

# Siglas utilizadas en este manual



- AA:** ácido araquidónico.  
**aa:** aminoácidos.  
**AAP:** Academia Americana de Pediatría.  
**AG:** alimentación complementaria.  
**ADA:** Asociación Americana de Diabetes.  
**AEE:** agentes estimulantes de la eritropoyesis.  
**AESAN:** Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición.  
**AF:** actividad física.  
**AG:** ácidos grasos.  
**AGCC:** ácidos grasos de cadena corta.  
**AGM:** ácidos grasos monoinsaturados.  
**AGP:** ácidos grasos poliinsaturados.  
**AGP n-3:** ácidos grasos poliinsaturados omega-3.  
**AGP n-6:** ácidos grasos poliinsaturados omega-6.  
**AGS:** ácidos grasos saturados.  
**AHC:** ácido hidroxícitrico.  
**AI:** *adequate intake* (ingesta adecuada).  
**AINE:** antiinflamatorios no esteroideos.  
**ALA:** ácido  $\alpha$ -linolénico.  
**ALADINO:** Alimentación, Actividad física, Desarrollo Infantil y Obesidad.  
**AMB:** área muscular del brazo.  
**AN:** anorexia nerviosa.  
**APP:** proteínas de fase aguda.  
**AREDS:** *Age-Related Eye Disease Study*.  
**ATP:** trifosfato de adenosina.  
**AVENA:** Alimentación y Valoración del Estado Nutricional de los Adolescentes Españoles.  
**BAL:** bacterias productoras de ácido láctico.  
**BN:** bulimia nerviosa.  
**Bn:** balance nitrogenado.  
**BUN:** nitrógeno ureico en orina de 24 horas.  
**CART:** transcrito regulado por anfetamina y cocaína.  
**CB:** circunferencia o perímetro del brazo.  
**CDO:** cantidades diarias orientativas.  
**CDR:** cantidad diaria recomendada.  
**CEOPAN:** Confederación Española de Organizaciones de Panadería.  
**CF:** condición física.  
**CG:** carga glucémica.  
**CK:** creatinquinasa.  
**CLA:** *conjugated linoleic acid* (ácido linoleico conjugado).  
**CMB:** circunferencia muscular del brazo.  
**CN:** Comité de Nutrición.  
**CNV:** *copy number variations* (variaciones en el número de copias).  
**COI:** Comité Olímpico Internacional.  
**CP:** cáncer de próstata.  
**CoQ10:** coenzima Q10 o ubiquinona.  
**cs:** cucharada sopera.  
**CV:** cardiovascular.  
**DAO:** di-amino-oxidasa.  
**DASH:** *Dietary Approaches to Stop Hypertension*.  
**DCCT:** *Diabetes Control and Complications Trial*.  
**DE:** desviación estándar.  
**DEXA:** absorciometría dual de rayos X.  
**DHA:** ácido docosahexaenoico.  
**DHF:** dihidrofolato.  
**DM:** diabetes mellitus.  
**DM1:** diabetes mellitus tipo 1.  
**DM2:** diabetes mellitus tipo 2.  
**DMAE:** degeneración macular asociada a la edad.  
**DMe:** dieta mediterránea.  
**DMG:** diabetes mellitus gestacional.  
**DMO:** densidad mineral ósea.  
**DP:** diálisis peritoneal.  
**DPA:** diálisis peritoneal automatizada.  
**DPAC:** diálisis peritoneal ambulatoria continua.  
**DPCC:** diálisis peritoneal cíclica continua.  
**DPCI:** diálisis peritoneal cíclica intermitente o diálisis peritoneal nocturna.  
**DRI:** *dietary reference intake* (ingesta dietética de referencia).  
**DRV:** *dietary reference values* (valores dietéticos de referencia).  
**DTN:** defectos del tubo neural.  
**EAR:** *estimated average requirement* (requerimiento medio estimado).  
**EC:** enfermedad crónica.  
**ECD:** enfermedad crónico-degenerativa.  
**ECV:** enfermedad cardiovascular.  
**EDALNU:** Programa de Educación en Alimentación y Nutrición.  
**EES:** Encuesta Europea de Salud.  
**EFD:** equivalentes de folato dietético.  
**EFSA:** *European Authority of Food Safety* (Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria).  
**EN:** equivalentes de niacina.  
**ENIDE:** Encuesta Nacional de Ingesta Dietética Española.  
**EPA:** ácido eicosapentaenoico.  
**EPOC:** enfermedad pulmonar obstructiva crónica.  
**ER:** equivalentes de retinol.  
**ERC:** enfermedad renal crónica.  
**ESPEN:** *The European Society for Clinical Nutrition and Metabolism* (Sociedad Española de Nutrición Clínica y Metabolismo).  
**ESPGHAN:** Sociedad Europea de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica.  
**ETD:** efecto termogénico de la dieta, o acción dinámica específica de los alimentos.  
**FA:** factor de actividad.  
**FACE:** Federación de Asociación de Celíacos de España.  
**FAO:** Organización para la Alimentación y la Agricultura.  
**FC:** factor corrector.  
**Fc:** fórmula de continuación.  
**FCR:** frecuencia cardiaca de reserva.  
**FD:** fibra dietética.  
**FDA:** *Food and Drug Administration*.  
**FI:** fibra insoluble.  
**FIAB:** Federación de Industrias de Alimentación y Bebidas.  
**FOS:** fructooligosacáridos.  
**FS:** fibra soluble.  
**FTO:** *fat mass and obesity gene*.  
**GABA:** guías alimentarias basadas en alimentos.  
**GALT:** tejido linfático asociado al tubo digestivo.  
**GDA:** *guidelines daily amounts* (cantidad diaria recomendada).  
**GEA:** gasto energético por actividad física.  
**GEP:** gastrostomía endoscópica percutánea.  
**GER:** gasto energético en reposo.  
**GET:** gasto energético total.  
**GH:** hormona del crecimiento.  
**GI:** gastrointestinal.  
**Gla:** ácido  $\gamma$ -carboxiglutámico.  
**Glu:** ácido glutámico.  
**GOS:** galactooligosacáridos.  
**GRAS:** *generally recognized as safe* (generalmente reconocido como seguro).  
**Hb:** hemoglobina.

- HbA1c:** hemoglobina glucosilada.  
