Recomendaciones Nutricionales en la Oficina de Farmacia

Idea y desarrollo:

Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

Vocalía de Alimentación del Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

En colaboración con:

ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE LA PROVINCIA DE BADAJOZ

Índice

Página

INTRODUCCIÓN 3
Acido úrico y gota: Alimentos recomendados 4
Alimentos a reducir su consumo
Anemia: Alimentos ricos en hierro, ácido fólico y vitamina B12 5
Calambres: Alimentos ricos en potasio 6
Cansancio, fatiga, agotamiento: Alimentos recomendados 7
Colesterol: Alimentos recomendados 8-9
Recomendaciones para reducir el consumo de colesterol
Alimentos que ayuda a reducir el colesterol
Alimentos ricos en colesterol y grasa saturada
Sustituciones aconsejables de alimentos
Cólico Nefrítico y Cálculos renales: Recomendaciones alimenticias 10
Depresión: Recomendaciones nutricionales 11
Diabetes: Alimentos a disminuir en caso de diabetes 12-13
Alimentos a aumentar en caso de diabetes
Diarrea: Alimentos recomendados 14
Alimentos no recomendados
Dieta Equilibrada 15-16
Digestión pesada o Dispepsia: Recomendaciones 17
Embarazo: Recomendaciones 18-19
Envejecimiento: Nutrientes recomendados 20-21
Recomendaciones
Estreñimiento: Recomendaciones 22
Estimulan el funcionamiento del intestino
Fibromialgia: Recomendaciones 23
Flatulencia: Alimentos a evitar 24
Gastroenteritis en lactantes: Dieta recomendada 25
Gastroenteritis en adultos y niños: Dieta recomendada 26
Alimentos permitidos
Observaciones
Hipertensión: Recomendaciones para reducir el consumo de sal 27-28
Otras recomendaciones
Hipotiroidismo: Alimentos ricos en yodo 29
Lactancia: Recomendaciones 30
Migrañas: Recomendaciones 31
Obesidad: Recomendaciones 32-34
Grupos de Alimentos según su conveniencia en dietas de adelgazamiento
Osteoporosis y Menopausia: Alimentos a controlar 35-36
Piel sana 37
Úlcera: Alimentos recomendados 38-39
Recomendaciones
Triglicéridos: Alimentos a evitar 40

Idea y desarrollo:

Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

Vocalía de Alimentación del Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

En colaboración con:

ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE LA PROVINCIA DE BADAJOZ

Introducción

Desde las Vocalías de Alimentación de distintos Colegios de Farmacéuticos se ha considerado, debido a la demanda existente por parte de los usuarios de las Oficinas de Farmacia de información relativa a las pautas nutricionales a seguir en distintas patologías, o por determinados estados fisiológicos, elaborar este documento como herramienta para facilitar la tarea al farmacéutico en el momento de la solicitud de información en aquellos temas referentes a la alimentación y la salud.

El documento se presenta en forma de fichas, fácilmente localizables mediante un índice alfabético. Las fichas, se pueden imprimir en la Oficina de Farmacia desde la propia página web colegial, para entregar a la persona interesada, realizándose tantas copias como se soliciten. Para lo cual se ha habilitado un espacio en blanco en cada ficha, donde se puede incluir el sello identificativo de la farmacia que ha realizado las recomendaciones nutricionales como apoyo a la Atención Farmacéutica.

La información incluida en cada apartado (monografía), es el fruto de una revisión de diversos trabajos científicos, por parte de las Vocalías de Alimentación de los Colegios Oficiales y consensuada desde el Departamento de Fisiología de la Universidad de Murcia, bajo la coordinación del vocal de Alicante, D. José Manuel Miquel y el profesor Dr. Salvador Zamora. El contenido de las fichas se irá modificando según los últimos avances científicos que se produzcan y afecten a la información incluida, de modo que, estén lo más actualizadas posible.

Por ello, esperamos que sea de utilidad para todo aquel farmacéutico, que necesite información sobre los alimentos que una persona debería aumentar su consumo, restringir o incluso eliminarlo, atendiendo a su situación actual.

