

VIHVIR

saludablemente



Con el asesoramiento científico de:

Dr. Pedro Mata

FUNDACIÓN JIMÉNEZ DÍAZ

Dra. Clotilde Vázquez

HOSPITAL RAMÓN Y CAJAL

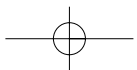
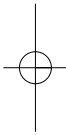
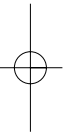
Dr. Rodrigo Alonso

FUNDACIÓN JIMÉNEZ DÍAZ

María Garriga

DIETISTA. FUNDACIÓN

HIPERCOLESTEROLEMIA FAMILIAR



VIHVIR saludablemente



Con el asesoramiento científico de:

Dr. Pedro Mata

FUNDACIÓN JIMÉNEZ DÍAZ

Dra. Clotilde Vázquez

HOSPITAL RAMÓN Y CAJAL

Dr. Rodrigo Alonso

FUNDACIÓN JIMÉNEZ DÍAZ

María Garriga

DIETISTA. FUNDACIÓN
HIPERCOLESTEROLEMIA FAMILIAR



**Fundación
Hipercolesterolemia
Familiar**

© Fundación Hipercolesterolemia Familiar

Coordinación editorial: 
International Marketing & Communication, S.B.

Alberto Alcocer, 13, 1.º D. 28036 Madrid
Tel.: 91 353 33 70. Fax: 91 353 33 73. e-mail: imc@imc-sa.es

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, transmitida en ninguna forma o medio alguno, electrónico o mecánico, incluyendo las fotocopias, grabaciones o cualquier sistema de recuperación de almacenaje de información, sin permiso escrito del titular del copyright.

ISBN: 978-84-690-6007-0
Dep. Legal: M-23412-2007

índice

	Introducción	7
	1. Mantener el peso cercano al ideal	9
	2. Se puede dejar de fumar: claves para conseguirlo	11
	3. Evitar el consumo de alcohol	17
	4. Evitar el consumo excesivo de sal	19
	5. Cómo manejar el estrés	23
	6. Ejercicio físico	25
	7. Dieta	31
	Composición de la dieta recomendable	42
	Preparación de alimentos	50
	Consejos de seguridad e higiene de los alimentos	51
	Consejos para cuando se come fuera de casa	52



8. Situaciones especiales: 53

Anorexia	53
Problemas bucales	53
Náuseas y vómitos	54
Diarrea	55
Estreñimiento	55



9. Interacción de los fármacos con los alimentos y antiácidos 57



10. Ejemplos de dietas 61



11. Aporte calórico de los distintos grupos de alimentos 69



12. Pirámide de la alimentación 75



introducción

En la actualidad existen en el mundo unos 40 millones de personas afectadas por el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH), responsable de causar en los seres humanos el síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA). En España existen más de 70.000 personas que reciben tratamiento antirretroviral.

La dislipemia, junto a otras alteraciones metabólicas, es uno de los problemas emergentes en las personas infectadas por el virus de la inmunodeficiencia humana que reciben tratamiento antirretroviral de gran actividad (TARGA). Hasta la introducción del mencionado tratamiento, el mal pronóstico de los pacientes infectados por el VIH podría explicar que otros problemas de salud frecuentes, como las enfermedades cardiovasculares, no tuviesen tanta importancia en la evolución natural de la enfermedad.

La administración prolongada de antirretrovirales ha conseguido la “cronificación” de la enfermedad, pero también puede ir asociada a complicaciones metabólicas, especialmente del metabolismo de los lípidos y de la glucosa, como la diabetes mellitus, y puede tener un importante impacto en el desarrollo de la enfermedad cardiovascular. Así, estudios recientes muestran un aumento en las tasas de episodios coronarios como el infarto de miocardio en los pacientes con el VIH o en los pacientes con el VIH que están recibiendo TARGA. Y el riesgo aumenta cuando la duración del tratamiento se alarga. También existe la posibilidad de que la infección por el VIH sea por sí misma capaz de aumentar el riesgo de aterosclerosis. Aunque los beneficios del tratamiento antirretroviral compensan con creces los riesgos que conlleva, se requiere un manejo adecuado de las complicaciones metabólicas.

Cuando se compara con la población general, las características clínicas de la enfermedad coronaria o infarto de miocardio en los pacientes con infección por el VIH muestran que son personas más jóvenes, que tienen unos niveles bajos de colesterol transportado en las lipoproteínas de alta densidad (c-HDL) y, en general, más del 60% son fumadores. También es frecuente el aumento de los niveles de triglicéridos.

Aunque en el tratamiento de la dislipemia puede ser necesario el uso de fármacos como las estatinas, los fibratos y los inhibidores de la absorción del colesterol, los cambios en los estilos de vida, como la realización de una dieta variada y saludable, el control del peso, el ejercicio físico y la suspensión del tabaco son fundamentales para mejorar la dislipemia y los trastornos de la glucosa o la diabetes mellitus y, de esta forma, disminuir el riesgo de desarrollar un infarto de miocardio en los pacientes con infección por el VIH.

Nutrición e infección por el VIH/SIDA

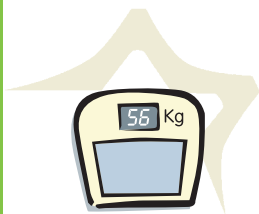
En un reciente informe de la Organización Mundial de la Salud se destaca el papel de la nutrición en una respuesta integral contra el VIH/SIDA. Una nutrición adecuada no puede

curar la infección por el VIH, pero es esencial para preservar el sistema inmunitario de las personas, mantener niveles saludables de actividad física y lograr una buena calidad de vida, además de prolongar la vida de estas personas.

Los adultos y niños infectados por el VIH tienen mayores necesidades energéticas que los adultos y niños no infectados. Las necesidades energéticas aumentan un 10% en los adultos y niños asintomáticos infectados por el VIH, mientras que en los adultos, en una fase más avanzada de la enfermedad, aumentan un 20%.

Con este libro (folleto) no pretendemos abordar la enfermedad en sí, ni los mecanismos de infección del VIH, información que puede y debe solicitar a su médico. Pero sí queremos ofrecerle unos consejos para ayudarle a mejorar sus hábitos de vida, de tal manera que sean lo más saludables posibles. Una nutrición adecuada junto con el control del peso, el realizar una actividad física regular y el evitar el consumo de tabaco pueden ayudarle a mejorar su calidad de vida y a disminuir el riesgo de desarrollar una enfermedad cardiovascular.

1



mantener el peso cercano al ideal

El sobrepeso supone una mayor carga para el corazón, porque le obliga a trabajar más. Además influye en otros factores de riesgo cardiovascular, como los niveles de colesterol y la hipertensión arterial. El sobrepeso también aumenta la posibilidad de desarrollar una diabetes. Si el peso es excesivo, las articulaciones se resienten, por lo que disminuyen también nuestra movilidad y las posibilidades de abandonar la vida sedentaria, tan perjudicial para el corazón y la circulación sanguínea.

El peso ideal es aquel que corresponde a un índice de masa corporal (IMC) entre 20 y 25. Por debajo de 20 se considera un peso bajo y puede plantear problemas de salud. De 25 a 30 se considera sobrepeso y por encima de 30 se considera obesidad y puede ocasionar problemas de salud graves. Hay que tener en cuenta que el IMC puede no ser un indicador seguro en los atletas, personas mayores, mujeres embarazadas y en los

niños, ya que no tiene en cuenta la masa corporal magra o la constitución corporal. Por ejemplo, el IMC de una persona de constitución grande y muscular podría indicar obesidad, pero otros indicadores deberían mostrar que no es el caso.

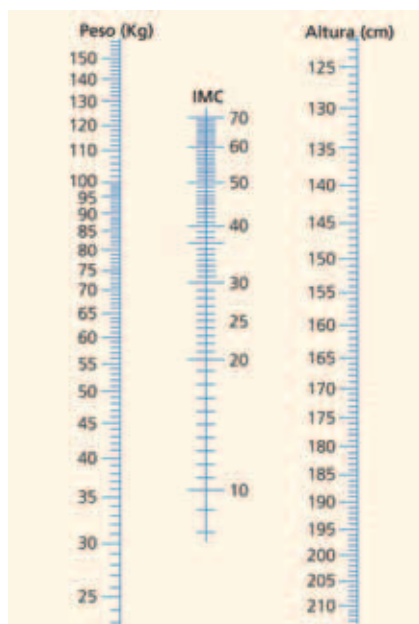
Para calcular su IMC puede utilizar el nomograma o la fórmula siguiente:

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso (kg)}}{\text{talla}^2 \text{ (m)}}$$

Si sobrepasa un índice de 27, deberá seguir una dieta hipocalórica equilibrada de las que proponemos, y realizar más ejercicio físico, siempre con arreglo a la prescripción médica.

Vigilar el reparto de la grasa

La distribución anatómica de la grasa tiene una gran importancia. Si es predominantemente troncular y sobre todo intraabdominal (androide), el riesgo sobre enfermedades cardiovasculares y metabólicas es mucho mayor. Algunos tratamientos anti-



Nomograma para calcular el índice de masa corporal (IMC). Uniendo con una línea los valores del peso (en kg) y de la altura (en cm) de las dos escalas laterales, el punto donde esta línea corta la escala central, marca el valor del IMC. (Modificado de Bray, 1987).

retrovirales tienen como efecto secundario provocar un aumento, a veces muy importante, de la grasa abdominal.

Para el diagnóstico de la distribución de la grasa se utiliza el perímetro de la cintura. La circunferencia o perímetro de la cintura determina la distribución de la grasa, hecho que no se consigue con el índice de masa corporal (IMC). En general, si el diámetro de la cintura es mayor que 102 cm en los hombres y mayor de 88 cm en las mujeres, significa que el exceso de grasa abdominal nos coloca en situación de mayor riesgo para la salud, independientemente del IMC.

La grasa abdominal puede ser subcutánea o intraabdominal. La subcutánea puede causar problemas respiratorios, pero es la grasa intraabdominal o visceral la que supone un riesgo metabólico importante. No obstante, el perímetro de la cintura se correlaciona bien con la cantidad de grasa intraabdominal.

2



se puede dejar
de fumar: claves
para conseguirlo

El consumo de tabaco es muy perjudicial para su salud

El tabaquismo en nuestro país es, en la actualidad, la primera causa aislada de enfermedad evitable, invalidez y muerte prematura. Cada año, más de 50.000 personas mueren prematuramente en España debido al consumo de tabaco. Tantas como si cada día se estrellara un avión con más de cien pasajeros a bordo, sin que quedase superviviente alguno.

La mitad de las personas que mueren debido al tabaquismo han perdido una media de 20 años de vida. Y muchas más personas y familiares ven seriamente disminuida la calidad de los años vividos.

El tabaquismo es la causa reconocida de 29 enfermedades (entre ellas, 10 tipos distintos de cáncer). Es preciso recordar que el tabaquismo es la causa de más del 90% de los casos de bronquitis diagnosticados en nuestro país; el 95% de los casos de cáncer de pulmón; el 30% de todas las cardiopatías coronarias; y es también un factor causal bien establecido de cáncer de esófago, vejiga urinaria, cavidad bucal, laringe y esófago.

Las mujeres, además de estar expuestas a los mismos riesgos que el tabaco ocasiona en los hombres, están sometidas a otros riesgos adicionales. El consumo de tabaco ejerce un efecto multiplicador del riesgo cardiovascular que presentan los anticonceptivos orales, así en las mujeres que fuman y siguen este método anticonceptivo, la probabilidad de sufrir infarto se multiplica por 10.

Otro de los efectos nocivos del tabaco es el envejecimiento prematuro de la piel. El tabaco produce sequedad cutánea y acelera la aparición de arrugas en la cara.

Además de los efectos adversos para su salud, el consumo de tabaco tiene efectos dañinos sobre quienes optan por no fumar pero comparten espacios cerrados con usted (familia, niños); es decir, para los "fumadores pasivos" que tienen un incremento en el riesgo de sufrir cáncer de pulmón, infarto de miocardio, una mayor mortalidad por enfermedad isquémica del corazón, una reducción del peso al nacer entre los hijos de madres expuestas al aire contaminado por humo de tabaco (AHT) y un incremento significativo de la frecuencia de síntomas respiratorios crónicos, como tos y molestias faríngeas.

Si es usted fumador, debe tratar de abandonar este hábito

Dejar de fumar es posible y usted puede conseguirlo, millones de personas ya lo han logrado. Está a punto de iniciar un proceso que le llevará a ganar en salud y calidad de vida, para usted y para quienes le rodean. Por otro lado, va a comenzar a librarse

de un sentimiento de dependencia, ya que la nicotina es una droga con un alto poder adictivo.

Tiene que pensar que dejar de fumar es una de las decisiones más importantes que usted personalmente puede tomar respecto a su salud y la de quienes le rodean.

Claves para conseguir dejar de fumar

Busque sus razones

Son muchas y muy buenas las razones para dejar de fumar, pero las mejores, sin lugar a duda, son las suyas. Vivir sin tabaco mejorará su aspecto físico, disfrutará más de la vida, se liberará de una dependencia y no perjudicará a nadie.

Beneficios de vivir sin tabaco a corto, medio y largo plazo

Tiempo desde que dejó de fumar:

- **A los 20 minutos:** mejora la circulación periférica, la presión arterial y la frecuencia cardíaca.
- **8 horas:** bajan los niveles de nicotina y monóxido de carbono (CO).
- **24 horas:** toda la nicotina se elimina. Mejoran el olfato, el gusto y el aspecto de la piel.
- **48 horas:** se normaliza el CO, disminuye el moco bronquial y el riesgo de infarto de miocardio.
- **72 horas:** su respiración mejora al disminuir el broncoespasmo.
- **2-12 semanas:** mejora la circulación. Mejora la tos y la respiración.
- **1 año:** se reduce el riesgo de infarto al 50%.
- **10 años:** se reduce el riesgo de cáncer de pulmón al 50%. El riesgo de infarto se iguala al de las personas no fumadoras.
- **15 años:** el riesgo de accidente cerebrovascular se iguala al de los no fumadores.

Además de su salud y aspecto físico, piense que:

- Será bueno para su familia, amigos y compañeros, que no se verán obligados a ser fumadores pasivos, con los riesgos que ello conlleva.
- Se liberará de una dependencia: dominar una dependencia es todo un reto; abandonar el tabaco le hará sentirse orgulloso.
- Ahorrará dinero, tanto el que gasta en tabaco como gastos médicos y gastos cotidianos del tipo de mantenimiento del hogar (tintorería, ambientadores...).

Descubra sus propios motivos

- Piense en las razones que tiene para dejarlo. Ya conoce qué consecuencias tiene el tabaco para su organismo y para los que le rodean, *pero todo ello no es suficiente si*

usted no tiene claro que es más lo que va a ganar que lo que va a perder si deja de fumar.

- Esto puede servirle de ayuda para hacer dos listas: una con los motivos por los que fumados y la segunda con las razones por las que quiere dejar de fumar. Si las razones para dejarlo son más importantes que los motivos por los que fumar, puede seguir adelante.

Fase de preparación: ¿cómo lograrlo?

Construya su propio plan

- No se precipite, ha estado fumando durante mucho tiempo. Concédase tiempo para llevar a cabo su plan.
- Lea varias veces al día su lista de motivos para dejarlo; convéznase de la importancia de todas sus razones.
- Piense en una fecha para dejar de fumar en un plazo corto (no menos de un mes). Procure que la fecha no sea una época de especial tensión, de excesivo trabajo o grandes preocupaciones o responsabilidades. Días favorables pueden ser: el inicio del fin de semana, un día que coincida con una fecha agradable, durante las vacaciones o cualquiera en el que pueda planificar cómo organizar su tiempo. Recuerde que ese día lo ha elegido usted y es inaplazable.
- Unas dos semanas antes de la fecha determinada: decida de antemano el número de cigarrillos que va a fumar durante el día, y fume tan sólo la mitad del cigarrillo. Si experimenta ansia de fumar, espere algunos minutos antes de hacerlo: puede hablar con alguien, realizar alguna tarea, beber un zumo, leche, etc. No vacíe los ceniceros. Así podrá contar los que ha fumado y su olor le resultará molesto.
- Busque apoyo. Hable de su decisión, preferentemente con alguien que haya dejado de fumar. Un familiar, un amigo, un compañero que ya lo haya logrado y que vea a menudo, puede comprometerse con usted a apoyarle y ayudarle.
- Consulte con un profesional sanitario. Ellos pueden ser una importante ayuda, pues conocen los aspectos más nocivos del tabaco y los medios adecuados para ayudarle a dejar de fumar. Le motivarán y le indicarán los pasos a seguir en cada momento.
- Existen diversos tratamientos para dejar de fumar: tratamientos no farmacológicos (terapia psicológica grupal o individual) y farmacológicos (parches, chicles o comprimidos de nicotina, bupropion, vareniclina). Su médico le indicará cuál es la mejor opción para usted.