**HC:** hidratos de carbono.  
**HD:** hemodiálisis.  
**HDL:** lipoproteínas de alta densidad.  
**HDLc:** colesterol unido a las lipoproteínas de alta densidad.  
**HTA:** hipertensión arterial.  
**HMGCoA reductasa:** hidroximetil glutaril coenzima A reductasa.  
**IAM:** interacciones alimento-medicamento.  
**IAS:** índice de alimentación saludable.  
**ICA:** índice creatinina/altura.  
**ICC:** índice cintura cadera.  
**IDLc:** colesterol unido a las lipoproteínas de densidad intermedia.  
**IDR:** ingestas dietéticas de referencia.  
**IECA:** inhibidores del enzima convertidor de la angiotensina-1.  
**IG:** índice glucémico.  
**IgA:** inmunoglobulina A.  
**IgE:** inmunoglobulina E.  
**IGF-1:** factor de crecimiento insulinosímil 1.  
**Igs:** inmunoglobulinas.  
**IL-6:** interleucina-6.  
**IM:** índice de Maastricht.  
**IMA:** interacciones medicamento-alimento.  
**IMAO:** inhibidores de la mono-amino-oxidasa.  
**IMC:** índice de masa corporal.  
**IMT:** ingesta máxima tolerable.  
**INE:** Instituto Nacional de Estadística.  
**IPN:** índice de pronóstico nutricional.  
**IPP:** isoleucina-prolina-prolina.  
**IR:** ingestas recomendadas.  
**IRA:** insuficiencia renal aguda.  
**IRC:** insuficiencia renal crónica.  
**IRMA:** inhibidores reversibles de la mono-amino-oxidasa A.  
**IRN:** índice de riesgo nutricional.  
**ISSFAL:** *International Society of Fatty Acids and Lipids* (Sociedad Internacional de Ácidos Grasos y Lípidos).  
**IST:** índice de saturación de transferrina.  
**iv:** intravenoso.  
**IVIE:** Instituto Valenciano de Investigaciones Económicas.  
**K/DOQI:** *Kidney Disease Outcomes Quality Initiative*.  
**LADME:** liberación, absorción, distribución, metabolización y eliminación.  
**LDL:** lipoproteínas de baja densidad.  
**LDLc:** colesterol unido a las lipoproteínas de baja densidad.  
**LM:** lactancia materna.  
**LMF:** factor de movilización de lípidos.  
**LPL:** lipoproteína-lipasa.  
**LPR1:** *low-density lipoprotein receptor-related protein* (receptor de LDL).  
**LV:** leche de vaca.  
**MAO:** mono-amino-oxidasa.  
**MAAMA:** Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente.  
**MET:** equivalente metabólico, energía consumida por el cuerpo en reposo.  
**MG:** materia grasa.  
**MIA:** malnutrición-inflamación-aterosclerosis.  
**MIS:** escala de malnutrición-inflamación.  
**MNA:** *Mini Nutritional Assessment*.  
**MNA-SF:** *Mini Nutritional Assessment short form* (*Mini Nutritional Assessment* cuestionario reducido).  
**MUST:** *Malnutrition Universal Screening Tool*.  
**N:** normal.  
**NAOS:** Estrategia sobre Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad.  
**n.d.:** no detectado.  
**ND:** no definido.  
**Nd:** no determinado.  
**NE:** nutrición enteral.  
**NIP:** nutrición intraperitoneal.  
**NK:** *natural killer*.  
**NPID:** nutrición parenteral intradiálisis.  
**nPNA:** equivalente de aparición de nitrógeno ureico normalizado.  
**NPT:** nutrición parenteral total.  
**NPU:** coeficiente de utilización neta de la proteína.  
**NPY:** neuropéptido Y.  
**NRS:** *Nutritional Risk Screening* (valoración del riesgo nutricional).  
**OCDE:** Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos.  
**OCU:** Organización de Consumidores y Usuarios.  
**OMS:** Organización Mundial de la Salud.  
**ON:** objetivos nutricionales.  
**OTC:** *over the counter* (de no obligada prescripción médica).  
**P:** peso.  
**PA:** presión arterial.  
**PAL:** *physical activity level* (factor de actividad física).  
**PAOS:** Prevención de la Obesidad y Salud.  
**Pb:** peso bruto, alimento entero tal y como se compra.  
**PC:** porción comestible.  
**PCR:** proteína C reactiva.  
**PERSEO:** Programa piloto escolar de referencia para la salud y el ejercicio, contra la obesidad.  
**PEW:** *protein energy wasting* (malnutrición proteico-energética).  
**PIF:** factor inductor de proteólisis.  
**PLENUFAR III:** III Plan de Educación Nutricional por el Farmacéutico.  
**Pn:** peso neto y crudo, parte comestible del alimento.  
**PNAVb:** proteínas naturales de alto valor biológico.  
**POMC:** proopiomelanocortina.  
**ppm:** partes por millón.  
**PRU:** porcentaje de reducción de urea.  
**PTC:** pliegue tricriptal.  
**PTH:** hormona paratiroidea.  
**RD:** recomendaciones dietéticas.  
**RDA:** *recommended dietary allowances* (raciones dietéticas recomendadas o ingestas dietéticas de referencia).  
**RR:** riesgo relativo.  
**SB:** sales biliares.  
**SEEDO:** Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad.  
**SENPE:** Sociedad Española de Nutrición Parenteral y Enteral.  
**SIDA:** síndrome de inmunodeficiencia adquirida.  
**SII:** síndrome de intestino irritable.  
**SMH:** sistema microsómico hepático.  
**SN:** suplementación nutricional vía oral.  
**SNC:** sistema nervioso central.  
**SNP:** *single nucleotide polymorphism* (polimorfismo de un solo nucleótido).  
**SRO:** soluciones de rehidratación oral.  
**T:** talla.  
**TA:** tejido adiposo.  
**TAB:** tejido adiposo blanco.  
**TAM:** tejido adiposo marrón.  
**TCA:** trastornos de la conducta alimentaria.  
**TCANE:** trastornos de la conducta alimentaria no específicos.  
**TCL:** triglicéridos de cadena larga.  
**TCM:** triglicéridos de cadena media.  
**TFG:** tasa de filtración glomerular.  
**THF:** tetrahidrofolato.  
**TMB:** tasa metabólica basal.  
**TMR:** tasa metabólica en reposo.  
**TNF:** factor de necrosis tumoral.  
**TNF- $\alpha$ :** factor de necrosis tumoral- $\alpha$ .  
**Tr:** trazas.  
**TRS:** terapia renal sustitutiva.  
**TV:** televisión.  
**u:** unidades.  
**UI:** unidades internacionales.  
**ucOC:** osteocalcina infra  $\gamma$ -carboxilada.  
**UE:** Unión Europea.  
**VB:** valor biológico.  
**VCM:** volumen corpuscular medio.  
**VCT:** valor calórico total de la dieta.  
**VGS:** valoración global subjetiva.  
**VIH:** virus de la inmunodeficiencia humana.  
**VPP:** valina-prolina-prolina.  
**VRN:** valores de referencia de nutrientes (antes CDR: cantidad diaria recomendada).  
**YEP:** yeyunostomía endoscópica percutánea.

# Índice analítico de materias



## A

- Aceite(s), 56  
composición en ácidos grasos, 55  
de coco, 9, 52, **57**, 320, 322, 325, 511  
de oliva, 10, 34, **55-57**, 61, 68-**71**, 76, 79, 87,  
214, 217, 261, 280, 282, 296, 300, 411,  
417, 423, 451, 454, 455-457, 459-461,  
463, 465, 466-472, 475-477, 480, 483,  
484, 486, 487, 489, 490, 495-497, 499,  
501-505, 513  
en enfermedad cardiovascular, 312, 314, **317**,  