El objetivo de este trabajo, es conseguir mediante la información nutricional a los usuarios de la oficina de farmacia, un beneficio directo de forma que suponga una prevención, mejoría o mantenimiento de su estado de salud.

Idea y desarrollo:

Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

Vocalía de Alimentación del Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

En colaboración con:

ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE LA PROVINCIA DE BADAJOZ

FARMACIA

ACIDO ÚRICO Y GOTA

La gota es una inflamación con dolor agudo en articulaciones, debido al depósito de ácido úrico cristalizado. La articulación más afectada suele ser la metatarso-falángica del dedo gordo del pie. Los alimentos que se recomiendan tienen que tienen que tener pocas purinas (generadoras de ácido úrico) y/o que favorezcan la eliminación de ácido úrico en la orina (alimentos alcalinizantes).

ALIMENTOS RECOMENDADOS

- ✓ Son muy recomendables las frutas cerezas, fresas, uvas, manzanas, plátanos.
- ✓ Aumentaremos el consumo de de cítricos como naranjas, mandarinas, pomelos y sobre todo el limón.
- ✓ Los frutos secos como las nueces, avellanas, almendras, etc.
- ✓ Las hortalizas, la mayoría están recomendadas, pero son especialmente beneficiosas el apio, coliflor. Es conveniente procurar aumentar el consumo de patatas y nabos.
- ✓ Leche y otros derivados lácteos.

ALIMENTOS A REDUCIR SU CONSUMO

- ✗ Carnes rojas de vacuno, cordero y cerdo, sesos, riñones e hígado.
- ✗ Mariscos (gambas, cigalas, langostinos), crustáceos (cangrejos de mar y de río) y moluscos (almejas, mejillones, ostras).
- ✗ Pescado azul como las sardinas, atún, anchoas y arenques.
- ✗ Bebidas estimulantes como la coca cola, café, té y el alcohol.
- ✗ Levadura de cerveza, legumbres, guisantes, soja, espinacas, acelgas, ruibarbo, espárragos y setas.
- ✗ Moderaremos el consumo de cereales.

Idea y desarrollo:

Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

Vocalía de Alimentación del Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

En colaboración con:

ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE LA PROVINCIA DE BADAJOZ

FARMACIA

ANEMIA

La anemia es la disminución del número de glóbulos rojos o de la cantidad de la hemoglobina en la sangre, debido a la pérdida o destrucción de los glóbulos rojos por trastornos en su formación o a la mala absorción del hierro.

Se caracteriza por debilidad y cansancio exagerado que no se corresponde al ejercicio desarrollado. Para combatir este estado se recomienda la ingestión de alimentos ricos en hierro, ácido fólico y vitamina B12 de este modo aumentaremos la cantidad de hemoglobina y glóbulos rojos.

Además de aumentar el consumo de los alimentos que indicamos a continuación, procuraremos siempre tomar en la misma comida alimentos ricos en vitamina C (naranjas, mandarinas, kiwis, tomates, pomelos, etc.) ya que ayudan a la absorción del hierro en el intestino.

ALIMENTOS RICOS EN HIERRO, ÁCIDO FÓLICO Y VITAMINA B12

- ✓ Cereales integrales.
- ✓ Caracoles, sardinas en conserva, almejas, berberechos y mejillones.
- ✓ Copos de maíz tostados.
- ✓ Vísceras: riñones, hígado de cerdo, ternera, cordero y pollo.
- ✓ Lomo embuchado, morcillas, carne de cordero.
- ✓ Soja en grano.
- ✓ Codornices, perdices y pollo.
- ✓ Patés y foie gras.
- ✓ Lentejas, garbanzos, judías blancas y pintas.
- ✓ Pistachos, pipas de girasol, almendras, avellanas, nueces.
- ✓ Uvas pasas, espinacas, acelgas, endibias.

Idea y desarrollo:

Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

Vocalía de Alimentación del Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

En colaboración con:

ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE LA PROVINCIA DE BADAJOZ

FARMACIA

CALAMBRES

La causa fundamental es la carencia de potasio que produce debilidad muscular y trastornos del ritmo cardíaco, dando lugar a la aparición de calambres en distintas partes del cuerpo, especialmente en piernas.