El día elegido para dejar de fumar

- Levántese 15 ó 30 minutos antes que de costumbre para afrontar con más tiempo un día más difícil.
- No piense que no va a fumar nunca más. Concéntrese en pensar que *no va a fumar hoy* y respete esa decisión cada vez que tenga ganas de encender un cigarrillo. Es

mucho más fácil pensar y asumir que no va a fumar en la próxima hora que en el resto de su vida.

- Empiece el día haciendo un poco de ejercicio y algunas respiraciones profundas. Después dúchese normalmente con agua caliente pero acabe con agua fría para relajarse más.
- Durante el día beba gran cantidad de agua y zumos. No tome aquellas bebidas que asocie al tabaco (café, copas, etc.).
- Lávese los dientes nada más comer y no se acomode, mejor dé un paseo.
- Aleje los cigarrillos y cerillas, encendedores y ceniceros.
- Piense en algo que desee comprar y calcule su coste en el equivalente a tabaco.
- Si echa de menos algo en la boca, intente mascar chicle o tomar caramelos sin azúcar.
- Haga cosas distintas, cambiar sus rutinas de manera sencilla puede ayudarle a no pensar en el tabaco.
- Utilice sus pequeños ratos de ocio en cosas que le agraden; se sentirá satisfecho y relajado.
- Consiga pequeñas metas que le van a llevar a la gran meta.

Cuando el deseo de fumar parezca irresistible, relájese

- Los primeros días sentirá a menudo un deseo muy fuerte de fumar que le producirá ansiedad y tensión. Piense que esta sensación sólo dura unos instantes y que usted es más fuerte que el cigarrillo. Al final del día verá cómo ha podido con el tabaco.
- Respire profundamente; llene los pulmones de aire, no de humo. Retenga el aire el mayor tiempo posible y expúlselo lentamente. Repita el ejercicio mientras va pensando en lo que hace. Le relajará mucho.
- Distraiga la ansiedad bebiendo un vaso de agua, un zumo o saliendo a pasear. También puede picar algo para tener en la boca o masticar, pero procure que sea bajo en calorías (chicles sin azúcar, manzana, gajos de naranja...).
- Recuerde que estos malos momentos serán cada vez menos intensos y menos frecuentes. Las ganas de fumar no son eternas y desaparecen con el tiempo.

Identifique situaciones de peligro y prepare alternativas

- **En casa:**
 - **Al levantarse:** hacer varias respiraciones profundas.
 - **Después de las comidas:** lavarse los dientes inmediatamente.
 - **Ver televisión:** salir a dar un paseo, ir al cine, llamar a un amigo.
 - **Si tu pareja fuma:** pedirle que no lo haga en su presencia.

- **En el trabajo:**
 - **Al intentar concentrarse:** hacer varias respiraciones profundas.
 - **Durante las pausas o descansos:** salir al aire libre, dar un paseo, leer su revista favorita.
 - **Al coger el teléfono:** tener un bolígrafo en la mano.
 - **En momento de estrés:** respirar profundamente, intentar aligerar su agenda por algunos días.
- **Durante el tiempo libre:**
 - **Amigos que fuman:** pedirles que no fumen en su presencia o salir con amigos que no fuman.
 - **En una fiesta:** salir al aire libre y respirar.
 - **Ir de copas:** ir al cine, al teatro, a un museo.
 - **Leer un libro/escuchar música:** tener a mano un zumo o un delicioso cóctel de frutas.

Si teme engordar

¡Tranquilícese! Aunque algunas personas pueden engordar, *no todas lo hacen*, y en parte se debe a que al dejar de fumar, se siente gran ansiedad (recuerde que la nicotina es una droga y que como tal provoca síndrome de abstinencia) y, por tanto, se tiende a comer más. Un año después de haber dejado el tabaco, el aumento medio de peso se sitúa entre 2 y 3 kg. Recuerde que los tratamientos farmacológicos no nicotínicos (bupropion) pueden ayudarle a no engordar, así como el realizar una dieta saludable y ejercicio físico:

- Intente comer evitando grasas, dulces e hidratos de carbono.
- Beba agua en abundancia que, además de ayudarle a sentirse saciado, contribuirá a limpiar su organismo de nicotina.
- Haga algún tipo de ejercicio compatible con su rutina diaria: andar un poco, montar en bicicleta o correr.

Disfrute de las mejoras que empieza a experimentar

Sea consciente de lo que está empezando a experimentar:

- Más agilidad, menos cansancio.
- Disminución o desaparición completa de la tos.
- Recuperación de sentidos olvidados, como el gusto y el olfato.
- Recuperación del equilibrio y la hidratación de la piel.
- Si no tenía ninguna enfermedad relacionada con el uso del tabaco, su riesgo de padecer cáncer de pulmón, infarto de miocardio o bronquitis crónica está empezando a disminuir de forma inmediata.

- Si tenía alguna enfermedad relacionada con el consumo de tabaco, aumentarán sus posibilidades de recuperación.
- Será un ejemplo positivo para los hijos y nuevas generaciones en general.
- Tendrá la satisfacción de haber recuperado la dirección de una parte de su vida que hasta ahora dependía del tabaco.
- Habrá ganado en salud y ahorrado dinero.
- Respetará el derecho a respirar aire limpio de los que están a su alrededor.

Recuerde

- No piense que estará toda la vida sin fumar. Preocúpese por conseguirlo sólo hoy.
- Evite tentaciones. Aleje encendedores, cerillas, ceniceros y todo lo que tenga que ver con el tabaco.
- Evite, en lo posible, estar en ambientes donde se fuma. Durante los primeros días, busque la compañía de amigos que no fumen.
- Tenga siempre cerca algo para “picar”: trozos de fruta, chicles sin azúcar, una zanahoria..., cualquier cosa menos cigarrillos.
- Recuerde las alternativas que tiene previstas para las situaciones peligrosas.
- Realice actividades que le gusten y distraigan para contener el deseo de fumar.
- Aprenda a relajarse sin cigarrillos. Cada vez que se sienta tenso, respire profundamente.
- Revise y recuerde varias veces al día su lista de razones para no fumar.
- Ahorre cada día el dinero que antes gastaba en tabaco y guárdelo en una hucha con el objetivo de hacerse un regalo.
- Recuerde que dejar de fumar es un proceso en el que siempre se avanza.
- **Y NO CEDA NUNCA, NI SIQUIERA POR UN SOLO CIGARRILLO.**

3



evitar el consumo alcohol

El consumo de bebidas alcohólicas no deberá superar los 20 g/día en varones y 10 g/día en mujeres. En términos orientativos conviene recordar que un vaso de vino (100 ml), una caña de cerveza (200 ml), una copa de coñac, whisky, anís, etc. (25 ml), media copa de un combinado (25 ml) y una copa de 60 ml de una bebida generosa como el jerez o el vermut contienen unos 8-10 g de alcohol.

El consumo de alcohol se mide en unidades de bebida (UB).

Una UB es equivalente a 8-10 g de alcohol puro. Por ejemplo:

Caña de cerveza/sidra (200 ml) = 1 UB

Copa de vino/cava (100 ml) = 1 UB

Vermouth/jerez (60 ml) = 1 UB

Copa de coñac/brandy (50 ml) = 2 UB

Whisky/vodka/combinado (50 ml) = 2 UB

Las bebidas alcohólicas son desaconsejables en individuos con sobrepeso e hipertrigliceridemia.

También se desaconseja el consumo crónico de alcohol en personas con VIH. El alcohol puede alterar las respuestas inmunitarias normales que protegen al organismo de enfermedades (efecto inmunosupresor) y hacer más lenta la recuperación de las infecciones.

Evitar el consumo de alcohol es especialmente importante si además se tiene hepatitis (el hígado procesa los fármacos y el alcohol puede dañar el hígado) y/o niveles altos de colesterol y triglicéridos en sangre (el alcohol puede agravar el incremento de grasas en sangre provocado por algunos fármacos). El alcohol aumenta la síntesis de triglicéridos en el hígado.

Numerosos pacientes con infección por VIH también están infectados por el virus de la hepatitis C y, por tanto, no deben consumir alcohol.

El consumo crónico de alcohol

- Reduce el número de glóbulos blancos sanguíneos, que son los responsables de combatir las infecciones.
- Puede reducir la producción de anticuerpos y otras respuestas inmunitarias.

- Puede suprimir la actividad de las células del sistema inmunitario conocidas como macrófagos.
- El alcohol puede interactuar negativamente con algunos fármacos; es conveniente consultar con su médico si es seguro consumir alcohol con la medicación que está tomando.
- El alcohol puede producir vómitos; si se vomita hasta una hora después de tomar cualquier fármaco se debe volver a tomar la dosis.

Tabla. Valor calórico de bebidas alcohólicas por 100 ml de producto

Bebida	Kcal (por 100 ml)	Ración	Kcal por ración
Anís	312	50	156
Aguardiente	280	50	140
Ginebra	244	100	244
Ron	244	50	122
Whisky	244	100	244
Coñac, brandy	243	50	121
Vermut dulce	160	100	160
Vino dulce, jerez	160	75	120
Vino de mesa	70	150	105
Cava	65	120	78
Cerveza rubia	45	200/330	90/148
Cerveza negra	37	200/330	74/122
Sidra seca	35	200	70
Sidra dulce	33	200	66

4



evitar el consumo excesivo de sal

La sal es necesaria para nuestro organismo en pequeñas cantidades. Pero cuando se sobrepasa la cantidad precisa, favorece la retención de líquidos e influye negativamente en la presión arterial.

Aunque la presión arterial se eleva por muy distintos factores, como el abuso de tabaco (estrecha la luz de las arterias), estrés, sobrepeso, consumo de alcohol, falta de ejercicio, etc., también puede aumentar por seguir una dieta incorrecta con exceso de sal.

La investigación médica ha demostrado que una dieta rica en verduras y frutas, legumbres, pescado y alimentos que contengan poca grasa, junto con la reducción del consumo de sal, favorece la disminución de la presión arterial en hipertensos de forma tan eficaz como los fármacos.

¿Cómo podemos reducir su consumo?

- La forma más sencilla de reducir la sal de la dieta consiste en no añadirla a los alimentos. Podemos sustituir su sabor por el de especias, limón, vinagre, ajo, perejil, pimentón, etc.
- Pueden utilizarse sustitutivos, como el cloruro potásico, hasta que nuestro paladar se acostumbre a prescindir de la sal (tardará aproximadamente unas seis semanas).
- Prescindir de productos elaborados y precocinados, así como de conservas, que poseen un alto contenido en sal.
- Entre los alimentos muy salados, podemos incluir: frutos secos salados, aceitunas, *snacks*, jamón, bacón, cecina, salchichas, caldos y sopas de sobre y salsas concentradas, bollería comercial, quesos fuertes. Conviene comprobar su composición en el etiquetado.
- Se recomienda una reducción de sal en nuestra dieta de 9 a 6 g al día (de una cucharilla y media de café a una).

¿De dónde procede la sal?

El 10% de la sal procede de forma natural de los alimentos. Por ejemplo, frutas, vegetales y carne. Esto sería suficiente para cubrir nuestras necesidades.

El 15% de la sal procede de la que se añade en casa a los alimentos cocinados.

El 75% de la sal procede de los alimentos precocinados o preelaborados. La sal (cloruro sódico) se usaba originalmente para preservar la comida de la acción de las bacte-

rias. A pesar de que los congelados modernos, sazonados y empaquetados, han reducido en gran medida la sal, todavía de forma rutinaria se añade sal a la comida precocinada.

Sal en el etiquetado

Comprobar el etiquetado la próxima vez que usted compre alimentos empaquetados, cuanto antes aparezca la palabra sal en la lista de ingredientes mayor proporción de sal contendrá.

La comida precocinada está etiquetada con una cantidad de sodio expresada por cada 100 g de alimento. Procure optar por alimentos que contienen menos de 0,5 g o 500 mg de sodio por 100 g de alimento.

Si usted quiere conocer la cantidad de sal (cloruro sódico) en un producto multiplique el sodio por 2,5 g.

1 g de sodio por 100 g = 2,5 g de sal por 100 g.

Trate de mantener su ingesta de sodio al día por debajo de los 2,5 g = 2.500 mg de sodio = 6 g de sal.

El sodio y los medicamentos

Aquellos pacientes que tengan una restricción salina importante también deben tener en cuenta que muchos medicamentos tienen un alto contenido en sodio y muy especialmente aquellos cuya presentación es efervescente. Algunos ejemplos serían: antiácidos

Tabla de especias y condimentos sustitutivos de la sal

- Plantas olorosas del monte bajo: tomillo, romero y salvia.
- Hierbas aromáticas:
 - Albahaca, laurel, hinojo, mejorana, anís, anís estrellado, menta.
 - Mostaza, estragón, hierba luisa, cardamomo, hierbabuena, melisa, orégano, vainilla...
- Condimentos:
 - Azafrán, bergamota, caléndula, canela, cilantro, comino, eneldo.
 - Finas hierbas (compuesto de perejil, perifollo, estragón, cebollino picados finamente), hinojo, limón, mejorana, pimentón.
- Aliáceos: cebolla, cebollino, cebolletas, ajo, escalonias, puerros...
- Ácidos: vinagre, limón...

con bicarbonato sódico, determinadas insulinas, complejos vitamínicos, suplementos cálcicos, vasodilatadores, hipolipemiantes, AINEs (aceclofenaco, diclofenaco, ibuprofeno, etc.) y sobre todo los analgésicos, como aspirina y paracetamol efervescentes.

En la tabla que se expone a continuación se muestran los alimentos permitidos y a evitar.

Listado de alimentos para dieta pobre en sal

Grupo de alimentos	Permitidos	A evitar
Cereales y derivados	Pan: biscotes sin sal. Galletas: maría, chiquilín. Pastas: macarrones, espaguetti, canelones, coditos. Arroz. Patatas. Cereales de desayuno. Repostería casera sin adición de sal en su elaboración.	Pan: biscotes con sal Bizcochos de cacao o chocolate. Levadura. Todo tipo de bollería (suizo, cristina). Bizcochos con espuma. Mantecados. Patatas fritas en bolsa, aperitivos. Productos precocinados elaborados con cereales: pizza.
Verduras	Verduras frescas	Verduras y hortalizas en conserva, enlatadas, en bote de cristal, congeladas.
Legumbres	Judías, lentejas, garbanzos.	Preparados de verdura para sopa. Sopas comerciales de verdura, deshidratadas o en bote.
Frutas y frutos secos	Todas. Manzana, cerezas, higos. Frutas de todo tipo: sandía, melón, naranja, pomelo. Frutos secos: almendra tostada, castaña, pistachos, uvas pasas, ciruelas secas, higos secos con azúcar.	Frutas en conserva. Zumos de fruta envasados. Aceitunas de todo tipo. Todo tipo de frutos secos salados: almendras, cacahuets, avellanas, maíz frito, etc.
Carnes, aves y huevos	Todo tipo de carnes magras, frescas. Pollo, pavo. Vísceras (hígado, riñones...). Embutidos sin sal: jamón dulce. Huevos.	Carnes saladas o ahumadas: bacón, tocino, salchichas. Precocinados, congelados con carne como canelones, pizzas, croquetas. Embutidos en general: salchichón, chorizo, mortadela, jamón serrano. Caza: perdiz, ganso, pato, etc.

Listado de alimentos para dieta pobre en sal (*continuación*)

Grupo de alimentos	Permitidos	A evitar
Pescados y mariscos	Pescados magros, frescos.	Pescados salados o ahumados: salmón, bacalao. Productos en conserva: anchoas, arenques, sardina, boquerón. Productos precocinados de pescado. Mariscos en general: calamar, pulpo, mejillón, chirla, navajas, ostras, almejas, cigalas, gambas, cangrejos. Huevas de pescado (caviar o sucedáneo).
Leche y derivados	Leche entera, desnatada. Yogures. Cuajada. Postres lácteos (natillas, flan). Helados. Nata líquida y montada. Quesos no grasos: Burgos, Villalón.	Quesos extragrasos. Quesos duros y fermentados (holandés, chester, manchego). Mantequilla con sal.
Grasas	Aceite de semillas: girasol, oliva. Mantequilla y margarina sin sal*.	
Miscelánea	Agua débilmente mineralizada. Zumos naturales. Licores*, gaseosas*, vinos de mesa*. Bebidas refrescantes azucaradas (tipo cola, naranja, limón).	Agua mineral con gas, soda. Bebidas alcohólicas. Todos los condimentos con sal en su composición. Sal de apio, cubitos de caldo, aderezos comerciales. Bicarbonato sódico. Mayonesa, <i>ketchup</i> . Aditivos y conservantes con sodio.

* Consumir con moderación.

No debe utilizarse sal de mesa, de cocina, sal marina, sal yodada ni sales dietéticas en la elaboración de los platos.

5

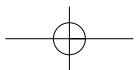
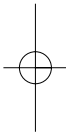
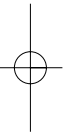


cómo manejar el estrés

Las reacciones que se producen en el organismo cuando se enfrenta a situaciones inesperadas liberan adrenalina, provocando ansiedad, sensación de ahogo, angustia, palpitaciones, tensión elevada, etc. Estos síntomas suelen desaparecer cuando el estrés disminuye. Sin embargo, existen situaciones en las que sus efectos se sufren de forma prolongada y dan lugar a pérdida de apetito, aumento en el consumo de alcohol y tabaco, indigestión, insomnio, cambios de humor, estados de ansiedad, irritabilidad e incluso pérdida de interés por la vida.

