25 g), cebolla (20 g), pimiento verde (20 g) con ensalada de tomate (100 g), aceite de oliva (10 ml), orégano. Postre: pieza de fruta (150 g).

RECENA

1. Leche semidesnatada (200 ml) con cacao soluble (5 g).
2. Yogur natural (125 g).

14. DIETAS PARA VEGETARIANOS

RECOMENDACIONES EN LA DIETA OVOLACTOVEGETARIANA

La dieta ovolactovegetariana es aquella que no contiene productos de origen animal, salvo huevo, lácteos y miel. En general, los alimentos de origen vegetal tienen menor concentración y biodisponibilidad de nutrientes esenciales y energía que los alimentos de origen animal. Sin embargo, si se incluyen algunos alimentos de origen animal (huevos, lácteos y derivados, etc.) se disminuye significativamente el riesgo de carencias nutricionales.

Las dietas ovolactovegetarianas deben estar bien planificadas y ser equilibradas, aunque pueden ser deficientes en aquellas situaciones en que los requerimientos estén aumentados, como, por ejemplo: crecimiento, embarazo, lactancia, etc. Como recomendaciones generales comentaremos:

- Consumir una dieta variada y equilibrada.
- Consumir al menos dos raciones de hortalizas y verduras al día. Consumir tres raciones de frutas al día.
- Consumir 3-5 raciones de legumbres a la semana combinadas con frutas para aumentar la absorción del hierro. También combinar con cereales para que las proteínas sean de mayor valor biológico.
- Llevar una alimentación baja en sodio, moderada en proteínas y adecuada en vitamina D y en potasio. Elegir alimentos ricos en calcio, hierro y vitamina B12.
- Consumo de sal yodada o algas marinas de forma regular.
- Mujeres embarazadas, niños y ancianos elegir alimentos ricos en zinc (derivados de cereales fermentados).
- Evitar el consumo de bebidas alcohólicas.
- Cuidar las técnicas culinarias, utilizando técnicas más saludables como al horno, a la plancha, al vapor, al papillote, etc. Evitando técnicas como fritos, rebozados, empanados, etc.

- Es preciso un consumo adecuado de lácteos al día para adecuarse a los requerimientos adecuados al día. Como mínimo se recomiendan 2 vasos de leche o 1 vaso de leche y 2 yogures. Estas cantidades se modifican en función de la etapa de la vida del paciente.
- Consumir 2 litros de agua/día.
- Realizar ejercicio físico todos los días.

Suplementos:

- Si no se alcanzan los requerimientos suficientes de nutrientes esenciales, se aconseja tomar suplementos de vitamina B12, calcio, vitamina D y alimentos enriquecidos, especialmente durante el invierno y en situaciones especiales como la infancia, adolescencia y post-menopausia.

La dieta ovolactovegetariana, al restringir los alimentos de procedencia animal, puede ser deficitaria en minerales como el calcio y el hierro y en vitaminas como la vitamina D. Es importante incrementar la ingesta de determinados alimentos ricos en estos productos para no presentar estados deficitarios, como indicamos en las siguientes tablas y los dos menús elaborados.

POTENCIALES NUTRIENTES DEFICITARIOS EN DIETA OVOLACTOVEGETARIANA

ALIMENTOS RICOS EN CALCIO (Cantidad de calcio en cada 100 g de alimento)	LEGUMBRES Harina de soja → 195 mg. Judías de grano verde o rojo → 122 mg. Garbanzos → 110 mg. Judías blancas → 106 mg. Soja fresca → 100 mg.
	VERDURAS Y HORTALIZAS Perejil → 245 mg. Berza → 212 mg. Espinacas → 126 mg. Brócoli → 105 mg. Acelga → 103 mg
	FRUTAS Y FRUTOS SECOS Almendras → 252 mg. Avellanas → 226 mg. Higos secos → 193 mg. Pistacho → 136 mg.