ALIMENTOS RICOS EN POTASIO (de mayor a menor cantidad):

- ✓ Soja, germen de trigo
- ✓ Melaza, almendra
- ✓ Dátil, aguacate
- ✓ Espinaca, patata
- ✓ Hinojo (bulbo), plátano
- ✓ Brécol, zanahoria
- ✓ Escarola, apio
- ✓ Espárrago, pan integral
- ✓ Agua de coco, tomate rojo
- ✓ Melón, uva, pepino

Tenemos que tener en cuenta, que cuando estos alimentos se someten al proceso de cocción, hay una pérdida de la cantidad de potasio por disolución en el agua.

Idea y desarrollo:

Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

Vocalía de Alimentación del Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

En colaboración con:

ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE LA PROVINCIA DE BADAJOZ

FARMACIA

CANSANCIO, FATIGA, AGOTAMIENTO

Es un estado de debilidad física que se produce tras realizar actividades normales que no deberían producir agotamiento. El organismo es capaz de producir señales de alarma que tenemos que aprender a conocer o interpretar, indicándonos que algo funciona mal o no funciona. Entre estas señales está el cansancio. Es importante saber parar y descansar para no agudizar el problema que nos llevaría a la fatiga. En este estado se aumenta el ritmo cardíaco y respiratorio.

El mayor grado de deterioro es el agotamiento, que no nos permite seguir a adelante. Para que tengamos conciencia de que son señales importantes de alarma, hay que recordar que cuando una persona persiste en esta actitud se puede llegar, en ocasiones, hasta producir la muerte.

ALIMENTOS RECOMENDADOS PARA VENCER ESTE ESTADO

- ✓ Incorporaremos en nuestra dieta la avena y el germen de trigo, este último con nutrientes tonificantes como el octocosanol que aumenta la resistencia a la fatiga.
- ✓ El sésamo es rico en vitaminas, minerales y oligoelementos y también facilita el aprovechamiento de los nutrientes de otros alimentos.
- ✓ Jalea real y polen son ricos en nutrientes y sustancias tonificantes, la propia miel es rica en azúcares y vitaminas que ayudan a su metabolización.
- ✓ Frutas en general: uva rica en azúcares y vitaminas; albaricoque rico en hierro, tonifica el metabolismo y el sistema nervioso.
- ✓ Hay que reducir las bebidas estimulantes y el chocolate, que aunque parezca que producen un alivio momentáneo, su consumo abundante agrava este problema.
- ✓ Por otro lado hay una gran gama de complejos vitamínicos para suplir las carencias de nuestra alimentación. Siempre pediremos consejo farmacéutico para elegir las más adecuadas y que no tengan contraindicaciones con nuestra situación particular.

Idea y desarrollo:

Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

Vocalía de Alimentación del Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

En colaboración con:

ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE LA PROVINCIA DE BADAJOZ

COLESTEROL

La hipercolesterolemia es la presencia elevada del colesterol en la sangre. Puede ser por un trastorno hereditario (hipercolesterolemia familiar) o secundaria a una enfermedad, como por ejemplo la diabetes o por el consumo inadecuado de alimentos que pueden favorecer un exceso de producción endógena. El colesterol es una sustancia ampliamente distribuida en el organismo que forma parte en la síntesis de algunas hormonas, de la bilis y del tejido nervioso y, forma parte de nuestras membranas celulares. Se sintetiza en el hígado a partir de ácidos grasos saturados y se transporta unido a las lipoproteínas LDL (llamado colesterol malo) y HDL (llamado colesterol bueno).

Para mantener una forma de vida saludable disminuyendo los factores que pueden influir en un aumento del colesterol, hay que tener en cuenta los siguientes factores: mantener el peso entre los valores recomendables de IMC, disminuir o incluso eliminar el consumo de alcohol y tabaco y, procurar mantener una alimentación sana y adecuada, realizando ejercicio de modo regular (deporte, paseos, etc.).

Como regla general consideraremos que los alimentos de origen vegetal no contienen colesterol, mientras que los de origen animal sí. Es conveniente no sobrepasar los 300 mg de colesterol por día (un huevo tiene unos 250 mg). Para una persona normal se puede considerar una ingesta correcta de 2 a 3 huevos por semana. Una opción a considerar es el consumo de huevos DHA (con ácido docosahexaenoico, presente en la grasa del pescado).