¿Cómo prevenir y combatir el estrés?

- Trate siempre de identificar y evitar todo lo que le produzca una mayor tensión. Trate de ver las cosas en positivo.
- Intente seguir una dieta equilibrada, reducir el alcohol y el consumo de cafeína.
- Haga ejercicio de forma regular. Aprenda técnicas de relajación, para respirar y controlar la respiración, yoga, etc.
- No pierda la perspectiva de las cosas.
- Acuda a su médico de confianza.





La lucha contra el sedentarismo es un punto decisivo en el manejo de las enfermedades metabólicas y en la prevención de la enfermedad cardiovascular.

Ventajas del ejercicio sobre el organismo:

- **Obesidad.** El ejercicio provoca un mayor gasto de calorías, por lo que a igual consumo calórico con la dieta, su eliminación será mayor. Asimismo, el ejercicio aumenta la masa muscular, que es un tejido que consume muchas calorías para funcionar, lo que evita que el exceso calórico se almacene en forma de grasa.
- **Niveles de colesterol.** Disminuye el colesterol total y los triglicéridos, aumentando la proporción de HDL (colesterol “bueno”). Ocurre también que los fármacos que reducen el colesterol actúan con mayor eficacia en las personas que tienen el peso adecuado o un sobrepeso leve.
- **Niveles de glucosa.** El ejercicio favorece la entrada de glucosa en las células, por lo que retrasará la aparición de diabetes tipo 2 (de adaptación tardía, después de los cuarenta años, y más frecuente en personas con sobrepeso).
- **Tensión arterial.** Además, se dilatan los vasos periféricos, lo que ayuda a disminuir la tensión arterial.
- **Corazón.** A través del ejercicio físico, empezará a disminuir el pulso, es decir, el número de latidos cardiacos por minuto; esto significa que el corazón trabajará menos para conseguir el mismo rendimiento y, por tanto, nos va a durar más tiempo en perfecto estado.
- **Pulmones.** Aumenta la capacidad pulmonar para el esfuerzo.
- **Articulaciones.** Aumenta su flexibilidad y favorece la retención del calcio sobre los huesos, evitando la osteoporosis.
- **Salud mental**

Varios estudios demuestran que la actividad física mejora el bienestar psíquico, la forma en que afrontamos el estrés así como las funciones mentales (como la toma de decisiones, la planificación y la memoria a corto plazo), reduce la ansiedad y regula el sueño. Las pruebas obtenidas a partir de ensayos clínicos indican que la actividad física puede aplicarse en el tratamiento de la depresión. En cuanto a los ancianos, el ejercicio puede ayudar a disminuir el riesgo de padecer demencia e incluso Alzheimer.

- **Aumenta la esperanza y la calidad de vida**

Se ha descubierto que la práctica regular de algún tipo de ejercicio alarga nuestra vida (al reducir el riesgo de contraer enfermedades) y mejora nuestra calidad de vida (pre-

servando la salud mental y aumentando la flexibilidad y la autoestima). A medida que avanzan las investigaciones, se prevé que el papel de la actividad física con respecto a la salud y el bienestar adquiera más importancia que la que ha tenido en los últimos años.

Antes de empezar tenga en cuenta:

Si presenta problemas de corazón, dolores en las articulaciones o en las pantorrillas, tiene la presión arterial muy descompensada, ha tenido mareos o le falta el aire cuando intenta caminar, consulte a su médico cuál puede ser la actividad física más conveniente para usted.

Aunque la práctica del deporte es muy aconsejable, aún resulta más rentable incorporar a la rutina cotidiana actividades que supongan un cierto esfuerzo diario.

Caminar enérgicamente todos o casi todos los días durante unos treinta minutos ayuda a mejorar el bienestar físico y mental. El ejercicio físico en sesiones breves —por ejemplo, dos o tres sesiones de diez minutos cada una— es casi tan eficaz como hacer ejercicio de forma ininterrumpida durante el mismo tiempo y es más fácil de adaptar al ritmo de vida actual. Para aquellos a quienes no les gusta o les resulta imposible hacer ejercicio de forma planificada, el hecho de evitar o reducir el tiempo dedicado a actividades sedentarias puede resultar igualmente beneficioso. Por ejemplo, el simple hecho de permanecer de pie durante una hora al día en lugar de sentarse a ver la televisión consume el equivalente a 1-2 kg de grasa por año.

Las personas obesas deben elegir cuidadosamente el tipo de ejercicio que van a realizar, con el fin de evitar cualquier lesión de las articulaciones provocada por una práctica de actividades intensas en las que tengan que soportar su propio peso. La natación y el ciclismo son dos buenas opciones para las personas con sobrepeso.

El ejercicio físico no controla la infección por VIH, pero puede hacer que las personas se sientan mejor y fortalezcan su sistema inmunológico, mejora el apetito, mejora el sueño y sirve para reducir el colesterol y los triglicéridos.

Las personas con VIH pueden mejorar su estado físico con el entrenamiento, por ejemplo 20 minutos tres días a la semana. Comience el ejercicio físico cuando se encuentre bien y busque nuevas maneras de motivarse para seguir adelante con los ejercicios (escoja actividades que le gusten). Es importante que avance con moderación para evitar lesiones. La mejor manera de mejorar la composición corporal y mantener bajos los lípidos y el azúcar en sangre es combinar el ejercicio de resistencia (entrenamiento con pesas) con 30 minutos de ejercicio cardiovascular (caminar a paso ligero, correr, ciclismo, natación...).

Consejos

- Antes del ejercicio:
 - Asegúrese que está bien hidratado. Beba uno o dos vasos de agua dos horas antes de hacer ejercicio uno o dos vasos de agua 20 minutos después de hacer ejercicio.

- No haga ejercicio con el estómago lleno. Espere:
 - Media hora después de un aperitivo ligero.
 - Una hora después de una comida ligera.
 - Dos horas después de una comida normal.
 - Tres horas después de una comida copiosa.
- Durante el ejercicio:
 - Si realiza un ejercicio intenso durante más de una hora o lo realiza en condiciones ambientales extremas (lo cual no es aconsejable) puede necesitar una bebida que contenga carbohidratos y electrolitos.
 - No consuma alimentos durante el ejercicio.
- Después del ejercicio:
 - Beba uno o dos vasos de agua por cada medio kilo perdido durante el ejercicio físico.
 - No consuma una comida pesada en la primera hora después del ejercicio físico.
 - Para obtener los mejores resultados con el ejercicio físico, asegúrese de consumir una dieta sana y equilibrada durante todo el día.

Actividades	Hombre (70 kg)		Mujer (60 kg)	
	Kcal/hora	Tiempo (min) para gastar 100 kcal	Kcal/hora	Tiempo (min) para gastar 100 kcal
Domésticas				
Cocinar	± 189	± 32	± 162	± 37
Pintar la casa	± 193	± 31	± 165	± 36
Limpieza general	± 200	± 30	± 175	± 34
Planchar	± 264	± 23	± 226	± 26
Arreglar el jardín	± 294	± 20	± 252	± 24
Bajar escaleras	± 380	± 16	± 315	± 19
Subir escaleras	± 1.000	± 6	± 825	± 8

Actividades	Hombre (70 kg)		Mujer (60 kg)	
	Kcal/hora	Tiempo (min) para gastar 100 kcal	Kcal/hora	Tiempo (min) para gastar 100 kcal
Recreativas				
Dormir	± 63	± 95	± 54	± 111
Leer	± 76	± 79	± 65	± 92
Ver la televisión	± 105	± 57	± 90	± 67
Escribir	± 114	± 53	± 97	± 62
Pasear	± 150	± 40	± 120	± 50
Conducir el coche	± 180	± 33	± 155	± 39
Caminar a ritmo medio	± 250	± 25	± 200	± 30
Caminar a ritmo rápido	± 385 (h.)	± 16 (m.)	± 308	± 19
Bailar	± 280	± 24	± 230	± 26
Deporte moderado (1)	± 400	± 15	± 350	± 17
Deporte intenso (2)	± 550	± 11	± 450	± 13
Correr	± 590	± 10	± 490	± 12
Trabajo ligero (3)	± 225	± 27	± 190	± 32
Trabajo activo (4)	± 370	± 16	± 300	± 20
Trabajo muy activo (5)	± 525	± 11	± 430	± 14

(1) Deporte moderado: tenis, fútbol, golf, baloncesto, frontón, etc.

(2) Deporte intenso: remo, montañismo, esquí, natación.

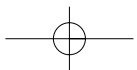
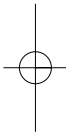
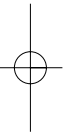
(3) Se consideran trabajo ligero los trabajos sentados: p. ej., oficina.

(4) Se consideran trabajos activos los trabajos en la industria, construcción, pescadores, etc.

(5) Se consideran trabajos muy activos los trabajos agrícolas, peones, atletas, mineros, etc.

Modificado de: Grande Covián. "Problemas Médicos en Relación con la Dieta de los Trabajadores". En: Davison S, Passmore M. *Human Nutrition and Dietetics*, 1980.

Alimentos	Kcal	Minutos por actividad física		
		Caminar 5 kcal/min	Correr 9 kcal/min	Bicicleta 20 km/h 11 kcal/min
4 churros	105	21	12	9
Café con leche cafetería	120	24	13	11
1 lata de refresco	150	30	16	14
3 bombones	152	30	17	14
1 chocolatina	180	36	20	16
Bolsa pequeña <i>chips</i>	190	38	21	17
Bolsa palomitas	190	38	21	17
6 galletas maría	210	42	23	19
Bolsa frutos secos o pipas	220	44	24	20
Mazapán o turrón	225	45	25	20
1 cruasán	230	46	25	21
1 helado	230	46	25	21
1 donut	268	54	30	24
1 tostada con mantequilla y mermelada	300	60	33	27
1 hamburguesa con queso	320	64	35	29
1 porción de tarta	350	70	39	32
Bocadillo embutido	395	79	44	36
1 porción de pizza	420	84	46	38
Bocadillo queso	450	90	50	41
Sandwich mixto	500	100	55	45
1 menú pequeño (hamburguesa, patata y refresco)	690	138	77	62
1 menú grande	1.180	236	131	107





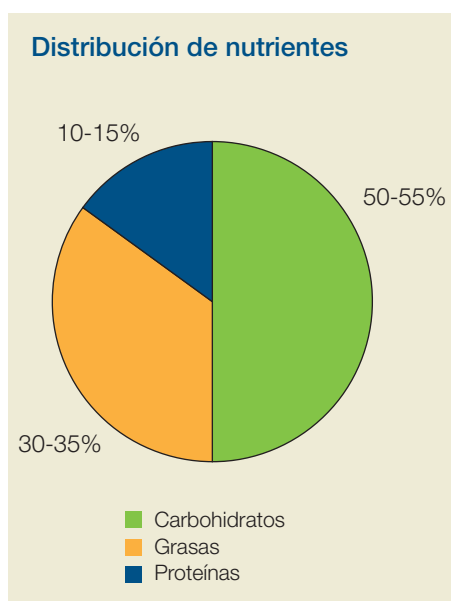
Necesidades nutricionales del organismo

Cuando ingerimos alimentos, es decir, cuando comemos, no sólo saciamos nuestro apetito y disfrutamos con ello, sino que estamos aportando a nuestro organismo los nutrientes que necesita para la vida. Los nutrientes son sustancias que el cuerpo humano requiere para llevar a cabo distintas funciones y que sólo puede adquirir a través de los alimentos.

Así, pues, los objetivos de la alimentación son:

- Satisfacer nuestras necesidades energéticas.
- El mantenimiento y crecimiento de nuestras estructuras corporales.
- La regulación de los procesos vitales para un buen funcionamiento del organismo.

Para poder garantizar una correcta alimentación, lo primero que hay que conocer es cuánta energía y nutrientes necesita nuestro cuerpo y dónde los podemos encontrar.



Necesidades energéticas del organismo

Para que los procesos del cuerpo humano se produzcan se necesita un intercambio de energía. Nuestra energía va a proceder de los hidratos de carbono (1 g aporta 4 kcal), las grasas (1 g aporta 9 kcal) y las proteínas (1 g aporta 4 kcal) de los alimentos que ingerimos. La proporción más adecuada se muestra en la figura.

Las necesidades energéticas de un individuo son la cantidad de energía que debe ingerir para compensar su gasto calórico, en función de la talla, la composición corporal y el nivel de actividad física.

El consumo total de energía (GET) incluye el gasto energético en reposo (GER) y un factor de actividad (FA), así el $GET = GER \times FA$.

Para calcular el GER en función del sexo, edad y peso corporal podemos recurrir a la siguiente tabla:

Intervalo de edad y sexo		Fórmula para calcular el GER a partir del peso corporal (pc)
Varones	0-3	$(60,9 \times pc) - 54$
	4-10	$(22,7 \times pc) + 495$
	11-18	$(17,5 \times pc) + 651$
	19-30	$(15,3 \times pc) + 679$
	31-60	$(11,6 \times pc) + 879$
	> 60	$(13,5 \times pc) + 487$
Mujeres	0-3	$(61 \times pc) - 51$
	4-10	$(22,5 \times pc) + 499$
	11-18	$(12,2 \times pc) + 746$
	19-30	$(14,7 \times pc) + 496$
	31-60	$(8,7 \times pc) + 829$
	> 60	$(10,5 \times pc) + 596$

Para obtener los valores del factor de actividad:

	Ligera	Moderada	Alta
Hombres	1,6	1,78	2,1
Mujeres	1,5	1,64	1,9

Fuente: FAO/WHO-OMS/UNU Expert Consultation Report. *Energy and Protein Requirements*. Technical Report Series 724. Ginebra: WHO/OMS, 1985.

Las proteínas

Son los principales elementos estructurales de las células y tejidos del organismo; es decir, se encargan de la construcción del cuerpo humano y son la base sobre la que se forman los huesos y los músculos.

Las proteínas son necesarias para el crecimiento y desarrollo del cuerpo:

- Mantienen y reparan los tejidos.

- Intervienen en la producción de enzimas metabólicos y digestivos.
- Son constituyentes esenciales de ciertas hormonas.
- Las proteínas participan en los mecanismos de defensa, puesto que forman parte de la estructura de los anticuerpos del sistema inmunitario.
- También intervienen en el proceso de coagulación.

Las proteínas están constituidas por aminoácidos. Existen unos aminoácidos llamados esenciales porque el organismo no es capaz de sintetizarlos. El valor nutritivo de la proteína es mayor cuantos más aminoácidos esenciales contenga. En general, las proteínas de origen animal (leche y derivados, huevos, carnes y pescado) tienen un valor biológico más alto que las proteínas de origen vegetal (legumbres, cereales y frutos secos). Para que la alimentación contenga una cantidad adecuada de aminoácidos esenciales es aconsejable una mezcla de alimentos de origen animal y vegetal en suficiente cantidad que permita que unos alimentos complementen a otros. Por ejemplo, la combinación de cereales (arroz) con legumbres (lentejas) es una mezcla adecuada para la síntesis proteica. Una dieta exclusivamente vegetal requiere más cantidad de proteínas debido a su peor calidad.

Recomendaciones de consumo proteico

Aportar 0,75 g de proteína por cada kg de peso corporal.

Aportar del 10 al 15% del valor calórico total.

Aportar al menos el 40% de alto valor biológico.

No abusar de proteínas de origen animal (contienen más grasa).

Si se consume sólo proteína vegetal, combinarla adecuadamente (cereales con legumbres).

Las grasas

Las grasas o lípidos aportan al organismo, fundamentalmente, energía y son esenciales para el correcto funcionamiento del organismo:

- Forman parte de la estructura de las membranas celulares.
- Transportan las vitaminas A, D, E y K (liposolubles) hasta nuestras células.
- Almacenan una gran cantidad de energía.

Sin embargo, según el tipo y la cantidad de grasa consumida, los lípidos pueden ser nuestros aliados o uno de los principales enemigos para la salud. Por eso es fundamental conocer qué tipos de grasa existen y cuánta debemos o podemos consumir. Las grasas se dividen en saturadas e insaturadas.

Las grasas saturadas proceden principalmente de la grasa animal (mantequilla, queso, carne grasa) y de algunos aceites vegetales como el de coco y palma, que en España se consume a través de la bollería industrial. El consumo excesivo de grasas saturadas eleva el colesterol y los triglicéridos y es un factor de riesgo cardiovascular.

Las grasas insaturadas contribuyen a reducir los niveles de colesterol LDL (“malo”). Son grasas “cardiosaludables” y se las relaciona con efectos preventivos y terapéuticos en otras enfermedades como el cáncer, enfermedades inflamatorias y de la piel. Se dividen en monoinsaturadas y poliinsaturadas.

