

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 hidroxicátrico.
AI: *adequate intake* (ingesta adecuada).
AINE: antiinflamatorios no esteroideos.
ALA: ácido α -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 γ -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- α : factor de necrosis tumoral- α .
Tr: trazas.
TRS: terapia renal sustitutiva.
TV: televisión.
u: unidades.
UI: unidades internacionales.
ucOC: osteocalcina infra γ -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 B₉*), **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
- β-caroteno, 12, 34, 57, 130, 144, 151, 155, 202, 315, 316, 377, 378, 382, 384
- β-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 B₇*)
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 *β-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 B₁₂*)
- 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 B₃*), 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 B₉*)
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
 Hipertrigliceridemia, 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
 ósea, 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 B₃*), 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**
 intraabdominal, 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 B₆*), 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 B₂*), 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 B₁*), 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 B₁ (ver también *Tiamina*), 12
- Vitamina B₁₂ (ver también *Cianocobalamina*), 12
anemia por deficiencia, 369
en el embarazo, 199, 201
en enfermedad renal, 347
en osteoporosis, 360
fuentes alimentarias, 528
- Vitamina B₂ (ver también *Riboflavina*), 12
- Vitamina B₃, 12
- Vitamina B₅, 12
- Vitamina B₆, 12
en el embarazo, 199, 200
en enfermedad renal, 347
en osteoporosis, 360
fuentes alimentarias, 526
- Vitamina B₉ (ver también *Biotina*), 12
- Vitamina B₉ (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