320, 322-325  
de palma, **57**, 282, 325, 522  
de semillas, 10, 61, 282, 322, 536
- Ácido(s)  
α-linolénico (ALA), 9, 10, 57, 71, 76, 314, 316,  
444  
araquidónico (AA), 9, 10, 149, 198, 214, **322**, 363  
ascórbico (ver también *Vitamina C*), **12**, 348, 349,  
368, 373, 375, 381, 382  
biliales, 24, 26, 27, 125, 126, 141, 142, 390, 429  
clorogénico, 34, **148**  
docosahexaenoico (DHA), 9, 10, 61, 76, 141, 143,  
198, 204, 212, 213, 214, 216, 314, **322**,  
363, 364, 377, 378, 383, 384, 444, 515  
eicosapentaenoico (EPA), 9, 10, 61, 76, 143, 212-  
214, 216, 314, **322**, 363, 364, 377, 378,  
384, 444, 515  
fítico, 16, 36, 70, 71, 140  
fólico (ver también *Folatos*, *Vitamina B<sub>9</sub>*), **11**, **12**,  
28, 51, 52, 54, 56, 60, 62, 64, 70, 74, 87,  
136, 137, 139, 151, 159, 216, 236, 265,  
304, 315, 316, 356, 360, 405, 438, 443,  
444, 461, 472, 508  
anemia por deficiencia, 367, **368**, 369  
en el embarazo, 195, 198, 199, **201**  
en enfermedad renal, 334, 342, **347**, 348  
γ-linolénico, 141, **143**, 364  
linoleico conjugado (CLA), 32, 141, **145**, 147  
oleico, 9, 57, 71, 313, 314, 317, **322**, 442  
pantoténico, **12**, 59, 64, 137, 139, 247  
en enfermedad renal, 347, **348**  
pinoleico, 146  
úrico, 342
- Ácidos grasos  
carnes, 60  
de cadena  
corta, 24, 26-28, 58, 123, 314, 395, 429  
larga, 58, 61, 84, 145, 198, 209, 213, 218,  
246, 379, 408, 440  
media, 246, 408  
en enfermedad cardiovascular, 313, 314, 322  
esenciales, 3, 9, 57, 191, 196, 246  
fuentes alimentarias, 511-515  
monoinsaturados (AGM), **9**, 10, 33, 49, 51, 54-57,  
59-61, 63, 70, 71, 76, 214, 219, 246, 296,  
304, 311, **314**, 316, 317, 321, 322, 344  
fuentes alimentarias, 513  
objetivos nutricionales, 76
- objetivos nutricionales, 76  
poliinsaturados (AGP), **10**, 12, 49, 51, 55-57,  
59-61, 63, 70, 71, 76, 77, 84, 87, 142, 143,  
198, 209, 211, 213, 214, 216-220, 246,  
296, 304, **314**, 316, 317, 321, 344, 363,  
379, 380, 384, 444  
fuentes alimentarias, 514  
objetivos nutricionales, 76  
omega-3 (n-3), **10**, 32, 49, 51, 59, 61, 73, 76, 84,  
130, 141, 143, **148**, **149**, 164, 211, 216,  
218, 246, 253, 306, 308, 438, 442, 444  
en la enfermedad cardiovascular, 311, 314,  
317, **322**, 329, 331  
en la función visual, 377, 378, 384, 387  
en osteoporosis, **363**, 364  
omega-6 (n-6), **10**, 61, 76, 141, 143, 149, 212,  
216, 218, 314, 317, **322**, 363, 364, 444  
saturados (AGS), **9**, 33, 51, 52, 55-58, 60, 63, 70,  
71, 76, 84, 87, 212, 213, 214, 216, 218,  
219, 246, 273, 311, **313**, 314, 316, 317,  
321, **322**  
alimentos bajos en, 512  
fuentes alimentarias, 511  
objetivos nutricionales, 76  
*trans* (ver también *Grasas hidrogenadas*), 10, 52,  
56, 57, 62, 71, 76, 84, 141, 145, 296, 303-  
305, 308, 311, **313**, 314, 317, 320, **323**,  
328, 444, 508  
fuentes alimentarias, 511, 513, 514, 515  
objetivos nutricionales, 76
- Acidosis metabólica, 337, **338**, 346, 347, 353, 355,  
**364**, 365
- Aclorhidria, 367, **370**, 390, 396
- Actividad física (ver también *Deporte*), 239-254  
en cáncer, **430**, 432, 435  
en diabetes, 296, 303, 305, 306, **308**, 309, 310  
en enfermedad cardiovascular, 311-313, **318**,  
319, 324, 331, **332**  
en hipertensión arterial, 324, **330**, 331  
en obesidad, 272, 273, 275, 276, 279  
factores, 8  
gasto energético, 7  
planificación dietética, 480-482
- Adolescencia, 217  
elaboración de la dieta, 219  
ingesta de nutrientes, 218  
recomendaciones dietéticas, 463-474  
requerimientos de nutrientes, 218
- Aflatoxinas, 429
- Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutri-  
ción (AESAN), 16, 87, 89, 93, 386
- Ageusia, 433
- AGS (ver *Ácidos grasos saturados*)
- Agua, 37-47  
balance  
externo, 42  
interno, 41  
corporal, 41  
déficit, 46
- de los alimentos, 42  
en deporte, 250  
en enfermedad renal, 345  
en la lactancia, 205  
en personas mayores, 234  
funciones biológicas, 39  
ingesta, 37, 40, 41, 43, 46, 47  
ingesta adecuada, 43  
necesidades, 38, 43, **44**, 45  
pérdidas, 43
- Albúmina, 109, **115**, 116, 178, 197, 231, 333, 334,  
336-340, 342, 343, 345, 351, 353, 354, 414, 424
- Alcaloides de la *Ephedra sinica*, 146
- Alcohol  
en diabetes, 306  
en enfermedad cardiovascular, 312, **316**, 317,  
319-321, **323**, 324, **332**  
en hipertensión arterial, 324, 328, **329**  
en obesidad, 275, 279  
interacciones con medicamentos, 154, 166, 170,  
**176**, **177**
- Alcoholismo, 367, **369**, 393
- Alergia  
alimentaria, 129, 416  
prevalencia, 418  
prevención, 419  
recomendaciones dietéticas, 423  
e inmunidad, 121, 122, 124, **125**, **129**
- Algas, 20, 59, 61, **146**
- Alginatos, 21
- Alimentación  
complementaria, 208, 209  
de la población española, 86
- Alimentos  
acidificantes, 165  
alcalinizantes, 165  
características nutricionales, 51  
clasificación, 165, 170, 302, 361  
componentes, 5  
consumo en España, 88  
de la Dieta mediterránea, 70  
de origen animal, 9, 10, 13, 15, 32, 49, **51**, 58,  
71, 86, 165, 195, 200-202, 322, 368, 370,  
372, 373, 375  
de origen vegetal, 10, 15, 20, 28, 31, 32, **34**, 49,  
**51**, 52, 68, 70, 72, 80, 143, 274, 328, 369,  
373, 400  
dietéticos, **133**, 409  
enriquecidos, 131  
concepto, 132  
indicaciones, 134  
legislación, 133  
seguridad, 150  
fortificados, 133, 201  
funcionales, 66, 67, 132, **133**, 165, 166, 357,  
359, 360, 368, 374, 386  
para diabéticos, 133, **304**
- Almidón, 11, 63  
resistente, 20, 21

- Alzheimer, 69, 122, 266, 300, 438, **441-443**
- Aminas biógenas, 154, 156, **167**, 170
- Aminoácidos  
condicionalmente esenciales, 8  
esenciales, 3, **8**, 9, 59, 345, 352  
limitantes, 9  
no esenciales, 8
- Ancianos (ver *Personas mayores*)
- Anemia, 367-376  
en el embarazo, 197, **198**, **368**, 369, 370, 371, 373  
ferropénica, 370  
recomendaciones dietéticas, 499  
megaloblástica, 368  
perniciosa, 370  
prevalencia, 371  
prevención, 372  
tratamiento nutricional, 372
- Anisakis, **420**, 422, 423
- Anorexia, 403-425  
en cáncer, 430  
nerviosa (AN), 284
- Antioxidante(s), 33, 143, 234, 244, 248, 304, 306, 377, 381, 382, 435, 442, 443  
capacidad, 32, 69, 142  
en enfermedad cardiovascular, 315
- Antropometría, 111, 114, 339, 340, **341**, 342
- Astringente, dieta, 500-503
- Aterosclerosis, 208, 319, 333, 339
- Avena, 20, 21, 24, 25, 34, 51, 125, 147, 322, 401, 403, 406, 409
- Ayudas ergogénicas, 240, 244, **251**
- Ayuno, **123**, 153, 158, 162, 164, 215, 279, 286, 287, 291-393, 397
- Azúcares, 53  
sencillos, 10, 70, 219, 344, 397  
fuentes alimentarias, 518