Las grasas monoinsaturadas se encuentran principalmente en el aceite de oliva, frutos secos y, en menor medida, en otros aceites vegetales y alimentos elaborados a partir de ellos. Estas grasas ayudan a cuidar el nivel de colesterol.

Las grasas poliinsaturadas se encuentran en aceites vegetales y en algunos pescados. Dentro de este grupo de grasas se encuentran los “ácidos grasos esenciales” conocidos como omega-6 y omega-3. Éstos no pueden ser sintetizados por nuestro organismo, y por lo tanto tenemos que obtenerlos a partir de nuestra dieta. El omega-6 se encuentra en los aceites vegetales y en las margarinas, y el omega-3 en el pescado azul y en alimentos enriquecidos con este ácido graso. Un buen equilibrio entre ambos reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular. Se recomienda una relación omega-3: omega 6 entre 1:5-1:10. El consumo diario de omega-3 debería ser de 1 a 1,5 g/día. Se recomienda tomar pescado (especialmente azul) unas tres veces a la semana. Este mayor consumo de ácidos grasos omega-3 puede provenir de cambios en la dieta, aumentando el consumo de pescados (especialmente los azules o de aguas frías: trucha, salmón, sardinas, atún, caballa...) o bien del aporte de suplementos de estos ácidos grasos. Una alternativa más agradable es tomar alimentos funcionales enriquecidos en estos ácidos grasos como galletas y productos lácteos enriquecidos y que se conocen como alimentos funcionales.

Los ácidos grasos trans

Son ácidos grasos insaturados obtenidos a través de la hidrogenación de determinados aceites vegetales, que los convierte en grasas semisólidas para su empleo en la preparación y procesado de alimentos. Se encuentran en aceites baratos para la fritura en sitios de comida rápida, algunas margarinas, alimentos precocinados, bollería industrial, pastelería y galletas, patatas fritas “de bolsa”, *snacks*, chucherías y palomitas de microondas. Su objetivo es conservar los alimentos más tiempo, mejorar su sabor, favorecer la estabilidad en la fritura o hacerlos más fáciles de untar. Además, son más baratos que otras grasas vegetales.

Los ácidos trans aumentan el riesgo de infarto de miocardio más que cualquier otro macronutriente. También se asocian a un aumento del riesgo de diabetes. Este tipo de grasas es mucho más perjudicial para la salud que las grasas animales. Esto se debe a que aumentan el colesterol LDL (malo) y disminuyen el colesterol HDL (bueno) y actúan sobre mecanismos de inflamación que aceleran el desarrollo de aterosclerosis. Para evitar los peligros sobre la salud, no se debe consumir más de 1 g diario.

Tipo de grasa	Fuentes
Saturada	Mantequilla, quesos curados, carnes grasas, productos cárnicos (salchichas, hamburguesas, etc.), leche y yogur enteros, tartas y masas, manteca, grasas para pastelería y aceite de coco y de palma.
Monoinsaturada	Aceite de oliva, frutos secos, aguacates y sus aceites.
Poliinsaturada	Omega-3: caballa, sardina, boquerón, salmón y trucha (especialmente ricos en los ácidos grasos omega-3 de cadena larga, EPA o ácido eicosapentaenoico y DHA o ácido docosahexaenoico), nueces, semillas de colza, semillas de soja. Omega-6: aceites de girasol, maíz y soja.
Ácidos grasos trans	Algunas grasas para fritura y pastelería (por ejemplo, aceites vegetales hidrogenados) utilizadas en galletas, bollería y pastelería industrial, productos lácteos, patatas "de bolsa", <i>snacks</i> , palomitas.

Aumentan el colesterol	Disminuyen el colesterol
↑ Grasas saturadas	↓ Grasas saturadas
↑ Colesterol	↓ Colesterol
↑ Ácidos grasos trans	↑ Ag monoinsaturados
	↑ Ag poliinsaturados
	↓ Grasa corporal
	↑ Esteroles vegetales

Triglicéridos

Los triglicéridos son los principales componentes de las grasas naturales que aporta la dieta. Se utilizan para almacenar energía en el tejido adiposo. Están formados por una molécula de glicerol y tres ácidos grasos.

En los pacientes con VIH, los niveles de triglicéridos en sangre (plasma) suelen estar aumentados debido, fundamentalmente, a la medicación antirretroviral. La dieta puede ayudar a reducir los niveles de TG en sangre si restringimos los azúcares de absorción rápida (azúcar, miel, mermelada, dulces, refrescos azucarados...) y eliminamos el consumo de alcohol. En cuanto a la grasa, reducir la grasa total es lo más recomendable para la disminución de los triglicéridos, excepto la grasa omega-3, contenida en los

aceites de pescado o algunos frutos secos. Esto unido a la práctica de ejercicio aeróbico regular (andar a paso ligero, aeróbic, nadar, bailar, bicicleta, tenis...) y mantener un peso cercano al ideal nos beneficiará para que desciendan los niveles de TG. El consumo de alcohol, aunque sea en cantidades bajas, aumenta la síntesis de triglicéridos en el hígado, por lo que se debería evitar.

Factores que aumentan los TG	Factores que disminuyen los TG
Alcohol.	Mantener un peso cercano al ideal.
Exceso de peso.	Ejercicio aeróbico regular.
Grasa total y grasa saturada.	Ácidos grasos omega-3 (pescado azul).
Consumo excesivo de calorías.	
Azúcares.	

A continuación se exponen algunos consejos prácticos para el control de la hipertrigliceridemia:

1. Supresión de alcohol y bebidas refrescantes azucaradas, tipo bebidas de cola, naranja, limón, etc. Sustituirlo por bebidas refrescantes *light*.
2. Es recomendable, si existe sobrepeso u obesidad, reducir el aporte calórico total de su ingesta habitual.
3. Evitar el consumo de alimentos grasos (carnes ricas en grasa, embutidos, bollería, etc.).
4. Se recomienda la ingesta de pescado al menos dos o tres veces por semana y es especialmente importante que una de ellas sea de pescado azul.
5. Consumir, sustituyendo alguna proteína de origen animal, frutos secos: nueces, almendras... de una a dos veces por semana.
6. Evitar el consumo de azúcares y dulces. Sustituir el azúcar común por cualquier edulcorante artificial.

Esteroles vegetales

Los fitoesteroles o esteroles vegetales son componentes naturales de las plantas que se encuentran en aceites vegetales de consumo habitual (soja, girasol, maíz, oliva, etc.) y que impiden la absorción intestinal del colesterol de la dieta, porque tienen un efecto reductor del mismo. Los esteroles vegetales, aunque estructuralmente estén relacionados con el colesterol, difieren en que prácticamente no se absorben en los humanos. En una dieta habitual se toman entre 100 y 300 mg, y en una vegetariana entre 300 y 500 mg diarios. Los esteroles vegetales no pueden añadirse a los alimentos con facilidad. En cambio, si se procede a su esterificación se pueden incorporar a los alimentos

(especialmente a la parte grasa como las margarinas). Esto ha permitido que se puedan ingerir hasta 2 g diarios (con productos especiales enriquecidos) en 20-25 g de margarina, 500 ml de bebida láctea o dos yogures sólidos, un yogur líquido o cantidad que puede reducir el colesterol LDL entre un 10 y 15% en unas dos semanas.

Por tanto, se pueden usar bien solos o asociados al tratamiento farmacológico con estatinas. No modifican los triglicéridos, sólo modifican el colesterol.

Recomendaciones de consumo de grasas

- Disminuir la cantidad total de grasa (30-35% del valor calórico total).
- Limitar el consumo de grasas saturadas: mantequilla, leche entera, nata, helados, quesos grasos y curados, grasa de carne, carnes rojas, pato, embutidos y charcutería, pastelería y productos que contengan aceites vegetales como palma, palmiste y coco. Menos del 10% del total de grasa.
- Aumento moderado del consumo de grasas insaturadas: aceite de oliva, girasol, maíz, soja.
 Monoinsaturadas, 15-20% del total de grasa.
 Poliinsaturadas, 7-10% del total de grasa.
- Limitar el consumo de colesterol: evitar especialmente vísceras, mantequilla, carne grasa.
 Menos de 300 mg.
- Evitar preparaciones culinarias como empanadas, rebozados, fritos... (si se elige esta técnica utilizar aceite de oliva virgen) y sustituirlas por asado en plancha, horno; hervido en agua, al vapor; papillote; olla a presión; microondas...

Influencia de la grasa de la dieta sobre la distribución de la misma

Ya hemos dicho que la grasa más dañina desde el punto de vista cardiovascular y metabólico es la grasa central, y especialmente la intraabdominal. Y por otro lado, con los tratamientos antirretrovirales es muy frecuente la acumulación de tejido graso en esa zona, incluso desapareciendo de otras zonas periféricas.

Sin embargo, poco se sabe aún sobre la influencia de los distintos ácidos grasos sobre la distribución de la grasa corporal, aunque los datos preliminares apuntan a que la disminución de la grasa total, y especialmente la grasa saturada y la grasa trans, es lo más recomendable.

Hidratos de carbono

Los carbohidratos son la principal fuente energética alimentaria en el mundo, sobre todo en los países en vías de desarrollo. Son valorados por su potencial energético, su poder edulcorante y su alto contenido en fibra.

Los hidratos de carbono deben aportar entre el 50 y el 55% de la energía de la dieta.

- Los carbohidratos de la dieta deben proceder de diferentes fuentes de alimentos.
- Los cereales deben ser la principal fuente de carbohidratos.
- Los cereales, raíces, legumbres, frutas y hortalizas deben tener un papel protagonista en una dieta sana.

Los carbohidratos se pueden clasificar en función de su grado de polimerización en:

- Azúcares: monosacáridos (glucosa, fructosa, galactosa), disacáridos (sacarosa, lactosa, trehalosa) y polioles (sorbitol, manitol) que se encuentran en las frutas, la miel, azúcar, mermeladas, leche y edulcorantes.
- Polisacáridos: almidón, polisacáridos no amiláceos y algunos tipos de fibra. Se encuentran presentes en los cereales, tubérculos (patata) y legumbres.

Se recomienda, al menos, un consumo mínimo de carbohidratos entre 100 y 150 g/día para impedir la cetosis y la destrucción proteica.

Fibra

La fibra es un conjunto de sustancias de origen vegetal, en su mayor parte hidratos de carbono, que no se disuelven en el proceso de la digestión. Se distinguen dos tipos principales:

Fibra insoluble, que capta poca agua, forma mezclas de baja viscosidad y es muy útil para evitar el estreñimiento. Se encuentra principalmente en los cereales.

Fibra soluble, capaz de atrapar agua para formar geles de consistencia viscosa. La fibra soluble retarda el vaciamiento gástrico y disminuye la absorción de grasa y glucosa. La encontramos en frutas y verduras, y en el salvado, la cebada y las legumbres.

Se recomienda consumir entre 25 y 30 g diarios de fibra, puesto que está demostrado su papel protector frente a la hipercolesterolemia, diabetes, obesidad, estreñimiento, enfermedades del colon e incluso algunos tipos de cáncer. En niños se recomienda una ingesta de 0,5 g por kg de peso.

Para que una dieta, para la prevención de la enfermedad cardiovascular, sea recomendable a toda la población, tanto adulta como infantil, se requiere:

1. Que la composición de alimentos sea variada.
2. Que la frecuencia de consumo de los distintos grupos de alimentos se ajuste a la que se detalla en la pirámide (página 67).
3. Retirar la grasa visible en carnes de vacuno, aves y embutidos antes de cocinar.

4. Utilizar aceites vegetales, muy especialmente aceite de oliva virgen, para cocinar y condimentar.
5. El aporte de la grasa total se situará entre el 30 y el 35% de las calorías diarias, siendo la grasa saturada inferior al 10% y de preferencia un 7%. Los poliinsaturados inferiores al 7% y los monoinsaturados, de un 15 a 20%. El colesterol de la alimentación debe ser inferior a 300 mg/día.
6. El aporte recomendado es de 12 a 15% de las kilocalorías, y el de los carbohidratos, del 50 al 55%.
7. El contenido en micronutrientes: vitaminas, minerales y oligoelementos, así como de fibra dietética, debe ser suficiente, lo que se conseguirá si la frecuencia de consumo de legumbres, verduras, hortalizas y frutas es la recomendada en la pirámide.
8. El alcohol, si se consume, debe ser inferior a los 30 g/día en varones y a los 20 g/día en mujeres.
9. La sal se utilizará con moderación, y otros condimentos pueden usarse libremente.

En la tabla adjunta se incluye una lista de los principales alimentos, agrupados en tres categorías según la frecuencia deseable de su consumo:

Los alimentos recomendables suelen tener un bajo contenido en grasa saturada y/o alto en hidratos de carbono complejos y fibra vegetal, y se recomienda su consumo regular en la dieta de cada día.

Los alimentos a consumir con moderación contienen abundante grasa insaturada o cantidades moderadas de grasa saturada, y no parece deseable su consumo diario.

Los alimentos no recomendables contienen abundante grasa saturada y/o colesterol, por lo que deben evitarse siempre que sea posible.

Recomendaciones dietéticas para la prevención de la arteriosclerosis en la población general

Alimentos	Consumo diario	Consumo moderado dos a tres veces semanales o diario con moderación	Consumo muy esporádico
Cereales	– Pan*, arroz*, pastas*, maíz, avena, tapioca, harinas, cereales y galletas (de preferencia integrales).	– Pasta italiana con huevo*. – Bollería* y galletas preparadas con aceite de oliva o de semillas. – Barritas de cereales.	– Bollería (cruasán, ensaimadas), churros, magdalenas, ganchitos, galletas y bollería industrial preparada con grasas no recomendables.

Recomendaciones dietéticas para la prevención de la arteriosclerosis en la población general *(continuación)*

Alimentos	Consumo diario	Consumo moderado dos a tres veces semanales o diario con moderación	Consumo muy esporádico
Frutas, hortalizas y legumbres	– Todas.	– Aguacate*, aceitunas*. – Fruta en almíbar*. – Patatas fritas en aceite de oliva o de semilla*.	– Patatas <i>chips</i> . – Patatas o verduras fritas en aceites inadecuados. – Coco.
Huevos, leche y derivados	– Leche desnatada, yogur y productos elaborados con leche desnatada, clara de huevo.	– Queso fresco o con bajo contenido graso. – Leche y yogur semidesnatados. – Huevos enteros (un máximo de cuatro semanales).	– Leche entera, nata, quesos duros y muy grasos, requesón, flanes y cremas.
Pescado y marisco	– Pescado blanco. – Pescado azul*. – Atún en conserva*. – Almejas, chirlas y ostras.	– Bacalao salado. – Sardinas y caballa en conserva (en aceite de oliva)*. – Calamares, mejillones, gambas, langostinos y cangrejos.	– Huevas, mojama, pescados fritos en aceites o grasas no recomendados.
Carnes	– Carne de conejo, pollo y pavo sin piel.	– Ternera, vaca, buey, cordero, cerdo y jamón (partes magras), salchichas de pollo o ternera.	– Embutidos, bacón, hamburguesas, salchichas, vísceras, pato, ganso y patés.
Aceites y grasas	– Aceite de oliva.	– Aceites de semillas y margarinas sin ácidos grasos trans.	– Mantequilla, manteca de cerdo, tocino, sebo. – Aceite de palma, palmiste y coco.

Recomendaciones dietéticas para la prevención de la arteriosclerosis en la población general (continuación)

Alimentos	Consumo diario	Consumo moderado dos a tres veces semanales o diario con moderación	Consumo muy esporádico
Postres	<ul style="list-style-type: none"> - Mermelada*, miel*, azúcar, dulce de membrillo*, sorbetes. - Repostería casera preparada con leche descremada. 	<ul style="list-style-type: none"> - Flan de huevo. - Caramelos. - Mazapán, turrón, bizcochos caseros y dulces hechos con aceite de oliva o semilla. - Helados bajos en grasas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Chocolates y pastelería. - Postres que contienen leche entera, huevo, nata y mantequilla. - Tartas comerciales. - Helados.
Bebidas	<ul style="list-style-type: none"> - Agua mineral, refrescos sin azúcar, zumos naturales e infusiones. Café y té (3 al día). 	<ul style="list-style-type: none"> - Refrescos azucarados*. 	
Frutos secos	<ul style="list-style-type: none"> - Almendras, avellanas, castañas, nueces, pipas de girasol sin sal, dátiles y ciruelas pasas*. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cacahuetes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cacahuetes salados, coco y pipas de girasol saladas.
Especias y salsas	<ul style="list-style-type: none"> - Pimienta, mostaza, canela, comino, hierbas. - Sofritos, vinagre. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mayonesa y bechamel. 	<ul style="list-style-type: none"> - Salsas hechas con mantequilla, margarina, leche entera y grasas animales.
Precocinados			<ul style="list-style-type: none"> - Croquetas, empanadillas, pollo y pescado empanado, pizza, rollito primavera.

* Debido a su riqueza calórica estos alimentos deben limitarse en obesos e hipertriglicéridémicos.

