

Índice

Prólogo	17
Agradecimientos.....	21
Capítulo 1. La dieta sana.....	23
1. Bases históricas de la Dietética	23
2. Relación de la Dietética con la Nutrición y la Alimentación	25
3. Introducción a la relación entre la dieta y el estado de salud.....	26
4. Breve recuerdo de las ingestas recomendadas, los objetivos nutricionales y las guías alimentarias.....	29
4.1. Requerimientos o necesidades nutricionales	29
4.2. Ingestas recomendadas	30
4.2.1. Ingestas recomendadas (<i>IR</i>) (<i>RDA, Recommended Dietary Allowances</i>)	30
4.2.2. Nuevas referencias nutricionales: Ingestas Dietéticas de Referencia (<i>IDR</i>)	32
4.3. Objetivos nutricionales y guías dietéticas	35
4.3.1. Objetivos nutricionales	35
4.3.2. Guías dietéticas	38
5. Concepto de dieta sana. La dieta equilibrada, variada y moderada. Adecuación a las recomendaciones.....	46
6. Recomendaciones para una dieta óptima y un estilo de vida saludable.	50
7. Ejemplos de menús para adultos.....	51
Bibliografía.....	53
Capítulo 2. La dieta en el embarazo	57
1. Introducción	57
2. Breve recuerdo de la nutrición del feto durante la gestación	58
3. Cambios en la composición corporal durante el embarazo	59
4. Coste energético del embarazo	60
5. Necesidades nutricionales y fuentes alimenticias aconsejadas	62
5.1. Proteína	62
5.2. Vitaminas.....	62

5.2.1. Vitaminas liposolubles.....	62
5.2.2. Vitaminas hidrosolubles	64
5.3. Minerales.....	70
6. Pautas dietéticas en el embarazo	74
6.1. Distribución calórica diaria de la dieta.....	74
6.2. Perfil calórico de la dieta.....	75
6.3. Guías dietéticas para la confección de menús.....	75
6.4. Aspectos culinarios	79
6.5. Condimentación.....	79
6.6. Recomendaciones prácticas para cuidar la ingesta calórica	80
7. Pautas dietéticas en problemas gastrointestinales comunes asociados al embarazo.....	81
7.1. Náuseas y vómitos.....	81
7.2. Estreñimiento y hemorroides.....	82
7.3. Esofagitis por reflujo	83
8. Profilaxis dietética de la toxoplasmosis en el embarazo	84
9. Control del tamaño de las raciones	85
9.1. Pautas para controlar el tamaño de las porciones en el entorno del propio hogar	85
9.2. Pautas para controlar el tamaño de las porciones si se come en el entorno laboral, o de ocio.....	86
9.3. Pautas para fomentar la práctica de la actividad física	87
10. Ejemplos de menús. Valor nutricional.....	88
Bibliografía.....	94
Capítulo 3. La dieta de la madre durante la lactancia.....	99
1. Introducción	99
2. Un poco de historia	99
3. Situación de la lactancia en España.....	103
4. Fisiología de la lactancia.....	104
4.1. Producción de leche.....	104
4.2. Eyección	106
4.3. Destete.....	106
5. Ventajas y beneficios de la lactancia materna. Contraindicaciones	106
5.1. Ventajas y beneficios de la lactancia materna.....	107

5.1.1. Beneficios para el recién nacido	107
5.1.2. Beneficios para la madre lactante	110
6. Contraindicaciones	111
7. Composición media de la leche materna madura (por 100 ml)	113
7.1. Energía y porcentaje calórico de los macronutrientes	114
7.2. Proteínas	114
7.3. Lípidos	115
7.4. Hidratos de carbono	116
7.5. Vitaminas	116
7.6. Minerales	117
7.7. Enzimas	117
7.8. Factores inmunológicos y de defensa	118
7.9. Factores bifidógenos	119
7.10. Factores de crecimiento y desarrollo	119
7.11. Otros factores	119
8. Influencia de la dieta en la composición de la leche materna	119
9. Necesidades nutricionales durante la lactancia	121
9.1. Energía	123
9.2. Proteínas	124
9.3. Lípidos	124
9.4. Minerales	124
9.5. Vitaminas	125
9.6. Agua	125
9.7. Suplementación	125
10. Recomendaciones dietéticas en madres lactantes	126
10.1. Fórmula dietética	127
10.2. Distribución de la dieta	128
10.3. Número de raciones diarias de grupos de alimentos	129
10.4. Aspectos culinarios	129
10.5. Orientaciones para la confección de menús	130
10.6. Observaciones	130
10.7. Ejemplo de menú para una mujer en lactancia	131
Bibliografía	137