- Azufrados, compuestos, 33, 34, 68
- B**
- Balance  
energético, 141, 144, 242, 244, 277, 301, **304**, 316, 432  
nitrogenado (Bn), 114, 308, 334, 338, 343, 345, 352, 353
- Bebidas, 62  
alcohólicas (ver también *Alcohol*), 6, **62**, 87, 88, 170, 282, 316, 324, 325  
no alcohólicas, **62**, 87
- $\beta$ -caroteno, 12, 34, 57, 130, 144, 151, 155, 202, 315, 316, 377, 378, 382, 384
- $\beta$ -glucano(s), 19, 21, 23, 26, **125**, 126, 142
- Bioactivos(as) (ver *Componentes bioactivos*)
- Biodisponibilidad, 11, 16, 25, 31, 33, 35, 49-52, 60, 62, 134, 156-158, 161-163, 169, 173, 175, 177-181, 198, 200, 203, 210, 235, 372-375, 383, 386
- Biomarcadores inmunológicos, 127, 128
- Biotina (ver también *Vitamina B<sub>7</sub>*)  
en enfermedad renal, 347, **348**
- Bollería, 42, 52, 70, 79, 89, 137, 213, 217, 275, 281, 313, 320, 322, 324, 325, 411, 416, 417
- Bulimia nerviosa (BN), 284
- C**
- Café, 36, 148, 154, 164, 173, 252, 282, 325, 368, 375, 376, 398, 399, 408, 416, 421, 422
- Cafeína, 7, 146, 154, 166, 173-175, 203, 205, 240, **252**, 328
- Calcio, 14  
en deporte, 240, 247, **249**, 252-254  
en el embarazo, 195, 199, **200**, 202  
en enfermedad renal, 346  
en la lactancia, **204**, 205
- en osteoporosis, 355, **357-360**, 364, 365  
fuentes alimentarias, 530
- Calorías (ver *Kilocalorías*, *Energía*)
- Calostro, 203
- Cáncer, 427-436  
factores de riesgo, 429  
factores protectores, 429  
náuseas y vómitos en, 434  
recomendaciones nutricionales, 433
- Cantidad  
diaria recomendada (CDR), 134  
diaria orientativa (CDO), 64
- Capacidad antioxidante, 32, 69, 142
- Caquexia tumoral, 427, **430**, 432
- Carga glucémica (CG), 276, 296, 301, 302, 305, 306
- Caries dental, 14, 15, 84, 86, 89, 93, 208, 436
- Carnes, 59  
ácidos grasos, 60
- Carnitina, 141, **145**, 432,
- Carotenoides (carotenos) (ver también  $\beta$ -caroteno), 12, 13, 33-36, 49, 51, 52, 54, 56, 57, 60, 68, 71, 202, 203, 380-384, 442
- Carragenatos, 21
- Cataratas, 35, 70, 377-380, **382-384**, 387
- Catequinas, 26, 32, 33, 34
- Celiaquía, 404-412  
recomendaciones dietéticas, 409  
tratamiento nutricional, 405
- Celulosa, 19-21, 24, 401
- Cereales, 50  
de desayuno, 22, 53, 136-138, 201, 214, 347, 375, 415  
integrales, 13, 15, 31, 32, 34, 107, 302, 305, 315, 322, 329, 331, 343, 347, 375, 398, 435  
ricos en fibra, 20, 142
- Cetosis, 197, 296, 298
- Cianocobalamina (ver *Vitamina B<sub>12</sub>*)
- Cinc, 14  
en deporte, 240, 249, 250, 253  
en el embarazo, 199, **200**  
en enfermedad renal, 349, **350**  
fuentes alimentarias, 533
- Circunferencia  
de la cadera, 111, 113  
de la cintura, 109, 111, **113**, 310, 342  
del brazo, 113  
muscular del brazo (CMB), 113, 114, 340-342
- Citocromo, 154, 171, 172, 175, 177, 179, 181
- Citrus aurantium*, 146
- CLA (ver *Ácido linoleico conjugado*)
- Cloruro, **14**, 16, 62, 64
- Cobre, **14**, 16, 64, 151, 218, 250, 381, 382, 405
- Cocina, **183-189**, 191, 192, 278, 279, 322, 329, 360, 410, 422
- Cocción al vacío, 187, 188
- Cocciones recomendadas  
aspectos generales, 455  
diabetes mellitus tipo 2, 486  
embarazo y lactancia, 461  
enfermedad cardiovascular, 489  
enfermedad renal, 495  
función intestinal, 501  
infancia y adolescencia, 464  
personas mayores, 477  
sobrepeso y obesidad, 483
- Codex Alimentarius*, 134
- Coenzima Q10 (CoQ10), 141, **144**, **147**, **148**
- Colesterol  
alimentos bajos en, 517  
fuentes alimentarias, 516  
niveles en sangre, 26  
objetivos nutricionales, 76
- y riesgo de enfermedad cardiovascular, 311-314, 316-320, 322, **323**, 325, 329
- Colitis ulcerosa, 130, 284, 369, 390, 391, 393
- Complementación proteica, 51
- Complementos alimenticios, 131-151  
concepto, 133  
indicaciones, 134  
legislación, 133  
seguridad, 150
- Complejión, 112
- Componentes bioactivos, 31-36  
biodisponibilidad, 33  
clasificación, 34  
fuentes dietéticas, 34  
ingesta, 34  
papel en la salud, 35
- Composición corporal, 6, 7, 37, 41, 91, 109-**111**, 114, 217, 239, 241, 244, 250, 251, 273, 279, 343, 353
- Compuestos fenólicos (ver también *Poliifenoles*), 7, 33, 34, 68, 71, **147**, 154, 172, **323**
- Condimentos, **62**, 68, 70, 105, 282, 332, 398, 408, 416
- Condroitina, 141, **149**, 253
- Conducta alimentaria  
elementos de influencia, 98  
trastornos de la (TCA), 283
- Contaminantes de los alimentos, 33, 150, 154, 164, 166, **178**, 213, 418
- Creatina, 114, 240, **251**, 253
- Creatinina, **114**, 115, 333, 336, 340, 342
- Crecimiento, 5-8, 2, 12-15, 45, 72, 114, 196, 197, 200, 202, 207-209, 211, 215, 217, 219, 221, 249, 285, 287, 291, 301, 306, 356, 364, 370, 371, 386, 404, 405, 412, 413, 419
- Cribado nutricional  
métodos de, 339
- Crohn, 124, **130**, 369, 372, 390, 393
- Cromo, 14  
en deporte, 240, 249, **250**
- Crucíferas, 32, 35, 171
- D**
- Defectos del tubo neural (DTN), 11, 70, 201, 369
- Deficiencia(s)  
de nutrientes, 92, 213, 247, 253
- Degeneración macular, 35, 70, 233, 379, **382**
- Demencias, 45, 70, 231, 233, 265, 370, 438, **441**, **444**
- Deporte, 239-254  
necesidades nutricionales, 241  
energía, 243  
grasas, 246  
hidratos de carbono, 244  
proteínas, 245  
vitaminas y minerales, 246  
planificación dietética, 254, 480-482
- Desayuno, 73, 215, 261, 262, 279, 291, 373, **469**
- Deshidratación  
efectos, 46  
en ancianos, 234  
hipertónica, 46  
hipotónica, 46  
isotónica, 46  
riesgo, 46
- Desnutrición (ver también *Malnutrición*)  
calórico-proteica, 223, **236**  
en personas mayores, 236  
grados, 115



- Deterioro  
cognitivo, 69, 91, 226, 227, 231, 439, 443  
sensorial, 226-228, 442
- DHA (ver *Ácido docosahexaenoico*)
- Diabetes, 295-310  
epidemiología, 296  
gestacional (DMG), 202, 297, **298**, 302,  
mellitus (DM), 66, 86, 122, 124, 140, 141, 143,  
173, 208, 228, 234, 241, 255, 256, 261,  
265, 284, **297**, 311-313, 318, 320, 326,  
335, 336, 339, 356, 380, 441  
tipo 1 (DM1), 208, 210, **297**  
tipo 2 (DM2), 25, 28, 68, 69, 107, 120, 147, 208,  
226, 233, 237, 271, 279, **297**, 356, 379  
dietoterapia, 309  
planificación dietética, 486-488  
tratamiento nutricional, 299
- Diálisis, 333-350, 352, 493
- Diarrea, 391-399  
aguda, 389, **391**, 392, 396  
crónica, 391, **392**, 394, 397  
en cáncer, 434  
en celiaquía, 404, 405  
tratamiento dietético, 394
- Dieta (ver también *Raciones, Recomendaciones dietéticas, Menús*)  
astringente, 500-503  
DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*), 329-331, 365  
equilibrada, 65, 66  
estreñimiento, 504, 505  
funcional (ver también *Alimentos funcionales*), 66, 67  
hipocalórica, 277, 483-485  