Los hipertensos deben limitar el consumo de sal y productos que la contengan, en especial conservas, salsas y comidas precocinadas. La carne de pollo y pavo, sin piel, tiene poca grasa. No obstante, es preferible que no se consuma a diario y que se sustituya por otros alimentos, como el pescado o las legumbres. No recomendar el consumo de alcohol (las personas delgadas y las mujeres no deben rebasar los 20 g/día). Sería desaconsejable dicho consumo en obesos, mujeres embarazadas e hipertriglicéridémicos (adaptado de Control de la Colesterolemia en España, 2000. Clínica e Invest. Arteriosclerosis, año 2000).

Composición de la dieta recomendable. Grupos de alimentos que forman parte de una dieta equilibrada y variada

Carnes y aves

Son ricas en proteínas, vitaminas del grupo B (fundamentalmente B₁₂, que es prácticamente inexistente en los vegetales), hierro, zinc y otros minerales. El contenido proteico oscila entre el 16 y el 22% del valor calórico total (VCT) y su valor biológico es de alta calidad. Se recomienda evitar las carnes rojas que aportan una cantidad sustancial de grasa total y saturada y elegir, en cambio, cortes magros de vaca, cerdo, ternera o cordero, eliminando la grasa visible antes de cocinar. La grasa se encuentra en dos formas: visible, y por tanto de fácil eliminación, y oculta, formando parte de músculos, etc. El contenido graso varía entre el 2 y el 25% del VCT. El tipo y proporción de grasa depende sobre todo del tipo de alimentación del animal. Excepto el pato y el ganso, la carne de ave, en general, y el pollo y pavo en particular (una vez retirada la piel) contienen menores proporciones de grasa saturada y colesterol que las carnes rojas; lo mismo sucede con el conejo. En nuestro medio es muy común el consumo de jamón, por lo que se puede permitir su consumo dos o tres veces por semana procurando, como siempre, eliminar la grasa visible. La mayoría de los embutidos y salchichas son muy ricos en grasa saturada, por lo que son desaconsejables. Las vísceras (hígado, riñones, sesos, etc.) son muy ricas en colesterol y, por tanto, debe evitarse su consumo. El hígado es una fuente importante de hierro y vitaminas, pudiendo tomarse una porción de 100 g una vez al mes.

Consejos

- El consumo de carne recomendado es de dos a tres raciones de 100 g a la semana (ver figura-pirámide).
- Elimine la grasa visible.
- La mejor forma de prepararla es a la plancha, horno, hervida... y evitar los alimentos ahumados, brasa, parrilla por la formación de sustancias nocivas (compuestos nitrosos).
- Intente acompañar las carnes con tomate fresco, verduras y hortalizas y/o frutas frescas que contienen sustancias antioxidantes.

Pescado

Es rico en proteínas y vitaminas. Al igual que las carnes, contiene proteína de alto valor biológico, entre un 18 y un 20% del VCT pero con un menor contenido en grasa, del 1 al 10%. El pescado azul o graso es más rico en calorías, su contenido graso supera el 10% y es rico en vitaminas liposolubles A y D (anguila, angula, atún, arenque, salmón), pero su grasa no es perjudicial para la salud, ya que se trata de ácidos grasos poliinsaturados omega-3. Los pescados semigrasos contienen entre un 5 y un 10% de grasa (sardina, boquerón, bonito, chicharro, caballa) y el blanco o magro menos del 5% de grasa (pescadilla, lucio, raya, rape, lenguado, dorada, gallo, bacalao). El aporte de colesterol es bajo y es rico en ácidos grasos poliinsaturados. La dieta tradicional española tiene la ventaja de ser muy rica en pescado, por lo que se recomienda mantener este hábito dietético y consumirlo libremente, limitando únicamente el consumo de bacalao salado debido a su alto contenido en sodio. El pescado debe freírse en aceite de oliva, el cual puede reutilizarse un número limitado de veces, ya que resiste más el calentamiento que los aceites poliinsaturados. En personas con sobrepeso debe preferirse el pescado blanco al azul por tener menor valor energético. La digestibilidad del pescado es mayor que la de la carne.

El marisco contiene colesterol, pero también ácidos grasos omega-3, y no se ha demostrado que su consumo habitual tenga influencias nocivas sobre el perfil lipídico. El marisco de concha puede, incluso, tener un discreto efecto reductor de la colesterolemia, por lo que puede formar parte de la alimentación diaria; se aconseja limitar sólo la ingesta de crustáceos (cangrejo, cigala, langosta, langostino, gamba, bogavante, centollo, percebe...) y cefalópodos (sepia, calamar, pulpo) a dos o tres veces a la semana.

Consejos

- El consumo de pescado recomendado es al menos de dos a tres raciones de 150 g a la semana (ver figura-pirámide).
- Elija preferentemente pescado azul.
- La mejor forma de prepararlo es a la plancha, horno, hervido... y evitar las preparaciones que lleven mucha grasa. Si se elige la fritura, hacerlo en aceite de oliva.

Productos lácteos

Aportan proteínas, calcio, fósforo y vitaminas A y D. Los lácteos constituyen una de las mayores fuentes de grasa saturada en la dieta, por lo que se recomienda consumirlos en forma de desnatados o semidesnatados, cuyo contenido vitamínico y mineral es similar a los lácteos enteros. Debe evitarse la leche entera, quesos curados, helados, nata, mantequilla y derivados. Con respecto a los típicos quesos de oveja españoles, hay que conocer que cuanto más secos son, más grasa contienen, y cuanto más tiernos, más agua. Por ser la fuente principal de calcio y vitamina A de la dieta, se aconseja consumir uno o dos vasos de leche desnatada a diario, uno o dos yogures desnatados y una porción de queso tierno dos o tres veces por semana.

Consejos

- El consumo de lácteos recomendado es entre dos y cuatro raciones al día (200 ml de leche, 125 g de yogur, 50 g de queso, preferiblemente bajo en grasa, cada ración) (ver figura-pirámide).
- Elija preferentemente lácteos desnatados.
- Si tiene intolerancia a la lactosa, consuma yogures o productos sin lactosa o enriquecidos con lactasa.

Cereales, pasta y féculas (patatas)

Son una fuente importante de vitaminas del grupo B, hierro, proteínas y carbohidratos complejos con abundante fibra vegetal; su contenido en grasa y colesterol es despreciable. Deben constituir la base fundamental de nuestra alimentación. Las harinas integrales son más ricas en fibra, vitaminas y minerales.

Debe tenerse en cuenta que la mayoría de productos de bollería y galletas, englobados dentro de los cereales por ser la harina su ingrediente principal, suelen elaborarse con grasas saturadas, lo cual hace que en general sean desaconsejados.

Consejos

- El consumo de cereales, pasta y féculas recomendado es entre cuatro y seis raciones al día (75 g de arroz y pasta, 60 g de pan, 150 g de patata cada ración) (ver figura-pirámide).
- Consuma pasta y arroz al menos una vez a la semana y preferiblemente integral.
- Evite la bollería industrial.

Frutas, hortalizas y verduras

Son muy ricas en vitaminas (del grupo B, C, K y ácido fólico), minerales, antioxidantes y carbohidratos complejos además de fibra vegetal y, en general, contienen cantidades mínimas de grasa insaturada. Tienen un bajo contenido en calorías y sodio, y carecen de colesterol. El 90-95% de las frutas están formadas por agua y son muy ricas en vitaminas antioxidantes. Es recomendable consumir diariamente una o dos raciones de verduras y al menos tres piezas de fruta.

Consejos

- El consumo de frutas y verduras recomendado es de cinco raciones al día (200 g de verdura y 150 g de fruta cada ración) (ver figura-pirámide).
- Consuma al menos tres piezas de fruta al día.
- Consuma al menos una ración de verdura en crudo/fresca (ensalada) al día.

Legumbres

Estos alimentos (alubias, lentejas, garbanzos, guisantes y habas) son muy ricos en vitaminas, minerales y carbohidratos complejos con un alto contenido en fibra vegetal. Por suerte, con gran aceptación en nuestro medio. También son ricos en proteínas, aunque de menor valor biológico que los alimentos de origen animal, por lo que se aconseja consumirlos acompañados de cereales para complementarlos. Su aporte energético es alto. Se recomienda su consumo al menos dos veces por semana.

Consejos

- El consumo de legumbres recomendado es de dos raciones a la semana (70 g en crudo) (ver figura-pirámide).
- Consúmalas acompañadas de cereales (arroz, pan, fideos...).
- Cocine o coma las legumbres acompañadas de alimentos ricos en vitamina C (pimientos, tomate, naranja) para mejorar la absorción del hierro.
- Si tiene problemas de flatulencia, consúmalas en forma de puré y añada a los guisos especias como laurel, comino, hinojo...
- Si tiene problemas de hipertensión y consume legumbres precocinadas (envasadas en latas o botes de cristal) debe enjuagarlas antes de prepararlas porque suelen tener sal añadida.

Grasas y aceites

Las grasas de origen vegetal no contienen colesterol y, en general, están compuestas por proporciones elevadas de ácidos grasos monoinsaturados (sobre todo el aceite de oliva) y poliinsaturados (aceites de maíz y girasol), con pequeñas cantidades de saturados. Los llamados aceites tropicales (de palma, palmiste y coco) son una excepción por contener cantidades elevadas de ácidos grasos saturados, por lo que se desaconseja su consumo. El aceite de oliva virgen, constituyente básico de la dieta mediterránea, es y deberá continuar siendo la grasa culinaria fundamental de la dieta española. Por su alto valor energético, su consumo (sobre todo en fritura, por la notable absorción de aceite que tiene lugar en los alimentos fritos) no deberá sobrepasar los 45 ml al día en personas con normopeso y los 30 ml diarios en caso de sobrepeso. El aceite de oliva es rico en antioxidantes y es más resistente a la oxidación. Se aconseja prudencia con el consumo de margarinas, ya que, a pesar de tratarse de grasas vegetales, durante su elaboración se generan ácidos grasos trans, que tienen un efecto biológico similar al de los saturados. Actualmente existen margarinas sin ácidos grasos trans que se pueden consumir. También existen margarinas enriquecidas con esteroides vegetales que ayudan a reducir el colesterol.

La grasa trans se encuentran oculta en algunos alimentos (véase tabla). Para evitar las grasas trans la única vía segura es utilizar alimentos frescos y evitar, en lo posible, los alimentos procesados.

Alimentos con grasas trans que hay que evitar

- Frituras de comida rápida.
- Precocinados.
- Bollería y pastelería industrial.
- Patatas "de bolsa".
- *Snacks*.
- Chucherías.
- Palomitas de microondas.

Consejos

- El consumo de aceite recomendado no debe sobrepasar los 45 ml al día en personas con normopeso y 30 ml en personas con sobrepeso (ver figura-pirámide).
- Limitar el consumo de grasas saturada: mantequilla, leche, nata, helados, quesos, grasa de carne, carnes rojas y de cerdo, pato, embutidos y charcutería, pastelería y productos que contengan coco.
- Aumento moderado del consumo de grasas insaturadas: aceite de oliva, girasol, maíz, soja.
- Limitar el consumo de colesterol: huevos, sesos, vísceras, mantequilla, grasa de carne, mariscos, chocolate.
- Evitar preparaciones culinarias como empanados, rebozados, fritos... (si se elige esta técnica, utilizar aceite de oliva virgen) y sustituirlas por asado en plancha, horno, hervido en agua, al vapor, papillote, olla a presión, microondas...
- Como aceite de fritura elegir el aceite de oliva virgen.

Huevos

Contienen proteínas de alto valor biológico, vitaminas del grupo A y B, hierro y otros minerales. La yema del huevo es una importante fuente de colesterol (contiene unos 200 mg), por lo que se recomienda moderar su consumo (incluyendo platos preparados con huevo, como flanes y mahonesas) a 3-4 unidades por semana. Sin embargo, la clara de huevo no contiene colesterol, por lo que puede consumirse sin limitaciones.

Para que se aproveche completamente la clara de huevo debe estar cocida, ya contiene algunos antinutrientes (avidina y ovomucoide) que se inactivan con el calor. El uso

del calor en las preparaciones culinarias también nos evita riesgos de contaminación (salmonelosis). Para evitar la salmonelosis*:

- Compre siempre huevos con la cáscara intacta y limpia.
- Mantenga limpias las manos y los utensilios de cocina.
- No rompa el huevo en el borde de los recipientes donde lo vaya a batir.
- No lave los huevos antes de meterlos en el frigorífico para su conservación.
- No separe las claras de las yemas con la propia cáscara del huevo.
- Es conveniente cuajar bien las tortillas y manténgalas en refrigeración.
- No deje los huevos, ni los alimentos que los contengan, a temperatura ambiente.
- Conserve los alimentos en el frigorífico, especialmente en verano, y consúmalos en las 24 horas siguientes a su elaboración.

La composición nutritiva del huevo no depende del color de la cáscara. Es una buena alternativa a la carne o el pescado. Es de fácil digestión y masticación. El huevo tiene, entre otras, capacidad espumante, emulsionante, espesante, aglutinante y colorante.

Consejos

- El consumo de huevos recomendado es de tres a cuatro unidades por semana.
- Se digieren mejor mezclados con harinas.
- Usar preparaciones culinarias que incluyan calor: hervido, escalfado, asado al horno, frito (aumenta su aporte calórico), en tortilla, revuelto.
- Evitar el consumo de huevos crudos.
- Conservar en frío (frigorífico) evitando que pueda absorber olores o sabores de otros alimentos.

Frutos secos

Contienen cantidades importantes de grasas insaturadas, y también contienen proteínas. No contienen colesterol. Puede recomendarse el consumo de almendras, avellanas, nueces, castañas y dátiles. Las castañas son las que tienen un menor contenido proteico y un mayor contenido en hidratos de carbono. Las nueces tienen un papel protector cardiovascular. Hay que tener en cuenta, sin embargo, que su valor energético lo desaconseja en personas con tendencia al sobrepeso. Debe limitarse la ingesta de cacahuetes, ya que son más ricos en grasa saturada. Hay que evitar el consumo de frutos secos “procesados” y salados. Pueden intercambiarse por una ración proteica.

* Instituto de Estudios del Huevo.

Consejos

- El consumo de frutos secos recomendado es de una a cinco raciones (30 g cada ración) por semana.
- Son una buena alternativa de proteínas (sustituyen a la carne).
- Evitar consumirlos en grandes cantidades por su mala digestibilidad y su elevado aporte calórico.
- Se pueden incluir en el desayuno, añadiéndolos a los cereales, o en las comidas como complemento de pastas, ensaladas de verduras o de frutas.
- En caso de dietas bajas en sal se debe tener en cuenta que se añade sal durante su proceso de industrialización.

Azúcares, dulces y bebidas azucaradas

Un elevado consumo de azúcares o edulcorantes pueden tener efectos negativos en la salud, como el aumento de obesidad, caries o el desplazamiento en la ingesta de otros alimentos saludables. Es recomendable moderar el consumo de productos ricos en azúcares, aconsejando un consumo ocasional.

El consumo excesivo de azúcares puede inducir un aumento de triglicéridos en sangre.

El consumo de medicamentos azucarados (antirretrovirales) y el estado de inmunosupresión, junto con un inadecuado funcionamiento salival, son factores predisponentes para la aparición de caries.

Consejos para evitar las caries:

- Chequeo regular con el dentista.
- Dieta baja en azúcares y dulces.
- Evite alimentos que se peguen a los dientes: patatas fritas, galletas...
- Evite comer y beber frecuentemente, limitar el número de ingestas a no más de seis veces al día.
- Evite comidas y bebidas ácidas durante el día, limitarlo a las comidas principales.
- Cepille los dientes después de cada comida y use hilo dental.
- Use flúor con enjuagues bucales o pastas de dientes enriquecidas con flúor.
- La saliva contribuye a la remineralización de los dientes y protege frente a la aparición de caries. Estimula el flujo de saliva:
 - La masticación (chicles sin azúcar que utilizan edulcorantes que no pueden ser fermentados por las bacterias aumentan el flujo de saliva y limpian la boca de restos de comida).
 - El queso curado.

Agua

Es un componente esencial en la dieta. El valor nutricional del agua lo aportan los elementos minerales que posee. No aporta calorías. La ingesta de agua puede proceder del agua contenida en los alimentos (700-1.000 ml), agua de bebidas (1.300-1.500 ml) y agua de oxidación (200 ml). Es imprescindible asegurar una adecuada ingesta diaria de líquidos, en forma de agua, infusiones...