	Aceitunas → 96 mg.
	BEBIDAS
	Café instantáneo → 160 mg.
ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA D (1mcg = 40 UI vitamina D)	Zumo de naranja/Bebida de soja/Bebida de arroz reforzadas (400 UI/litro)
	Cereales reforzados (40UI/ración)
	Tofú reforzado (1/5 de bloque) (120 UI)
	Hongo Shiitake fresco (100 UI/100 g)
	Hongo Shiitake desecado (1060 UI/100 g)
ALIMENTOS RICOS EN HIERRO (Cantidad de hierro en cada 100 g de alimento)	CEREALES Y DERIVADOS
	Levadura seca → 20 mg.
	Germen de trigo → 8,5 mg.
	Copos de maíz → 6,7 mg.
	Harina de trigo integral → 4 mg.
	VERDURAS Y HORTALIZAS
	Perejil → 5,7 mg.
	Puré de patata → 4 mg.
	Acelgas → 3,5 mg.
	LEGUMBRES
	Habas secas → 8 mg.
	Soja en grano → 8 mg.
Garbanzos → 7,2 mg.	
Lentejas → 7 mg.	
Judías secas → 6,7 mg.	
FRUTAS Y FRUTOS SECOS	
Pistacho → 7,3 mg	
Almendra → 4,4 mg	
Coco → 3,6 mg	
Higos secos → 3 mg	
Ciruela seca → 2,9 mg	
Cacahuete → 2,2 mg	
Aceitunas → 2 mg	
Dátil → 2 mg	

DIETA OVOLACTEOVEGETARIANA 1500 KCAL

DESAYUNO (elegir una opción):

1. Leche semidesnatada (200 ml) con café (5 g) y tostadas de pan integral (60 g) con aguacate (30 g) y tomate (30 g).
2. Gachas o *porridge*: Leche semidesnatada caliente (200 ml) con avena (30 g) y condimento al gusto: canela (5 g), pieza de fruta (150 g), miel, etc.
3. Leche semidesnatada (200 ml) con café (5 g) y cereales sin azúcar (30 g) y una pieza de fruta (150 g).
4. Leche semidesnatada (200 ml). Tostadas de pan integral (60 g) con mermelada (15 g).

MEDIA MAÑANA (elegir una opción para cada ingesta)

1. Yogur entero natural (125 g) con frutos secos (almendras/nueces).
2. Tostada de pan integral (40 g) con queso fresco (60 g).
3. Pieza de fruta (150 g).

COMIDA: En todas las comidas una ración de 40 g de pan integral de barra.

Postre: pieza de fruta (150 g).

1^{er} DÍA: Plato único: Ensalada de garbanzos (60 g): pepino (40 g), cebolla (30 g), tomate (50 g), zanahoria (30 g), aceite de oliva (10 ml), vinagre (5 ml).

2^o DÍA: Plato único: Berenjenas (250 g) rellenas de verduras: cebolla (20 g), pimiento rojo (80 g), soja texturizada (50 g), salsa de tomate (30 g), salsa bechamel (100 g).

3^{er} DÍA: Plato único: Lentejas con verduras (lentejas (60 g en crudo o 180 g en cocinado), cebolla (30 g), zanahoria (20 g), pimiento (50 g)).

4^o DÍA: Plato único: Ensalada de pasta (60 g): tomate (50 g), maíz (40 g), mozzarella (50 g), aceite de oliva (10 ml), vinagre (5 ml).

5^o DÍA: Plato único: Quinoa (60 g) con verduras y huevo grande (80 g): pimiento rojo (80 g), calabacín (50 g), cebolla (30 g), zanahoria (30 g).

6^o DÍA: Plato único: Estofado de alubias (60 g): zanahoria (30 g), cebolla (30 g), acelgas (60 g), puerro (30 g), patata (50 g), pimiento rojo (30 g), salsa de tomate (30 g).

7^o DÍA: Plato único: Lasaña de verduras: pasta (60 g), calabacín (50 g), pimiento rojo (30 g), pimiento verde (30 g), cebolla (30 g), salsa de tomate (30 g), queso vegano (15 g), bechamel (100 g).