hiposódica, 326, 328, 491  
mediterránea, 31, 65, 66, **68**, 69, 274  
características, 68, 70  
componentes, 70  
palatable, 65, 67  
personalizada, 65, 67  
por intercambios, 278  
prudente, 17, 32, 57, 65, **66**, 68, 246, 254  
sana, 5, 65, 67  
sin gluten, 405, 406  
variada, 65, 66, 78, 80, 131, 135, 195, 233,  
275, 291, 320, 384, 406, 457, 480, 493
- Dietética, 6
- Disacáridos, 10, 54, 76, 307
- Disgeusia, 161, 341, **433**
- Dislipemias en enfermedad cardiovascular, 319
- Disponibilidad, **11**, 51, 69, 70, 83, 84, 86, 87,  
92, 144, 244, 251, 274, 275, 292, 293, 358,  
386, 410
- Distribución calórica, 205, 254
- Dulces, **53**, 70, 80, 280, 282, 287, 324, 325,  
329, 331, 408, 410, 416
- E**
- Educación nutricional, 95-108  
estrategias, 99  
Código PAOS, 93, 101  
Estrategia NAOS, 93, 99, **101**, 102  
Programa EDALNU, 99, **100**, 101  
Programa PERSEO, 93, 101
- Edulcorantes, 62, 203, 282, 303, 305, 324, 416,  
444
- Ejercicio físico, 40, 43, 46, 66, 69, 78, 80, 84,  
89, 90, 95, 98, 124, 139, 197, 205, 215, 220,  
239-242, 244, 248, 250, 264, 271, 279, 287,  
291, 293, 307, 308, 318, 320, 321, 330, 401
- Electrolitos  
en deporte, 250
- Elementos traza, **16**, 349, 357
- Embarazo, 196-203  
anemia en, 198
- cambios fisiológicos, 196  
hipertensión arterial, 202  
ingestas recomendadas, 198-202  
necesidades nutricionales, 197  
planificación dietética, 203, 457-462
- Encuesta Nacional de Ingesta Dietética Española (ENIDE), 87, 273
- Encuestas dietéticas, 219, 358
- Energía, **6**, 197, 204, 243, 321, 343
- Enfermedad(es)  
cardiovascular (ECV), 4, 11, 19, 25, 28, 35,  
40, 57, 62, 66, 68, 70, 83, 84, 86, 91,  
107, 120, 122, 124, 140, 141, 143,  
145, 148, 233, 241, 255, 256, 265,  
266, 271, 273, 296, 297, 300, 302,  
309, **311-332**, 333, 336, 337, 339, 344,  
379, 428, 489  
factores de riesgo, 312  
nutrición, 320, 324, 331  
prevalencia, 312  
recomendaciones dietéticas, 489-492  
recomendaciones sobre estilo de vida, 317  
celíaca (ver *Celiaquía*)  
cerebrovascular, 68, 296, 297  
crónico-degenerativas (ECD), 4  
de Alzheimer (ver *Alzheimer*)  
de Crohn (ver *Crohn*)  
de Parkinson (ver también *Parkinson*)  
plan dietético, 440  
diverticular, 390  
inflamatoria intestinal, 19, 71, 390, 392, 396,  
397, 404  
neurológicas, 437-446  
renal, 333-354  
asociada a diabetes, 308  
recomendaciones nutricionales, 493-498  
tratamiento nutricional, 350
- EPA (ver *Ácido eicosapentaenoico*)
- Epilepsia, 405, 438, **445**
- Equilibrio  
hidroelectrolítico, 114, 394  
nutricional, 49, 161
- Equivalentes de retinol (ER), 12, 64, 74, 199  
fuentes dietéticas, 520
- Equivalentes de niacina (EN) (ver también *Niacina, Vitamina B<sub>3</sub>*), 12, 13, 74, 75, 77, 199
- Equivalentes de Trolox, 33
- Equivalentes de folato dietético (EFD), 12, 13
- España  
estado nutricional, 86, 88, 91, 93  
Especies, **62**, 68, 70, 71, 188, 190, 325, 329,  
408, 414, 416, 421
- Estado nutricional  
de la población española, 83-94  
del paciente oncológico, 436  
evaluación, 109-117  
inmigrantes, 92  
interacciones de los fármacos sobre el,  
158
- Estaquiosa, 21, 56
- Esteatorrea, 341, 393, 394, 405, 408, 409
- Esteroles, 9, 10, 33, 34, 68, 133, 141, **143**, 174,  
308, 323
- Estreñimiento, 399-401  
en cáncer, 435  
tratamiento dietético, 400, 504, 505
- Estrés  
efectos sobre sistema inmunitario, 124
- Estudio  
ALADINO, 90, 220, 272  
AVENA, 91  
EnKid, 29, 90, 207, 212, 216, 218, 220
- Etiquetado nutricional, 62
- European Food Safety Authority (EFSA), 26, 136,  
139, 140, 143, 209, 322, 323, 386
- Evaluación  
del consumo de alimentos, 111  
del estado nutricional (ver también *Valoración del estado nutricional*)  
métodos, 116
- Exploración física, 110, 231, 419, 436
- F**
- Factor corrector, 8
- Factores de riesgo, 32, 56, 83-85, 90, 110, 196,  
223, 228, 236, 276, 295, 296, 298, 299, 308,  
309, 311-313, 315, 319, **357**, 361, 377, 378,  
380, 382, **429**, 441
- Fármacos  
interacciones, 158
- Fast-food, 329
- Fatiga, 15, 46, 139, 149, 179, 240, 242, 251-  
**253**, 370, 405, 432, 442
- Fermentación en el colon, 24
- Ferritina, 198, 342, 350, 369, 370, 371
- Fibra dietética (FD), 19-29  
beneficios, 25  
cáncer, 429  
cáncer de colon, 27  
control de peso, 27  
diabetes, 26  
estreñimiento, 25  
hipercolesterolemia, 26  
clasificación, 21  
composición, 20  
concepto, 20  
déficit, 126  
efectos fisiológicos, 28  
en enfermedad cardiovascular, 314  
en personas mayores, 234  
estreñimiento, 25, 400  
fermentable, 6, **21**, 25, 395  
fuentes dietéticas, 22, 519  
ingesta, 29  
insoluble (FI), 5, 19, **20**, 21, 23, 24, 26, 28, 29,  
52, 76, 142, 173, 234, 314, 400  
no fermentable, 173  
objetivos nutricionales, 28  
peso de las heces, 24  
prebiótica, 141, 150  
soluble (FS), 5, 19, 20, 21, 23, 24, 26-29, 71,  
76, 125, 126, 141, 142, 144, 147, 173,  
234, 307, 314, 322, 397, 398  
viscosa, 26  
y sistema inmunitario, 125
- Fitoesteroles, 33-36, 56, 71, **143**, 144, 316, 317
- Fitoestrógenos  
en osteoporosis, 362
- Fitoquímicos, 32, 33, 51, 54, 62, 70, 71, 316,  
**323**, 387
- Flavonoides, 33-35, 56, 68, 71, 142, 147, **315**,  
316, 323, 442  
en enfermedad cardiovascular, 315
- Flora intestinal  
función, 122  
y sistema inmunitario, 122
- Flúor, **14**, 16, 62, 77
- Folatos (ver también *Ácido fólico, Vitamina B<sub>9</sub>*)  
en enfermedad cardiovascular, 315  
en osteoporosis, 360
- Food synergy, 32
- Fórmulas  
adaptadas lactante, 208, 210, 214  
predictivas gasto energético, 7, 8
- Fosfolípidos, 9, 10, 14, 143, 198, 248, 322
- Fósforo, 14  
en enfermedad renal, 346
- Frecuencia de consumo  
cuestionario, 111  
en obesidad, 278, 280

- recomendada, 455  
 Fructooligosacáridos (FOS), 20, 21, 70, 150, 414  
 Fructosa, 10, 53, 54, 56, 304, 435  
 Frutas, 54  
   composición nutritiva, 54  
   en cáncer, 429  
   en enfermedad cardiovascular, 316  
 Frutos secos, 55  
   ácidos grasos, 55  
   composición nutritiva, 54  
   en enfermedad cardiovascular, 316  
 Función intestinal, recomendaciones dietéticas, 500-506
- G**  
 Galactomanano, 21  
 Galactooligosacáridos (GOS), 20, 21, 150, 414  
 Galactosa, 10, 56, 58, 265  
*Garcinia cambogia*, 146  
 Gasto energético  
   en reposo (GER), 7  
   metabólico basal, 6, 279  
   por actividad física, 7  
   total (GET), 6-8, 439  
 Gastronomía, 6, 56, 105, 183, **189**, 192  
 Gastroparesia diabética, 303, 307  
 Genoma humano, 258  
   efecto de los alimentos, 261  
   variabilidad, 258  
 Genómica nutricional, 263  
 Gestación (ver *Embarazo*)  
 Glúcidos (ver *Hidratos de carbono*)  