Un adulto debería consumir seis o más raciones de agua al día (lo que equivale a un litro y medio o dos litros), y un anciano, ocho. También las mujeres embarazadas o en período de lactancia y deportistas deben aumentar el consumo de agua. Los requerimientos medios están en torno a 30 ml/kg de peso/día, o 1 ml por cada kilocaloría ingerida (en situación de estrés aumentar a 1,5 kcal por caloría ingerida). La deshidratación puede producir un aumento de las pulsaciones cardíacas y una disminución de la presión arterial. Las personas mayores son más susceptibles a la deshidratación porque suelen reducir la ingesta de agua al tener disminuida la percepción de sed. Se recomienda*:

- Tener una ingesta gradual a lo largo del día, más elevada por la mañana y la tarde para evitar la incontinencia nocturna.
- En cada ingesta (desayuno, comida, merienda y cena) se debe tomar un vaso de agua para favorecer la ingestión de sólidos.
- Evitar beber inmediatamente antes de las comidas y sobrepasar 1,5 vasos, pues provoca llenado gástrico y saciedad.
- Durante el período entre las ingestas, tomar cuatro a seis vasos de agua, fraccionadamente.
- El agua debe ser sin gas para evitar flatulencias
- Puede utilizar alternativas al agua como: leche, zumos, infusiones, caldos, sopas, gelatinas...

Consejos

- El consumo de agua recomendado es de seis o más raciones (un vaso cada ración) al día (litro y medio o dos litros).
- Aumente la ingesta de agua si realiza una actividad física intensa o está expuesto a un ambiente caluroso.
- La temperatura óptima del agua está entre 12 y 14 °C.
- Algunas alternativas al agua: leche, zumos, infusiones, caldos, sopas, gelatinas...
- Consuma alimentos ricos en agua, como frutas y verduras.
- Si va a realizar ejercicio físico beba agua antes, durante y después del ejercicio.

* El Libro Blanco de la Hidratación.

Preparación de los alimentos

Una preparación adecuada de los alimentos puede disminuir su contenido en calorías, grasa saturada y colesterol. Para ello se recomienda:

- Usar métodos de preparación que precisen una menor cantidad de grasa como: hervidos, asados, plancha y parrilla.
- Utilizar frituras con moderación. Se aconseja emplear el aceite de oliva, ya que los ácidos grasos monoinsaturados son más estables al aumento de temperatura requerido para freír que los poliinsaturados de otros aceites.
- Evitar las carnes procesadas con mucha grasa.
- Seleccionar carnes magras y quitar toda la grasa cruda visible antes de cocinarlas.
- Ecurrir el exceso de grasa después de cocinarlas, o bien enfriar el caldo de la cocción y retirar la grasa solidificada (que es siempre saturada).
- Consumir preferentemente alimentos de origen vegetal en lugar de los de origen animal.
- Evitar alimentos preparados comercialmente, sobre todo los fritos (típicamente, patatas fritas, *chips*, cortezas, etc.), a no ser que sepa con seguridad que en su elaboración se emplean aceites recomendados.

Técnicas culinarias (consejos)

Asado

- Precalentar el horno, la plancha o la parrilla a la temperatura de cocinado.
- No pinchar ni aplastar la pieza para evitar la pérdida de jugos.
- No dar vueltas a la pieza, hacerla primero por un lado y luego por el otro para evitar que tarde más en hacerse y que se reseque.

Hervido

- Procurar utilizar la cantidad justa de agua y utilizar el caldo sobrante para sopas o salsas.
- Añada el alimento en trozos grandes para evitar pérdidas de nutrientes.
- Añadir la sal una vez que el agua ha empezado a hervir, porque si se hace antes tardará más tiempo en hervir el agua.

Fritura

- Utilizar un aceite que soporte altas temperaturas sin degradarse; el más aconsejado es el aceite de oliva virgen de la variedad picual, que además penetra poco en el alimento.
- El aceite debe calentarse a temperatura moderada y no a fuego muy vivo.

- El aceite no debe llegar a echar humo, esto significa que nos hemos pasado de temperatura crítica y que se pueden producir sustancias no deseadas.
- Para quitar el exceso de grasa se puede pasar el alimento por papel absorbente.
- No pinchar los fritos, utilizar pinzas para voltearlos.
- Para alimentos congelados introducirlos poco a poco para que no descienda rápidamente la temperatura del aceite y se empape el alimento de grasa.

Consejos de seguridad e higiene de los alimentos

Las personas con VIH con el sistema inmune debilitado tienen una mayor susceptibilidad a las enfermedades transmitidas por los alimentos y el agua.

Recomendaciones de la OMS (Organización Mundial de la Salud) para una correcta preparación higiénica de los alimentos:

1. Escoger alimentos sometidos a procesos tecnológicos de forma que se mantenga la higiene.
2. Comprobar que los alimentos están bien cocinados.
3. Consumir los alimentos cocinados en menos de dos horas.
4. Conservar los alimentos cocinados en condiciones adecuadas, en frigoríficos a menos de 5 °C.
5. Recalentar bien los alimentos cocinados hasta alcanzar 70 °C en el centro del producto.
6. Lavar minuciosamente frutas, verduras y hortalizas. Asegurar la calidad del agua de bebida.
7. Evitar el contacto entre alimentos crudos y cocidos. Pueden producirse contaminaciones cruzadas.
8. Lavarse las manos frecuentemente, al empezar el trabajo y después de cualquier interrupción.
9. Mantener limpias las superficies donde se cocina y se manipulan los alimentos.
10. Mantener los alimentos fuera del alcance de insectos, roedores y plagas en general.

Otros consejos:

1. No consumir hielo, excepto si se conoce que su fuente es de agua potable.
2. Cuidar la higiene de los alimentos, utensilios y zonas de preparación de alimentos.
3. No emplear la misma tabla para trocear los alimentos crudos y cocinados.
4. Cuando se utilicen alimentos enlatados, lavar el exterior de la lata.
5. Lavar las frutas antes de exprimirlas para hacer un zumo.
6. Consumir leche y derivados previamente pasteurizados.

7. No consumir alimentos crudos o poco hechos.
8. Lavar la cáscara de los huevos antes de romperlos y no comerlos crudos, tibios o pasados por agua.
9. Evitar cremas y mahonesas caseras. Puede utilizarse huevo líquido pasteurizado.
10. Antes de comprar un alimento empaquetado o enlatado fijarse en la “fecha de caducidad” o “consumir preferentemente antes de...”.
11. Consumir alimentos con el embalaje intacto.
12. Tirar las sobras de platos preparados.
13. Descongelar los alimentos dentro de la nevera o al microondas.
14. No volver a congelar un alimento previamente descongelado.

Consejos para cuando se come fuera de casa

- No *tomes* aperitivos ni entremeses.
 - Normalmente, suponen un aporte importante de grasa y calorías.
- Si elige tomar dos platos:
 - El primero conviene que sean verduras y hortalizas.
 - El segundo plato ideal es el pescado blanco o azul. También carne magra (despojada de grasa), aves (pollo o pavo sin piel), a la plancha, o elaborados de forma ligera y guarniciones suaves.
- Una opción muy recomendable es el plato único, que tiene gran capacidad saciante y una composición equilibrada. La gastronomía española ofrece una gran variedad.
 - Paellas y arroces, potajes y legumbres, patatas guisadas (p. ej., a la marinera...), pastas alimenticias (p. ej., macarrones con atún, espaguetis marinera, fideuá...).
- Como postre siempre fruta natural o poco elaborada.
 - Excepcionalmente, puede tomar postres lácteos descremados o sorbetes.
- Trate de evitar siempre embutidos, fritos y azúcares.
- La bebida más sana es el agua. No obstante, si no tiene contraindicación, puede tomar una copa de vino (o dos, si lo mezcla con gaseosa).
- Pan: la ración habitual de los restaurantes es la recomendada. Si llega con hambre, tome dos vasos de agua o bebida sin calorías y guarde el pan para la comida.
- Procure que la grasa utilizada en la elaboración y condimentación sea aceite de oliva. Evite mahonesas y salsas elaboradas con crema de leche (nata).
- Tenga en cuenta que los licores “digestivos” tienen mucho alcohol y azúcar. No prolongue la sobremesa o, si esto es inevitable, vuelva al recurso del agua o infusiones aromáticas.



situaciones especiales

Las recomendaciones que hemos visto hasta ahora sirven para personas con infección VIH estable.

Sin embargo, hay otro grupo de pacientes que pueden presentar problemas de anorexia y desnutrición. Además de las medidas generales, se pueden utilizar medidas adicionales como la suplementación con suplementos nutricionales enterales administrados vía oral o por sonda de alimentación, ya sea nasogástrica, nasointestinal o yeyunostomía, y en algunos casos especiales la alimentación endovenosa.

Si no tiene apetito

- Trate de comer sus comidas favoritas. Es muy importante tener en cuenta el momento del día en que su apetito es mayor. Éste suele coincidir con el desayuno. Aprovechar este tiempo para ofrecer aquellos alimentos que más le gusten.
- Coma varias veces al día pequeñas cantidades en lugar de tres veces comidas copiosas.
- Beba batidos ricos en calorías y proteínas durante la comida y/o entre horas.
- Mastique lentamente y con la boca cerrada para evitar que entre aire.
- Adecue la dieta y textura de los alimentos a sus posibilidades de masticación.
- Varíe los menús: utilizar colores atractivos y texturas consistentes y suaves mejora el apetito.
- No muestre ni sirva el siguiente plato sin haber retirado el anterior.
- Evite alimentos bajos en calorías y sin aporte energético (gaseosa, soda, caldos...).
- Se puede estimular el apetito realizando un poco de ejercicio (caminar) antes de las comidas, si es posible.
- Evite las bebidas alcohólicas.

Si tiene la boca

- Dolorida:
 - Evite frutas cítricas, como naranja o pomelo.
 - Evite alimentos muy calientes o muy fríos.
 - No coma alimentos con especias.

- Utilice una pajita para beber líquidos.
- Evite alimentos que puedan causar pequeñas heridas en la boca, lengua, paladar o la garganta (pan tostado, biscotes, frutos secos, etc.).
- Seca:
 - Realice enjuagues frecuentes con soluciones acuosas a base de flúor o clorhexidina.
 - Aumente el consumo de agua, bebiendo un sorbo con cada bocado durante la comida.
 - Realice ejercicios frecuentes de estimulación masticatoria.
 - Use sustitutos salivales: saliva artificial (compuesta por: cloruro de Na, cloruro de K, cloruro de Ca, soslitol, carboximetil-celulosa).
 - Estimule la salivación con chicles y caramelos sin azúcar, hielo.
 - Use dentífricos especiales.
- Alteraciones de la mucosa:
 - Las comidas deben ser escasas y frecuentes.
 - Se debe evitar las comidas muy calientes, saladas y muy condimentadas (con pimienta, curry, salsas...).
 - Los zumos de frutas y las frutas ácidas no son recomendables mientras dure el proceso.
 - Debe evitar las comidas secas, son mejor tolerados los purés, caldos...
 - Las bebidas alcohólicas, sobre todo de alta graduación, pueden agravar el dolor; también debe evitar el tabaco y los ambientes cargados de humo.
 - Por último, es imprescindible una cuidadosa higiene de la boca.

Si tiene náuseas y vómitos

- Evite beber cualquier líquido durante las comidas.
- Coma varias veces al día pequeñas cantidades en lugar de tres veces comidas copiosas.
- Evite alimentos muy calientes o muy fríos.
- Después de la comida permanezca sentado para reducir las posibilidades de náuseas y vómitos.
- Mantener una higiene adecuada en la boca.
- Evite las comidas demasiado enriquecidas en determinados lácteos porque pueden aumentar las náuseas y exacerbar el estreñimiento (leche y quesos muy curados).

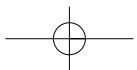
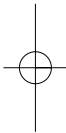
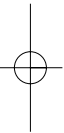
- Procure situarse en una habitación donde no se detecte el olor de la preparación de las comidas, evite los malos olores con una adecuada ventilación.

Si tiene diarrea

- Tome abundantes líquidos, pero en tomas pequeñas y frecuentes. Infusiones (manzanilla, poleo, tila), caldo de cocer arroz, limonada alcalina (agua hervida, azúcar, zumo de limón, sal y bicarbonato).
- Evite bebidas con gas y alcohólicas.
- Sustituya la leche entera por leche sin lactosa o yogures.
- Evite alimentos ricos en fibra insoluble (cereales integrales, legumbres, verduras, fruta cruda).
- Evite preparaciones de aspecto grasiento y utilice técnicas culinarias como plancha, horno, microondas o cocidos.
- Evite aquellos alimentos considerados como irritantes gástricos (café, té, picantes, especias fuertes, chocolate). Puede utilizar limón para acompañar los platos.
- Tome alimentos a temperatura ambiente o templados, ni muy fríos ni muy calientes.

Si tiene estreñimiento

- Evite el consumo de alimentos bajos en residuos y de productos refinados.
- Tome alimentos ricos en fibra (legumbre, verdura, fruta, pan y cereales integrales si los tolera).
- Evite triturar los alimentos ricos en fibra, excepto si tiene problemas en la boca que le impidan la ingesta normal.
- Tome, siempre que pueda, las verduras, hortalizas y frutas crudas.
- Aumente la cantidad de aceite en la dieta, preferentemente aceite de oliva virgen crudo.
- Aumente el aporte de líquidos: agua, zumos...
- Practique un ejercicio físico suave y adecuado, sobre todo después de las comidas.



9



interacción de los fármacos con los alimentos y los antiácidos

Las personas que toman medicamentos antirretrovirales deben tener mucho cuidado con las interacciones entre los medicamentos (cuando un fármaco influye en la concentración o en la actividad de otro) y entre los medicamentos y los alimentos. Estas interacciones pueden provocar que los medicamentos sean ineficientes o aumentar su concentración en sangre.

La mayoría de los medicamentos se absorben mejor con el estómago vacío, pero algunos deben ser tomados con alimentos para que sean procesados más lentamente o para reducir sus efectos secundarios. Otros medicamentos deben ser tomados con alimentos ricos en grasa, ya que se disuelven en la misma y de esa manera se absorben mejor.

Los antiácidos interfieren con algunos medicamentos, por lo que no pueden tomarse al mismo tiempo.

Debe analizar cuidadosamente la información que aparece en el prospecto del medicamento, y si tiene alguna duda consulte con su médico. Debe informar a su médico sobre todos los productos que esté tomando, desde fármacos con y sin receta, suplementos nutricionales, plantas medicinales...

Para que la medicación le haga más efecto, le sienta mejor y le cause menos trastornos, siga las recomendaciones de las siguientes tablas.

Inhibidores de la proteasa

Nombre	N.º pastillas	Tomar con comidas	Interacción con antiácidos	Coformulado	Nevera
Kaletra comprimidos (lopinavir/ritonavir)	4	Indiferente	No	Sí	No
Reyataz + Norvir (atazanavir/ritonavir)	3	Sí	Sí	No	Sí (RTV)
Telzir + Norvir (fosamprenavir/ritonavir)	4	Indiferente	Sí (ranitidina)	No	Sí (RTV)
Invirase + Norvir (saquinavir comp/ritonavir)	4-6	Sí	Sí	No	Sí (RTV)
Viracept (nelfinavir)	9-10	Sí	Consultar al médico	—	No

Inhibidores de la transcriptasa inversa análogos de nucleósido

Nombre	N.º pastillas	Tomar con comidas	Interacción con antiácidos
Emtriva (emtricitabina)	1	Indiferente	Consultar al médico
Epivir (lamivudina, 3TC)	1	Indiferente	No
Retrovir (zidovudina, AZT)	2	Indiferente	No
Videx (didanosina, ddl)	1	Tomar con estómago vacío	No
Ziagen (abacavir, ABC)	2	Indiferente	Consultar al médico
Combivir (AZT, 3TC)	2	Indiferente	Consultar al médico
Kivexa (ABC/3TC)	1	Indiferente	Consultar al médico
Trizivir (AZT, 3TC, ABC)	2	Indiferente	Consultar al médico
Zerit (estavudina, d4T)	2	Tomar con estómago vacío o con una comida ligera	Consultar al médico

Inhibidores de la transcriptasa inversa análogos de nucleótido

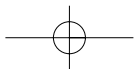
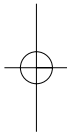
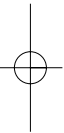
Nombre	N.º pastillas	Tomar con comidas	Interacción con antiácidos
Viread (tenofovir)	1	Sí	Consultar al médico
Truvada (tenofovir, emtricitabina)	1	Tomar preferiblemente con comida ligera	Consultar al médico

Inhibidores de la transcriptasa inversa no análogos de nucleósido

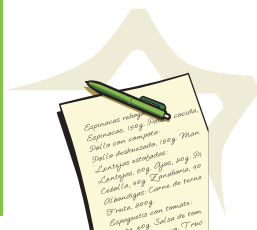
Nombre	N.º pastillas	Tomar con comidas	Interacción con antiácidos
Sustiva (efavirenz)	1	Tomar preferiblemente al acostarse	No
Viramune (nevirapina)	2	Indiferente	No

Inhibidores de la fusión

Nombre	N.º pastillas	Tomar con comidas	Interacción con antiácidos
Fuzeon (enfuvirtida)	1 vial de 90 mg vía subcutánea 2 veces al día	Indiferente	Consultar al médico



10



ejemplos de dietas

A continuación se proponen varios menús correspondientes a dietas de 1.500, 1.800 y 2.000 kcal, confeccionadas al siguiente reparto calórico:

- Carbohidratos: 50-55%.
- Grasas: 30-35%.
- Monoinsaturados: 18-20%; Saturados: 7-9%; Poliinsaturados: 5-6%.
- Proteínas: 15%.
- Fibra alimentaria: > 25 g/día.