Capítulo 4. La dieta del lactante	141
1. Aspectos fisiológicos del lactante en relación con la nutrición.....	141
1.1. Periodo de crecimiento rápido.....	141
1.2. Inmadurez de los procesos digestivos	142
1.3. Inmadurez renal	142
1.4. Inmadurez del sistema nervioso	143
2. Necesidades nutricionales e ingestas recomendadas	143
2.1. Energía.....	143
2.2. Hidratos de carbono.....	143
2.3. Lípidos	144
2.4. Proteínas	145
2.5. Electrolitos, minerales y vitaminas	146
2.5.1. Minerales	146
2.5.2. Vitaminas	147
2.6. Agua.....	148
3. Alimentación del lactante	149
3.1. Lactancia artificial	149
3.1.1. Fórmulas de inicio.....	150
3.1.2. Fórmulas de continuación	154
3.1.3. Preparados para lactantes con problemas digestivos menores	158
4. Alimentación complementaria (<i>Beikost</i>).....	158
5. Introducción de la leche de vaca en el lactante	164
6. Modelo de régimen dietético para el lactante.....	165
Bibliografía.....	167
Capítulo 5. La dieta del niño en edad preescolar y escolar	173
1. Aspectos fisiológicos del niño en relación con la Nutrición	173
2. Importancia de los hábitos alimentarios	174
2.1. Factores ambientales que intervienen en la adquisición de hábitos alimentarios	175
3. Necesidades nutricionales e ingestas recomendadas en la infancia	176
3.1. Energía.....	176
3.2. Proteínas	178
3.3. Lípidos.....	178
3.4. Hidratos de Carbono	179

3.5. Fibra dietética	179
3.6. Vitaminas liposolubles	180
3.7. Vitaminas hidrosolubles	180
3.8. Minerales.....	181
4. Normas para la elaboración de dietas	182
4.1. Proporción de los macronutrientes	182
4.2. Distribución de las comidas a lo largo del día	182
4.3. Guías dietéticas en la infancia.....	183
5. Recomendaciones prácticas para seguir las guías dietéticas en la infancia.....	187
5.1. Fomentar la dieta variada.....	187
5.2. Importancia de un desayuno adecuado.....	189
5.3. Horario regular de las comidas	191
5.4. Importancia de la comida en común	192
5.5. Evitar emplear los alimentos como premio/ castigo	193
5.6. Diseñar dietas realistas	193
5.7. Fomentar las actividades deportivas.....	193
6. El comedor escolar.....	193
6.1. Requisitos nutricionales. Aspectos básicos.....	194
6.2. Composición y variedad de los menús.....	194
6.3. Otras consideraciones en la elaboración y distribución de los menús.....	197
7. Modelos de menús tipo	198
Bibliografía.....	204
Capítulo 6. La dieta del adolescente	209
1. Aspectos fisiológicos del adolescente en relación con la Nutrición.....	209
2. Necesidades nutricionales e ingestas recomendadas (IR) en la adolescencia	211
2.1. Energía.....	211
2.2. Proteínas	212
2.3. Grasas	212
2.4. Hidratos de carbono.....	213
2.5. Fibra.....	213
2.6. Vitaminas.....	213
2.7. Minerales.....	214