 Glucógeno, 7, 10-12, 27, 51, 59, 139, 197, 244, 245, 252, 308  
 Glucosinolatos, 32, 34-36, 68  
 Glutamina, 123, 141, **149**, 396  
 Gluteínas, 403, 406,  
 Gluten, 208, 210, 211, 397, 403-411, 424  
 Gomas, 19-21, 24, 424  
 Grasa(s) (ver también *Ácidos grasos*, *Lípidos*)  
   composición en ácidos grasos, 57  
   corporal, 112, 113, 114, 144, 146, 246, 329, 340  
   culinarias (ver también *Aceites*), 56  
   fuentes alimentarias, 510  
   hidrogenadas (ver también *Ácidos grasos trans*), 78, 145, 282, 322, 323  
 Grupos de alimentos, **79**, 87, 88, 100, 101, 215, **316**, 411, 417  
 Guías alimentarias basadas en alimentos (GABA)  
   Alimentación saludable, 73  
   EDALNU, 99, 100, 101  
   NAOS, 93, 99, 101, 102  
   para la selección de alimentos, 454  
*Guidelines daily amounts* (GDA), 63
- H**  
 Hábitos alimentarios, 4, 58, 65, 66, 67, 69, 73, 83, 89-93, 96, 97, 100, 101, 103-107, 109-111, 135, 145, 158, 273, 276-279, 292, 295, 312, 335, 341, 418, 435  
 Hematocrito, 342, 349, 350, 371  
 Hemicelulosa, 19-21, 24  
 Hemocromatosis, 151  
 Hemoglobina (Hb), 14, 39, 139, 141, 147, 197, 198, 231, 246, 249, 342, 349, 350, 368-371  
 Hidratación, 23-25, 37, 39-41, 43, 45, 47, 89, 92, 111, 115, 224, 234, 240, 244, 245, 253, 307, 334, 343, 345, 429  
 Hidratos de carbono (HC), 10, 198, 244, 301, 305, 321, 343  
   complejos (ver *Polisacáridos*)  
   digeribles, 11  
   no digeribles (ver también *Fibra dietética*), 11  
   en diabetes, 301  
   fuentes alimentarias, 518  
   objetivos nutricionales, 76  
   simples (ver *Monosacáridos*)  
 Hierro, 14  
   biodisponibilidad, 16, 198, 210, 372, 373, 375  
   en deporte, 249  
   en el embarazo, 198  
   en enfermedad renal, 349  
   en la lactancia, 204  
   fuentes alimentarias, 531  
 Hipercolesterolemia, 320  
   cuidados nutricionales, 321  
 Hiperhidratación, **38**, **47**, 341  
 Hiperlipidemia, 320  
   asociada a diabetes, 307  
 Hipersensibilidad alimentaria (ver *Alergia alimentaria*)  
 Hipertensión arterial (HTA), 324  
   asociada a diabetes, 307  
   consejos nutricionales, 328  
   en enfermedad cardiovascular, 324  
 Hipertigliceridemia, 320  
   cuidados nutricionales, 324  
 Hipogeusia, 161, 341, 350, **433**  
 Histamina, 154, 167, **170**, 171, 422  
 Historia dietética, 109, **110**, 176, 232, 278  
 Homocisteína, 12, 13, 201, 315, 342, 347, 348, 443, 444  
   en osteoporosis, 360  
*Hoodia gordonii*, 146  
 Hortalizas, 54  
   composición nutricional, 54  
 Huevos, 59  
   composición nutricional, 59
- I**  
 IMAO, 156, 159, 167, 170, 171, 422  
 Impedancia bioeléctrica, 114  
 Índice,  
   cintura/cadera (ICC), 113  
   creatinina/altura (ICA), 114, 115  
   de masa corporal (IMC), 6, 77, 78, 83, 84, 92, 109, 112, 113, 117, 197, 218, 223, 231, 237, 367, 271, 272, 274, 276, 277, 305, 310, 313, 315, 318, 336, 340, 342, 351, 441  
   glucémico (IG), 23, 70, 76, 147, 245, 276, 277, 296, 301, **302**, 305, 306, 482  
   pronóstico nutricional (IPN), 116  
 Infancia, 211-217  
   nutrición de 1 a 3 años, 211  
   elaboración de la dieta, 213  
   ingesta de leche, 213  
   ingesta de nutrientes, 212  
   requerimientos de nutrientes, 212  
   nutrición del preescolar y escolar, 215  
   elaboración de la dieta, 216  
   ingesta de nutrientes, 216  
   requerimientos de nutrientes, 216  
   recomendaciones dietéticas, 463-474  
 Ingestas diarias de referencia, 64  
 Ingestas dietéticas de referencia (IDR), 11-16, 72, 132, 136, 140, 196, 207  
 Ingestas máximas tolerables (IMT), 11-16, 136, 239, 247, 248, 250  
 Ingesta recomendada (ver *Ingestas dietéticas de referencia*)  
 Inhibidores de la monoaminoxidasa (ver *IMAO*)  
 Inmigrantes  
   estado nutricional, 92  
 Inmunidad  
   efectos de la malnutrición en, 123  
   pruebas de, 116  
   y fibra, 125  
   y flora intestinal, 122  
 Inmunonutrición, 119-130  
 Insuficiencia cardíaca, 146, 237, 312, 319, 328, **331**, 332, 334, 337, 339  
 Insuficiencia renal, 114, 116, 228, 233, 308, 319  
 Insulina, 14, 23, 27, 71, 141, 144, 147, 173, 179, 197, 250, 279, 296-298, 301, 303-309, 320, 343, 346, 432, 444  
 Interacción, 153-182  
   alimento-medicamento, 161  
   en deporte, 253  
   en enfermedad de Parkinson, 440  
   en enfermos de SIDA, 157  
   en personas mayores, 157  
   en población automedicada, 157  
   en población con regímenes especiales, 158  
   farmacocinéticas, 162  
   farmacodinámicas, 165  
   fármaco-alcohol, 177  
   fármaco-bioactivo, 171  
   fármaco-nutriente, 159  
   gen-dieta, 265  
   medicamento-alimento, 156  
   plantas medicinales, 179  
   pomelo, 172  
   tabaco, 173  
 Intestinal  
   función, 389-401  
 Intolerancias alimentarias, 403-425  
   a la lactosa, 412  
   prevalencia, 412  
   prevención, 412  
   recomendaciones dietéticas, 414  
   tratamiento nutricional, 413  
 Intoxicación alimentaria, 418  
 Intoxicación hídrica (ver *Hiperhidratación*)  
 Isoflavonas  
   en osteoporosis, 362
- K**  
 Kilocalorías, 6
- L**  
 Lactancia, 203-205  
   ingestas recomendadas de minerales y vitaminas, 199  
   necesidades nutricionales, 203  
   planificación dietética, 205, 457-462  
 Lactante, 208-211  
   alimentación complementaria, 208  
   lactancia materna, 208  
 Lactasa, 393, 397, 403, 412-414  
 Lácteos, 57, 79, 281, 324, 407, 415  
   composición nutricional, 58  
 Lactosa, 10, 51, 58, 159, 203, 358, 390, 397, 398, 401, 403, 404, 406, 408, 412-417, 424  
 L-dopa, 160, 438, 440  
 Leche, 57  
   de vaca (LV), 209, 210, 211, 214, 215, 397, 398  
   alergia a la proteína, 404, 420  
   materna, 44, 49, 203, 204, 205, 209, 397, 415, 418, 420  
 Legislación, 53, 63, 99, 104, 134, 177  
 Legumbres, 13, 15, 20, 21, 24, 27, 29, 31, 32, 34, 36, 51, **56**, 68, 70, 71, 79, 80, 87, 89, 90, 142, 147, 170, 185, 198, 200, 201, 211, 214, 219, 220, 275, 280, 281, 299, 305, 315, 322-325, 328, 329, 330, 343, 346, 368, 369, 374-376, 399, 400, 404, 407, 410, 411, 415, 417, 420, 421, 435

- Licopeno, 32, 34, 35, 54  
 Lignina, 19, 20, 21, 303  
 Lípidos, 3, 5, **9**, 10, 12, 14, 23, 24, 33, 52, 54, 56, 60, 61, 71, 125, 139, 140, 141, 142, 144, 145, **198**, 203, **204**, 212, 216, 218, 219, 250, 273, 274, 288, **303**, 304, 308, 313, 317, 320, **343**, 344, 351, 431, 432, 444  
 Lipoproteínas, 9, 10, 69, 113  
 Litiasis renal, 47  
 Lupus eritematoso sistémico, 130  
 Luteína, 32, 34, 54, 59, 377-387, 424
- M**  
 Macronutrientes, 5, 6, 39, **76**, 87, 123, 129, 139, 216, 219, **232**, 244, 262, 273, 291, 299, 301, 344, 351, 357, 480  
 Magnesio, 14  
 en deporte, 240, 249, 253  
 Malabsorción (ver también *Desnutrición*), 46, 119, 124, 136, 157, 158, 159, 160, 235, 354, 367, 369, **370**, 387, 390, 391, 393, 397, 405, 406, 408, 434  
 en el enfermo renal, 335  
 Maltodextrinas, 21  
 Manganeso, **14**, 16, 64, 381, 382  
 Mantequilla, 9, 42, 56, 57, 71, 79, 80, 137, 202, 217, 280, 282, 320, 322-325, 327, 361, 407, 410, 413, 424  
 Margarinas, 56, 57, 136, 137, 323, 325, 415  
 Mariscos, 15, 79, 80, 88, 281, 407  
 Masa  
 grasa, 111, 114, 276  
 magra, 111, 276, 277, 279, 338, 340  
 osea, 344, 356, 357, 362-365, 446  
 Media mañana, 73, 100, 215, 279, 423  
 Medidas caseras, 79, 230, **451-453**  
 Menús  
 actividad física, 480  
 adolescentes, 473  
 anemia ferropénica, 499  
 de 1.500 kcal, 483  
 de 1.700 kcal, 469  
 de 1.800 kcal, 487  
 de 1.800-1.900 kcal, 477  
 de 2.000 kcal, 470  
 de 2.300 kcal, 461  
 de 2.500 kcal, 471  
 de fácil masticación, 478  
 diabetes mellitus tipo 2, 490  
 ejemplo, 456  
 embarazo y lactancia, 461, 462  
 enfermedad cardiovascular, 490  
 enfermedad renal, 495, 497  
 estreñimiento, 504, 505  
 estructura, 469  
 función intestinal, 500  
 hiposódico, 491  
 niños, 469  
 niños de 1 a 3 años, 472  
 personas mayores, 456  
 síndrome diarreico, 500  
 sobrepeso y obesidad, 487, 488
- Metabolismo  
 basal, 211, 243  
 Microbiota intestinal (ver *Flora intestinal*)  
 Micronutrientes, 5, 11, 17, 49, 60, 84, 129, 204, 207, 208, 216, 218, 219, 224, **233**, 236, 237, 240, 243, 247, 250, 257, 264, 276, 277, 278, 287, 301, **304**, 321, 351, 352, 382, 387, 405, 406, 408, 428, 429, 438, 445, 457  
 Minerales, 14, 16, 198, 204, 246, 248  
 deficiencia, 15  
 fuentes alimentarias, 15  
 funciones, 14, 139  
 ingesta en España, 138  
 ingesta máxima tolerable, 15  
 ingestas dietéticas de referencia, 15  
 macrominerales, 16  
 microminerales, 16  
 suplementos, 138  
 (MNA), 116, 117, 231, 442  
 Monosacáridos, 10, 27  
 Mortalidad  
 riesgo, 85  
 Mucilagos, 19-21, 24  
 Mucositis, 141, 150, 428, 435
- N**  
 Necesidades  
 calóricas, **6**, 191, 192, 197, 232  
 nutricionales, 67, 131, 132, 135, 195, **197**, **203**, 208, **241**, 271, 273, 306  
 Niacina (ver también *Equivalentes de niacina, Vitamina B<sub>3</sub>*), 12  
 en enfermedad renal, 348  
 fuentes alimentarias, 525  
 Niños (ver *Infancia*)  
 Nitratos, 429  
 Nitritos, 429  
 Nitrosaminas, 429  
 Nutracéutico, 133  
 Nutrición  
 definición, 5  
 enteral, 133, 334, 350, 351, 351, **353**  
 intraperitoneal, 334, 337, 350, 351, 353  
 parenteral, 334, 350, 351, **352**, 397, 434  
 Nutrientes, **3-8**, 12, 14, 17, 23, 24, 31-**33**, 38, 39, 49-54, 56-59, 62-68, 70-74, 78, 86, 87, 92, 99, 107, 110, 111, 115, 119, 120, 122, 123, 125-127, 129, 131-136, 144, 150, 151, 153, 155-160, 164, 166, 185-187, 190-192, 195-197, 203, 209, 210, **212-216**, **218**, 219, 234-236, 239, 242, 243, 245-248, 250, 253, 261, 264, 274, **277**, 278, 290, 291, **301**, 311, **313**, 334, 336, 337, **338**, 344, 345, 348, 349, 351, 353, **357**, **364**, 369, 378, **380**, 384, 387, 390, 393, 397, 405, 413, 414, 431, 437, 438, 440, 444, 446  
 Nutrigenética, 255-268  
 Nutrigenómica, 255-268
- O**  
 Obesidad, 271-282  
 asociada a diabetes, 307  
 en personas mayores, 237  
 grupos de riesgo, 284  
 papel de la dieta, 272  
 prevalencia en España, 89  
 prevención, 273  
 tratamiento nutricional, 276  
 recomendaciones dietéticas, 483-485  
 Objetivos nutricionales (ON), 28, 76  
 Oligoelementos, 16, 158, 334, **349**, 351, 405  
 Oligosacáridos, 20, 21, 24, 358, 393, 397  
 resistentes, 21  
 Ortorexia, 285, 286  
 Osteomalacia, 13, 446  
 Osteoporosis, 355-365  
 definición, 356  
 epidemiología, 356  
 factores de riesgo, 357
- P**  
 Pan, 52, 53  
 Parámetros  
 antropométricos, 109-**111**, 231  
 bioquímicos, 114, 231, 339, 340  
 Parkinson, 25, 69, 167, 233, 438, **439**  
 Parte comestible, 21, 22, 42, 50, 59, 60, 62, 361, 385, 451, 452, 507, 512, 517, 536  
 Pectinas, 19, 20, 21, 23, 25, 26, 147  
 Péptidos antihipertensivos, 141, **148**  
 Perfil  
 calórico (rango aceptable de distribución de macronutrientes), 76, 88  
 lipídico, 35, 301, 304, 311, 314, 342  
 Perímetros corporales (ver *Circunferencias*)  
 Personas mayores, 223-238  
 alimentación, 231  
 cambios fisiológicos, 228  
 recomendaciones dietéticas, 475-479  
 trastornos relacionados con la nutrición, 235  
 valoración nutricional, 230  
 Pescados, 61  
 en enfermedad cardiovascular, 316  
 Peso  
 actual, 112  
 habitual, 112  
 ideal, **112**, 290, 342  
 pérdida de  
 en celiacía, 405, 408,  
 en enfermedad de Alzheimer, 441  
 en enfermedad renal, 341, 351  
 Pirámide alimentaria (ver *Guías alimentarias basadas en alimentos*)  
 Piridoxina (ver también *Vitamina B<sub>6</sub>*), 12, 156, 160, 247, 288, 347, 360  
 Plantas medicinales, 132, 154, **179-182**  
 Pliegues cutáneos, 111, 112, 336, 341  
 Polifenoles (ver también *Compuestos fenólicos*), 19, 20, 26, 28, 33, 34, 36, 56, 57, 71, 142, 368, 373, 375  
 Polisacáridos, 10, 11, 19-21, 27, 54, 125  
 Pomelo, 34, 154, 166, 172, 174, 375, 421  
 Posmenopausia  
 suplementación, 362  
 Potasio, 14  
 en enfermedad cardiovascular, 315  
 en enfermedad renal, 346  
 Prealbúmina, 109, 115, 116, 231, 333, 336, 338, 340, 342, 343, 351, 354  
 Prebiótico, 24, 28, 413, 414  
 Preeclampsia, 200-202  
 Probiótico, **129**, **130**, 141, **150**, 413, 414  
 Productos lácteos, 92, 287, 328, 347, 365, 413, 414, 415, 416  
 Prolaminas, 51, 403, 406, 409  
 Promoción de la salud, 96-98, 200  
 factores, 99  
 Proteína(s), 8, 197, 204, 245, 303, 429  
 calidad, **9**, 16, 51, 56, 58, 59, 61, 185  
 complementación proteica, 51  
 en enfermedad renal, 344  
 en osteoporosis, 364  
 fuentes alimentarias, 509
- Q**  
 Quercetina, 26, 32-34, 147, 316  
 Queso, 42, 58, 79, 80, 137, 138, 156, 167, 170, 280, 322, 325, 330, 361, 398, 407, 413, 414, 424, 438
- R**  
 Ración(es), 53, 54, 56, 58, 62, 64, 140, 254, 280, 301, 323, 360, 374, 411, 417  
 alimentaria(s), 79  
 de consumo habitual, 451-453  
 recomendada(s),  
 chicas de 13-19 años, 467  
 chicos de 13-19 años, 468  
 embarazo, 459

- lactancia, 459  
niños/as de 1-3 años, 214  
niños/as de 4-9 años, 465  
niños/as de 10-12 años, 466  
personas mayores, 476
- Radicales libres, 35, 248
- Rafinosa, 21, 56
- Rango aceptable de distribución de macronutrientes (ver *Perfil calórico*)
- Reacción adversa, 235, **416**, 418-422
- Recomendaciones dietéticas, 449-506  
actividad física, 480  
adolescencia, 463  
de alimentos, 454  
diabetes mellitus tipo 2, 486  
embarazo, 457  
enfermedad cardiovascular, 489  
enfermedad renal, 493  
estreñimiento, 504  
función intestinal, 500  
infancia, 463  
lactancia, 458  
personas mayores, 475  
sobrepeso y obesidad, 483
- Regaliz, 154, 166, 173, 174, 176, 177, 180, 421
- Registro alimentario, 340, 341
- Rehidratación, 47, 345, 346, **394-397**
- Requerimiento nutricional (ver también *Ingestas dietéticas de referencia*), 72
- Resveratrol, 32, 34, 62, 141, **142**
- Retinol (ver también *Vitamina A*), 13, 49, 51, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 72, **116**, 364
- Riboflavina (ver también *Vitamina B<sub>2</sub>*), 11, **12**, 51, 58, 64, 75, 77, 137, 160, 199, 247, 288, 360
- Riñón, 41, 42, 43, 44, 116, 234, 235, 261, 365, 431
- Rueda de los alimentos, 300
- S**
- Sacarosa, 10, 53, 54, 58, 303, 304, 305, 395, 435
- Sal, 15, 53, 62-64, 67, 77, 78, 83, **93**, 94, 105, 107, 137, 138, 158, 188, 190, 195, 200, 203, 220, 275, 279, 282, 301, 307, 309, 312, 315, 319, 324, 326-329, 332, 356, 364, 416, 423, 435
- Salud ocular, 377-388
- Salvado de trigo, 20-22, 24, 26, 174, 400, 401
- Saponinas, 25, 36, 70, 140
- Sedentarismo, 84, 217, 220, 221, 240, 276, 320, 335, 400, 401
- Selenio, 14  
en enfermedad renal, 350
- Síndrome  
de intestino irritable (SII), 124, **394**, 399  
tratamiento dietético, 398  
del comedor compulsivo, 286  
del comedor nocturno, 285, 286  
diarreico, recomendaciones dietéticas, 500
- Sistema inmunitario (ver también *Inmunidad*), 14, 27, 35, **119-130**, 139, 141, **149**, 150, 196, 205, 230, 231, 245, 247, 249, 371
- Sobrepeso, 271-282  
en personas mayores, 237  
recomendaciones dietéticas, 483-485
- Sodio, 14  
alimentos bajos en, 536  
en enfermedad cardiovascular, 315  
en enfermedad renal, 345  
en hipertensión arterial, 326  
en osteoporosis, 364  
fuentes alimentarias, 535
- Soja, 10, 13, 34, 36, 51, 55, 56, 57, 61, **140-142**, **144**, **147**, **148**, 149, 150, 154, 170, 172-174, 314, 315, 329, 355, 360, 362, 365, 375, 398, 404, 407-409, 414, 415, 420, 421, 424, 430
- Suero oral, 502
- Suplementos nutricionales, 135, 364, 432, 445  
en cirugía, 136  
en degeneración macular, 382  
en enfermedad renal, 351  
en patologías del sistema inmunitario, 129
- Sustitutivos de comida, 252
- T**
- Tabaco, 69, 78, 84, 85, 154, 166, **178**, 179, 203, 205, 264, 299, **309**, 312, 317, 318, 320, 321, 355, 357, 377, 380, 382, 428, 429
- Tabaquismo, 32, 72, 119, 309, 311, 312, 317, 318, 319, 329, 332, 335
- Talla, 77, **111**, 112, 115, 217, 231, 243, 272, 284, 285, 289, 290, 310, 342, 405, 406
- Tasa metabólica en reposo (ver *Gasto energético en reposo*)
- Trastornos del comportamiento alimentario (TCA) (no conducta, ver *Capítulo 18*)
- Técnicas culinarias, 455  
diabetes mellitus tipo 2, 486  
embarazo y lactancia, 461  
enfermedad cardiovascular, 489  
enfermedad renal, 495  
función intestinal, 501  
infancia y adolescencia, 464  
personas mayores, 477  
sobrepeso y obesidad, 483
- Tecnología culinaria (alimentaria), 183, **186**, 188
- Tejido adiposo (TA), 7, 125, 145, 246, 261, 277, 341, 431, 432
- Termogénesis inducida por la dieta, 7
- Terpenoides, 33, 34
- Tiamina (ver también *Vitamina B<sub>1</sub>*), 11, **12**, 51, 52, 53, 60, 64, 72, 74, 77, 137, 159, 160, 199, 247, 288, 348
- Tiramina, 154, 156, 159, 167, **170**, 422
- Tocoferoles (ver también *Vitamina E*), 57
- Transferrina, 109, 115, **116**, 338, 342, 343, 350, 369, 370, 371
- Trastorno(s) de la conducta alimentaria (TCA), 283-293  
prevalencia, 284  
prevención, 289  
recomendaciones nutricionales, 291  
tratamiento nutricional, 289  
por atracones, 285, 287
- Triglicéridos, 9, 10, 26, 27, 113, 140-143, 275, 276, 299, 313-315, 317, 319, 320, 336, 342, 344, 348, 408
- Tubo neural, defectos (DTN), 11, 70, 201, 369
- U**
- Ubiquinona (ver *Coenzima Q10*)
- Urea, 6, 39, 114, 338, 340, 342
- V**
- Valoración del estado nutricional, 91, 114, 116, 436, 437, 445,  
en el enfermo renal, 339  
en trastornos del comportamiento alimentario, 288
- Valor biológico (VB), 9, 49, 204, 277, 303, 408, 444
- Valor nutritivo, 50, 58, 61, 62, 99, 105, 107, 166, 171, 188  
potencial, 50  
real, 50
- Valores de referencia de nutrientes (VRN), 64, 140
- Verbascosa, 21
- Verduras, 54  
composición nutricional, 54  
en cáncer, 429  
en enfermedad cardiovascular, 316
- Vigorexia, 285
- Vino, 34, 36, 62, 68, 72, 79, 80, 142, 170, 174, 177, 279, 280, 300, 315, 316, 323, 325, 329, 332, 375, 438
- Vista, 377-388  
alteración(es), 379  
función, 380
- Vitamina A, 12  
en el embarazo, 199, 202  
en enfermedad renal, 348, 349  
en la función visual, 378, 379, 381, 382  
en osteoporosis, 364  
fuentes alimentarias, 520
- Vitamina B<sub>1</sub> (ver también *Tiamina*), 12
- Vitamina B<sub>12</sub> (ver también *Cianocobalamina*), 12  
anemia por deficiencia, 369  
en el embarazo, 199, 201  
en enfermedad renal, 347  
en osteoporosis, 360  
fuentes alimentarias, 528
- Vitamina B<sub>2</sub> (ver también *Riboflavina*), 12
- Vitamina B<sub>3</sub>, 12
- Vitamina B<sub>5</sub>, 12
- Vitamina B<sub>6</sub>, 12  
en el embarazo, 199, 200  
en enfermedad renal, 347  
en osteoporosis, 360  
fuentes alimentarias, 526
- Vitamina B<sub>9</sub> (ver también *Biotina*), 12
- Vitamina B<sub>9</sub> (ver también *Ácido fólico*, *Folatos*), 12
- Vitamina C, 12  
en deporte, 248  
en el embarazo, 199, 202  
en enfermedad renal, 348  
en la función visual, 381-383  
fuentes alimentarias, 529
- Vitamina D, 12  
en deporte, 247  
en el embarazo, 199, 202  
en osteoporosis, 358  
fuentes alimentarias, 521
- Vitamina E, 12  
en deporte, 248  
en el embarazo, 199, 202  
en enfermedad renal, 349  
en la función visual, 381-384  
fuentes alimentarias, 522
- Vitamina K, 12  
en enfermedad renal, 349  
en osteoporosis, 359  
fuentes alimentarias, 361
- Vitaminas, 11, 12, 200, 204, 246  
deficiencia, 13  
fuentes alimentarias, 14  
funciones, 12  
hidrosolubles, 11, 347  
ingestas dietéticas de referencia, 13  
ingesta en España, 86, 87, 92, 93  
ingesta máxima tolerable, 13  
liposolubles, 11, 348  
suplementos, 129, 130, 201, 247, 304, 359, 360
- X**
- Xantofilas, 34
- Xerostomía, 428, **435**, 436, 439
- Y**
- Yodo, 14  
en el embarazo, 199, 200  
en la lactancia, 204
- Yogur, 42, 58, 79, 80, 138, 170, 210, 211, 254, 279, 280, 281, 300, 302, 307, 320, 322, 325, 330, 361, 407, 411, 413, 414, 415, 417, 424
- Z**
- Zeaxantina, 34, 54, 59, **377-387**
- Zumo, 29, 34, 37, 42, 44, 62, 89, 92, 137, 138, 154, 163, 165, 166, 170, 172, 174, 175, 213, 234, 280, 282, 287, 307, 323, 325, 327, 330, 345, 373, 375, 396, 398, 414, 420, 434, 436





