



IV
ANEXOS

Anexo 1. Recomendaciones dietéticas y relación de menús semanales para situaciones fisiológicas y patológicas

DOLORES ZOMEÑO FAJARDO, IMMA PALMA LINARES



Introducción

Este anexo tiene como objetivo ofrecer información adicional a la incluida en cada capítulo de este libro, además de proponer pautas generales para la planificación de dietas adaptadas a las actuales recomendaciones y objetivos nutricionales, con el fin de facilitar la preparación de una dieta equilibrada y saludable en las diferentes circunstancias fisiológicas y patológicas. Algunas situaciones específicas, como el cáncer y las enfermedades neurológicas, no han sido tratadas en este anexo por sus peculiaridades asociadas. Se recomienda que sean tratadas por el profesional sanitario de manera individualizada y personalizada.

En la práctica de la programación dietética es cómodo y útil recomendar raciones de consumo de alimentos. Aunque no existe en España una definición consensuada del tamaño de ración para ningún alimento, se acepta como definición de ración la cantidad habitual que suele consumirse en un plato. Teniendo en cuenta que no todas las personas comen la misma cantidad de alimentos en un plato, se escoge la media según las costumbres sociales y los datos obtenidos a partir de encuestas alimentarias. De cualquier manera, el tamaño de las raciones debe adaptarse siempre a las necesidades de cada persona. Por ello se ha creído necesario incluir un primer apartado con aspectos generales para definir lo que se considera una ración o porción estándar de consumo. El profesional sanitario deberá decidir si

es necesario aumentar o disminuir la ración, según las circunstancias concretas de cada persona.

Además, este anexo incluye, para las distintas situaciones fisiológicas, los siguientes apartados:

- Recomendaciones generales.
- Frecuencia de consumo recomendada.
- Medidas caseras y raciones de consumo habitual.
- Guía para la selección de alimentos.
- Aspectos culinarios y cocciones recomendadas.
- Ejemplo de menú con valoración nutricional.
- Menú semanal.

Para la mayoría de las situaciones patológicas contempladas en este libro se incluyen:

- Recomendaciones generales.
- Aspectos culinarios y cocciones recomendadas.
- Ejemplo de menú con valoración nutricional.
- Menú semanal.

De manera excepcional, y debido a la existencia de diferentes tipos de anemias, se considera que el profesional sanitario estudiará la situación, y por ello solo se indica un menú ejemplo (con alta biodisponibilidad de hierro) para orientar sobre la posible combinación de alimentos. Lo mismo ocurre con el apartado de enfermedad renal. Debido a las peculiaridades de cada paciente (días en que se realiza la hemodiálisis, diuresis de la persona, patologías asociadas, etc.), no se ha propuesto un menú semanal, ya que se entiende que, en esta situación, los

menús han de ser totalmente personalizados y cuidadosamente calculados.

Las recomendaciones que figuran a continuación son meramente orientativas y de carácter general. Antes de llevarlas a cabo, es necesario

informar al paciente de la importancia de consultar al especialista. Todas las pautas dietéticas aconsejadas en este apartado han de estar supervisadas por el profesional sanitario correspondiente.

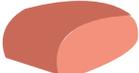


1 • Aspectos generales

1.1. Medidas caseras y raciones de consumo habitual

Alimento	Cantidad
Agua 	1 vaso 200 ml
Pan de barra/molde 	1 rebanada 20-25 g
Cereales de desayuno 	1 ración 30-40 g
Arroz cocido 	1/2 plato 120-130 g
Pasta cocida 	1/2 plato 120-130 g
Patata cocida 	1 unidad mediana 120-150 g (Pn)*
Hortalizas y verduras crudas 	1 plato 200-300 g (Pn)*
Hortalizas y verduras cocidas 	1 plato 200-300 g (Pn)*
Fruta 	1 pieza mediana 150-200 g (Pn)*
Frutos secos 	1 puñado con la mano cerrada 20-25 g
Legumbres cocidas 	1/2 plato 100-150 g
Aceite de oliva 	1 cucharada sopera 8-10 g

*(Pn): peso neto, parte comestible.

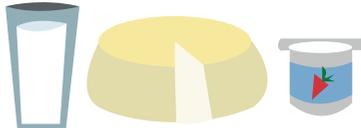
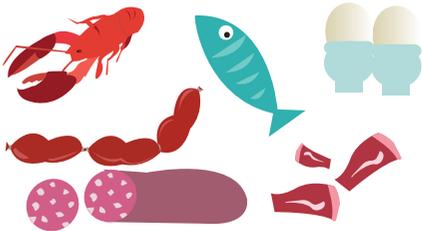
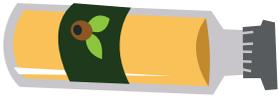
Alimento		Cantidad	
Leche		1 vaso	200 ml
Yogur		1 unidad	125 g
Queso fresco		1 loncha	30-50 g
Queso curado		1 loncha	20-30 g
Huevo		1 unidad	50-60 g
Carnes magras, ternera		1 filete	100-125 g (Pn)*
Aves, conejo		1 filete/cuarto	100-125 g (Pn)*/ 200-250 g (Pb)**
Jamón cocido		1 loncha	20-40 g
Jamón curado		1 loncha	20-30 g
Embutidos		4/6 lonchas	30-40 g
Pescado blanco/ pescado azul		1 ración	125-150 g (Pn)*/ 200-300 (Pb)**
Marisco		1 ración	60-80 g (Pn)*/ 150-200 g (Pb)**

*(Pn): peso neto y crudo, parte comestible.

** (Pb): peso bruto, alimento tal y como se compra.

Alimento		Cantidad	
Azúcar		I cucharada de postre/sobre individual	6-8 g
Miel, mermelada		I cucharada sopera	Miel: 10-15 g Mermelada: 20-25 g
Chocolate		I onza	5-10 g
Snacks salados (patatas chips, galletas saladas...)		I ración	20-40 g
Snacks de cereales (barritas de cereales, mini-galletas...)		I ración	20-40 g
Mantequilla, margarina		Unidad individual	10-15 g
Bollería		I unidad	50-80 g
Café, té, infusiones		I taza	50-150 ml
Vino		I vaso/I copa	80-120 ml
Cava		I copa	80-120 ml
Cerveza		I caña/I mediana	200-220 ml/ 300-330 ml

1.2. Guía para la selección de alimentos

Grupo de alimentos	Alimentos aconsejados (en la cantidad y variedad recomendada)	Alimentos de consumo moderado (o consumo esporádico)
	Todas las verduras: crudas o cocidas	Encurtidos
	Todas las frutas	Frutas en almíbar y confitadas
	Pasta, arroz, patata, pan, legumbres*, cereales de desayuno, cereales ricos en fibra, muesli	Pastelería, bollería, <i>snacks</i> salados o que aportan excesiva grasa
	Leche desnatada, semidesnatada, yogures desnatados, quesos frescos bajos en grasa	Leche entera, yogures con nata añadida, quesos curados o grasos (más del 30% MG) Helados cremosos
	Carne magra (eliminar la grasa visible): pollo, pavo, conejo, ternera, cerdo magro Pescado (blanco y azul) Marisco, huevos, jamón cocido, curado, pechuga de pavo	Carne grasa (cordero, bacon, panceta, conservas de carne) Embutidos: mortadela, chorizo, salchichón... Conservas en aceite, escabeche... Patés, <i>foie-gras</i> , vísceras
	Almendras, nueces, avellanas, piñones, pistachos...	Manteca de cacahuete Evitar los frutos secos fritos y salados
	Aceite de oliva	Mantequilla, margarina, manteca de cerdo, salsas, mayonesa
	—	Azúcar, miel, mermeladas, jaleas, chocolate con leche...
	Agua, infusiones, caldos vegetales	Zumos de frutas envasados Bebidas refrescantes Bebidas alcohólicas: cerveza, licores, vino

*Las legumbres son una fuente importante de hidratos de carbono y proteínas, por lo que pueden ser incorporadas tanto en el grupo de los cereales como en el grupo de los alimentos cárnicos y sustitutos.

1.3. Cocciones recomendadas

Cocciones recomendadas
<ul style="list-style-type: none"> • Hervidos y al vapor. • Plancha y parrilla. • Rehogados con la mínima cantidad de aceite: wok. • Horno y microondas. • Papillote: envolver herméticamente los alimentos en papel de aluminio o estraza y cocinarlos en el horno a una temperatura media. Los alimentos se cuecen en su propio jugo, con el vapor que desprenden.

1.4. Frecuencia de consumo recomendada*

Alimento	Frecuencias/raciones
Agua	4-8** vasos/día
Cereales y tubérculos: pan, arroz, pasta, cereales de desayuno, patatas	4-6 raciones/día
Frutas	Al menos 3 piezas diarias
Hortalizas y verduras	Al menos 2 raciones/día (1 de ellas cruda)
Aceite de oliva	3-6 raciones/día
Lácteos	2-4 raciones/día
Frutos secos	3-7 raciones/semana
Legumbres	2-4 raciones/semana
Huevos	3-4 raciones/semana
Carnes magras (pollo, pavo, conejo...)	3-4 raciones/semana
Pescado azul (atún, sardinas, boquerones, salmón, caballa...)	2-3 veces/semana
Pescado blanco (merluza, lenguado, pescadilla, gallo, rape, bacalao...)	2-3 veces/semana
Carnes rojas (ternera, buey...), embutidos	1-2 veces/semana
Bebidas refrescantes	Ocasionalmente
Bollería industrial, dulces, pasteles	Ocasionalmente
Margarina, mantequilla	Ocasionalmente

*Adaptado de SENC (2004).

**En ambiente templado y condiciones de escasa actividad física.

1.5. Ejemplo de menú tipo

Esquema básico y orientativo de las comidas que deben realizarse al cabo del día a partir de los diferentes grupos de alimentos.

Desayuno:

- Lácteos (leche, yogur, queso, etc.).
- Cereales (pan, cereales de desayuno, galletas bajas en grasa...).
- Fruta.

Media mañana:

- Cereales.
- Lácteos.

Comida:

- Primeros platos:
 - Cereales y tubérculos (arroz, pasta, patata, etc.) y/u hortalizas.
- Segundos platos:
 - Alimentos de elevado aporte proteico (carnes, pescados, huevos, legumbres, sustitutos de la carne tipo tofu, tempeh...).
 - Acompañados de guarnición:
 - Hortalizas si el primer plato ha sido principalmente a base de cereales y tubérculos (arroz, pasta, patata...).
 - Cereales y tubérculos si en el primer plato dominan principalmente las verduras y hortalizas.
- Fruta.
- Pan.

Merienda:

- Lácteos.
- Cereales.

Cena:

- Igual que en la comida, pero en cantidades más moderadas y utilizando cocciones de más fácil digestibilidad.

Cocinar y aliñar preferiblemente con aceite de oliva. El agua debe ser la bebida de elección.

Ajustar cantidades y gramajes a edad, sexo y actividad física realizada.

1.6. Bibliografía recomendada

- Muñoz M, Aranceta J, García-Jalón I. Nutrición aplicada y dietoterapia. EUNSA. Navarra. 2004.
- Salas J, Bonada A, Trallero R, Saló ME. Nutrición y dietética clínica. Barcelona: MASSON. 2006.
- SENC (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria). Guía de la alimentación saludable. Madrid: SENC. 2004. http://www.aesan.msc.es/AESAN/docs/docs/come_seguro_y_saludable/guia_alimentacion2.pdf
- SENC (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria). Instituto Omega 3. Guía práctica sobre hábitos de alimentación y salud. Fundación Puleva. 2002.

Para el cálculo de todos los menús propuestos se han utilizado las siguientes fuentes:

- Cantós D. Programa de Cálculo Nutricional CESNID 1.0. En: Farran A, Zamora R, Cervera P. Tabla de composición de alimentos del CESNID. McGraw Hill Interamericana. Ediciones Universidad de Barcelona. Centre d'Ensenyament Superior de Nutrició i Dietètica. Barcelona. 2004.
- Farran A, Zamora R, Cervera P. Tabla de composición de alimentos del CESNID. McGraw Hill Interamericana. Ediciones Universidad de Barcelona. Centre d'Ensenyament Superior de Nutrició i Dietètica. Barcelona. 2004.
- Palma I, Farran A, Cantós D. Tablas de composición de alimentos por medidas caseras de consumo habitual en España. McGraw Hill Interamericana. Ediciones Universidad de Barcelona. Centre d'Ensenyament Superior de Nutrició i Dietètica. Barcelona. 2008.



2 • Embarazo y lactancia

2.1. Recomendaciones generales

- Asegurar suficiente cantidad de energía y nutrientes con especial atención a los micronutrientes por existir mayor riesgo de déficit nutricional.
- Promover la educación alimentaria de la madre, aconsejando una dieta variada, equilibrada y satisfactoria gastronómicamente.
- Realizar un buen reparto de las comidas a lo largo del día.
- Fraccionar la dieta en 5 o 6 tomas al día respetando en lo posible sus costumbres. Es preferible realizar comidas frecuentes, ligeras y de poca cantidad.
- Evitar picar entre horas para minimizar el riesgo de un excesivo aumento de peso.
- Procurar no cenar demasiado tarde para dar tiempo a realizar la digestión antes de acostarse.
- Se aconseja utilizar diversas técnicas culinarias, pero siempre hay que evitar aquellas con exceso de grasa (fritos, salsas, crema de leche, etc.).
- Cocinar los alimentos preferiblemente a la plancha, al horno, hervidos o a la papillote.
- Utilizar preferentemente aceite de oliva tanto para cocinar como para aliñar.
- Potenciar el consumo de alimentos ricos en fibra (legumbres, cereales integrales, verduras y hortalizas, fruta natural, etc.).
- Consumir frutas y verduras diariamente para asegurar un aporte suficiente y adecuado de vitaminas, minerales y fibra.
- Es recomendable beber entre 1,5 y 2 litros de agua al día. No son recomendables las bebidas con gas para evitar una posible distensión abdominal ni las bebidas estimulantes por su alto contenido en cafeína.
- Moderar el consumo de sal.

- No son recomendables los alimentos con elevado aporte de azúcares y grasas como pasteles, pastas dulces, helados, golosinas, etc.
- Disminuir el consumo de grasas, dando preferencia a los lácteos desnatados y quesos frescos bajos en grasa. Moderar el consumo de mantequilla por su alto contenido en grasas saturadas.
- Aumentar la actividad física con ejercicios suaves como caminar, nadar, etc.

2.2. Embarazo. Recomendaciones

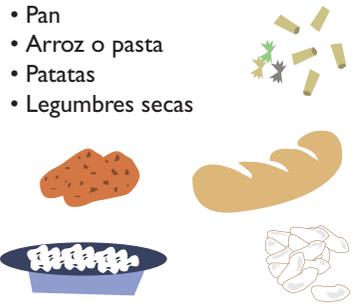
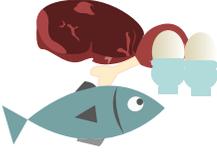
- Evitar beber líquidos en ayunas y zumos ácidos para disminuir la sensación de náuseas.
- En el caso de que se esté tomando un suplemento de hierro, es recomendable tomarlo con alimentos que contengan vitamina C (naranja, kiwi, fresas...) para mejorar su absorción. Evitar mezclarlo con leche o yogur.
- Evitar comer embutidos crudos o poco curados si no están bien cocinados, así como los patés de línea fría (sólo consumirlos de conservas esterilizadas, latas, etc.).
- Evitar comer pescado ahumado que se haya de mantener refrigerado, excepto en el caso de que esté bien cocinado.
- Evitar comer pescados depredadores de gran dimensión como el pez espada, el emperador...
- Evitar comer cualquier alimento de origen animal que esté crudo, como el marisco, el pescado (*sushi*) y la carne (*carpaccio*, *steak tartare*...).
- Evitar consumir leche o derivados lácteos no pasteurizados y los productos que contienen huevo crudo o poco cocinado.
- Ingerir leche y derivados lácteos para garantizar un óptimo aporte de calcio (de tres a cuatro raciones al día). Dar prioridad a los bajos en grasa para evitar un consumo excesivo de grasas saturadas.

2.3. Lactancia. Recomendaciones

- Recordar que la mejor manera de alimentar al recién nacido es mediante la lactancia materna.
- Es importante que la mujer, durante el periodo de lactancia, siga una alimentación lo más variada posible, equilibrada y suficiente.
- Ingerir leche y derivados lácteos para garantizar un óptimo aporte de calcio (de 3 a 5 raciones al día). Dar prioridad a los bajos en grasa para evitar un consumo excesivo de grasas saturadas.
- Evitar dietas restrictivas en energía y/o nutrientes durante el periodo de lactancia. Ello minimizará el riesgo de déficits nutricionales.
- Asegurar una óptima hidratación a lo largo del día. Recordar que el agua debe ser la principal bebida.
- Ciertos alimentos, por su fuerte sabor, pueden modificar el sabor de la leche materna y por ello deben consumirse con moderación: espárragos, alcachofas, coles, ajos, cebollas y ciertas especias fuertes y picantes.
- Evitar o minimizar el consumo de café y bebidas excitantes.



2.4. Raciones diarias recomendadas en el embarazo y la lactancia

Grupo de alimentos	N.º de raciones/día (alternar)	
	Mujer embarazada	Mujer lactante
Cereales, tubérculos y legumbres: • Pan • Arroz o pasta • Patatas • Legumbres secas 	4-5	4-5
Verduras y hortalizas 	2-4	2-4
Frutas 	2-3	2-3
Lácteos: • Leche semidesnatada o desnatada • Yogur • Queso fresco • Queso semicurado 	3-4	3-5
Proteicos: • Carnes • Pescados • Huevos 	1,5-2	1,5-2
Aceite de oliva 	3-6	3-6
Agua 	4-8	4-8

2.5. Peso por ración recomendada de cada tipo de alimento

Alimento	Peso* por ración recomendada
Pan (preferiblemente integral) 	50-70 g
Arroz o pasta 	60-80 g
Patatas 	150-200 g
Legumbres 	60-80 g
Hortalizas y verduras 	200-300 g
Frutas 	150-200 g
Leche o yogur 	125-200 ml
Queso fresco 	60-100 g
Queso semicurado 	30-40 g
Carnes 	100-125 g
Pescados 	125-150 g
Huevos 	50-60 g
Aceite de oliva 	10 g

*Los pesos están referidos a producto crudo y neto.
Adaptado de SENC (2004).

2.6. Aspectos culinarios

Técnicas culinarias aconsejadas	Técnicas culinarias ocasionales
Cocido o hervido	Frituras
Vapor	Rebozados, empanados
Escaldado	Guisos
Al horno	Estofados
Papillote	Rehogados
Plancha, brasa, parrilla	
Condimentos	
Utilizar condimentos suaves y aromáticos	
Utilizar la sal de adición con moderación	

2.7. Ejemplo de menú de 2.300 kcal, aproximadamente

Desayuno:

- Yogur líquido (250 ml).
- Pan integral tostado (40 g).
- Aceite de oliva (5 g).
- Kiwi (80 g, peso neto).

Media mañana:

- Bocado pequeño de queso fresco con tomate:
 - Pan integral (60 g).
 - Queso fresco 0% MG (50 g).
 - Tomate fresco (50 g, peso neto).
 - Aceite de oliva (5 g).

Comida:

- Primer plato: **cuscús con vegetales**:
 - Cuscús (75 g, peso crudo).
 - Calabacín (75 g, peso crudo y neto).
 - Berenjena (75 g, peso crudo y neto).
 - Pimiento rojo (50 g, peso crudo y neto).
- Segundo plato: **filete de ternera con nido de acelgas y base de manzana**:
 - Ternera (125 g, peso crudo y neto).
 - Acelgas (120 g, peso crudo y neto).
 - Manzana (50 g, peso crudo y neto).
 - Nueces (5 g, peso crudo y neto).

- Postre: macedonia de frutas (150 g, peso crudo y neto).
- Pan: 2 rebanadas de pan integral (40 g).
- Aceite de oliva (20 g).
- Agua.

Merienda:

- Vaso de leche semidesnatada (200 ml).
- Cereales ricos en fibra (20 g).

Cena:

- Primer plato: **ensalada de lentejas**:
 - Lentejas (40 g, peso crudo).
 - Espinacas (40 g, peso crudo y neto).
 - Tomate (100 g, peso crudo y neto).
 - Cebolla (50 g, peso crudo y neto).
- Segundo plato: **merluza a la vasca**:
 - Merluza (150 g, peso crudo y neto).
 - Guisantes (100 g, peso crudo).
 - Espárragos blancos (50 g, peso crudo).
- Postre: fruta de temporada (150 g, peso crudo y neto).
- Pan: 2 rebanadas de pan integral (40 g).
- Aceite de oliva (20 g).
- Agua.

Recena:

- Yogur desnatado (125 g).

Valoración nutricional del menú ejemplo

	Menú ejemplo
Energía	2.300 kcal
HC	47% VCT
Proteínas	23% VCT
Lípidos	30% VCT
AGS	6% VCT
AGM	17% VCT
AGP	5% VCT
Fibra	48 g
Calcio	1.250 mg
Hierro	24 mg
Ácido fólico	650 µg

VCT: valor calórico total.

2.8. Menú semanal para embarazadas y lactantes

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	Tallarines a la hortelana	Patatas en salsa verde	Guiso de garbanzos	Habas salteadas con gambas y jamón	Arroz estilo <i>risotto</i> de verduras	Judías blancas con tomate y queso gratinadas	Hortalizas asadas
	Redondo de pavo en salsa de tomate	Conejo al ajillo con cebolla confitada	Lenguado a la plancha con endivias y zanahoria rallada	Filete de ternera a la plancha con lechuga	Lomo a la plancha con espárragos trigueros	Pollo al horno con escalibada	Paella mixta (verduras y carne)
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Cena	Puré de verduras	Sopa juliana de pasta y verduras	Puré de calabacín con picatostes	Sopa de pescado con sémola	Crema de champiñones	Espirales de pasta con aguacate y nueces	Ensalada de crudités
	Dorada a la plancha con molde de arroz	Tortilla francesa con tomate fresco	Brocheta de pollo y pimiento rojo con patata al horno	Atún a la plancha con cánigos y maíz	Tortilla de patatas	Merluza al vapor con molde de cuscús	Salmón a la plancha con puré de patata
	Fruta de temporada	Arroz con leche	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada

*Las cantidades deberán ajustarse a las especificadas en el menú ejemplo.

2.9. Bibliografía recomendada

- Alimentación de los lactantes y de los niños pequeños: normas recomendadas para la Unión Europea. 2006.
- Guía de Alba lactancia materna. Claves para una lactancia materna satisfactoria. Información y soporte a la lactancia materna. <http://www.gencat.cat/salut/depsalut/html/es/dir125/doc10144.html>
- Guía para embarazadas. <http://www.gencat.cat/salut/depsalut/html/es/dir125/guiaembar.pdf>
- Iniciativa para la Humanización de la Asistencia al Nacimiento y la Lactancia. (IAHN). <http://www.ihan.es/index1.asp>
- Menú tipo para mujeres gestantes y lactantes. Guía de Alimentación y Salud. UNED. http://www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/etapas/lactancia/guia_menu_tipo.htm
- Promoción de la lactancia materna. <http://www.gencat.cat/salut/depsalut/pdf/lacesprotpa.pdf> y http://www.gencat.cat/salut/depsalut/html/ca/dir2056/fitxa_6_5.pdf
- Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. Guía de la alimentación saludable. Madrid: SENC, 2004. http://www.aesan.msc.es/AE SAN/docs/docs/come_seguro_y_saludable/guia_alimentacion2.pdf

3 • Infancia y adolescencia

3.1. Recomendaciones generales

- Crear hábitos alimentarios saludables y fomentar que se mantengan durante toda la vida.
- Asegurar un óptimo aporte de nutrientes logrando que el niño coma según las recomendaciones de una alimentación saludable, es decir, con la combinación de todos los grupos de los alimentos y siempre adecuada a sus necesidades.
- Fraccionar la alimentación a lo largo del día en varias ingestas, por ejemplo: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena.
- El tamaño de las raciones servidas será adecuado a la edad y al sexo de la población a la que van dirigidas.
- Controlar el tamaño de las raciones y de los ingredientes del plato para que se pueda consumir la totalidad del menú y no solamente aquello que gusta.
- Adaptar los menús a las características, teniendo siempre en cuenta los aspectos fisiológicos, culturales, familiares y económicos.
- Tener en cuenta las equivalencias que se ofrecen dentro de cada grupo de alimentos para favorecer una alimentación variada y equilibrada.
- Incorporar diversas formas de preparación y cocción de un mismo alimento de manera que su alimentación sea lo más variada posible en cuanto texturas y presentaciones.
- Procurar organizar los horarios de las comidas para que coincidan con la hora de comer del resto de la familia.
- Intentar ser creativo a la hora de la preparación de los menús para que resulten atractivos y sean bien aceptados.
- Asegurar la presencia del grupo de cereales, tubérculos y legumbres (pasta, arroz, patata...) en las diversas comidas del día.
- Procurar que niños y adolescentes coman verduras y hortalizas al menos dos veces al día, y que una de estas aportaciones sea en forma cruda.
- Aportar diariamente 2 raciones de lácteos, ya sea en forma de leche o de sus derivados (yogur, queso, etc.) dando preferencia a los bajos en grasa.
- Enseñar, a la hora de comer, que han de eliminar la grasa visible de la carne (por su contenido en grasa saturada y colesterol).
- Alternar carne y pescado, priorizando el segundo.
- Consumir preferiblemente aceite de oliva para cocinar y aliñar.
- Procurar que no haya un consumo excesivo de azúcares y dulces para disminuir el riesgo de obesidad y de caries dental.
- Evitar el picoteo entre horas.
- El agua es siempre la bebida más adecuada.
- No consumir bebidas alcohólicas.
- Dedicar al desayuno unos 15-20 minutos y hacerlo sentados en la mesa. En el desayuno han de estar presentes los siguientes grupos de alimentos: lácteos, cereales y frutas.
- Es preferible fraccionar el desayuno en dos tomas: al levantarse y a media mañana.
- Evitar el consumo excesivo de sal.
- Procurar que el ambiente durante las comidas sea relajado.
- Intentar que el niño coma despacio y mastique bien, para facilitar la digestión.
- Evitar que el niño coma viendo la TV o que haya cualquier otro elemento que pueda distraer su atención.
- No se ha de forzar al niño a comer.
- Fomentar la actividad física.
- Dar ejemplo por parte de los padres y familiares en todo momento.
- Enseñar que comer es una necesidad y un placer.
- Procurar no abusar de la comida rápida, ya que puede contribuir a la adquisición de malos hábitos alimentarios y a la obesidad.

3.2. Aspectos culinarios

Técnicas culinarias aconsejadas	Técnicas culinarias ocasionales
Cocción al vapor	
Hervidos	Frituras, rebozados,
Escalfados	empanados
Al horno	Rehogados
Papillote, wok	Estofados
A la plancha	Guisos
Brasa, parrilla	

3.3. Raciones diarias recomendadas. Niños y niñas de 1-3 años

Medidas y equivalencias caseras de raciones de alimentos

Las raciones recomendadas para este grupo de edad figuran en el Capítulo 13, “Nutrición en la infancia y en la adolescencia”.



3.4. Raciones diarias recomendadas. Niños y niñas de 4-9 años

Alimento	Peso ración ^a	N.º de raciones/día (alternar)	
		4-5 años 1.700 kcal ^b	6-9 años 2.000 kcal ^b
Pan* 	20-30 g	3-3,5	3,5-4
Arroz* o pasta* 	50-60 g		
Patatas 	100-150 g		
Legumbres secas 	50-70 g		
Cereales de desayuno 	30-60 g		
Verduras y hortalizas 	100-120 g	2,5-3	2,5-3,5
Fruta 	80-100 g	2-3	3-3,5
Leche 	150-200 ml	2-3	2-4
Yogur 	125 g		
Queso semicurado 	30-40 g		
Carne 	50-80 g	1,5-2	2-2,5
Pescado 	60-90 g		
Huevos 	50-60 g		
Aceite de oliva 	10 g	3-3,5	3,5-4
Agua 	200 ml	3-5	4-6

Adaptado de Miralpeix y Pi (2001) y Fundación Española de la Nutrición (FEN).

*Incluir también integrales.

^aPeso en crudo y neto, listo para cocinar.

^bEn base a las ingestas recomendadas de energía para población española (Moreiras y col., 2009).

3.5. Raciones diarias recomendadas. Niños y niñas de 10-12 años

Alimento	Peso ración ^a	N.º de raciones/día (alternar)	
		Niñas de 10-12 años 2.300 kcal ^b	Niños de 10-12 años 2.450 kcal ^b
Pan* 	40-60 g	4-4,5	4-5
Arroz* o pasta* 	50-70 g		
Patatas 	150-200 g		
Legumbres secas 	50-70 g		
Cereales de desayuno 	40-60 g		
Verduras y hortalizas 	150-200 g	2-3	2-3
Fruta 	100-150 g	2-3	2-3
Leche 	150-200 ml	2-3	2-3
Yogur 	125-200 g		
Queso semicurado 	30-40 g		
Carne 	100-120 g	1,5-2	1,5-2
Pescado 	125-150 g		
Huevos 	50-100 g		
Aceite de oliva 	10 g		
Agua 	200 ml	5-8	5-8

Adaptado de Miralpeix y Pi (2001) y Fundación Española de la Nutrición (FEN).

*Incluir también integrales.

^aPeso en crudo y neto, listo para cocinar.

^bEn base a las ingestas recomendadas de energía para población española (Moreiras y col., 2009).

3.6. Raciones diarias recomendadas. Chicas de 13-19 años

Cantidad aproximada por ración y número de raciones por grupos de alimentos que hay que aportar a las chicas adolescentes para una alimentación saludable.

Alimento	Peso ración ^a	N.º de raciones/día (alternar)			
		13-15 años 2.500 kcal ^b	16-19 años 2.300 kcal ^b		
Pan* 	80-100 g	4-5	4-4,5		
Arroz* o pasta* 	60-80 g				
Patatas 	200-250 g				
Legumbres secas 	60-80 g				
Cereales de desayuno 	50-60 g				
Verduras y hortalizas 	150-200 g			2-3	2-3
Fruta 	120-150 g			2-3	2-3
Leche 	150-200 ml			3-4	2-4
Yogur 	125-250 g				
Queso semicurado 	40-50 g				
Carne 	100-125 g	1,5-2,5	1,5-2		
Pescado 	125-150 g				
Huevos 	50-100 g				
Aceite de oliva 	10 g			4-5	4-5
Agua 	200 ml	5-8	5-8		

Adaptado de Miralpeix y Pi (2001) y Fundación Española de la Nutrición (FEN).

*Incluir también integrales.

^aPeso en crudo y neto, listo para cocinar.

^bEn base a las ingestas recomendadas de energía para población española (Moreiras y col., 2009).

3.7. Raciones diarias recomendadas. Chicos de 13-19 años

Cantidad aproximada por ración y número de raciones por grupos de alimentos que hay que aportar a los chicos adolescentes para una alimentación saludable.

Alimento	Peso ración ^a	N.º de raciones/día (alternar)			
		13-15 años 2.750 kcal ^b	16-19 años 3.000 kcal ^b		
Pan* 	80-100 g	4,5-5	4,5-5,5		
Arroz* o pasta* 	70-90 g				
Patatas 	200-250 g				
Legumbres secas 	80-100 g				
Cereales de desayuno 	50-60 g				
Verduras y hortalizas 	150-200 g			2-3	2-3
Fruta 	120-150 g			2-3	2-3
Leche 	150-200 ml			3-4	3-4
Yogur 	125-250 g				
Queso semicurado 	40-50 g				
Carne 	100-125 g				
Pescado 	125-150 g	1,5-2	2-2,5		
Huevos 	50-100 g	5-5,5	5,5-6		
Aceite de oliva 	10 g				
Agua 	200 ml			5-8	5-8

Adaptado de Miralpeix y Pi (2001) y Fundación Española de la Nutrición (FEN).

*Incluir también integrales.

^aPeso en crudo y neto, listo para cocinar.

^bEn base a las ingestas recomendadas de energía para población española (Moreiras y col., 2009).

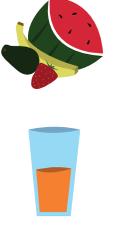
3.8. Estructura del menú diario

Considerando que no hay alimentos buenos o malos, sino dietas ajustadas o no a las recomendaciones de la población a la que se dirigen, sin que exista una dieta ideal, se puede establecer una estructura ejemplo para confeccionar un menú en el que no falte ningún grupo de alimentos.

Primer plato	Segundo plato	Guarnición	Postre	Complemento (opcional)
Ejemplo 1				
Verduras y hortalizas 	Carne, pescado o huevo 	Patatas, pasta, arroz, legumbres, maíz, etc. 	Fruta 	Lácteos 
Ejemplo 2				
Patatas, pasta, arroz, legumbres, maíz, etc. 	Carne, pescado o huevo 	Verduras y hortalizas 	Fruta 	Lácteos 

1.º El **desayuno** que se realiza en casa, a primera hora de la mañana, debería estar compuesto por:

Lácteos + Cereales + Frutas + Otros

 Leche, yogur, queso	 Pan, cereales de desayuno, galletas	 Fruta fresca entera, zumo de fruta natural	 Aceite de oliva, mermelada (2/3 veces/semana)
--	--	---	--

2.º La **media mañana**, que habitualmente se realiza en el colegio, debería estar compuesta por:

Lácteos y/o frutas + Cereales + Otros (opcional)

 Yogur, queso, fruta entera, frutos secos	 Pan, cereales	 Jamón cocido, jamón serrano, pechuga de pavo, atún en conserva
--	--	---

3.9. Ejemplos de menús

A. Menú de 1.700 kcal, aproximadamente

Desayuno:

- Vaso de leche semidesnatada (200 ml).

- Cereales de desayuno (30 g).
- Melocotón (100 g, peso neto).

Media mañana:

- Pan de barra (60 g).
- Loncha de pavo (20 g).
- Aceite de oliva (5 g).

Comida:

- Primer plato: **macarrones con tomate:**
 - Macarrones (60 g, peso crudo).
 - Salsa de tomate (30 g, peso neto).
- Segundo plato: **pollo asado con cebolla y zanahoria:**
 - Pollo (60 g, peso neto y crudo).
 - Cebolla (40 g, peso neto y crudo).
 - Zanahoria (50 g, peso neto y crudo).
- Postre: bol de kiwi y manzana (150 g, peso neto).
- Pan: 1 rebanada de pan de barra (20 g).
- Aceite de oliva (15 g).
- Agua.

Merienda:

- Yogur natural (125 g).
- Galletas tipo “María” (2 unidades) (20 g).

Cena:

- Primer plato: **sopa de arroz:**
 - Arroz (30 g, peso neto y crudo).
- Segundo plato: **filete de lenguado rebozado con calabacín:**
 - Lenguado (80 g, peso neto y crudo).
 - Calabacín (50 g, peso neto y crudo).
- Postre: yogur (125 g) con pera (80 g, peso neto).
- Pan: 1 rebanada de pan de barra (20 g).
- Aceite de oliva (15 g).
- Agua.

Valoración nutricional del menú ejemplo

Menú ejemplo	
Energía	1.700 kcal
HC	52% VCT
Proteínas	18% VCT
Lípidos	30% VCT
AGS	7% VCT
AGM	17% VCT
AGP	4% VCT
Fibra	20 g
Calcio	800 mg
Hierro	12 mg

VCT: valor calórico total.

B. Menú de 2.000 kcal, aproximadamente**Desayuno:**

- Vaso de leche semidesnatada (200 ml).
- Cereales de desayuno (60 g).
- Fresas (u otra fruta de temporada) (120 g, peso neto).

Media mañana:

- Pan de barra (60 g).
- Jamón cocido (20 g).
- Aceite de oliva (5 g).

Comida:

- Primer plato: **panaché de verduras:**
 - Patata (100 g, peso neto y crudo).
 - Judías verdes (60 g, peso neto y crudo).
 - Zanahoria (70 g, peso neto y crudo).
 - Guisantes (25 g, peso neto y crudo).
- Segundo plato: **hamburguesa de ternera con queso fundido y tomate:**
 - Hamburguesa de ternera (80 g, peso neto y crudo).
 - Queso en lonchas para fundir (20 g).
 - Salsa de tomate (20 g, peso neto).
- Postre: plátano (80 g, peso neto).
- Pan: 1 rebanada pan de barra (20 g).
- Aceite de oliva (15 g).
- Agua.

Merienda:

- Vaso de leche semidesnatada (200 ml).
- Cacao soluble en polvo (15 g).
- Galletas tipo “María” (4 unidades).

Cena:

- Primer plato: **nido de sémola de trigo con verduras:**
 - Sémola (45 g, peso crudo).
 - Calabacín (75 g, peso neto y crudo).
 - Berenjena (75 g, peso neto y crudo).
- Segundo plato: **filete de lenguado a la plancha con lechuga y maíz:**

- Lenguado (100 g, peso neto y crudo).
- Lechuga (25 g, peso neto y crudo).
- Maíz cocido (75 g, peso neto).
- Postre: yogur natural (125 g) con kiwi (100 g, peso neto).
- Pan: 1 rebanada de pan de barra (20 g).
- Aceite de oliva (15 g).
- Agua.

Valoración nutricional del menú ejemplo

	Menú ejemplo
Energía	2.000 kcal
HC	52% VCT
Proteínas	19% VCT
Lípidos	29% VCT
AGS	8% VCT
AGM	15% VCT
AGP	4% VCT
Fibra	28 g
Calcio	1.100 mg
Hierro	17 mg

VCT: valor calórico total.

C. Menú de 2.500 kcal, aproximadamente

Desayuno:

- Yogur líquido natural azucarado (200 ml).
- Cereales para desayuno (60 g).
- Pera (120 g, peso neto).

Media mañana:

- Pan de barra (80 g).
- Jamón curado sin grasa (40 g).
- Aceite de oliva (5 g).

Comida:

- Primer plato: lentejas con arroz:
 - Lentejas (60 g, peso crudo).
 - Arroz (20 g, peso crudo).
 - Sofrito:
 - Tomate maduro (130 g, peso neto y crudo).
 - Cebolla (50 g, peso neto y crudo).
 - Pimiento verde (40 g, peso neto y crudo).

- Segundo plato: **suprema de salmón a la plancha con lechuga:**
 - Salmón (125 g, peso neto y crudo).
 - Lechuga (60 g, peso neto y crudo).
- Postre: naranja (200 g, peso neto).
- Pan: 1 rebanada de pan de barra (20 g).
- Aceite de oliva (20 g).
- Agua.

Merienda:

- Leche semidesnatada (250 ml).
- Galletas tipo “María” (5 unidades).

Cena:

- Primer plato: **pasta al orégano:**
 - Pasta alimenticia (60 g, peso crudo).
 - Queso rallado (5 g, peso neto).
 - Orégano.
- Segundo plato: **libritos de lomo con tomate y zanahoria:**
 - Lomo de cerdo (100 g, peso neto y crudo).
 - Jamón cocido (30 g).
 - Queso en lonchas para fundir (15 g, peso neto).
 - Tomate fresco (100 g, peso neto).
 - Zanahoria (50 g, peso neto).
- Postre: manzana (150 g, peso neto).
- Pan: 1 rebanada de pan de barra (20 g).
- Aceite de oliva (25 g).
- Agua.

Valoración nutricional del menú ejemplo

	Menú ejemplo
Energía	2.500 kcal
HC	49% VCT
Proteínas	19% VCT
Lípidos	32% VCT
AGS	7% VCT
AGM	18% VCT
AGP	5% VCT
Fibra	33 g
Calcio	1.000 mg
Hierro	19 mg

VCT: valor calórico total.

3.10. Menús semanales para niños y adolescentes

A. Niños de 1-3 años (1.100 kcal)

Elaborado por Jaime Dalmau Serra, autor del Capítulo 13, "Nutrición en la infancia y en la adolescencia".

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Leche de continuación/ crecimiento (210 ml) Galletas tipo "María" o cereales (20 g)	Leche de continuación/ crecimiento (210 ml) Galletas tipo "María" o cereales (20 g)	Leche de continuación/ crecimiento (210 ml) Galletas tipo "María" o cereales (20 g)	Leche de continuación/ crecimiento (210 ml) Galletas tipo "María" o cereales (20 g)	Leche de continuación/ crecimiento (210 ml) Galletas tipo "María" o cereales (20 g)	Leche de continuación/ crecimiento (210 ml) Galletas tipo "María" o cereales (20 g)	Leche de continuación/ crecimiento (210 ml) Galletas tipo "María" o cereales (20 g)
Media mañana	Pan de trigo blanco (25 g) con aceite de oliva (10 ml) o queso (10 g) o yogur líquido (100 ml)	Pan de trigo blanco (25 g) con aceite de oliva (10 ml) o queso (10 g) o yogur líquido (100 ml)	Pan de trigo blanco (25 g) con aceite de oliva (10 ml) o queso (10 g) o yogur líquido (100 ml)	Pan de trigo blanco (25 g) con aceite de oliva (10 ml) o queso (10 g) o yogur líquido (100 ml)	Pan de trigo blanco (25 g) con aceite de oliva (10 ml) o queso (10 g) o yogur líquido (100 ml)	Pan de trigo blanco (25 g) con aceite de oliva (10 ml) o queso (10 g) o yogur líquido (100 ml)	Pan de trigo blanco (25 g) con aceite de oliva (10 ml) o queso (10 g) o yogur líquido (100 ml)
Comida	Puré de verduras y pollo Patata cocida (150 g) Judías verdes (50 g) Aceite de oliva (15 ml) Pollo deshuesado (25-35 g) Pera (75 g)	Lentejas con arroz Arroz blanco (20 g) Lentejas (20 g) Acelgas (20 g) Aceite de oliva (15 ml) Mandarina (75 g)	Sopa de pasta y merluza Pasta o sémola (25 g) Merluza (30-40 g) Aceite de oliva (15 ml) Plátano (75 g)	Puré de verduras, legumbres y conejo Patata (75 g) Calabacín (30 g) Cebolla (20 g) Guisantes (10 g) Judías verdes (50 g) Conejo (25-35 g) Aceite de oliva (15 ml) Mandarina (75 g)	Puré de lentejas y cordero Lentejas (25 g) Patata (20 g) Acelgas (15 g) Cebolla (75 g) Cordero (25-35 g) Aceite de oliva (15 ml) Melocotón (75 g)	Guiso de ternera Patata cocida (100 g) Guisantes (10 g) Acelgas (20 g) Tomate (20 g) Ternera (25-35 g) Aceite de oliva (15 ml) Pera (75 g)	Arroz caldoso Arroz (30 g) Judías verdes (20 g) Tomate (20 g) Pollo o conejo (25-35 g) Aceite (15 ml) Melocotón (75 g)
Merienda	Leche de continuación/ crecimiento (210 ml) Galletas tipo "María" o cereales (20 g)	Leche de continuación/ crecimiento (210 ml) Galletas tipo "María" o cereales (20 g)	Leche de continuación/ crecimiento (210 ml) Galletas tipo "María" o cereales (20 g)	Leche de continuación/ crecimiento (210 ml) Galletas tipo "María" o cereales (20 g)	Leche de continuación/ crecimiento (210 ml) Galletas tipo "María" o cereales (20 g)	Leche de continuación/ crecimiento (210 ml) Galletas tipo "María" o cereales (20 g)	Leche de continuación/ crecimiento (210 ml) Galletas tipo "María" o cereales (20 g)
Cena	Puré de zanahoria con queso Patata cocida (100 g) Zanahoria (50 g) Aceite de oliva (10 ml) Quesito (20 g) Plátano (75 g)	Puré de verdura y rape Patata cocida (100 g) Zanahoria (50 g) Rape (30-40 g) Aceite de oliva (15 ml) Pera (75 g)	Puré de verdura con huevo Patata cocida (150 g) Judías verdes (25 g) Zanahoria (25 g) Huevo (20 g) Aceite de oliva (15 ml) Melocotón (75 g)	Sopa de pasta y bacalao Pasta o sémola (25 g) Bacalao (30-40 g) Aceite de oliva (10 ml) Pera (75 g)	Puré de verdura y lenguado Patata cocida (100 g) Verduras variadas (100 g) Lenguado (30-40 g) Aceite de oliva (10 ml) Pera (75 g)	Puré de verdura y huevo Patata cocida (100 g) Zanahoria (50 g) Judías verdes (50 g) Huevo (20 g) Aceite de oliva (10 ml) Zumo de naranja natural (100 ml)	Puré de verduras y jamón Patata cocida (100 g) Acelgas (20 g) Puerro (30 g) Jamón cocido (25 g) Aceite de oliva (10 ml) Plátano (75 g)

Valoración nutricional media: energía, 1.151 kcal; HC, 152,5 g (53% VCT); proteínas, 31,0 g (11% VCT); lípidos, 46,3 g (36% VCT); fibra dietética, 10,6 g; calcio, 589,2 mg; hierro, 13,0 mg; ácido fólico, 100,6 µg.

B. Niños de 4-12 años (1.700-2.000 kcal, aproximadamente)

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	Ensaladilla rusa Filetes de pavo empanados con lechuga Yogur	Espirales de colores con salsa de queso Revuelto de huevo con puntas de espárragos Fruta de temporada	Arroz tres delicias Filete de merluza a la plancha con zanahoria rallada Fruta de temporada	Sopa de ave con fideos Conejo guisado con setas Fruta de temporada	Patatas estofadas Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada	Ensalada de arroz con guisantes y zanahorias Libritos de lomo con ensalada Fruta de temporada	Lasaña de verduras Pollo con cebolla al horno Fruta de temporada
Cena	Puré de legumbres Atún a la plancha con salsa de tomate Fruta de temporada	Sopa de pan Hamburguesa de ternera a la plancha con cebolla confitada y patata Fruta de temporada	Verduras asadas con cuscús Filete de cerdo con salsa de manzana Fruta de temporada	Guisantes salteados con jamón Tortilla de queso con tomate natural Yogur	Coliflor gratinada Pizza de jamón y champiñones Fruta de temporada	Alcachofas rellenas de tomate y queso Suprema de salmón con judías blancas salteadas Fruta de temporada	Hortalizas tricolor (patata, zanahoria y judía verde) Tortilla francesa con jamón Fruta de temporada

*Las cantidades deberán ajustarse a las especificadas en los menús ejemplo correspondientes a las mismas kcal.

C. Adolescentes de 13-19 años (2.200-2.500 kcal, aproximadamente)

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	Ensalada variada Guiso de ternera con patata y setas Yogur	Arroz a la cazuela Pollo con pimiento asado Fruta de temporada	Ensalada de patata Lomo de cerdo con calabacín a la plancha Fruta de temporada	Alubias con alcachofas Pavo guisado y verduras Fruta de temporada	Espaguetis con espárragos y nueces Sardinas con tomate frito y cebolla Fruta de temporada	Garbanzos con espinacas Albóndigas con crema de pimientos rojos Fruta de temporada	Fideuá de marisco y verduras Croquetas de bacalao con escarola Fruta de temporada
Cena	Berenjena gratinada Lenguado a la plancha con puré de garbanzos Fruta de temporada	Habitas salteadas con jamón Huevos al plato con salsa de tomate Fruta de temporada	Crema de puerros con picatostes Hamburguesa de atún con endivias Fruta de temporada	Sopa de pescado con maravilla Calamares a la romana con tomate fresco Arroz con leche	Ensalada vegetal con maíz Tortilla de patatas Fruta de temporada	Puré de zanahorias Merluza a la papillote con cuscús Fruta de temporada	Crema de champiñones Pizza boloñesa Fruta de temporada

*Las cantidades deberán ajustarse a las especificadas en los menús ejemplo correspondientes a las mismas kcal.

3.11. Bibliografía recomendada

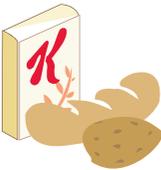
- Fundación Española de la Nutrición (FEN). <http://www.fen.org.es>
- Guía de comedores escolares. Programa PERSEO. Estrategia NAOS. Ministerio de Sanidad y Consumo. AESAN. 2008. http://www.perseo.aesan.msc.es/docs/docs/guias/GUIA_COMEDORES_ESCOLARES.pdf
- Guía de l'alimentació saludable a l'etapa escolar. http://www10.gencat.cat/gencat/binaris/guia_alimentacio_escola_tcm32-25805.pdf
- Guías para orientar la alimentación en edad escolar. Instituto Danone. 1995. http://www.institutodanone.es/cas/img/1alimentacion_saludable.pdf
- Illán MP, Pi M. L'alimentació de l'adolescent. Pòrtic. Barcelona. 2001.
- Martí del Moral A, Muñoz M, Sánchez A. Nutrición aplicada y dietoterapia. Capítulo 35. La alimentación del niño y el adolescente. Navarra: EUNSA. 2004.
- Miralpeix A, Pi M. L'alimentació infantil. Pòrtic. Barcelona. 2001.
- Moreiras O, Carbajal A, Cabrera L y col. Tablas de composición de los alimentos, 13.ª ed. Pirámide. Madrid. 2009.
- Nutrición saludable de la infancia a la adolescencia. La alimentación de tus niños. Estrategia NAOS. Ministerio de Sanidad y consumo. AESAN. 2005. <http://www.naos.aesan.msc.es/naos/ficheros/investigacion/publicacion2limentacionNinios.pdf>
- Salas J, Bonada A, Trallero R y col. Nutrición y dietética clínica. Masson. Barcelona. 2006.
- Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. Guía de la alimentación saludable. SENC. Madrid. 2004. http://www.aesan.msc.es/AESAN/docs/docs/come_seguro_y_saludable/guia_alimentacion2.pdf

4 • Personas mayores

4.1. Recomendaciones generales

- Mantener una alimentación variada y equilibrada, para asegurar un óptimo aporte de nutrientes.
- Adaptar la energía suministrada al menor gasto energético que conlleva el envejecimiento y la reducción de actividad física.
- Prevenir o reducir la obesidad como en cualquier otra etapa de la vida.
- Repartir la ingesta en 4 o 5 comidas al día para proporcionar la energía necesaria de forma progresiva.
- Intentar que la cena sea ligera, para evitar digestiones pesadas y favorecer el descanso nocturno.
- Procurar beber aproximadamente 2 litros de agua al día a intervalos regulares, aunque no se tenga sensación de sed. En la comida de media mañana y/o en la merienda se puede optar por infusiones.
- Asegurar un aporte proteico de 1-1,2 g de proteína por kg de peso (1,5-2 raciones al día de alimentos proteicos: carnes magras, pescados, huevos, legumbres, etc.).
- Reducir la ingesta de grasas saturadas: quesos curados, leche entera, mantequilla, bollería, embutidos y la grasa visible de las carnes.
- Seleccionar cocciones sencillas y de fácil digestión.
- Consumir grasas saludables: pescado azul, frutos secos (nueces, almendras...).
- Se aconseja usar aceite de oliva para cocinar y aliñar los alimentos.
- Consumir diariamente alimentos como frutas, verduras, legumbres, frutos secos y cereales ricos en fibra, para asegurar un adecuado aporte de fibra.
- Mantener un buen aporte de calcio y vitamina D, consumiendo lácteos bajos en grasa, pescado graso (sardinas, salmón, atún, etc.) y realizando una exposición diaria al sol.
- Comer lentamente, masticando bien los alimentos.
- Moderar el consumo de azúcar, así como de alimentos que lo contengan (refrescos, mermelada...).
- Moderar el consumo de sal (sal de mesa, salazones, ahumados...).
- Moderar el consumo de vino a un máximo de 1-2 vasos al día, así como de otras bebidas fermentadas (cerveza, sidra, cava, etc.), y evitar las bebidas alcohólicas destiladas y de alta graduación (whisky, coñac, aguardiente, vodka, etc.).
- Realizar una óptima elección de los alimentos en el momento de la compra, facilitará la preparación de los platos y ayudará a obtener una adecuada alimentación.
- Escoger alimentos frescos y de temporada.
- Las comidas han de ser sencillas y fáciles de preparar, procurando siempre una buena presentación del plato.
- Si existen problemas de masticación, elegir texturas y alimentos que faciliten la misma, como purés, sopas, huevos, lácteos, pescados sin espinas, verduras hervidas, frutas blandas, etc.
- Realizar diariamente actividad física adaptada a las características personales.

4.2. Raciones recomendadas

Alimento	Peso de la ración (g) (crudo y neto)	N.º de raciones/día (alternar)
Cereales, tubérculos y legumbres: • Pan • Arroz o pasta • Patatas • Legumbres secas • Cereales de desayuno • Galletas tipo “María” 	50-80 60-75 150-250 60-80 30-40 4 o 5 unidades	3-5
Verduras y hortalizas 	150-250	2
Frutas 	120-150	2-3
Carnes, pescados y huevos: • Carne • Pescado • Huevos 	100-125 125-150 50-60	1,5-2
Lácteos (bajos en grasa): • Leche semidesnatada o desnatada • Yogur • Queso fresco • Queso semicurado 	200 250 70-90 40-50	2,5-3
Grasas: • Aceite de oliva • Frutos secos 	10 20	3-5
Agua 	200	6-8

Adaptado de SENC (2004).

4.3. Aspectos culinarios

Técnicas culinarias aconsejadas	Técnicas para usar moderadamente
Cocción al vapor	Frituras, rebozados, empanados
Hervidos	Estofados
Escalfados	Guisos
Al horno	Rehogados
A la plancha	
Papillote	
Condimentos	
Utilizar condimentos suaves y aromáticos	
Evitar los alimentos picantes, ácidos y agrios	
Moderar el consumo de sal	
Moderar el consumo de azúcar, mermeladas, miel, etc.	

4.4. Ejemplo de menú (1.800-1.900 kcal)

Desayuno:

- Vaso de leche semidesnatada (200 ml).
- Pan tostado (40 g).
- Aceite de oliva (10 g).

Media mañana:

- Yogur desnatado (125 g).
- Kiwi (100 g, peso neto).

Comida:

- Primer plato: **macarrones con setas:**
 - Macarrones (75 g, peso crudo).
 - Hortalizas: setas, cebolla... (150 g, peso neto y crudo).
- Segundo plato: **caballa al horno:**
 - Caballa (150 g, peso bruto).
 - Hortalizas: cebolla, tomate... (100 g, peso neto y crudo).
- Postre: 1 pieza mediana de fruta de temporada (150 g, peso neto).

- Pan: 2 rebanadas pequeñas de pan integral de barra (30 g).
- Agua.
- Aceite de oliva (20 g).

Merienda:

- Infusión.
- Pan integral (50 g).
- Queso fresco (50 g).
- Miel (10 g).

Cena:

- Primer plato: **puré de calabacín:**
 - Patata (100 g, peso neto y crudo).
 - Calabacín (200 g, peso neto y crudo).
- Segundo plato: **tortilla de alcachofas:**
 - Un huevo entero (y la clara de otro).
 - Alcachofas (100 g, peso neto y crudo).
- Postre: 1 pieza de fruta mediana de temporada (150 g).
- Pan: 2 rebanadas pequeñas de pan integral (30 g).
- Agua.
- Aceite de oliva (20 g).

Valoración nutricional del menú ejemplo

	Menú ejemplo
Energía	1.800-1.900 kcal
HC	50% VCT
Proteínas	20% VCT
Lípidos	30% VCT
AGS	6% VCT
AGM	19,5% VCT
AGP	4% VCT
Fibra	42 g
Calcio	1.000 mg
Hierro	16 mg

VCT: valor calórico total.

4.5. Menús semanales para personas mayores

A. Dieta estándar

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	Ensalada de arroz con queso fresco	Lentejas estofadas con verduras	Ensalada de pasta multicolor con aceite y orégano	Paella de arroz con verduras	Berenjenas rellenas de tomate y champiñones	Garbanzos con espinacas y picada de frutos secos	Menestra de verduras
	Pollo aliñado con salsa de piña	Merluza al horno con tomate aliñado	Albóndigas a la jardinera	Filete de pavo al horno con tomate y pimiento aliñados	Caballa al horno con fondo de patatas	Empanadillas de tomate y huevo duro	Conejo a la papillote con patata
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Cena	Sopa de pescado con fideos	Puré de calabacín	Sopa de pan y cebolla	Arroz caldoso con alcachofas	Porción de pizza vegetal	Sopa de sémola con calabaza y puerro	Puré de zanahoria y judías verdes
	Huevos revueltos con puntas de espárragos	Hamburguesa y zanahoria a la plancha	Filete de lenguado a la papillote con verduras	Tortilla francesa con queso	Lomo adobado con romero con ensalada verde	Calamares con cebolla	Tostada de pisto y anchoas
	Fruta de temporada	Macedonia de frutas	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Cuajada	Compota	Fruta de temporada

Las cantidades deberán ajustarse a las especificadas en el menú ejemplo.

B. Menú de fácil masticación

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	Crema de puerros con judías verdes y gambas peladas	Macarrones con aceite y orégano	Crema de lentejas y zanahoria (pasada por el colador)	Paella de verduras	Puré de patatas con tomate	Puré de garbanzos, calabaza y espinacas	Espaguetis con crema de champiñones
	Redondo de pavo con patata hervida	Huevos escalfados con pimienta asado	Filete de lenguado con piña	Pollo al horno con tomate asado	Salchichas con cebolla confitada	Salmón a la plancha con berenjena	Pimientos rellenos de bacalao
	Plátano maduro	Pera hervida	Macedonia en almíbar	Flan de vainilla	Naranja	Fruta de temporada madura	Fruta de temporada madura
Cena	Sopa de pan y cebolla	Puré de zanahoria y patata	Sopa de sémola con verduras	Crema de berenjenas	Triturado de col y patata salteado con ajos	Menestra de verduras	Sopa de pasta
	Tronco de merluza con crema de piñones	Hamburguesa de ternera con calabacín a la plancha	Albóndigas con guisantes	Croquetas de bacalao y tomate al horno	Tortilla de queso	Lomo relleno con ciruelas y piñones	Carne picada de ternera con verduras gratinadas
	Cuajada	Membrillo	Manzana hervida con canela	Yogur	Manzana al horno	Natillas	Flan de gelatina

Las cantidades deberán ajustarse a las especificadas en el menú ejemplo.

4.6. Bibliografía recomendada

- Alimentación saludable y actividad física. Manual para las personas mayores. <http://www.gencat.cat/salut/depsalut/html/es/dir124/tallerali2009cast.pdf> y <http://www.gencat.cat/salut/depsalut/html/ca/dir1921/index.html>
- Arbonés G, Carbajal A, Gonzalvo B y col. Nutrición y recomendaciones dietéticas para personas mayores. Grupo de trabajo “Salud Pública” de la Sociedad Española de Nutrición (SEN). Nutr Hosp 2003;18(3):109-137. <http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/3382.pdf>
- Betriu P, Pi M. L'alimentació en les persones grans. Barcelona: Pòrtic. 2003.
- Muñoz M, Aranceta J, García-Jalón I. Nutrición aplicada y dietoterapia. Navarra: EUNSA. 2004.
- Recomanacions d'alimentació i activitat física per a centres d'acolliment residencial per a persones grans. <http://www.gencat.cat/salut/depsalut/html/ca/dir1921/recoaliacti2010.pdf>
- Serrano Ríos M, Cervera Ral P, López Nombedeu C, Ribera Casado JM, Sastre Gallego A. Guía de alimentación para las personas mayores. Madrid: Ergon. 2010.
- Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. Guía de la alimentación saludable. Madrid: SENC. 2004. http://www.aesan.msc.es/AE-SAN/docs/docs/come_seguro_y_saludable/guia_alimentacion2.pdf



5. Actividad física y deporte

5.1. Recomendaciones generales

- Promover una dieta variada, equilibrada y adaptada al gasto energético de la persona, así como un estilo de vida saludable.
- Ayudar al deportista a mantener un peso corporal adecuado para rendir de forma óptima en su modalidad deportiva.
- Mantener una adecuada hidratación y beber agua o bebidas isotónicas antes, durante y después del esfuerzo físico.
- Elegir alimentos que faciliten seguir una dieta equilibrada, teniendo siempre en cuenta los factores que condicionan las necesidades energéticas a nivel individual:
 - Edad, sexo y composición corporal.
 - Tipo de actividad física realizada.
 - Intensidad de la actividad.
 - Duración del ejercicio.
 - Horario en el que se realiza el entrenamiento.
 - Temperatura ambiental.
 - Grado de entrenamiento del individuo.
- A modo orientativo, se recomienda que la ingesta energética a lo largo del día esté distribuida aproximadamente en un 55-60% de HC, un 20-25% de lípidos y un 15-20% de proteínas. De todos modos, lo óptimo es adecuar el aporte de macronutrientes (gramos de HC, lípidos y proteínas por kg de peso corporal) teniendo en cuenta la modalidad deportiva.
- Es conveniente realizar varias ingestas a lo largo del día en función del número de sesiones de entrenamiento, para distribuir mejor el aporte energético y llegar con menor sensación de hambre y/o ansiedad a las comidas principales. Evitar ayunos de más de cuatro horas.
- El ajuste del número y el horario de las ingestas y el tipo de alimento a consumir debe ser

personalizado, pues depende mucho de las circunstancias individuales de cada deportista.

- Promover que se consuma a lo largo del día como mínimo 5 raciones, entre hortalizas y frutas.
- Consumir el máximo posible de alimentos frescos y crudos para asegurar un buen aporte de minerales y vitaminas.
- Asegurar las dos raciones de lácteos o sustitutos al día, escogiendo desnatados o semidesnatados.
- Evitar el consumo de carnes grasas y embutidos.
- Seleccionar carnes magras (pollo, pavo, conejo...), pescado y huevos.
- Consumir preferentemente aceite de oliva para cocinar y aliñar.
- Evitar el consumo de productos de pastelería, bollería y bebidas alcohólicas.

5.2. Recomendaciones para la dieta preesfuerzo, con especial atención a los deportes de resistencia

- Asegurar un aporte de HC complejos adecuado y suficiente para garantizar unas óptimas reservas de glucógeno hepático y muscular. Ello permitirá aumentar la resistencia, retrasar la fatiga y evitar la tan temida “pájara”.
- Mantener una adecuada hidratación.
- Ingerir alimentos de fácil digestión.
- No probar alimentos ni bebidas nuevos.
- Prevenir molestias gastrointestinales evitando alimentos flatulentos (legumbres, coles, alcachofas...) y/o integrales.

Consejos para la última ingesta antes de la competición

- Valorar y seleccionar adecuadamente los alimentos a ingerir y el tiempo de que se dispone antes de la prueba o competición para evitar sorpresas de última hora.

- Se aconseja un tiempo de espera de unas 3 horas entre la última comida principal y la prueba para dar tiempo a realizar la digestión adecuadamente.
- Ejemplo de cómo debería ser la última ingesta antes de la prueba:
 - Pasta, arroz, patata, cuscús... (cocción sencilla).
 - Fuente proteica magra (pollo, pescado, huevo cocido).
 - Hortalizas cocidas o ensalada como guarnición.
 - Pan, preferiblemente tostado.
 - Fruta (preferiblemente pelada o cocida) y/o queso fresco o yogur desnatado edulcorado con miel, mermelada...
 - Café, té o infusión.
- La digestión será más o menos lenta en función de los alimentos ingeridos. Son de difícil digestión las comidas que contienen:
 - Proteínas en gran cantidad.
 - Grasas en cantidad (sobre todo las cocidas).
 - Alimentos muy fríos.
 - Comida abundante.
 - Alimentos crudos en cantidad.
- Realizar, unos 30-60 minutos antes de la prueba, una pequeña ingesta que aporte HC a partir de bebidas isotónicas y una barrita energética o equivalente.
- Las bebidas isotónicas son recomendables en esfuerzos de más de 90 minutos de duración para reemplazar las pérdidas de líquidos y electrolitos que se producen por el sudor, previenen la deshidratación y aportan aproximadamente entre un 4 y un 8% de HC.
- Se recomienda beber aproximadamente de 150-200 ml cada 20 minutos (equivalente a 400-500 ml/h). Se calcula que las cantidades óptimas de absorción intestinal son entre 600-800 ml para el agua, y unos 60 gramos para la glucosa. Cuando se bebe más de un litro de líquidos a la hora, los excedentes pueden acumularse y producir molestias intestinales.
- Ingerir preferentemente bebidas sin gas, por su mejor digestibilidad.
- Es importante tener en cuenta que a mayor intensidad de ejercicio, menor digestibilidad.
- No olvidar que cuanto mayor es la temperatura ambiental, mayor adherencia se debe tener a estas recomendaciones.
- En aquellos casos de ejercicio de larga duración donde se requiera una ingesta adicional de HC, se citan algunos *snacks* fáciles de tomar y que aportan HC, aunque hay que controlar el aporte de grasas:
 - Fruta: plátano, naranja, manzana...
 - Fruta desecada: dátiles, higos, ciruelas, pasas...
 - Galletas, biscotes, barritas energéticas, cereales de desayuno, muesli, bastones de pan, tortas de arroz...
 - Porciones de mermelada, confitura, jalea, miel.
 - Chocolate.
 - Sándwiches de jamón, queso fresco...

5.3. Recomendaciones para la dieta durante el esfuerzo

- Durante la práctica de deportes de larga duración (más de 60 minutos) es importante realizar ingestas que aporten HC, a razón de 30-60 g/hora. La mayoría de las barritas energéticas aportan unos 25-30 g de HC y 500 ml de bebida isotónica (6-7% HC), unos 30-35 g.

5.4. Recomendaciones para la dieta postesfuerzo

- Promover una óptima hidratación a partir de bebidas isotónicas, agua, zumos de fruta, infusiones...

- Ingerir inmediatamente después de la prueba preparaciones con HC de rápida asimilación en una proporción de 3-4 g de HC por cada gramo de proteína, para favorecer una rápida recuperación del glucógeno muscular y un mayor incremento de la síntesis proteica.
- Tener en cuenta que en las 2 horas posteriores al ejercicio es cuando se produce una mayor recuperación (“efecto ventana”). Por ello, es importante realizar una nueva ingesta de alimentos que aporte HC (pan, pasta, arroz, cereales...) y proteínas, para favorecer una pronta recuperación. Este consejo es de especial interés en caso de tener que competir de nuevo en las 24 horas siguientes.
- Seleccionar alimentos y preparaciones fáciles de digerir ricas en HC (evitar los de índice glucémico muy bajo –legumbres, integrales...–, por su lenta absorción), aportar una ración de alimentos proteicos (carne, pescado, huevo) e incluir un aporte extra en vitaminas y minerales a partir de fruta y verdura fresca.
- Evitar en lo posible los alimentos grasos (frituras, rebozados, estofados), ya que pueden enlentecer la absorción de los HC y, además, producir molestias gastrointestinales.
- Clark N. La guía de nutrición deportiva de Nancy Clark. Ed. Paidotribo. Barcelona. 2010.
- Kerkick C, Harvey T, Stout J y col. International Society of Sports Nutrition position stand: nutrient timing. J Int Soc Sports Nutr 2008;5:17. <http://www.sobrentrenamiento.com>
- Lizarraga A, Barbany JR, Pons V y col. Alimentación y deporte: tendencias actuales, tecnología, innovación y pedagogía. Madrid. 2010.
- Palacios N, Franco P, Manuz B, Villegas JA. Consenso sobre bebidas para el deportista. Composición y pautas de reposición de líquidos. Documento de consenso de la Federación Española de Medicina del Deporte (FEMEDE). Archivos de medicina del deporte. 2008;25(126):245-258.
- Palacios N, Montalvo Z, Ribas A. Alimentación, Nutrición e Hidratación en el Deporte. Servicio de Medicina, Endocrinología y Nutrición. Centro de Medicina del Deporte. Consejo Superior de Deportes. Madrid. 2009. http://www.institutotomasaspascual.es/publicacionesactividad/publi/Libro_Alimentacion_Deporte.pdf
- Williams MH. Nutrición para la salud, condición física y deporte. Ed. McGraw-Hill. México. 2005.

5.5. Bibliografía recomendada

- American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine. Position paper. Nutrition and athletic performance. J Am Diet Assoc 2009;109:509-527. <http://www.eatright.org/about/content.aspx?id=8365>
- Burke L. Nutrición en el deporte: un enfoque práctico. Ed. Medica Panamericana. Madrid. 2009.
- Centers for Disease Control and Prevention. Physical Activity Resources for Health Professionals. USA. http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/health_professionals/active_environments/aces.htm y http://www.cdc.gov/spanish/hojas/actividad_fisica.html

5.6. Páginas Web de interés

- American College of Sports Medicine: <http://www.acsm.org/>
- Institute of Medicine of The National Academies: <http://www.iom.edu/>
- Organización Mundial de la Salud: <http://www.who.int/en/>
- The National Center on Physical Activity and Disability: <http://www.ncpad.org/>
- United States Department of Health and Human Services. President's Council on Fitness, Sports and Nutrition (PCFSN): <http://www.fitness.gov/>



6 • Sobrepeso y obesidad

6.1. Recomendaciones generales

- Fraccionar la dieta en 5 ingestas diarias.
- Comer de forma pausada masticando bien los alimentos para facilitar la digestión y aumentar la sensación de saciedad.
- Intentar seguir un horario regular en las comidas.
- Evitar picar entre horas.
- Intentar que haya la máxima variedad de alimentos y realizar menús apetecibles.
- Incluir diariamente en la dieta alimentos ricos en fibra: verduras, legumbres, frutas frescas sin pelar y cereales integrales.
- Beber aproximadamente 1,5-2 l de agua al día.
- Reducir o suprimir el consumo de bebidas azucaradas.
- Evitar o limitar al máximo el consumo de dulces, bollería, embutidos grasos y *snacks* salados (patatas chips, cortezas, galletas saladas...) y *snacks* dulces ricos en grasa.
- Preferir la comida casera a los platos precocinados.
- Cocinar y aliñar preferiblemente con aceite de oliva.
- Eliminar la grasa visible de las carnes y la piel de las aves antes de su cocinado.
- Introducir un mínimo de actividad física, en el caso de que no se realice, y aumentarla de manera gradual, en caso de que sí se realice.

6.2. Aspectos culinarios

Técnicas culinarias aconsejadas	Técnicas culinarias ocasionales
Cocción al agua (hervido, escalfado)	Frituras, rebozados, empanados
Cocción al vapor	Estofados*, guisos grasos
Horno	
Microondas	
Papillote, wok	
Plancha, parrilla	
Condimentos	
Moderar la sal y las especias fuertes (estimulan el apetito)	
Pueden utilizarse edulcorantes acalóricos	
Moderar los azúcares: sacarosa, fructosa, mermelada, miel...	

*Se admiten los elaborados con carnes magras o pescados, utilizando la menor cantidad de aceite y harina.

6.3. Ejemplo de menú para sobrepeso y obesidad (1.500 kcal, aproximadamente)

Desayuno:

- Vaso de leche desnatada (200 ml).
- Dos rebanadas de pan tostado integral (30 g) con mermelada sin azúcar (20 g).
- Un kiwi (100 g, peso neto).

Media mañana:

- 2 rebanadas de pan integral de barra (40 g).
- Loncha de queso fresco 0% MG (30 g).
- Aceite de oliva (5 g).

Comida:

- Primer plato: **lentejas estofadas con verduras:**
 - Lentejas (40 g, peso crudo).
 - Cebolla (50 g, peso neto y crudo).
 - Pimiento rojo (50 g, peso neto y crudo).
 - Alcachofas (100 g, peso neto y crudo).
- Segundo plato: **merluza a la plancha con ensalada variada:**
 - Merluza (125 g, peso neto y crudo).
 - Ensalada (30 g, peso neto y crudo).
 - Tomate (100 g, peso neto y crudo).
- Postre: pera mediana (120 g, peso neto).
- Aceite de oliva: 15 g.
- Pan integral de barra: 1 rebanada (20 g).
- Agua.

Merienda:

- Yogur desnatado (125 g).
- Cereales ricos en fibra (20 g).

Cena:

- Primer plato: **ensalada de hortalizas con patata:**
 - Patata (150 g, peso neto y crudo).
 - Escarola (30 g, peso neto y crudo).
 - Lechuga (30 g, peso neto y crudo).
 - Rábanos (25 g, peso neto y crudo).

- Segundo plato: **tortilla de calabacín con tomates *cherry*:**
 - Huevo (60 g, peso neto y crudo).
 - Calabacín (100 g, peso neto y crudo).
 - Tomates *cherry* (50 g, peso neto y crudo).
- Postre: macedonia de frutas (200 g, peso neto).
- Aceite de oliva (15 g).
- Pan integral de barra: 1 rebanada (20 g).
- Agua.

Valoración nutricional del menú ejemplo

	Menú ejemplo
Energía	1.500 kcal
HC	49% VCT
Proteínas	21% VCT
Lípidos	30% VCT
AGS	4% VCT
AGM	17% VCT
AGP	4% VCT
Fibra	40 g
Calcio	800 mg
Hierro	16 mg

VCT: valor calórico total.

6.4. Menú semanal para sobrepeso y obesidad

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	<p>Nido de verduras con espaguetis</p> <p>Lomo a la plancha con lechuga y pimiento al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada de arroz con lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Caballa con berenjena y cebolla al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Espinacas salteadas con jamón y sésamo</p> <p>Estofado de ternera con hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada de pimiento con lentejas</p> <p>Pavo con tomates asados</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Tallarines con setas variadas</p> <p>Sardinas al horno con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Alcachofas hervidas y judías blancas</p> <p>Lenguado con berenjena a la plancha</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Endivias con atún</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>
Cena	<p>Judías verdes y patata al vapor</p> <p>Tortilla francesa con tomate fresco</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Puré de puerro y calabacín</p> <p>Pollo con alcachofas al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de arroz</p> <p>Merluza a la papillote con zanahoria rallada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Puré de calabacín</p> <p>Calamares salteados con cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Triturado de coliflor y patata</p> <p>Hamburguesa de pollo con verduras asadas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Menestra de verduras</p> <p>Revuelto de gambas y espárragos</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Consomé de ave con fideos</p> <p>Filete de ternera con calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p>

Las cantidades deberán ajustarse a las especificadas en el menú ejemplo.



7 • Diabetes mellitus tipo 2

7.1. Recomendaciones generales

- La pauta de alimentación recomendada a las personas con DM2 debería basarse en las recomendaciones de una dieta saludable.
- La dieta propuesta tiene que estar adaptada, dentro de lo posible, a las circunstancias particulares de cada caso:
 - Edad.
 - Estado fisiológico.
 - Cantidad y tipo de actividad física realizada.
 - Horarios personales.
 - Preferencias particulares y aversiones alimentarias.
 - Sensación de hambre.
 - Situación familiar y social.
- La propuesta debería adaptarse a la situación clínica de cada paciente: tipo de terapia (dieta sola o con agentes orales y/o insulina), existencia o no de exceso de peso, factores de riesgo CV y comorbilidad asociada.
- En relación a los puntos anteriormente expuestos, la pauta alimentaria debe plantearse tras una entrevista dietética que analice el perfil alimentario habitual del individuo.
- En caso de sobrepeso u obesidad, se debe pautar una dieta hipocalórica equilibrada e individualizada para alcanzar y mantener un peso adecuado.
- Se recomienda fraccionar la alimentación a lo largo del día, principalmente en pacientes en tratamiento con antidiabéticos orales. En aquellos que requieren insulino terapia, las tomas deberán ajustarse en función de las dosis administradas.

- En personas de edad avanzada es más frecuente la malnutrición; por lo tanto, hay que ir con cuidado con las dietas hipocalóricas. En algunos casos, es preciso valorar la necesidad de suplementar con multivitamínicos.
- Es preferible ajustar la medicación hipoglucemiante que hacer grandes restricciones en la comida.

7.2. Aspectos culinarios

Técnicas culinarias aconsejadas	Técnicas culinarias ocasionales
Cocción al vapor	
Hervido	
Escalfado	Frituras
Horno	Rebozados
Papillote	Empanados
Plancha	Guisos y estofados grasos
Brasa	
Parrilla	
Guisos y estofados con aceite de oliva	
Condimentos	
Utilizar la sal con moderación	
Evitar los condimentos grasos como nata, mantequilla, quesos grasos, salsas grasas y otros	
Utilizar preferiblemente aceite de oliva para cocinar y aliñar	
Utilizar edulcorantes no nutritivos (sacarina, ciclamato, aspartamo...) como sustitutos del azúcar común	
Moderar el uso de fructosa	

7.3. Ejemplo de menú para diabetes mellitus tipo 2 (1.800 kcal, aproximadamente)

Desayuno:

- Vaso de leche desnatada (250 ml).
- Pan integral (40 g).
- Aceite de oliva (10 g).
- Piña (100 g, peso neto).

Media mañana:

- Leche desnatada (100 ml) con café (opcional).
- Pan tostado integral (20 g).

Comida:

- Primer plato: **arroz con alcachofas:**
 - Arroz (60 g, peso crudo).
 - Alcachofas (50 g, peso neto y crudo).
 - Pimiento verde (30 g, peso neto y crudo).
 - Pimiento rojo (30 g, peso neto y crudo).
 - Cebolla (20 g, peso neto y crudo).
- Segundo plato: **solomillo de ternera a la plancha con ensalada:**
 - Ternera (100 g, peso neto y crudo).
 - Lechuga (30 g, peso neto y crudo).
 - Tomate (100 g, peso neto y crudo).
- Postre: pera con piel (150 g, peso y crudo).
- Aceite de oliva (20 g).
- Pan integral de barra: 1 rebanada (20 g).
- Agua.

Merienda:

- Yogur desnatado (125 g).
- Pan integral de barra (30 g).
- Mermelada sin azúcar (10 g).

Cena:

- Primer plato: **hortalizas rehogadas con ajos tiernos:**
 - Coliflor (100 g, peso neto y crudo).
 - Ajos tiernos (50 g, peso neto y crudo).
 - Zanahorias (50 g, peso neto y crudo).
 - Judías verdes (50 g, peso neto y crudo).
- Segundo plato: **merluza enharinada con patata al horno:**
 - Merluza (100 g, peso neto y crudo).
 - Patata (150 g, peso neto y crudo).
- Postre: manzana asada (200 g, peso cocido).
- Aceite de oliva (20 g).
- Pan integral de barra: 1 rebanada (20 g).
- Agua.

Recena:

- Yogur desnatado (125 g).
- Biscotes (20 g).

Valoración nutricional del menú ejemplo

	Menú ejemplo
Energía	1.800 kcal
HC	50% VCT
Azúcares digeribles	21% VCT
Polisacáridos digeribles	29% VCT
Proteínas	20% VCT
Lípidos	30% VCT
AGS	5% VCT
AGM	19% VCT
AGP	4% VCT
Colesterol	138 mg
Fibra	36 g
Calcio	1.130 mg
Hierro	11 mg

VCT: valor calórico total.

7.4. Menú semanal para la diabetes mellitus tipo 2

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	Macarrones con pisto	Potaje de guisantes y verduras variadas	Milhojas de patata y verdura	Judías blancas con alcachofas	Espaguetis con champiñones	Espinacas salteadas con ajo y piñones	Arroz con verduras salteadas
	Lenguado a la plancha con escarola	Hamburguesa de ternera a la plancha con lechuga	Lomo a la plancha con tiras de pimiento asado	Pollo al horno con cebolla y tomate asados	Atún con calabacín y berenjena a la plancha	Conejo a la jardinera	Pechuga de pavo con cebolla confitada
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Cena	Brócoli con patata	Sopa de ave con fideos	Ensalada de hortalizas cocidas al dente	Sopa minestrone	Puré de zanahoria con picatostes	Judías verdes con patata cocida	Menestra de verduras
	Muslo de pollo a la plancha con tomate aliñado	Tortilla de calabacín	Merluza a la papillote con molde de arroz	Sepia a la plancha con endivias y maíz	Tortilla de jamón y queso	Suprema de salmón con crema de tomate	Tostada con jamón del país
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada

*Las cantidades deberán ajustarse a las especificadas en el menú ejemplo.

7.5. Bibliografía recomendada

- American Diabetes Association. Nutrition Recommendations and Interventions for Diabetes. A position statement of the American Diabetes Association. *Diabetes Care*, 2008;31(supp1):561-578.
- Asociación Catalana de Diabetes (ACD). Documento de consenso sobre “recomendaciones nutricionales y educación alimentaria en la diabetes”. 2003.
- Barbería JJ, Muñoz M. Nutrición aplicada y dietoterapia. Cap. 22. Diabetes mellitus. Navarra. 2004.

7.6. Páginas Web de interés

- Asociación Americana de Diabetes (ADA): <http://www.diabetes.org/>
- Fundación para la Diabetes. <http://www.fundaciondiabetes.org/>
- Sociedad Española de Diabetes. <http://www.sediabetes.org/>

8 • Enfermedad cardiovascular

8.1. Recomendaciones generales

- Consumir variedad de alimentos siguiendo el plan dietético aconsejado.
- Fraccionar la dieta en 4 o más comidas diarias, ajustándose en lo posible a los hábitos de cada persona.
- Evitar el exceso de grasas saturadas e hidrogenadas.
- Eliminar la grasa visible de carnes y aves antes de cocinarlas.
- Escoger las partes magras de las carnes y las aves.
- Consumir preferiblemente pescado, blanco y azul, 3 o 4 veces a la semana, reduciendo así el consumo de carnes.
- Escoger las carnes blancas frente a las carnes rojas, evitando vísceras, embutidos y patés.
- Restringir el consumo a un máximo de 3 veces a la semana de crustáceos (gambas, cigalas...) y cefalópodos (sepia, calamar...).
- Moderar el consumo de huevos a 2-3 unidades a la semana. La clara de huevo es de consumo libre.
- Los lácteos incluidos en la dieta deben ser preferiblemente desnatados y bajos en MG.
- Consumir solo de manera ocasional productos de pastelería, repostería, *snacks* salados (patatas chips, galletas saladas...) y *snacks* dulces.
- Escoger preferiblemente el aceite de oliva para cocinar y aliñar.
- Consumir frutos secos (no fritos y sin sal) entre 4-6 veces a la semana (un puñado con la mano cerrada).
- Asegurar un consumo diario de alimentos ricos en fibra (hortalizas, verduras, frutas, legumbres, cereales y productos integrales):
 - Promover un consumo de tres piezas de fruta diaria y de dos raciones de hortalizas, una de éstas cruda.

- Procurar que las guarniciones de los segundos platos sean a base de hortalizas y verduras.
- Consumir 3 o 4 veces a la semana legumbres, ya sea como plato principal o como guarnición. Combinados con cereales (son una opción adecuada para introducir proteínas de buena calidad) o bien con tubérculos y/u hortalizas sin añadir grasa de origen animal.
- Introducción progresiva de los alimentos integrales.
- Evitar el consumo de alimentos precocinados.
- Limitar el consumo de alimentos azucarados como las bebidas refrescantes.
- Limitar el consumo de las bebidas alcohólicas.
- Limitar el consumo de sal.
- Beber entre 1,5 y 2 litros de agua diarios.

8.2. Aspectos culinarios

Técnicas culinarias aconsejadas	Técnicas culinarias ocasionales
Cocción al vapor	
Hervidos	Frituras
Escalfados	Rebozados,
Horno, papillote	empanados
Plancha	Guisos
Brasa, parrilla	Estofados grasos
Guisos y estofados con aceite de oliva	
Ecurrir el exceso de grasa una vez se hayan cocinado las carnes.	
Se recomienda dejar enfriar el caldo de la cocción y retirar la grasa visible que se haya solidificado.	
Condimentos	
Utilizar las especias y los condimentos, en sustitución de la sal de adición	
Restringir el uso de condimentos grasos (nata, mantequilla, quesos)	

8.3. Ejemplo de menú para enfermedad cardiovascular (1.800 kcal, aproximadamente)

Desayuno:

- Vaso de leche desnatada (200 ml).
- Pan tostado (40 g) con aceite de oliva (10 g).
- Dos kiwis (200 g, peso neto).

Media mañana:

- Yogur desnatado (125 g).
- Un puñado de avellanas (10 g) y pasas de corinto (10 g).

Comida:

- Primer plato: garbanzos con espinacas:
 - Garbanzos (70 g, peso crudo).
 - Espinacas (150 g, peso cocido).
 - Aceite de oliva (10 g).
- Segundo plato: brochetas de pollo con pimiento y berenjena con tomate a la plancha:
 - Pollo (100 g, peso neto y crudo).
 - Berenjena (50 g, peso neto y crudo).
 - Pimiento (50 g, peso neto y crudo).
 - Tomate (100 g, peso neto y crudo).
- Postre: macedonia natural:
 - Naranja (100 g, peso neto).
 - Manzana (50 g, peso neto).
 - Pera (50 g, peso neto).
- Pan: 2 rebanadas de pan integral (40 g).
- Agua.

Merienda:

- Dos galletas integrales (2 unidades) (20 g).
- Queso fresco 0% MG (40 g).

Cena:

- Primer plato: hortalizas asadas:
 - Calabacín (100 g, peso neto y crudo).
 - Zanahoria (100 g, peso neto y crudo).
 - Cebolla (50 g, peso neto y crudo).
- Segundo plato: merluza en papillote con molde de arroz:
 - Merluza (150 g, peso bruto).
 - Hierbas aromáticas: albahaca, laurel, tomillo.
 - Arroz (50 g, peso crudo).
 - Aceite de oliva (10 g).
- Postre: piña (200 g, peso neto).
- Pan: 2 rebanadas de pan integral (40 g).
- Agua.

Valoración nutricional del menú ejemplo

	Menú ejemplo
Energía	1.800 kcal
HC	50% VCT
Proteínas	20% VCT
Lípidos	30% VCT
AGS	6% VCT
AGM	18% VCT
AGP	4% VCT
Colesterol	174 mg
Fibra	45 g
Calcio	1.000 mg
Hierro	19 mg
Sodio	1.300 mg

VCT: valor calórico total.

8.4. Menú semanal para enfermedad cardiovascular

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	Lentejas con verduras Dorada a la papillote con hierbas aromáticas acompañada de puerro y zanahoria Fruta de temporada	Arroz salteado con cebolla, pimiento y calabacín Pollo al horno con tomate aliñado Fruta de temporada	Macarrones con espárragos trigueros Conejo a la vinagreta Fruta de temporada	Pastel de verdura y patata con salsa de tomate Filete de lenguado con pimiento verde Fruta de temporada	Ensalada variada con maíz, atún y frutos secos Redondo de ternera a la jardinera Fruta de temporada	Espaguetis con setas variadas Brochetas de pollo con verduras Fruta de temporada	Berenjena al horno rellena de verduras Caballa con patata al horno Fruta de temporada
Cena	Puré de calabaza con patata Lomo de cerdo a la plancha con alcachofas Fruta de temporada	Verduras al vapor con albahaca Suprema de salmón a la plancha con guisantes y maíz Fruta de temporada	Sopa de pescado con fideos Huevo al plato con berenjena y pimiento al horno Fruta de temporada	Crema de legumbres Pechuga de pavo con tomate y lechuga variada Fruta de temporada	Acelgas y patata hervida Pisto con bacalao fresco Fruta de temporada	Crema de espinacas Sepia salteada con cebolla y calabacín Fruta de temporada	Crudités de verdura con huevo duro y aguacate Porción de pizza de verduras Fruta de temporada

Los gramajes deberán ajustarse a las especificadas en el menú ejemplo.

8.5. Dieta hiposódica

En caso de tener que seguir una dieta hiposódica, se puede adaptar el menú antes descrito para ECV teniendo en cuenta las siguientes recomendaciones:

Aspectos culinarios en dietas hiposódicas

- Utilizar técnicas que den sabor y mejoren la textura de los alimentos para hacerlos más apetecibles.
- Usar técnicas culinarias útiles en este tipo de dietas, como papillote y cocción al vapor, porque conservan prácticamente todo el sabor de los alimentos.
- Emplear sustitutos de la sal para condimentar y dar sabor a los platos, como pimienta, ajo, perejil, pimentón, limón, canela, orégano, laurel, albahaca, hinojo, etc.

Recomendaciones para reducir el sodio de la dieta

- Eliminar la sal de mesa, incluida la sal marina o yodada.
- Evitar alimentos ricos en sodio como:
 - Productos de panadería que utilizan levadura normal o bicarbonato sódico.
 - Alimentos preparados: conservas, salazones, desecados, embutidos, *foie-gras* y patés, encurtidos, salmueras, ahumados, extractos para hacer caldos, alimentos deshidratados, alimentos precocinados.
 - Agua carbonatada.
- Utilizar en su lugar alimentos de bajo contenido en sodio: pan sin sal, fiambres y embutidos especiales bajos en sodio...

8.6. Bibliografía recomendada

- Ardern CI, Katzmarzyk PT, Janssen I, y col. Mortality in Men Attending a Preventive Medical Clinic Revised Adult Treatment Panel III Guidelines and Cardiovascular Disease. *Circulation* 2005;112(10):1478-1485. <http://circ.ahajournals.org>
- De Backer, Ambrosioni E, Borch-Johnsen K, y col. Guía Europea de prevención cardiovascular en la práctica clínica. *Eur Heart J* 2003;24:1601-1610. <http://www.correofarmaceutico.com/documentos/guiaprevencion.pdf>
- Guía Europea de prevención cardiovascular. <http://www.ceipc.org/printdocpublic.php?IDpublicacion=5>
- Muñoz M, Aranceta J, García-Jalón I. Nutrición aplicada y dietoterapia. Navarra: EUNSA. 2004.
- OMS. Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas. Serie de Informes Técnicos 916. 2003. <http://www.fao.org/wairdocs/who/ac911s/ac911s00.htm>
- Salas J, Bonada A, Trallero R, y col. Nutrición y dietética clínica. MASSON. Barcelona. 2006.
- Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. Guía de la alimentación saludable. SENC. Madrid. 2004. http://www.aesan.msc.es/AESAN/docs/docs/come_seguro_y_saludable/guia_alimentacion2.pdf

8.7. Páginas Web de interés

- American Heart Association: <http://www.heart.org/HEARTORG/>
- European Society of Hipertension: <http://www.eshonline.org/>
- Fundación Española del Corazón: <http://www.fundaciondelcorazon.com>
- National Heart Lung and Blood Institute: <http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/cholesterol/>
- Sociedad Española de Arterioesclerosis: <http://www.searteriosclerosis.org/>
- Sociedad Española de Cardiología: <http://www.secardiologia.es>

9 • Enfermedad renal

9.1. Recomendaciones generales en la dieta de enfermedad renal crónica para pacientes en terapia renal sustitutiva

- Recordar que la dieta es personal y que es una parte importante del tratamiento de cada una de las personas que padecen este tipo de enfermedad, por ello no es conveniente seguir modelos de otros pacientes.
- Hay que considerar que la dieta puede ir modificándose a medida que cambie o evolucione la enfermedad, adaptándola a las necesidades del paciente.
- Las recomendaciones energéticas oscilan entre 30 y 35 kcal/kg de peso ajustado libre de edema/día.
- Sea cual sea el tipo de tratamiento, conviene seguir las indicaciones de preparación y cocinado de los alimentos tal y como se indicarán a continuación, para evitar un exceso en las cantidades recomendadas de minerales.

Hemodiálisis

- Recomendar un aporte proteico de 1,2 g/kg de peso ajustado libre de edema/día promoviendo las proteínas de alto valor biológico (carnes, pescados, huevos y lácteos).
- Controlar los alimentos ricos en potasio, sodio y fósforo, además de los líquidos ingeridos a lo largo del día (si existe reducción hídrica).
- El consumo recomendado de potasio oscila entre 2.000 y 3.000 mg/día; el de sodio, entre 1 y 3 g/día, y el de fósforo, entre 1.000 y 1.200 mg/día, aunque será el profesional sanitario especializado el que prescribirá la cantidad personalizada a las características del paciente.

Diálisis peritoneal

- Recomendar un aporte proteico entre 1,2 y 1,3 g/kg de peso ajustado libre de edema/día,

ya que en este tipo de diálisis las pérdidas proteicas y de aminoácidos esenciales son mayores. Es imprescindible tener siempre en cuenta las necesidades y características del paciente.

- Se acepta en este caso una cantidad de potasio de 3.000-4.000 mg/día, aunque siempre debe tenerse en cuenta la capacidad de depuración de la membrana peritoneal.
- El consumo recomendado de sodio oscila entre 3 y 4 g/día y el de fósforo entre 1.000 y 1.200 mg/día (ver el Capítulo 21 de este mismo Manual).

En cualquier caso, a continuación se detallan importantes consejos que deben tenerse en cuenta para la preparación de los alimentos

9.2. Reducción del potasio de los alimentos

- Utilizar, siempre que el alimento lo permita, el remojo y la doble ebullición, ya que reducir al máximo el potasio permitirá alcanzar más fácilmente una dieta variada.
- Dejar en remojo, al menos durante ocho horas, las verduras, las patatas y las legumbres cambiando el agua de dos a cuatro veces antes de la cocción.
- Cortar el alimento en trozos pequeños, de manera que haya más superficie de contacto con el agua y se elimine más cantidad de potasio.
- Al hervir los alimentos se cambiará el agua de cocción después de diez minutos de ebullición viva, continuando la cocción con agua nueva (se aconseja tener previamente en ebullición esta cantidad de agua nueva para ganar tiempo en la preparación).
- Es muy importante no aprovechar el agua de la primera ebullición para preparaciones posteriores.

- Consejos especiales para la preparación de las legumbres:
 - Se lavarán bien bajo el grifo con abundante agua.
 - Posteriormente se dejarán en remojo con agua fría (mínimo ocho horas).
 - Durante la cocción se cambiará el agua dos veces (su contenido en potasio es mayor que en frutas y verduras). Se aconseja que este cambio se realice al final de la cocción para evitar que las legumbres se endurezcan y siempre con agua previamente en ebullición.
 - Si la legumbre se ha comprado cocida, se hervirá antes de consumirla durante 5-10 minutos.
 - Si la legumbre se ha comprado en conserva se deberá eliminar el líquido de conserva, se lavará posteriormente con abundante agua para eliminar al máximo el líquido de cobertura y a continuación se hervirá durante 5-10 minutos.
- Retirar siempre que sea posible la piel del alimento antes de cocinarlo para favorecer así una mayor pérdida de potasio.
- El contenido en potasio de los alimentos integrales (cereales, pan y harinas) es mayor que el de los productos refinados.
- Moderar el uso de ajo, perejil y condimentos, ya que su contenido en potasio es considerable. De todos modos, ya que se utilizan en muy poca cantidad, se sugiere que sean incorporados en las preparaciones culinarias, puesto que pueden ayudar a mejorar notablemente el sabor de los alimentos.
- No sustituir la sal común por sales denominadas “de régimen”, porque éstas suelen tener sales potásicas en su composición.
- Todo producto deshidratado posee un contenido de potasio superior al que no lo está, por la concentración de nutrientes tras la deshidratación.

9.3. Pautas para controlar el sodio

- Se recomienda no añadir sal común en el momento de la cocción. No colocar el salero encima de la mesa para evitar tentaciones.
- Si el profesional sanitario ha prescrito una dieta estricta en sal, se deberán evitar los siguientes alimentos: ahumados, jamón serrano, jamón cocido, *snacks* salados (patatas fritas, aperitivos salados...), embutidos, conservas, enlatados, frutos secos con sal, aceitunas, mantequilla salada, margarinas, sopas comerciales, concentrados para el caldo, platos precocinados, aguas minerales bicarbonatadas...
- Las técnicas anteriormente descritas para la reducción del potasio también son útiles para disminuir la cantidad de sodio de los alimentos, ya que éste también se diluye en el agua.
- Para obtener un mayor sabor de los alimentos, se pueden utilizar hierbas aromáticas (laurel, hinojo, romero...), siempre en cantidades moderadas, así como también unas gotas de limón.
- Es muy importante que la persona en diálisis peritoneal o hemodiálisis no consuma excesivo fósforo en su dieta. El fósforo está presente en la mayoría de los alimentos. Un modo de disminuir el consumo de éste es controlar la ingesta de los productos integrales, los frutos secos, los lácteos y en especial los quesos, y moderar las cantidades a ingerir de carnes y pescados porque también poseen cantidades elevadas de dicho mineral. Existen fármacos o medicamentos llamados quelantes o fijadores de fósforo (sales de aluminio, carbonato cálcico, etc.) que tienen la finalidad de secuestrar el fósforo de la dieta y eliminarlo por la heces sin que se absorba por el organismo. De todos modos, remarcar que algunos autores sólo limitan productos con contenido desproporcionado en fósforo respecto al contenido proteico (abuso de lác-

teos, sodas, productos preparados) pues muchos pacientes pierden la apetencia hacia las proteínas, de un modo espontáneo, a medida que avanza la enfermedad renal.

9.4. Pautas para reducir el agua de los alimentos

- Escurrir bien el alimento, siempre que sea posible.

- Saltear el alimento después de hervir o una vez escurrido, si éste lo permite.
- En la mayoría de los casos es aconsejable sustituir el pan blanco de barra por pan tostado (contiene menos agua en su composición).
- Si se trata de una restricción severa de líquidos, se deberá controlar la ingesta de los siguientes alimentos: caldos, sopas, jugos, leche, helados, café, infusiones, zumos de fruta, yogures, cremas, etc.

9.5. Aspectos culinarios

Técnicas culinarias aconsejadas	Técnicas culinarias ocasionales	Técnicas culinarias a evitar
Doble cocción al agua:	Asados	
• Hervido	Rehogados	Salmuera
• Escalfado	Estofados	Ahumados
Cocción al vapor previo remojo	Guisos	Desecados
Plancha	Frituras	Enlatados y conservas
	Rebozados	
	Empanados	
Condimentos		

El uso de la sal está limitado. Dependerá de la cantidad de sodio pautada por el profesional sanitario. Pueden utilizarse en cantidad moderada las hierbas aromáticas y los condimentos (nuez moscada, clavo, hinojo, estragón, tomillo, albahaca, perejil, ajo...). Mejorará notablemente el sabor de los platos. Utilizar preferiblemente aceite de oliva para cocinar y aliñar.

Si se cocina al vapor, en el microondas o en la olla exprés, la pérdida de potasio será mucho menor que en el caso del hervido, porque el contacto con el agua de cocción es menor o nulo.

Si se cocina al horno también hay una mínima pérdida de potasio, y el que se pierde, se queda directamente en el jugo de la cocción, de manera que éste no debe reutilizarse.

9.6. Ejemplo de menú para enfermedad renal: diálisis peritoneal (2.100 kcal, aproximadamente)

Desayuno:

- Yogur (125 g).
- Biscotes (sin sal) (40 g).
- Mantequilla (15 g).
- Miel (30 g).

Comida:

- Primer plato: **arroz salteado con verduras:**
 - Arroz (60 g, peso crudo) (doble cocción).
 - Pimiento rojo (30 g, peso neto y crudo) (doble remojo).
 - Pimiento verde (30 g, peso neto y crudo) (doble remojo).
 - Cebolla (50 g, peso neto y crudo) (doble remojo).
 - Ajo (1/2 diente).
- Segundo plato: **redondo de ternera a la menta con guisantes:**
 - Ternera (100 g, peso neto).
 - Guisantes (50 g, peso neto y crudo) (doble cocción).
 - Una hojita de menta.
- Postre: manzana asada (150 g, peso neto).
- Biscotes sin sal: 3 unidades (30 g).
- Aceite de oliva (20 g).

Merienda:

- Galletas tipo “María”: 3-4 unidades (25 g).
- Dulce de membrillo (40 g).

Cena:

- Primer plato: **espirales de pasta con salsa de tomate al gratén:**
 - Espirales de pasta (60 g, peso crudo) (doble cocción).
 - Salsa de tomate (20 g, peso neto).
 - Mayonesa para gratinar (20 g).
- Segundo plato: **atún a la plancha con espárragos:**
 - Atún (125 g, peso neto y crudo).
 - Espárragos (40 g, peso neto y crudo) (doble remojo y cocción).
- Postre: pera (120 g, peso neto).
- Biscotes sin sal: 3 unidades (30 g).
- Aceite de oliva (20 g).

Valoración nutricional del menú ejemplo para diálisis peritoneal

Menú ejemplo	
Energía	2.100 kcal
HC	50% VCT
Proteínas	16% VCT (83 g)
Lípidos	34% VCT
AGS	9% VCT
AGM	17% VCT
AGP	6% VCT
Colesterol	157 mg
Agua	740 g a)
Fibra	24 g
Sodio	940 mg
Potasio	2.300 mg b)
Calcio	380 mg
Fósforo	1.100 mg
Hierro	10 mg

VCT: valor calórico total.

Siguiendo las técnicas de cocción recomendadas, los contenidos de agua y de potasio son aproximadamente los siguientes:

a) Agua	
Agua calculada (alimentos crudos)	740 g
Ganancia de agua de los cereales y legumbres del menú al cocinarlos	240 g
Total aproximado de agua del menú	980 g
b) Potasio	
Potasio calculado (alimentos crudos)	2.300 mg
Reducción del potasio (doble cocción y remojo)	360 mg
Total aproximado de potasio del menú	1.940 mg

9.7. Ejemplo de menú para enfermedad renal: hemodiálisis (2.100 kcal, aproximadamente)

Desayuno:

- Yogur (125 g).
- Azúcar (7 g) (un sobre individual).
- Biscotes (sin sal) (40 g) (4 unidades).
- Mantequilla (15 g).
- Miel (30 g).

Comida:

- Primer plato: **espaguetis a la arrabbiata**:
 - Espaguetis (50 g, peso neto y crudo) (doble cocción).
 - Cebolla (50 g, peso neto y crudo) (doble remojo y cocción).
 - Ajo (1/2 diente).
 - Guindilla (cantidad suficiente para aromatizar).
- Segundo plato: **merluza con nido de verduras**:
 - Merluza (125 g, peso neto y crudo).
 - Zanahoria (20 g, peso neto y crudo) (doble remojo y cocción).
 - Judías verdes (20 g, peso neto y crudo) (doble remojo y cocción).
 - Puerro (20 g, peso neto y crudo) (doble remojo y cocción).
- Postre: compota de manzana (150 g) (hervir y desechar el agua de cocción).
- Biscotes sin sal: 3 unidades (30 g).
- Aceite de oliva (25 g).

Merienda:

- Galletas tipo “María”: 3-4 unidades (25 g).
- Mermelada (30 g).

Cena:

- Primer plato: **coliflor rehogada**:
 - Coliflor (150 g, peso neto y crudo) (doble remojo y cocción).

- Ajo (1/2 diente).
- Segundo plato: **pechuga de pollo con cebolla confitada y molde de cuscús**:
 - Pechuga de pollo (100 g, peso neto y crudo).
 - Cebolla (60 g, peso neto y crudo) (doble remojo y cocción).
 - Cuscús (50 g, peso neto y crudo).
- Postre: pera al horno (120 g, peso neto).
- Biscotes sin sal 3 unidades (30 g).
- Aceite de oliva (25 g).

Valoración nutricional del menú ejemplo para hemodiálisis

	Menú ejemplo
Energía	2.100 kcal
HC	51% VCT
Proteínas	16% VCT (81 g)
Lípidos	33% VCT
AGS	8% VCT
AGM	19% VCT
AGP	4% VCT
Colesterol	170 mg
Agua	800 g a)
Fibra	22 g
Sodio	750 mg
Potasio	2.245 mg b)
Calcio	420 mg
Fósforo	1.000 mg
Hierro	8 mg

VCT: valor calórico total.

Siguiendo las técnicas de cocción recomendadas los contenidos de agua y de potasio son aproximadamente los siguientes:

a) Agua	
Agua calculada (alimentos crudos)	800 g
Ganancia de agua de los cereales y legumbres del menú al cocinarlos	200 g
Total aproximado de agua del menú	1.000 g
b) Potasio	
Potasio calculado (alimentos crudos)	2.245 mg
Reducción del potasio (doble cocción y remojo)	530 mg
Total aproximado de potasio del menú	1.715 mg

9.8. Bibliografía recomendada

- De Luis D, Bustamante J. Aspectos nutricionales en la insuficiencia renal. *Nefrología* 2008;3:333-342.
- Fernández S, Conde N, Caverni A, Ochando A. Recetario práctico de cocina para el enfermo renal y su familia. Aula Médica, Madrid. 2009.
- García Margallo P. 11.440 menús semanales para enfermos crónicos. Junta de Andalucía. Consejería de Salud. 2008. http://www.junta.deandalucia.es/salud/sites/osalud/galerias/documentos/c_3_c_1_vida_sana/alimentacion_equilibrada_actividad_fisica/material_ciudadano/DIETAS_ALCER.pdf
- Patiño B, Villanueva M, Bañón A. Guía de alimentación para pacientes renales. Murcia: ADAER; 2009. http://www.ayuntamientomurcia-salud.es/images/stories/IMAGENES-WEB/documentos/guia_enfermos_renales_09.pdf

- Ruperto M, Barril G, Lorenzo V. Guía de nutrición en Enfermedad Renal Crónica Avanzada (ERCA). *Nefrología* 2008;(Supl. 3):79-86.
- Russolillo G. Comer y beber en la enfermedad renal crónica avanzada. Baxter Laboratorios. Madrid. 2005. <http://www.insuficienciarenalcronica.com>
- Russolillo G. Comer y beber en diálisis y trasplante renal. Baxter Laboratorios. Madrid. 2002. www.insuficienciarenalcronica.com
- Russolillo G. Guías dietéticas para pacientes dializados y transplantados de riñón. ALCER. Navarra. 1999.
- Teruel JL, Fernández M, Rodríguez N. Aporte de calcio en la insuficiencia renal crónica. *Nefrología* 2009;29(1):10-12.
- Torregrosa JA *et al.* Recomendaciones de la Sociedad Española de Nefrología para el manejo de las alteraciones del metabolismo óseo-mineral en los pacientes con enfermedad renal crónica (S.E.N.-MM). *Nefrología* 2011;31(Supl. 1):3-32.

9.9. Páginas Web de interés

- Asociación para la Lucha Contra las Enfermedades Renales (ALCER): <http://www.alcer.org>
- American Society of Nephrology: <http://www.asn-online.org/>
- National Kidney & Urologic Diseases Information Clearinghouse (NKUDIC): <http://kidney.niddk.nih.gov/spanish/pubs/eatright/index.aspx>
- Organización Nacional de Trasplantes (ONT): <http://www.ont.es>
- Sociedad Española de Enfermería Nefrológica (SEDEN): <http://www.seden.org/>
- Sociedad Española de Nefrología (SEN): <http://www.senefro.org/>

10 • Anemia ferropénica

10.1. Ejemplo de menú con elevado contenido de hierro y alta disponibilidad de este mineral

Desayuno:

- Vaso de leche semidesnatada (200 ml).
- Cereales de desayuno (40 g).
- Kiwi (100 g, peso neto).

Media mañana:

- Pan de barra (60 g).
- Queso manchego semicurado (40 g, peso neto).

Comida:

- Primer plato: **ensalada variada:**
 - Espinacas (40 g, peso neto y crudo).
 - Pimiento rojo (30 g, peso neto y crudo).
 - Tomate maduro (100 g, peso neto y crudo).
 - Maíz (40 g, peso neto y cocido).
- Segundo plato: **lentejas con chipirones:**
 - Lentejas (50 g, peso crudo).
 - Zanahoria (30 g, peso neto y crudo).
 - Cebolla (30 g, peso neto y crudo).
 - Calabacín (30 g, peso neto y crudo).
 - Chipirones (60 g, peso neto y crudo).
- Postre: 1 naranja mediana (180 g, peso neto).
- Pan de barra: 2 rebanadas (40 g).
- Aceite de oliva (20 g).
- Agua.

Merienda:

- Yogur desnatado edulcorado (125 g).
- Galletas tipo “María” (4 unidades) (28 g).

Cena:

- Primer plato: **pasta con mejillones y espárragos verdes:**
 - Pasta (50 g, peso crudo).
 - Mejillones (50 g, peso neto y crudo).
 - Espárragos (50, peso neto y crudo).
- Segundo plato: **filete de ternera con lechuga:**
 - Ternera (100 g, peso neto y crudo).
 - Lechuga (30 g, peso neto y crudo).
- Postre: 1 pera mediana (120 g, peso neto).
- Pan de barra: 2 rebanadas (40 g).
- Aceite de oliva (20 g).
- Agua.

Valoración nutricional del menú ejemplo con alta biodisponibilidad de hierro

	Menú ejemplo
Energía	2.000 kcal
HC	49% VCT
Proteínas	20% VCT
Lípidos	31% VCT
AGS	9% VCT
AGM	16% VCT
AGP	4% VCT
Fibra	43 g
Calcio	1.200 mg
Hierro	28 mg
Vitamina C	304 mg

VCT: valor calórico total.

11 • Función intestinal

11.1. Recomendaciones generales en el síndrome diarreico

Se llevará a cabo una **dieta astringente**, siendo ésta un ejemplo típico de dieta progresiva. El tratamiento sintomático de la diarrea se puede dividir en cuatro fases:

Fase I

- Reponer líquidos en función de las pérdidas, para evitar la deshidratación y para la completa rehidratación del paciente, si ya estuviese deshidratado.
- Reponer líquidos en función de las pérdidas para evitar la deshidratación.

Fase II

- Instaurar una dieta líquida durante dos o tres días, si el paciente está hidratado; si no es así, volver a la Fase I.
- Repartir en pequeñas tomas 2 l de líquidos, aproximadamente (en función de las pérdidas).

Fase III

- Inicio de la ingesta sólida, a las pocas horas si se trata de un caso leve, o a las 24 horas si es más grave.
- Empezar introduciendo alimentos fáciles de digerir, como por ejemplo:
 - Arroz hervido, zanahoria cocida, sémola y tapioca, pasta fina para sopa en caldos suaves y desgrasados, patatas hervidas en forma de puré fino.
 - Pescado blanco, pollo hervido sin piel y otras carnes poco grasas, jamón cocido y tortillas elaboradas con poco aceite.

- Pan tostado, galletas bajas en grasa (tipo “María”).
- Plátano y pera maduros, dulce de membrillo, manzana y pera cocidas o manzana al horno y sin piel.

Fase IV

- Introducir de manera lenta y progresiva mayor variedad de alimentos según la evolución sintomática y la tolerancia personal, hasta llegar a una alimentación equilibrada y saludable.
- Probar la tolerancia a lácteos (yogur, queso fresco y finalmente leche). Si persiste la intolerancia introducir sustitutos de lácteos que sean pobres o carentes de lactosa.

En general, y especialmente en las **primeras fases**, deberán tenerse en cuenta los siguientes consejos:

- Evitar alimentos que aporten fibra (hortalizas, verduras y frutas crudas, alimentos integrales, legumbres, frutos secos...), ya que aumenta el volumen intrainestinal, estimulando el peristaltismo.
- Realizar comidas poco abundantes, ya que cantidades elevadas de alimentos estimulan el peristaltismo.
- Suprimir la leche, por su contenido en lactosa y por ser de digestión prolongada.
- Suprimir guisos, fritos, embutidos y salados, pues irritarían la mucosa GI.
- Limitar las grasas, por ser de digestión prolongada.
- Eliminar los estimulantes del reflujo gastrocólico y del peristaltismo: café, zumos de naranja azucarados.

11.2. Aspectos culinarios

Técnicas culinarias aconsejadas	Técnicas culinarias desaconsejadas
Hervido	Frituras
Cocción al vapor	Rebozados
Horno	Empanados
Plancha	Estofados
Papillote	Guisos

Condimentos

- Utilizar condimentos suaves y poco aromáticos
- Restringir los siguientes condimentos:
 - Extractos de carne, ave, pescado, concentrados de caldos y salsas
 - Condimentos picantes: pimienta, pimentón, nuez moscada, etc.
 - Alcoholes: vino blanco, cerveza, coñac...
- Moderar la cantidad de sal y evitar alimentos salados
- Emplear con moderación los edulcorantes naturales (azúcar, jalea, miel...)
- Utilizar preferiblemente el aceite de oliva para cocinar y aliñar

11.3. Dieta astringente

Dieta astringente muy rigurosa

Después de 6 horas de ayuno:

- Agua de arroz
- Agua con sales minerales y glucosa (bebidas isotónicas)
- Té ligero (sin azúcar)

Dieta astringente rigurosa

Previa al inicio de la dieta sólida:

- Arroz o sémola de arroz hervidos. Si se tolera bien la opción elegida, repetir a las 3-4 horas
- Pollo o pescado blanco hervidos (en muy poca cantidad)

Dieta astringente moderada

Introducir:

- Pan tostado
- Patata hervida
- Jamón dulce
- Manzana o pera sin piel, hervidas, plátano muy maduro
- Dulce de membrillo

Si se tolera bien, añadir progresivamente:

- Pollo, pavo, pescado blanco a la plancha, bistec de ternera
- Plátano maduro
- Más adelante, puré de hortalizas (zanahoria, calabacín, calabaza, judías verdes)

11.4. Ejemplo de progresión alimentaria a seguir en dieta astringente

Primer día. Dieta astringente muy rigurosa (Fases I y II)

Después de seis horas de ayuno:

- Bebida isotónica (100 ml), o
- Agua de arroz (100 ml).

Si se ha tolerado bien, ir bebiendo a lo largo del día en pequeñas tomas para ir reponiendo líquidos y sales minerales.

Segundo día. Dieta astringente rigurosa (Fase III)

Una vez los líquidos han sido bien tolerados y el paciente está hidratado, se realizará una prueba para comprobar la tolerancia a la dieta sólida con alimentos fáciles de digerir.

Desayuno:

- Infusión (150 ml) (no añadir azúcar).

Media mañana:

- Caldo vegetal (200 ml) con sémola de arroz (20 g, peso crudo).

Si ha sido bien tolerado, continuar con:

Comida:

- Caldo vegetal (200 ml) con fideos (20 g, peso crudo).
- Pescado hervido (60 g, peso neto).

Merienda:

- Infusión (150 ml) (no añadir azúcar).

Cena:

- Arroz hervido (40 g, peso crudo).

- Pollo hervido (75 g, peso neto).

Ir bebiendo durante todo el día soluciones farmacológicas de suero oral con sales minerales o bien tomar a lo largo del día y distribuido en pequeñas tomas la siguiente preparación casera de suero oral:

Cantidades para un litro	750 ml de agua 250 ml de zumo de limón 40 g de azúcar blanco 2 g de sal (una cucharadita pequeña de café, aproximadamente)
--------------------------	---

Composición nutricional aproximada por 100 ml de preparación: 22 kcal; 5 g de HC; 78 mg sodio; 15 mg de potasio y 2 mg de magnesio

Tercer día. Reinicio de la dieta sólida (dieta astringente moderada) (Fase IV)

Desayuno:

- Infusión (150 ml) (té, manzanilla, poleo...).
- Azúcar blanco (7 g) (un sobre individual).
- Pan tostado: 2 rebanadas (40 g).
- Una loncha de jamón cocido (20 g).

Comida:

- Primer plato: **puré de zanahoria y arroz:**
 - Zanahoria (90 g, peso neto y crudo).
 - Arroz (60 g, peso crudo).
- Segundo plato: **muslo de pollo hervido:**
 - Pollo (100 g, peso neto y crudo).
- Postre: dulce de membrillo (50 g).
- Pan tostado (40 g).
- Agua.
- Aceite de oliva (15 g).

Merienda:

- Infusión (150 ml) (té, manzanilla, María Luisa, poleo...).
- Azúcar blanco (7 g) (un sobre individual).
- Pan tostado (10 g).

Cena:

- Primer plato: **caldo vegetal con fideos:**
 - Fideos (30 g, peso crudo).
- Segundo plato: **lenguado al vapor:**
 - Lenguado (125 g, peso neto y crudo).
- Postre: compota de manzana (100 g).
- Pan tostado (40 g).
- Agua.
- Aceite de oliva (10 g).

Si el reinicio de la dieta sólida ha sido bien tolerado, los días siguientes se procederá a la introducción, de manera lenta y progresiva, del resto de alimentos hasta llegar a una dieta equilibrada y saludable. Por ejemplo, las comidas y cenas de los días posteriores podrían ser las siguientes:

	Cuarto día	Quinto día	Sexto día
Comida	Patata y zanahoria hervidas	Pasta con jamón cocido	Puré de calabaza
	Merluza al vapor con limón	Muslo de pollo a la plancha con zanahoria hervida	Bistec de ternera con calabacín
	Compota de manzana	Membrillo	Pera madura
Cena	Sopa maravilla	Puré de patata fino	Caldo vegetal
	Tortilla francesa	Pescadilla a la papillote	Lenguado a la plancha con molde de arroz
	Pera al horno	Plátano maduro	Manzana al horno

Introducir progresivamente, en el desayuno, media mañana y merienda, los lácteos como el yogur y queso fresco, tal y como se ha comentado en las recomendaciones al inicio de este apartado.

Valoración nutricional del menú ejemplo de dieta astringente moderada (Fase IV)

	Menú ejemplo
Energía	1.300 kcal
HC	55% VCT
Proteínas	19% VCT
Lípidos	26% VCT
AGS	5% VCT
AGM	15% VCT
AGP	4% VCT
Fibra	15 g
Calcio	168 mg
Hierro	6 mg

VCT: valor calórico total.

11.5. Recomendaciones generales para evitar el estreñimiento

- Aumentar el aporte de fibra en la dieta y hacerlo de manera gradual para evitar malestar abdominal y flatulencias.
- Incluir diariamente en la dieta hortalizas, productos integrales y otros alimentos ricos en fibra (legumbres, avena, germen y salvado de trigo, cereales ricos en fibra y frutas).
- En el caso de consumir fibras a partir de complementos de fibra tipo salvado de trigo, plan-tago ovata, metilcelulosa, etc., hacerlo siempre de manera progresiva para valorar la tolerancia y acompañarlo de abundante cantidad de líquido.
- Tomar preferiblemente las hortalizas y verduras crudas.
- No colar los purés de verduras, legumbres y frutas para evitar reducir el contenido de fibra.
- Consumir preferiblemente la fruta fresca y siempre que sea posible con piel (bien lavada) (2-3 raciones al día).
- Consumir, entre frutas y hortalizas, cinco raciones diarias: a modo de ejemplo se sugiere ingerir tres raciones de frutas y dos de hortalizas al día.
- Evitar siempre que se pueda los zumos de fruta como sustituto de la pieza de fruta.
- Beber abundante cantidad de agua.
- Realizar diariamente actividad física moderada (caminar, montar en bicicleta, nadar...).

11.6. Aspectos culinarios

Técnicas culinarias aconsejadas	Técnicas culinarias ocasionales
Cocción al vapor Hervidos Escalfados Plancha Parrilla Horno Papillote	Frituras Rebozados Empanados Estofados Guisos
Condimentos	
Restringir los condimentos picantes fuertes Utilizar hierbas aromáticas como hinojo, comino, anís verde... Utilizar la sal con moderación Utilizar preferiblemente el aceite de oliva para cocinar y aliñar	

11.7. Ejemplo de menú para evitar el estreñimiento (2.000 kcal, aproximadamente)

Desayuno:

- Vaso de leche semidesnatada (200 ml).
- Pan integral (40 g) o cereales de desayuno ricos en fibra (40 g).
- Aceite de oliva (10 g).
- Kiwi (100 g).

Media mañana:

- Pan tostado integral (40 g).
- Queso fresco 0% MG (40 g).
- Ciruelas secas (50 g, peso neto) (5-6 unidades).

Comida:

- Primer plato: **alcachofas salteadas con patatas:**
 - Alcachofas (100 g, peso neto y crudo).
 - Patata (150 g, peso neto y crudo).
- Segundo plato: **pollo en salsa con champiñones:**

- Pollo (125 g, peso neto y crudo).
 - Tomate (100 g, peso neto y crudo).
 - Cebolla (50 g, peso neto y crudo).
 - Zanahoria (50 g, peso neto y crudo).
 - Champiñones (75 g, peso neto y crudo).
 - Postre: piña (200 g, peso neto).
 - Pan integral (40 g).
 - Agua.
 - Aceite de oliva (20 g).
- Guisantes congelados o frescos (100 g, peso neto y crudo).
 - Postre: uvas (150 g, peso neto).
 - Pan integral (40 g).
 - Agua.
 - Aceite de oliva (20 g).

Valoración nutricional del menú ejemplo para evitar el estreñimiento

	Menú ejemplo
Energía	2.000 kcal
HC	49% VCT
Proteínas	20% VCT
Lípidos	31% VCT
AGS	6% VCT
AGM	18% VCT
AGP	4% VCT
Fibra	63 g
Calcio	1.050 mg
Hierro	20 mg

VCT: valor calórico total.

Merienda:

- Yogur desnatado (125 g).
- Muesli o salvado de trigo (20 g).
- Naranja (150 g, peso neto).

Cena:

- Primer plato: **crema de puerros y calabacín:**
 - Calabacín (150 g, peso neto y crudo).
 - Puerros (150 g, peso neto y crudo).
- Segundo plato: **salmonetes a la plancha con guisantes salteados:**
 - Salmonetes (125 g, peso neto y crudo).

11.8. Menú semanal para evitar el estreñimiento

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	Judías blancas con alcachofas	Espaguetis con salteado de verduras	Garbanzos salteados con espinacas	Risotto con verduras	Macarrones con tomate cherry y aceitunas negras	Ensalada de lentejas con hortalizas	Canelones de espinacas
	Lomo asado sobre lecho de patata	Pollo asado con pimientos	Dorada al horno con tomate y cebolla confitada	Pechuga de pavo con puré de zanahorias	Albóndigas de ternera con salsa de almendras	Merluza a la papillote con lechuga	Pollo al horno a la naranja con molde de cuscús
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Cena	Sopa de cebolla con pan	Puré de verduras	Triturado de patata y coliflor	Crema de espinacas con gambas y picatostes	Caldo de verduras con fideos	Crema de espárragos	Ensalada de endibias con maíz, nueces y pasas
	Bacalao con pisto	Tortilla de espárragos con molde de arroz	Hamburguesa de ternera con berenjena y calabacín a la plancha	Sardinias al horno con patata asada	Tortilla de champiñones con berenjena	Lomo a la plancha con puré de patatas y pimiento rojo	Sepia a la plancha con guisantes y zanahoria
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada

Las cantidades deberán a las especificadas en el menú ejemplo.

11.9. Bibliografía recomendada

- Aranceta J. Estreñimiento. En: Nutrición aplicada y dietoterapia Muñoz M, Aranceta J, García-Jalón I (ed.). Cap. 13. Eunsa. Navarra. 2004.
- Cervera P, Clapés J, Rigolfas R. Alimentación y dietoterapia. McGraw-Hill Interamericana. 2004.
- Macías E, Betes MT. Síndrome diarreico. En: Nutrición aplicada y dietoterapia. Muñoz M, Aranceta J, García-Jalón I. Cap. 14. Eunsa. Navarra. 2004.
- León M, Celaya S (eds.). Manual de recomendaciones nutricionales al alta hospitalaria. Cap. 2. Digestivo. Novartis. 2002.
- Saló i Solà ME. Dieta astringente. En: Nutrición y dietética clínica. Salas J, Bonada A, Trallero R, Saló ME. Cap. 62. Masson. Barcelona. 2006.

Siglas utilizadas en este capítulo

AGM: ácidos grasos monoinsaturados; **AGP:** ácidos grasos poliinsaturados; **AGS:** ácidos grasos saturados; **CV:** cardiovascular; **DM:** diabetes mellitus; **ECV:** enfermedad cardiovascular; **HC:** hidratos de carbono; **MG:** materia grasa; **TV:** televisión.