Dieta de 1.500 kcal

Todos los días se utilizará: aceite de oliva, 30 ml, y pan, 50 g, para comida y cena.

El consumo de café y té es libre. Se recomienda un vaso de leche desnatada o dos yogures desnatados a media mañana o en la merienda. De los diez días, el desayuno número 1 se puede repetir tres-cuatro veces.

Desayunos

1. Un vaso de café con leche desnatada (200 ml). Pan, 30 g. Una cucharada de aceite de oliva, 10 g.
2. Leche desnatada, 100 g. Cereales sin azúcar, 30 g. Fruta, 200 g.
3. Yogur desnatado, 125 g. Cereales sin azúcar, 30 g. Zumo de naranja, 200 g.
4. Zumo de naranja, 200 g. Tostada, 30 g. Queso descremado, 30 g.

Comidas

1. **Espinacas rehogadas:** Espinacas, 150 g. Patata cocida, 50 g.
Pollo con compota: Pollo deshuesado, 150 g. Manzana, 150 g.
 Fruta: 200 g.
2. **Lentejas estofadas:** Lentejas, 50 g. Ajos, 20 g. Pimiento, 40 g. Cebolla, 40 g. Zanahoria, 40 g.
Albóndigas: Carne de ternera, 100 g.
 Fruta: 200 g.

3. **Espaguetis con tomate:** Pasta, 60 g. Salsa de tomate en conserva, 150 g.
Trucha al horno: Trucha, 150 g.
Fruta: 200 g.
4. **Verduras con tomate:** Judías tiernas, 100 g. Zanahoria, 50 g. Alcachofa, 100 g.
Salsa de tomate en conserva, 75 g.
Filete a la plancha: Ternera, bistec, 100 g.
Fruta: 200 g.
5. **Habas con jamón:** habas tiernas, 150 g. Jamón del país, 10 g.
Mero con patatas asadas: Patata cocida, 100 g. Mero, 100 g.
Fruta: 200 g.
6. **Garbanzos con espinacas:** Garbanzos, 80 g. Espinacas, 150 g. Bacalao, 40 g.
2 claras de huevo.
Fruta: 200 g.
7. **Arroz a la cubana:** Arroz blanco, 60 g. Huevo entero. Sofrito, 150 g.
Fruta: 200 g. Plátano, 60 g.
8. **Ensalada de judías blancas:** Judías blancas, 60 g. Tomate, 75 g. Cebolla, 50 g.
Pimiento, 75 g.
Merluza a la plancha: Merluza, 150 g.
Fruta: 200 g.
9. **Marmitako:** Atún, 80 g. Patata cocida, 250 g. Cebolla, 20 g. Tomate, 80 g. Guisantes, 20 g. Pimiento, 30 g.
Fruta: 200 g.
10. **Arroz con verduras:** Calabacín, 50 g. Cebolla, 25 g. Tomate, 100 g. Arroz blanco, 60 g.
Pavo asado: Pavo, 100 g.
Fruta: 200 g.

Genas

1. **Mero con tomate:** Tomate, 100 g. Cebolla, 50 g. Mero, 75 g.
Fruta: 200 g.
2. **Puré de verduras:** Zanahoria, 50 g. Judías tiernas, 100 g. Guisantes, 50 g. Patata cocida, 50 g.
Gallo a la plancha: Gallo, 150 g.
Fruta: 200 g.
3. **Puré de patatas:** Patatas cocidas, 75 g. Leche desnatada, 100 ml.
Tortilla de espárragos: 2 claras, 60 g. 1 yema. Espárragos, 50 g.
Fruta: 200 g.
4. **Ensalada:** Lechuga, 200 g. Tomate, 125 g. Cebolla, 50 g.
Lenguado con limón: Lenguado, 100 g. Medio limón.
Fruta: 200 g.

5. **Puré de zanahorias:** Zanahorias, 150 g.
Ensalada con jamón: Jamón serrano, 40 g. Tomate, 150 g. Lechuga, 150 g. Cebolla, 50 g.
Fruta: 200 g.
6. **Porrusalda:** Patata cocida, 50 g. Puerros, 50 g. Zanahoria, 40 g. Bacalao seco, 25 g.
Filete a la plancha: Ternera, bistec, 100 g.
Fruta: 200 g.
7. **Arroz con verduras:** Arroz blanco, 60 g. Zanahoria, 50 g. Cebolla, 10 g.
Pollo asado: Filete de pollo, 150 g.
Fruta: 200 g.
8. **Caldo:** Sopa vegetal, 100 cc.
Filete con champiñones: Ternera, bistec, 100 g. Champiñones, 75 g.
Fruta: 200 g.
9. **Berenjenas rellenas:** Berenjenas, 150 g. Pimiento, 50 g. Cebolla, 50 g. Tomate, 50 g. Clara, 60 g.
Fruta: 200 g.
10. **Lenguado rebozado con calabacín:** Lenguado, 125 g. Calabacín, 100 g. Cebolla, 25 g. Leche desnatada, 25 g.
Fruta: 200 g.

Dieta de 1.800 kcal

Todos los días se utilizará: aceite de oliva, 40 ml. y pan, 80 g, para comida y cena.

El consumo de café y té es libre. De los diez días, el desayuno número 1 se puede repetir tres-cuatro veces.

Desayunos

1. Un vaso de café con leche desnatada (200 ml). Pan, 30 g. Una cucharada de aceite de oliva, 10 g.
2. Leche desnatada, 100 g. Cereales sin azúcar, 30 g. Fruta, 200 g.
3. Yogur desnatado, 125 g. Cereales sin azúcar, 30 g. Zumo de naranja, 200 g.
4. Zumo de naranja, 200 g. Tostada, 30 g. Queso descremado, 30 g.

Media mañana y merienda

1. Pan integral, 30 g. Queso de Burgos, 30 g.
2. Fruta: 200 g.
3. Yogur desnatado, 125 g.
4. Café, 50 ml. Leche desnatada, 50 ml. 4 galletas María.

Comidas

1. **Berenjenas rebozadas:** Berenjena, 200 g. Leche desnatada, 100 g. Harina de trigo refinada, 30 g.
Sardinias a la plancha con ensalada: Sardina, 120 g. Lechuga, 60 g. Tomate, 60 g.
Fruta: 200 g.
2. **Potaje de garbanzos:** Bacalao salado remojado, 40 g. Garbanzos, 60 g. Cebolla, 20 g. Espinacas, 30 g.
Emperador con tomate: Tomate, 100 g. Mero, 100 g.
Fruta: 200 g.
3. **Crema de champiñones:** Champiñones y otras, 50 g. Leche desnatada, 150 g. Harina de trigo refinada, 5 g.
Mero encebollado: Cebolla, 40 g. Mero, 150 g. Tomate triturado, 100 g. Pimiento, 20 g.
Fruta: 200 g.
4. **Patatas con bonito:** Patata cocida, 250 g. Cebolla, 20 g. Pimiento, 30 g. Tomate, 30 g. Atún, 60 g. Guisantes, 30 g.
Fruta: 200 g.
5. **Espinacas:** Patata cocida, 250 g. Espinacas, 250 g.
Ternera estofada: Ternera, bistec, 80 g. Zanahoria, 65 g. Cebolla, 70 g. Guisantes, 60 g. Tomate triturado, 125 g.
Fruta: 200 g.
6. **Porrusalda:** Patata cocida, 100 g. Puerros, 50 g. Zanahoria, 40 g.
Pimientos rellenos: Pimiento, 250 g. Cebolla, 20 g. Tomate triturado en conserva, 80 g. Pan rallado, 20 g. Bacalao salado remojado, 50 g.
Fruta: 200 g.
7. **Patatas a la marinera:** Patata cocida, 200 g. Almeja, 25 g. Guisantes, 40 g. Cebolla, 10 g.
Chuletas de cordero con lechuga: Costillas de cordero, 100 g. Lechuga, 60 g.
Fruta: 200 g.
8. **Lentejas estofadas:** Lentejas, 60 g. Patata cocida, 30 g. Tomate, 20 g. Pimiento, 20 g. Cebolla, 20 g. Zanahoria, 20 g.
Bonito con tomate: Bonito, 150 g. Tomate triturado en conserva, 100 g.
Fruta: 200 g.
9. **Arroz murciano:** Arroz blanco, 60 g. Guisantes, 20 g. Tomate, 20 g. Alcachofa, 20 g. Judías tiernas, 20 g.
Trucha a la plancha: Trucha, 150 g.
Fruta: 200 g.
10. **Caldo (desgrasado):** De cocido con fideos, pasta, 20 g.

Cocido madrileño: Garbanzos, 60 g. Patata, 40 g. Zanahoria, 30 g. Col, 200 g.
Fruta: 200 g.

Cenas

1. **Coliflor rehogada:** Coliflor, 150 g.
Croquetas de bacalao: Harina de trigo refinada, 30 g. Pan de trigo blanco, 20 g. Bacalao fresco, 40 g. Leche desnatada, 100 g.
Fruta: 200 g.
2. **Calabacines gratinados:** Calabacín, 200 g. Cebolla, 10 g. Leche desnatada, 50 g. Harina de trigo refinada, 5 g. Jamón del país, 10 g.
Pollo asado: Pollo deshuesado, 100 g. Endibias, 125 g. Zanahoria, 65 g. Maíz, 30 g.
Fruta: 200 g.
3. **Brécol:** Brécol, 150 g. Pimiento, 30 g. Cebolla, 30 g.
Filete con arroz: Ternera, bistec, 100 g. Arroz blanco, 40 g.
Fruta: 200 g.
4. **Emperador con ensalada:** Filete de emperador, 150 g. Lechuga, 100 g. Tomate, 100 g. Cebolla, 30 g.
Fruta: 200 g.
5. **Verduras con salsa de tomate:** Judías tiernas, 60 g. Zanahoria, 50 g. Alcachofa, 100 g. Salsa de tomate en conserva, 100 g.
Pollo asado con puré de manzana: Pollo asado, 120 g. Manzana, 150 g.
Fruta: 200 g.
6. **Sopa de fideos:** Caldo vegetal, 200 ml. Fideos, 30 g.
Tortilla de verduras: Huevo entero, 60 g. Guisantes congelados, 30 g. Zanahoria, 20 g. Patata cocida, 20 g.
Fruta: 200 g.
7. **Judías verdes:** Judías tiernas, 250 g.
Bonito con tomate: Cebolla, 40 g. Bonito fresco, 100 g. Tomate triturado, 80 g. Pimiento, 20 g.
Fruta: 200 g.
8. **Menestra de verduras:** Menestra de verduras, 250 g.
Pollo frito: Pollo deshuesado, 100 g. Harina de trigo refinada, 5 g. Lechuga, 60 g. Tomate, 60 g.
Fruta: 200 g.
9. **Acelgas rehogadas:** Acelgas, 200 g. Patata cocida, 50 g.
Lomo con ensalada: Cerdo, lomo, 100 g. Lechuga, 60 g.
Fruta: 200 g.
10. **Sopa de sémola:** Pasta, 30 g. Jamón del país, 10 g.

Dieta de 2.000 kcal

Todos los días se utilizará: aceite de oliva, 50 ml. y pan, 100 g, para comida y cena.

El consumo de café y té es libre. De los diez días, el desayuno número 1 se puede repetir tres-cuatro veces.

Desayunos

1. Leche desnatada (200 ml). Pan, 40 g. Una cucharada de aceite de oliva, 15 cc.
2. Pan, 40 g. Queso blanco, desnatado, 30 g. Zumo de fruta.
3. Pan de trigo integral, 40 g. Jamón del país, 40 g.
4. Leche desnatada, 200 g. Cereales sin azúcar, 40 g.

Media mañana y merienda

1. Pan blanco, 30 g. Jamón serrano, 40 g.
2. Zumo de naranja, 200 ml. Pan integral, 30 g. Queso de Burgos, 30 g.
3. Yogur desnatado, 125 g. Fruta, 200 g.
4. Café, 50 ml. Leche desnatada, 50 ml. Galletas maría, 30 g (4 galletas).

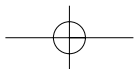
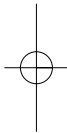
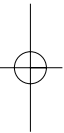
Comidas

1. **Marmitako:** Atún, 80 g. Cebolla, 20 g. Tomate, 80 g. Guisantes, 20 g. Patata cocida, 250 g. Pimiento, 30 g.
Ensalada de la huerta: Lechuga, 100 g. Tomate, 150 g. Cebolla, 50 g.
Fruta: 200 g.
2. **Espaguetis con tomate:** Pasta, 80 g. Tomate triturado, 160 g.
Filete con zanahoria: Ternera, bistec, 100 g. Zanahoria, 100 g.
Fruta: 200 g.
3. **Sopa de fideos:** Fideos, 30 g.
Endibias y zanahoria: Endibias, 125 g. Zanahoria, 65 g. Maíz, 30 g.
Pimientos rellenos: Pimiento, 250 g. Bacalao salado remojado, 50 g. Pan rallado, 20 g. Cebolla, 30 g. Tomate, 80 g.
Fruta: 200 g.
4. **Lentejas estofadas:** Lentejas, 60 g. Patata cocida, 30 g. Tomate, 20 g. Pimiento, 20 g. Cebolla, 20 g. Zanahoria, 20 g.
Merluza en salsa verde: Merluza, 120 g. Harina, 10 g. Guisantes, 20 g. Perejil. Vino de mesa, 10 g.
Fruta: 200 g.
5. **Sopa de pescado:** Fideos, 30 g. Almejas, 40 g. Tomate, 40 g. Cebolla, 30 g.
Gallo a la plancha: Gallos, 120 g.
Fruta: 200 g.

6. **Arroz murciano:** Arroz blanco, 80 g. Tomate triturado en conserva, 100 g. Guisantes congelados, 30 g. Pimiento, 30 g. Alcachofa, 30 g. Judías verdes, 20 g.
Emperador con limón: Mero, 100 g. Medio limón.
Fruta: 200 g.
7. **Potaje de garbanzos:** Garbanzos, 80 g. Cebolla, 30 g. Clara de huevo, 20 g. Espinacas, 80 g. Tomate, 20 g. Pan rallado, 20 g.
Ensalada de la huerta: Lechuga, 100 g. Tomate, 80 g. Pepino, 100 g.
Pollo con limón: Filete de pollo, 120 g. Medio limón.
Fruta: 200 g.
8. **Menestra riojana:** Menestra de verdura, 200 g. Jamón York, 40 g. Tomate triturado, 125 g. Garbanzos, 40 g.
Mero con espárragos: Mero, 100 g. Espárragos de lata, 40 g.
Fruta: 200 g.
9. **Soufflé de berenjena:** Berenjena, 200 g. Jamón del país, 10 g. Leche desnatada, 100 g. Harina de trigo refinada, 30 g. Huevo entero, 20 g.
Sardinias a la plancha: Sardina, 120 g.
Fruta: 200 g.
10. **Puré de zanahoria con bacalao:** Bacalao salado remojado, 40 g. Puerros, 120 g. Patata cocida, 80 g.
Lenguado frito: Lenguado, 100 g. Leche desnatada, 20 g. Harina de trigo refinada, 5 g.
Fruta: 200 g.

Cenas

1. **Sopa de verduras:** Promedio de verduras, 250 g.
Ensalada de endibias y zanahorias: Endibias, 125 g. Zanahorias, 65 g. Maíz, 30 g. Jamón York, 80 g.
Fruta: 200 g.
2. **Acelgas rehogadas:** Acelgas, 200 g. Patata cocida, 100 g.
Trucha con champiñones: Trucha, 120 g. Champiñón y otras setas, 100 g.
Fruta: 200 g.
3. **Sopa marinera:** Bacalao fresco, 20 g. Almejas, 20 g. Gambas, 20 g. Pasta, 30 g.
Ternera guisada: Ternera, bistec, 80 g. Pan de trigo blanco, 10 g. Harina de trigo refinada, 10 g. Vino de mesa, 10 g.
Fruta: 200 g.
4. **Menestra:** Promedio de verduras, 250 g.
Pollo con limón: Pollo deshuesado, 130 g. Medio limón.
Fruta: 200 g.
5. **Judías verdes:** Judías tiernas, 200 g.
Bonito con tomate: Bonito fresco, 120 g. Tomate triturado en conserva, 100 g. Cebolla, 30 g. Pimiento, 30 g.
Fruta: 200 g.