2.7.1. Calcio	215
2.7.2. Hierro	216
2.7.3. Cinc.....	216
3. Normas para la elaboración de dietas	216
3.1. Consolidar los hábitos de dieta sana adquiridos en la infancia o mejorarlos, si procede.....	216
3.2. Cuidar los hábitos dietéticos poco saludables.....	218
3.3. Cuidar la ingesta proteica	219
3.4. Individualizar la dieta en función del sexo.....	219
4. Problemas nutricionales en la adolescencia.....	220
4.1. Formas no convencionales de alimentación	220
4.1.1. Irregularidades en el patrón de las comidas	220
4.1.2. Abuso de las comidas de preparación rápida	221
4.1.3. Consumo de alcohol	222
4.1.4. Dietas vegetarianas	222
4.1.5. Otras dietas no convencionales	223
4.2. Alteraciones/Trastornos de la conducta alimentaria	224
4.2.1. Anorexia nerviosa.....	224
4.2.2. Bulimia nerviosa.....	224
4.2.3. Síndrome de temor a la obesidad	225
4.2.4. Anorexia de los atletas.....	225
4.2.5. Polifagia y obesidad.....	226
4.3. Aumento de los requerimientos.....	228
4.3.1. Embarazo	228
4.3.2. Actividades deportivas de competición	229
5. Modelos de menús tipo	230
Bibliografía.....	236
Capítulo 7. La dieta en la menopausia.....	239
1. Introducción	239
2. Dieta en la menopausia	241
2.1. Aporte energético	241
2.2. Hidratos de carbono.....	241
2.3. Lípidos.....	241
2.4. Proteínas	242
2.5. Calcio.....	242

2.6. Otros minerales	242
2.7. Vitaminas.....	242
2.8. Agua	242
3. Situaciones en las que se requieren modificaciones dietéticas.....	243
3.1. Osteoporosis	243
3.2. Obesidad	248
3.3. Hipertensión arterial.....	248
3.4. Arteriosclerosis y enfermedades vasculares.....	249
3.5. Prevención de los trastornos de la menopausia: resumen	250
4. Interés potencial de algunos productos en la etapa menopáusica.....	253
4.1. Soja	253
4.2. Fitoesteroles.....	255
4.3. Ácidos grasos omega-3.....	256
4.4. Alimentos enriquecidos con calcio y vitamina D	257
4.5. Resveratrol	258
4.6. Productos botánicos.....	259
4.7. Semillas de linaza	259
5. Ejemplo de menú para una mujer en menopausia	260
Bibliografía.....	266
Capítulo 8. La dieta en las personas de edad avanzada	271
1. Introducción	271
2. Necesidades y fuentes de energía y nutrientes	273
2.1. Energía.....	273
2.2. Proteínas	274
2.3. Lípidos	274
2.4. Hidratos de carbono.....	275
2.5. Fibra dietética	276
2.6. Vitaminas.....	276
2.7. Minerales.....	278
3. Importancia de la ingesta líquida	280
4. Guías alimentarias en la edad avanzada	280
5. Pautas para la confección de dietas y aspectos culinarios.....	285
5.1. Grupos de alimentos y preparaciones	285
5.2. Condimentos	289
5.3. Distribución de la dieta.....	290

5.4. El entorno social	291
6. Recomendaciones prácticas para facilitar el cumplimiento de una dieta saludable	292
7. Suplementos	294
8. Errores frecuentes en los hábitos alimentarios de las personas de edad avanzada.....	295
9. Pautas dietéticas para colectivos de edad avanzada.	
Alimentación básica adaptada (ABA)	297
9.1. Pautas dietéticas para colectivos.....	297
9.2. Alimentación básica adaptada (ABA)	299
10. Ejemplos de menús	300
Bibliografía.....	313
Capítulo 9. La dieta en las personas físicamente activas	317
1. Introducción	317
2. Objetivos de la dieta de las personas físicamente activas.....	319
3. Planificación nutricional según el periodo de actividad deportiva	320
3.1. Periodo de descanso (o mantenimiento)	320
3.2. Periodo de entrenamiento.....	321
3.2.1. Energía	321
3.2.2. Hidratos de carbono.....	324
3.2.3. Proteínas	326
3.2.4. Lípidos.....	328
3.2.5. Vitaminas	330
3.2.6. Minerales.....	331
3.2.7. Agua y electrolitos	339
3.2.8. Ayudas ergogénicas nutricionales.....	342
3.3. Periodo competitivo.....	351
3.3.1. Dieta pre-competitiva.....	351
3.3.2. Dieta para el día previo a la competición.....	352
3.3.3. Dieta para el día de la competición	353
4. Ejemplo de menú para un deportista	358
Bibliografía.....	368