MERIENDA (semejante a media mañana)

CENA: En todas las comidas una ración de 40 g de pan integral de barra.

Postre lácteo por elegir: Yogur entero natural (125 g), leche vegetal o semidesnatada (200 ml).

1^{er} DÍA: Plato único: Arroz (60 g) tres delicias: guisantes (20 g), maíz (30 g), huevo duro mediano (60 g).

2^o DÍA: Plato único: Sándwich de pan integral (60 g): espárragos (80 g), lechuga (40 g), mayonesa (10 g), tomate (40 g).

3^{er} DÍA: Plato único: Brochetas de tofu (100 g) y verduras con guarnición de patatas al horno (100 g): calabacín (50 g), tomates Cherry (30 g), pimiento rojo (40 g), vinagre de Módena (5 ml).

4^o DÍA: Plato único: Revuelto (huevo grande 80 g) de champiñones (80 g) y espárragos (100 g) + Aceite de oliva (10 g)

5^o DÍA: Plato único: Guisantes (60 g) con patatas (100 g), zanahoria (50 g) y cebolla (20 g).

6^o DÍA: Plato único: Ensalada completa: lechuga (60 g), queso de cabra (30 g), tomate (50 g), nueces (15 g), cebolla (30 g) y vinagreta (aceite de oliva (10 ml), vinagre (5 ml), miel (5 g)).

7^o DÍA: Plato único: Revuelto de espárragos trigueros (espárragos (60 g) + (1 huevo grande (80 g) + ajo). Aceite de oliva (10 g). Fruta (150 g).

RECENA: producto lácteo a elegir

1. Vaso de leche semidesnatada (200 ml).
2. Yogur natural (125 g).

DIETA OVOLACTEOVEGETARIANA 2000 KCAL

DESAYUNO (elegir una opción):

1. Leche semidesnatada (200 ml) con café (5 g) y tostadas de pan integral (60 g) con aguacate (50 g) y tomate (50 g), pieza de fruta (150 g).
2. Gachas o *porridge*: Leche semidesnatada caliente (200 ml) con avena (50 g) y condimento al gusto: canela (5 g), plátano (100 g), miel, etc.
3. Leche semidesnatada (200 ml) con café (5 g) y cereales sin azúcar (45 g) y una pieza de fruta (150 g).
4. Leche semidesnatada (200 ml). Tostadas de pan integral (60 g) con mermelada (30 g), pieza de fruta (150 g).

MEDIA MAÑANA (elegir una opción para cada ingesta)

1. Yogur entero natural (125 g) con frutos secos (almendras/nueces) (50 g).
2. Yogur entero natural (125 g), Pieza de fruta (150 g).
3. Tostada de pan integral (60 g) con queso fresco (100 g).
4. Tostada de pan integral (60 g), tomate triturado (30 g), Pieza de fruta (150 g).

COMIDA: En todas las comidas una ración de 40 g de pan integral de barra.

Postre: pieza de fruta (150 g).

1^{er} DÍA: Plato único: Ensalada de garbanzos (70 g): pepino (40 g), cebolla (30 g), tomate (50 g), zanahoria (30 g), aceite de oliva (10 ml), vinagre (5 ml).

2^o DÍA: Plato único: Berenjenas (250 g) rellenas de verduras: cebolla (30 g), pimiento rojo (80 g), soja texturizada (50 g), salsa de tomate (30 g), salsa bechamel (100 g).

3^{er} DÍA: Plato único: Lentejas con verduras (lentejas (70 g en crudo), cebolla (30 g), zanahoria (20 g), pimiento (50 g) aceite de oliva (10 ml)).

4^o DÍA: Plato único: Ensalada de pasta (60 g): tomate (50 g), maíz (40 g), mozzarella (50 g), aceite de oliva (10 ml), vinagre (5 ml).

5^o DÍA: Plato único: Quinoa (70 g) con verduras y huevo grande (80 g): pimiento rojo (80 g), calabacín (50 g), cebolla (30 g), zanahoria (30 g), aceite de oliva (10 ml).