11

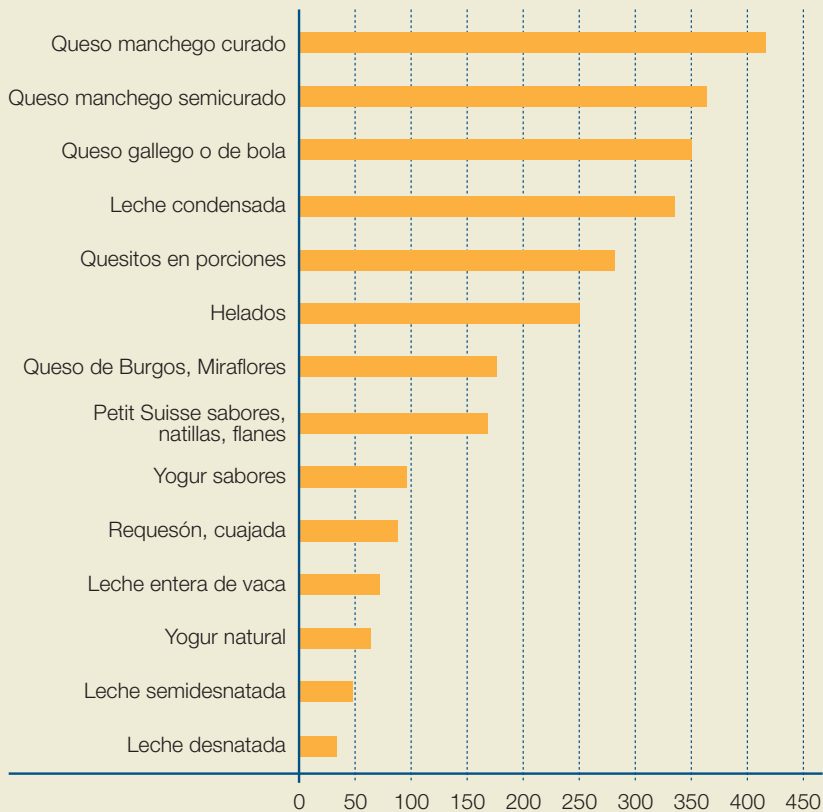


aporte calórico de los distintos grupos de alimentos

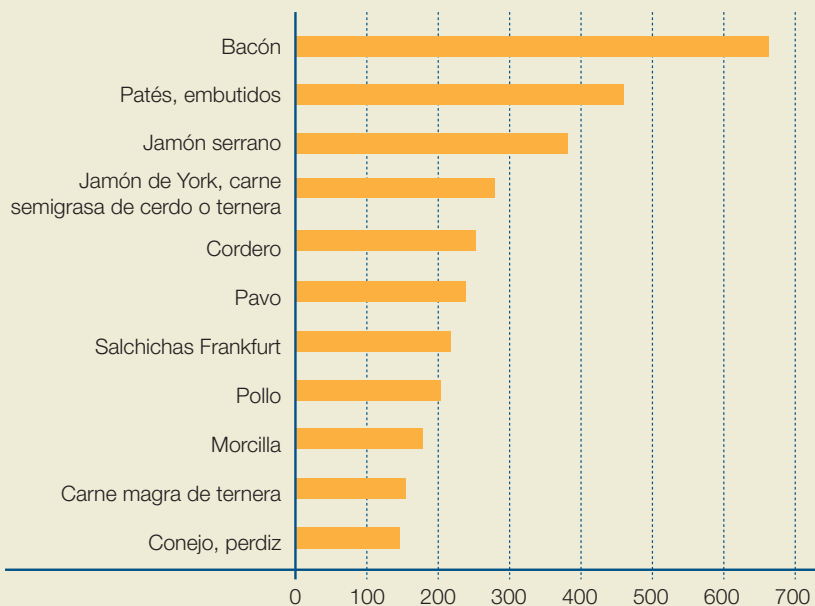
(Gráficos modificados del doctor Juan Madrid Conesa, extraídos de *El libro de la obesidad y su tratamiento*, de Arán Ediciones, 1998).

Los gráficos reproducidos a continuación expresan la cantidad de kilocalorías contenidas en 100 g de cada uno de los alimentos descritos.

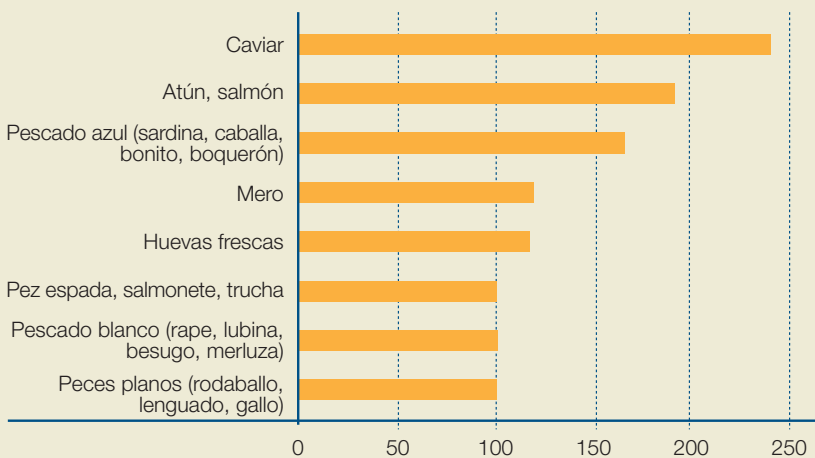
Leche y derivados (kilocalorías x 100 g)



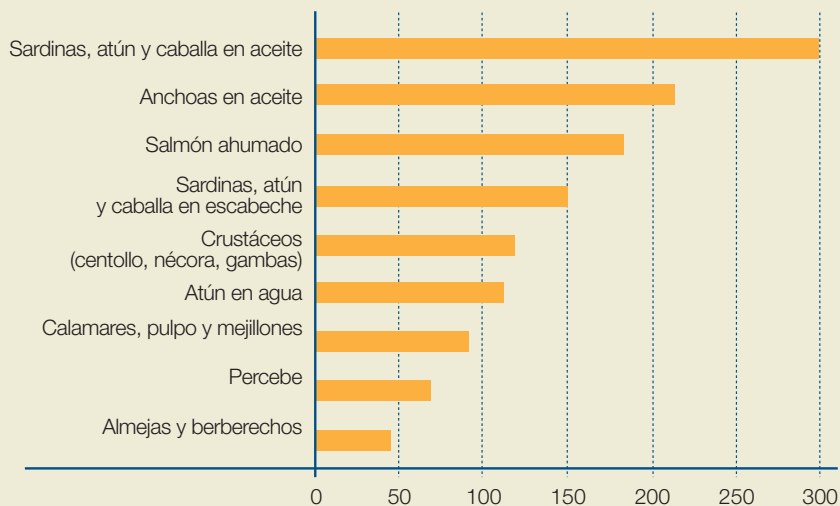
Carnes (kilocalorías x 100 g)



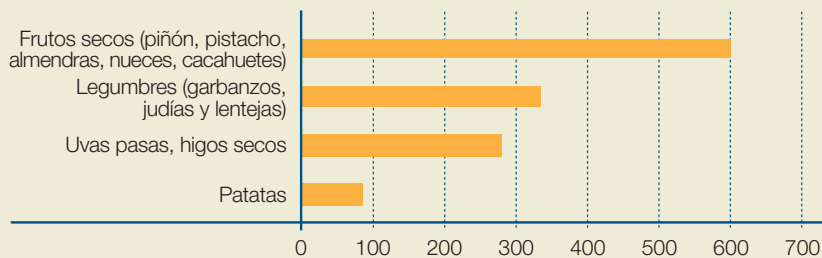
Pescados (kilocalorías x 100 g)



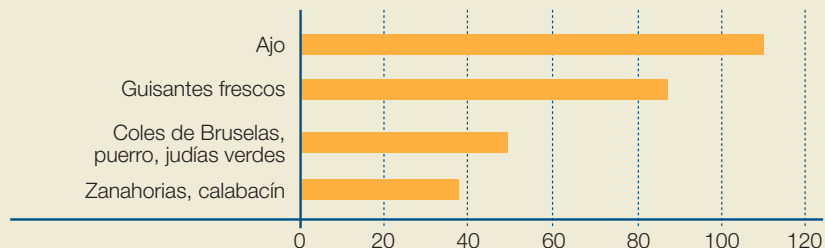
Conservas de pescado, moluscos y crustáceos (kilocalorías x 100 g)



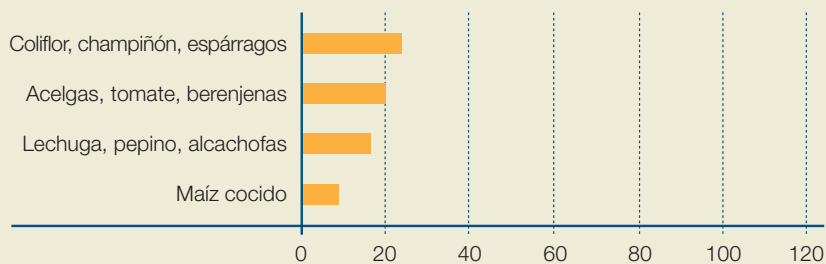
Legumbres y frutos secos (kilocalorías x 100 g)



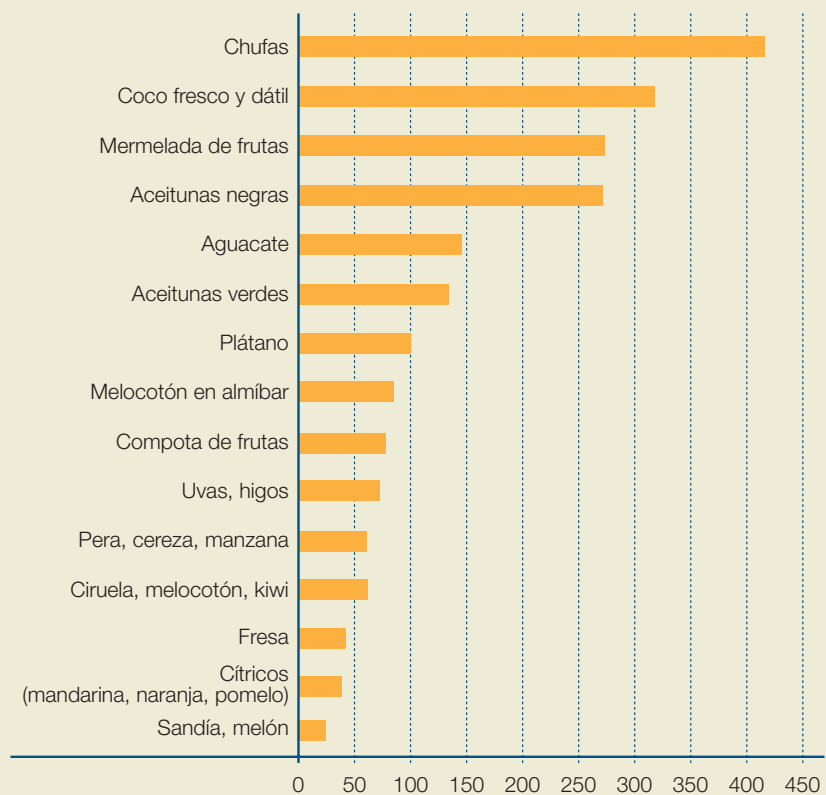
Verduras y hortalizas (kilocalorías x 100 g)



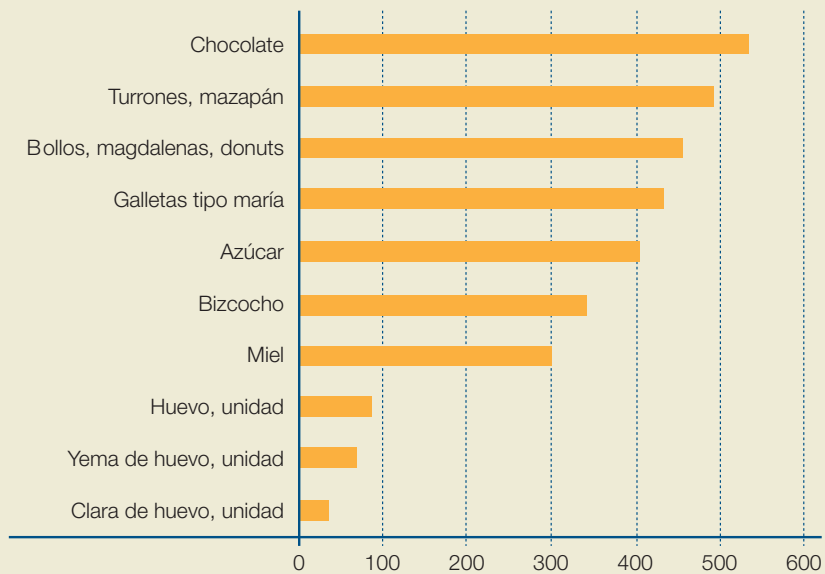
Verduras y hortalizas (kilocalorías x 100 g) *(continuación)*



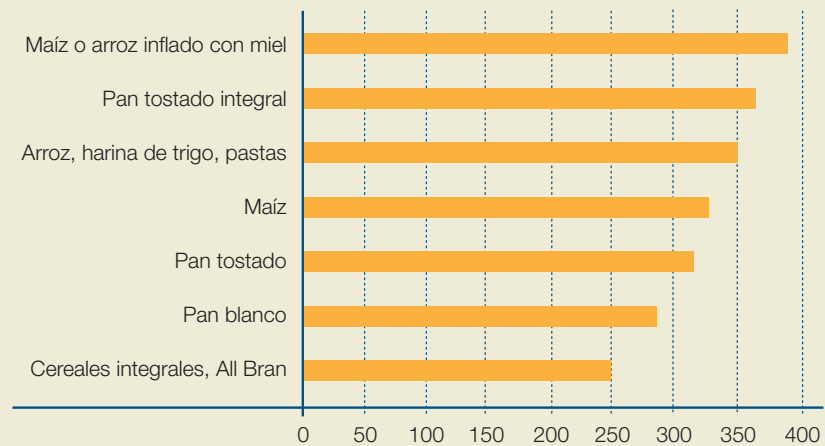
Frutas y conservas (kilocalorías x 100 g)



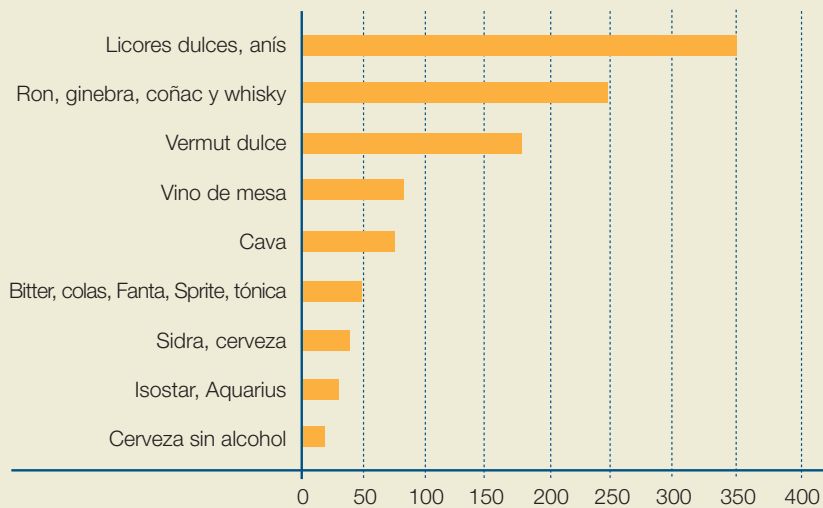
Huevos, bollería y pastelería (kilocalorías x 100 g)



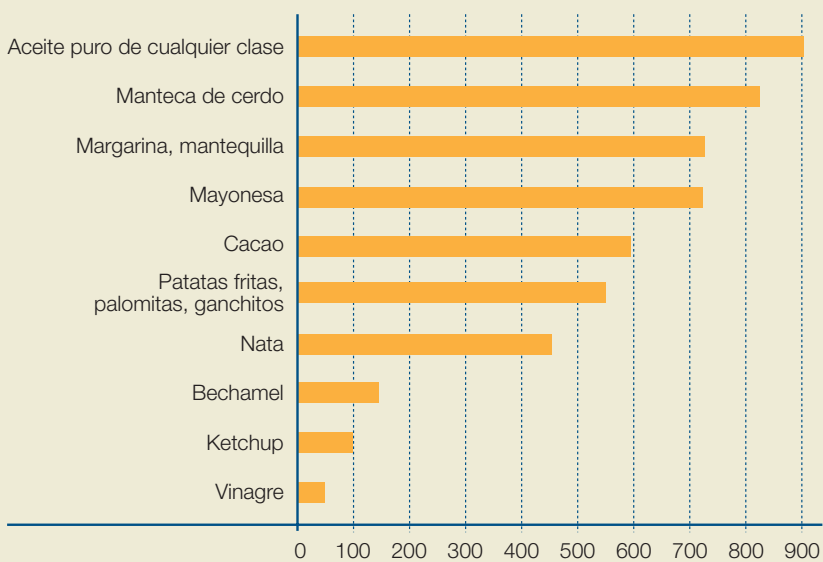
Cereales (kilocalorías x 100 g)



Bebidas y refrescos (kilocalorías x 100 g)



Aceites, salsas y aperitivos (kilocalorías x 100 g)



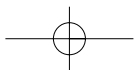
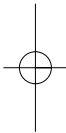
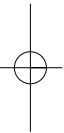
12



pirámide de la alimentación

Guía alimentaria para el control del colesterol







Con la colaboración:

