

MANUAL
PRÁCTICO de
NUTRICIÓN y
SALUD *Kellogg's*

ALIMENTACIÓN PARA LA PREVENCIÓN Y EL MANEJO DE ENFERMEDADES PREVALENTES



Edita: KELLOGG ESPAÑA
© Kellogg España, S. L.
Avda. de Europa, 19, 2.ª planta
Polígono Empresarial La Moraleja
Alcobendas 28108, Madrid
www.kelloggs.es

Coordinación: Ángeles Carbajal Azcona y Cristina Martínez Roldán

Edición y realización: Exlibris Ediciones, S. L.
www.exlibrisediciones.com
Ilustraciones: © Exlibris Ediciones, S. L. (Mar Blanco)

Impresión: Gráficas Monterreina, S. A.

Fecha de publicación: mayo de 2012.

ISBN: 978-84-92848-35-5
Depósito legal: M-17534-2012

Existe una versión electrónica de este Manual en
<http://katedrakelloggs.com>



Esta publicación pretende servir como canal de divulgación de conocimiento e información, si bien Kellogg España, S. L. no tiene por qué compartir necesariamente todas y cada una de las opiniones y contenidos proporcionados por los colaboradores de esta publicación en la forma y manera en que se expresan, ni se puede hacer responsable de la veracidad o exactitud académica de las informaciones y opiniones vertidas por sus autores y/o colaboradores. Kellogg España, S. L. declina cualquier responsabilidad directa o subsidiaria derivada del contenido de la presente publicación, siendo dichos autores y/o colaboradores individual y exclusivamente responsables de la originalidad, validez y veracidad de los contenidos que aportan.

Reservados todos los derechos. Ni la totalidad, ni parte de este libro, pueden reproducirse o transmitirse por ningún tipo de procedimiento electrónico y/o mecánico, incluidos los de fotocopias, grabación magnética o cualquier almacenamiento de información y sistema de recuperación, sin permiso escrito de Kellogg España, S. L.

Índice

| | |
|---|-----|
| Presentación | V |
| MAURICIO GARCÍA DE QUEVEDO, AMPARO LOBATO | |
| Agradecimientos | VII |
| Prólogo | IX |
| M. ^a LUISA LÓPEZ DÍAZ-UFANO | |
| Relación de autores | XI |

I. Conceptos generales

| | |
|--|-----|
| 1. ¿Por qué necesitamos comer? Esencialidad de la energía y los nutrientes | 3 |
| FRANCISCA PÉREZ LLAMAS, CRISTINA MARTÍNEZ ROLDÁN, ÁNGELES CARBAJAL AZCONA, SALVADOR ZAMORA NAVARRO | |
| 2. Otros componentes de la dieta | 17 |
| 2.1. Fibra dietética | 19 |
| BALTASAR RUIZ-ROSO CALVO DE MORA | |
| 2.2. Componentes bioactivos de los alimentos | 31 |
| CRISTINA MARTÍNEZ ROLDÁN, ÁNGELES CARBAJAL AZCONA | |
| 2.3. Agua: la importancia de una hidratación adecuada | 37 |
| M. ^a PILAR VAQUERO RODRIGO, ANA M. ^a PÉREZ GRANADOS | |
| 3. Conociendo los alimentos | 49 |
| FRANCISCA PÉREZ LLAMAS, CRISTINA MARTÍNEZ ROLDÁN, ÁNGELES CARBAJAL AZCONA, SALVADOR ZAMORA NAVARRO | |
| 4. Concepto de dieta prudente. Dieta mediterránea. Ingestas recomendadas. Objetivos nutricionales. Guías alimentarias | 65 |
| FRANCISCA PÉREZ LLAMAS, CRISTINA MARTÍNEZ ROLDÁN, ÁNGELES CARBAJAL AZCONA, SALVADOR ZAMORA NAVARRO | |
| 5. Situación y problemática nutricional en España y su relación con la salud | 83 |
| ROSAURA FARRÉ ROVIRA | |
| 6. La educación nutricional en la prevención y promoción de la salud | 95 |
| CONSUELO LÓPEZ NOMDEDEU | |
| 7. Evaluación del estado nutricional (dieta, composición corporal, bioquímica y clínica) | 109 |
| ROSAURA FARRÉ ROVIRA | |
| 8. Inmunonutrición: una potente herramienta para evaluar situaciones nutricionales y beneficios de nutrientes, compuestos bioactivos y alimentos | 119 |
| LIGIA ESPERANZA DÍAZ PRIETO, SONIA GÓMEZ-MARTÍNEZ, ESTHER NOVA REBATO, JAVIER ROMEO MARÍN†, ASCENSIÓN MARCOS SÁNCHEZ | |
| 9. Alimentos enriquecidos y complementos alimenticios | 131 |
| M. ^a CARMEN VIDAL CAROU, M. ^a TERESA VECIANA NOGUÉS | |
| 10. Interacciones entre alimentos y medicamentos | 153 |
| M. ^a CARMEN VIDAL CAROU, JOAN BOSCH FUSTÉ | |
| 11. Alimentación, cocina y gastronomía | 183 |
| M. ^a JOSÉ ROSSELLÓ BORREDÁ | |



II. Nutrición en las diferentes etapas y situaciones de la vida

| | |
|---|-----|
| 12. Nutrición durante el embarazo y la lactancia | 195 |
| SANTIAGO PALACIOS GIL-ANTUÑANO | |
| 13. Nutrición en la infancia y en la adolescencia | 207 |
| JAIME DALMAU SERRA | |
| 14. Nutrición en personas mayores | 223 |
| JOSÉ MANUEL RIBERA CASADO | |
| 15. Nutrición, actividad física y deporte | 239 |
| MARCELA GONZÁLEZ GROSS, DAVID CAÑADA LÓPEZ | |
| 16. La Nutrición personalizada: nutrigenética y nutrigenómica | 255 |
| DOLORES CORELLA PIQUER | |

III. Nutrición y enfermedad

| | |
|--|-----|
| 17. Nutrición, sobrepeso y obesidad | 271 |
| BASILIO MORENO ESTEBAN, JOAN QUILES I IZQUIERDO, M. ^a ISABEL YAGÜE LOBO | |
| 18. Nutrición y trastornos del comportamiento alimentario | 283 |
| SONIA GÓMEZ-MARTÍNEZ, ESTHER NOVA REBATO, ANA M. ^a VESES ALCOBENDAS, ALINA GHEORGHE, ASCENSIÓN MARCOS SÁNCHEZ | |
| 19. Nutrición y diabetes | 295 |
| CARMEN GÓMEZ CANDELA, SAMARA PALMA MILLA | |
| 20. Nutrición y enfermedad cardiovascular: hiperlipemias, hipertensión arterial e insuficiencia cardiaca congestiva | 311 |
| JOAN QUILES I IZQUIERDO | |
| 21. Nutrición y enfermedad renal | 333 |
| MAR RUPERTO LÓPEZ | |
| 22. Nutrición y osteoporosis | 355 |
| JOSÉ MANUEL QUESADA GÓMEZ | |
| 23. Nutrición y anemia | 367 |
| M. ^a PILAR VAQUERO RODRIGO, RUTH BLANCO ROJO, LAURA TOXQUI ABASCAL | |
| 24. Nutrición y salud ocular | 377 |
| BEGOÑA OLMEDILLA ALONSO | |
| 25. Nutrición y función intestinal | 389 |
| BALTASAR RUIZ-ROSO CALVO DE MORA | |
| 26. Nutrición en reacciones adversas a los alimentos | 403 |
| MARÍA GARRIGA GARCÍA, MERCEDES RAMÍREZ ORTIZ, CLOTILDE VÁZQUEZ MARTÍNEZ | |
| 27. Nutrición y cáncer | 427 |
| OVIDIO HERNANDO REQUEJO | |
| 28. Nutrición y enfermedades neurológicas | 437 |
| PEDRO GIL GREGORIO, FERNANDO MAESTÚ UNTURBE | |

IV. Anexos

| | |
|---|------------|
| Anexo 1. Recomendaciones dietéticas y relación de menús semanales para situaciones fisiológicas y patológicas | 449 |
| DOLORES ZOMEÑO FAJARDO, IMMA PALMA LINARES | |
| 1. Aspectos generales | 451 |
| 2. Embarazo y lactancia | 457 |
| 3. Infancia y adolescencia | 463 |
| 4. Personas mayores | 475 |
| 5. Actividad física y deporte | 480 |
| 6. Sobrepeso y obesidad | 483 |
| 7. Diabetes mellitus tipo 2 | 486 |
| 8. Enfermedad cardiovascular | 489 |
| 9. Enfermedad renal | 493 |
| 10. Anemia ferropénica | 499 |
| 11. Función intestinal | 500 |
| | |
| Anexo 2. Fuentes alimentarias de nutrientes y otros componentes, expresadas por porciones estándar, raciones habituales de consumo o medidas caseras | 507 |
| CRISTINA MARTÍNEZ ROLDÁN, BEATRIZ BELTRÁN DE MIGUEL | |
| | |
| Siglas utilizadas en este manual | 539 |
| Índice analítico de materias | 541 |