6^o DÍA: Plato único: Estofado de alubias (70 g): zanahoria (30 g), cebolla (30 g), acelgas (60 g), puerro (30 g), patata (50 g), pimiento rojo (30 g), salsa de tomate (30 g), aceite de oliva (10 ml).

7^o DÍA: Plato único Lasaña de verduras: pasta (70 g), calabacín (50 g), pimiento rojo (30 g), pimiento verde (30 g), cebolla (30 g), salsa de tomate (30 g), queso vegano (15 g), Bechamel (100 g).

MERIENDA (semejante a media mañana)

CENA: En todas las comidas una ración de 40 g de pan integral de barra.

Postre lácteo por elegir: Yogur entero natural (125 g), leche vegetal o semidesnatada (200 ml)

1^{er} DÍA: Plato único: Arroz (60 g) tres delicias: guisantes (20 g), maíz (30 g), huevo duro mediano (80 g).

2^o DÍA: Plato único: Sándwich de pan integral (60 g): espárragos (80 g), lechuga (40 g), mayonesa (10 g), tomate (50 g)

3^{er} DÍA: Plato único: Brochetas de tofu (100 g) y verduras con guarnición de patatas al horno (100 g): calabacín (50 g), tomates Cherry (30 g), pimiento rojo (40 g), vinagre de Módena (5 ml).

4^o DÍA: Plato único: Revuelto (huevo grande 80 g) de champiñones (80 g), Guisantes (30 g) y espárragos (80 g). Aceite de oliva (10 g).

5^o DÍA: Plato único: Espinacas (200 g) con patatas (100 g), cebolla (20 g), ajo (5 g), aceite de oliva (10 g).

6^o DÍA: Plato único: Ensalada completa: Brócoli (100g), queso *light* (30 g), tomate (50 g), nueces (30 g), media manzana (75 g) uvas pasas (50 g), zanahoria rallada (30 g) y vinagreta (aceite de oliva (10 ml), vinagre (5 ml), miel (5 g)).

7^o DÍA: Plato único: Parrillada de verduras rebozadas con espárragos trigueros (60 g): 1 huevo grande (80 g), berenjena (150 g), calabacín (100 g), pimiento (80 g). Aceite de oliva (10 g). Fruta (150 g).

RECENA: producto lácteo a elegir

1. Vaso de leche semidesnatada (200 ml), cereales sin azúcar (45 g).

2. Vaso de leche semidesnatada (200 ml), 3 galletas tipo María.

3. Yorgur natural o con fruta (125 g).

RECOMENDACIONES EN LA DIETA VEGANA

La dieta vegana es aquella que no contiene productos de origen animal. En general, los alimentos de origen vegetal tienen menor concentración y menor biodisponibilidad de nutrientes esenciales y energía que los alimentos de origen animal. Las dietas veganas deben ser equilibradas y estar bien planificadas para no presentar deficiencias nutricionales, sin embargo, pueden ser deficientes en aquellas situaciones en que las que los requerimientos estén aumentados: crecimiento, embarazo, lactancia, etc. Las primeras recomendaciones que debemos tener en cuenta son las siguientes:

- Consumir una dieta variada y equilibrada.
- Consumir al menos dos raciones de hortalizas y verduras al día. Consumir tres raciones de frutas al día.

- Consumir 3 raciones de legumbres a la semana combinadas con frutas para aumentar la absorción del hierro. También combinar con cereales para que las proteínas sean de mayor valor biológico.
- Consumir 2-4 raciones de lácteos (de procedencia no animal) al día.
- Llevar una alimentación baja en sodio, moderada en proteínas y adecuada en vitamina D y en potasio. Elegir alimentos ricos en calcio, hierro y vitamina B12 (estos micronutrientes son de bajo contenido o absorción en alimentos vegetales por lo que requieren una vigilancia estrecha).
- Consumo de sal yodada y/o algas marinas de forma regular.
- Mujeres embarazadas, niños y ancianos elegir alimentos ricos en zinc (derivados de cereales fermentados).
- Evitar el consumo de bebidas alcohólicas.
- Cuidar las técnicas culinarias, utilizando técnicas más saludables como al horno, a la plancha, al vapor, al papillote, etc. Evitando técnicas como fritos, rebozados, empanados, etc.
- Consumir 2 l de agua/día.
- Realizar ejercicio físico todos los días.

En algunas situaciones es necesario utilizar suplementos:

- Si no se alcanzan los requerimientos suficientes de nutrientes esenciales, se aconseja tomar suplementos de vitamina B12, calcio, vitamina D y alimentos enriquecidos, especialmente durante el invierno y en situaciones especiales como la infancia, adolescencia y post-menopausia.
- Esta suplementación siempre deberá ser prescrita y controlada por un médico.

La dieta vegana, al restringir los alimentos de procedencia animal, puede ser deficitaria en minerales como el calcio y el hierro y en vitaminas como la vitamina D. Es importante incrementar la ingesta de determinados alimentos vegetales ricos en estos productos para no presentar estados deficitarios (tablas del apartado anterior). A continuación, mostramos dos menús completos.

DIETA VEGANA 1500 KCAL

DESAYUNO (elegir una opción)

1. Bebida vegetal (150 ml) con café (5 g), cereales de maíz (30 g) y una pieza de fruta (150 g).
2. Bebida vegetal (150 ml) con café (5 g) y dos tostadas de pan integral (40 g) con aguacate (30 g) y tomate (30 g) y un zumo de naranja natural (150 ml).
3. Gachas o *porridge*: Bebida vegetal (150 ml) con avena (30 g). Condimentos al gusto: avellanas (20 g), frutos del bosque (50 g).

MEDIA MAÑANA (elegir una opción para cada ingesta)

1. Yogur de soja (125 g).
2. Pieza de fruta (175 g) + Infusión (200 ml)

COMIDA

En todas las comidas una ración de 40 g de pan integral de barra.

1^{er} DÍA: Plato único: Ensalada de pasta (50 g): tomate (50 g), maíz (50 g), aceite de oliva (10 ml), vinagre (5 ml). Postre: una pieza de fruta (150 g).

2^o DÍA: Plato único: Estofado de alubias (50 g): zanahoria (40 g), cebolla (20 g), acelgas (60 g), puerro (30 g), patata (50 g), pimiento rojo (30 g), salsa de tomate (30 g). Postre: Yogur de soja (125 g), cambio yogur de soja por yogur natural (125 g).

3^{er} DÍA: Plato único: Tempeh (soja 60 g) con salsa de tomate (30 g) y guarnición de patatas (80 g) y guisantes (30 g). Postre: una pieza de fruta (150 g).

4^o DÍA: Plato único: Lasaña de verduras: pasta (50 g), calabacín (50 g), pimiento rojo (30 g), pimiento verde (30 g), cebolla (20 g), salsa de tomate (30 g), queso vegano (40 g), Bechamel vegetal (100 g). Postre: Yogur de soja (125 g).

5^o DÍA: Plato único: Puré de calabaza (calabaza (150 g), cebolla (20 g) patata (100 g)). Ensalada completa (lechuga (120 g) + Tomate natural (60 g) + Zanahoria (20 g) + Cebolla (20 g). Postre: una pieza de fruta (150 g).

6^o DÍA: Plato único: Espinacas rehogadas (200 g) con ajitos (ajos 4 g), patata (60 g) y queso vegano (40 g). Postre: Yogur de soja (125 g).

7^o DÍA: Plato único: Lentejas con verduras (Lentejas (60 g en crudo o 180 g en cocinado), Cebolla (30 g), Zanahoria (20 g). Postre: una pieza de fruta (150 g).

MERIENDA (elegir una opción para cada ingesta)

1. Yogur de soja (125 g).
2. Pieza de fruta (150 g).

3. Café con bebida vegetal o infusión (200 ml)

CENA

En todas las comidas una ración de 40 g de pan integral de barra

1^{er} DÍA: Plato único: Tostada de pan (Pan (80 g) + Tomate natural (80 g) + pepino (40 g), aguacate (50 g) + Aceite de oliva (10 g). Postre: yogur de soja (125 g).

2^o DÍA: Plato único: Brochetas de tofu (100 g) y verduras con guarnición de patatas al horno (100 g): calabacín (80 g), tomates cherri (30 g), pimiento rojo (40 g), vinagre de Módena (5 ml). Postre: Una pieza de fruta (150 g).

3^{er} DÍA: Plato único: Ensalada de arroz (40 g): tomate (50 g), aceitunas (20 g), guisantes (30 g), cebolla (20 g), aceite de oliva (10 ml). Postre: Yogur de soja (125 g).

4^o DÍA: Plato único: Tostas de pan integral (60 g) con pimientos asados (80 g) y champiñones (80g) con guarnición de tomate (100 g): aceite de oliva (5 ml). Postre: Pieza de fruta (150 g).

5^o DÍA: Plato único: Patata (150 g) asadas con espinacas (150 g), pasas (50 g), piñones (10 g). Postre: Yogur de soja (125 g).

6^o DÍA: Plato único: Cuscús (60 g), con brócoli (80 g), zanahoria (40 g), berenjena (80 g), piñones (10 g). Postre: Yogur de soja (125 g).

7^o DÍA: Plato único: Ensalada: lechuga (100 g), aguacate (50 g), quinoa (30 g), manzana (100 g), aceite de oliva (10 ml), vinagre (5 ml). Espárragos trigueros a la plancha (60 g). Postre: Yogur de soja (125 g).

DIETA VEGANA 2000 KCAL

DESAYUNO (elegir una opción)

1. Bebida vegetal (200 ml) con café (5 g), cereales de maíz (45 g) y una pieza de fruta (150 g).
2. Bebida vegetal (200 ml) con café (5 g) y dos tostadas de pan integral (40 g) con aguacate (50 g) y tomate (30 g) y un zumo de naranja natural (150 ml).
3. Gachas o *porridge*: Bebida vegetal caliente (200 ml) con avena (50 g). Condimentos al gusto: avellanas (20 g), frutos del bosque (50 g) y un zumo de naranja natural (150 ml).

MEDIA MAÑANA (elegir una opción para cada ingesta)

1. Yogur de soja (125 g) + frutos secos (50 g).
2. Pieza de fruta (150 g) + Té.
3. Yogur de soja (125 g) + pieza de fruta (100 g).

COMIDA

En todas las comidas una ración de 40 g de pan integral de barra.

1^{er} DÍA: Plato único: Ensalada de pasta (70 g): brócoli (150g), tomate (50 g), maíz (50 g), aceite de oliva (10 ml), vinagre (5 ml). Postre: una pieza de fruta (150 g).

2^o DÍA: Plato único: Estofado de alubias (70 g): zanahoria (40 g), cebolla (20 g), acelgas (60 g), puerro (30 g), patata (50 g), pimiento rojo (30 g), salsa de tomate (30 g). Postre: Yogur de soja (125 g), cambio yogur de soja por yogur natural (125 g).

3^{er} DÍA: Plato único: Tempeh (soja 70 g) con salsa de tomate (30 g) y guarnición de patatas (80 g) y guisantes (50 g). Postre: una pieza de fruta (150 g).

4^o DÍA: Plato único: Lasaña de verduras: pasta (70 g), calabacín (50 g), pimiento rojo (30 g), pimiento verde (30 g), cebolla (20 g), salsa de tomate (30 g), queso vegano (40 g), Bechamel (100 g). Postre: Yogur de soja (125 g).

5^o DÍA: Plato único: Puré de calabaza (Calabaza (200 g), Cebolla (20 g) Patata (60 g)). Ensalada completa (Lechuga (120 g) + Tomate natural (60 g) + Zanahoria (20 g) + Cebolla (20 g). Postre: una pieza de fruta (150 g).

6^o DÍA: Plato único: Espinacas rehogadas con ajitos (ajos 4 g) (200 g), patata (60 g) y queso vegano (queso en porciones 40 g). Postre: Yogur de soja (125 g).

7^o DÍA: Plato único: Lentejas con verduras (Lentejas (70 g en crudo o 180 g en cocinado), Cebolla (30 g), Zanahoria (30 g). Postre: una pieza de fruta (150 g).

MERIENDA (elegir una opción para cada ingesta)

1. Yogur de soja (125 g).
2. Pieza de fruta (150 g).
3. Café con bebida vegetal o infusión (200 ml)

CENA

En todas las comidas una ración de 40 g de pan integral de barra (salvo día 4)

1^{er} DÍA: Plato único: Tostada de pan (Pan (80 g) + Tomate natural (80 g) + pepino (40 g), aguacate (50 g) + Aceite de oliva (10 g). Postre: Yogur de soja (125 g).

2^o DÍA: Plato único: Brochetas de tofu (100 g) (soja) y verduras con guarnición de patatas al horno/microondas (100 g): calabacín (80 g), tomates cherry (30 g), pimiento rojo (40 g), vinagre de Módena (5 ml). Postre: Una pieza de fruta (150 g).

3^{er} DÍA: Plato único: Ensalada de arroz (40 g): tomate (50 g), aceitunas (20 g), guisantes (30 g), cebolla (20 g), aceite de oliva (10 ml). Postre: Yogur de soja (125 g).

4^o DÍA: Plato único: Tostas de pan integral (60 g) con pimientos asados (100 g) y champiñones (80 g) con guarnición de tomate (100 g): aceite de oliva (5 ml). Postre: Pieza de fruta (150 g).

5^o DÍA: Plato único: Patata (200 g) asadas con espinacas (150 g), pasas (50 g), piñones (10 g). Postre: Yogur de soja (125 g).

6^o DÍA: Plato único: Cuscús (60 g) cambio por sémola de trigo (60 g), con brócoli (80 g), zanahoria (40 g), berenjena (50 g), piñones (10 g). Postre: Yogur de soja (125 g).

7^o DÍA: Plato único: Ensalada: lechuga (100 g), aguacate (50 g), quinoa (50 g), manzana (100 g), nueces (20 g), aceite de oliva (10 ml), vinagre (5 ml). Espárragos trigueros a la plancha (60 g). Postre: Yogur de soja (125 g).

En esta publicación "Dietas y alimentos para mi salud" se revisan diferentes dietas en situaciones que todos podemos tener en nuestra vida cotidiana. Nos adentramos en dietas para controlar diferentes factores de riesgo cardiovascular, como la hipertensión, hipercolesterolemia, diabetes mellitus y obesidad. Revisamos también las recomendaciones dietéticas para personas que tengan enfermedades del corazón y del pulmón (fibrosis quística, insuficiencia cardíaca, etc.). A continuación, revisamos dietas relacionadas con patologías del tubo digestivo (enfermedad inflamatoria intestinal, diarrea, estreñimiento, etc.), así como de sus órganos asociados, como el páncreas e hígado (pancreatitis, hígado graso, etc.), y las dietas necesarias para situaciones con alteraciones de la deglución, sin olvidarnos de las dietas que son necesarias realizar tras una cirugía de cualquiera de estos órganos.

Continuamos con recomendaciones dietéticas que deben seguir los pacientes con enfermedad renal crónica, y todo el grupo de dietas relacionadas con alteraciones de los minerales, recorriendo ejemplos de dietas en situaciones de alergia o intolerancia (proteínas de leche de vaca, fructosa, lactosa, anisakis, etc) y finalizando con recomendaciones dietéticas para personas vegetarianas. Más allá de las recomendaciones que realizamos en este libro, debemos conocer la importancia de una dieta equilibrada que también se revisa en esta obra.

El autor desea que el libro sea útil a todos los lectores, y que puedan disfrutar de mucha salud a través de dietas "saludables".



EDICIONES
Universidad
Valladolid