Los ácidos grasos monoinsaturados (ácido oleico) presentes en gran cantidad en el aceite de oliva y los poliinsaturados (ácido linoléico) abundantes en las nueces y aceites de semillas, son beneficiosos. Los ácidos grasos saturados (laúrico, mirístico, palmítico) no son recomendables, ya que favorecen la producción interna del colesterol. Los alimentos ricos en éstos son: cordero, leche entera, mantequilla, huevos, margarinas, ternera.

RECOMENDACIONES PARA REDUCIR EL CONSUMO DE COLESTEROL

- ✓ Elegiremos carnes con poca grasa como las gallináceas quitándoles la piel.
- ✓ Trataremos de eliminar toda la grasa visible. Con el hervido de las carnes y desechando el caldo, se elimina otra parte de la grasa.
- ✓ Trataremos de eliminar el consumo de fritos y guisos grasos.
- ✓ Las carnes las acompañaremos con guarniciones de verduras, hortalizas o frutas ricas en vitaminas antioxidantes.
- ✓ El consumo moderado de vino tiento es recomendable.

Idea y desarrollo:

Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

Vocalía de Alimentación del Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

En colaboración con:

ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE LA PROVINCIA DE BADAJOZ

FARMACIA

ALIMENTOS QUE AYUDAN A REDUCIR EL COLESTEROL

- ✓ Almendras, cacahuetes, nueces, pipas de girasol.
- ✓ Ciruela, kiwi, manzana, membrillo, pomelo, guayaba.
- ✓ Aguacate, alcachofa, apio, cebolla, ajo, alfalfa, remolacha.
- ✓ Arroz, soja, salvado, germen de trigo, legumbres, garbanzos, judías.
- ✓ Bivalvos (mejillones, almejas, berberechos, ostras, etc).
- ✓ Aceite de oliva.
- ✓ Pescados en general, siendo los más recomendados los pescados azules: atún, bonito, caballa, sardina, etc. (poseen ácidos grasos poliinsaturados que favorecen la eliminación del colesterol malo).

ALIMENTOS RICOS EN COLESTEROL Y GRASA SATURADA

- ✗ Carnes rojas: cordero, ternera, etc.
- ✗ Bollería, chocolate, azúcar, café, coco y huevos.
- ✗ Embutidos, paté, hígado, sesos.
- ✗ Leche entera y derivados: queso curado, mantequilla, helados.

SUSTITUCIONES ACONSEJABLES DE ALIMENTOS

- ✓ Pescados en general, legumbres, carne de ave sin piel y tofu pueden sustituir a las carnes rojas, marisco y embutidos.
- ✓ Mantequilla, bacon y margarina, sustituirlas por aceite de oliva, de girasol, maíz o de soja.
- ✓ Leche completa rica en grasa saturada y colesterol sustituirla por leche desnatada y excepcionalmente por leche de soja o de almendras.
- ✓ Queso curado con mucha grasa, sodio y colesterol sustituir por queso fresco y tofu.
- ✓ La pastelería industrial sustituirla por frutas.

Idea y desarrollo:

Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

Vocalía de Alimentación del Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

En colaboración con:

ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE LA PROVINCIA DE BADAJOZ

CÓLICO NEFRÍTICO Y CÁLCULOS RENALES

Las llamadas piedras en el riñón se producen porque sustancias, que normalmente están disueltas en la orina, precipitan y dan lugar a un acumulo sólido de oxalato (litiasis-oxálicas), fosfato cálcico (litiasis-cálcicas), fosfato amónico magnésico o uratos (litiasis-úricas). Conociendo la composición del cálculo una vez eliminado y analizado, se puede recomendar una dieta más específica para evitar su nueva formación.

RECOMENDACIONES ALIMENTICIAS

- ✓ Aumentaremos la ingesta de agua, a un mínimo de 3 litros diarios, también infusiones de diferentes hierbas diuréticas, café y té.
- ✓ Los alimentos diuréticos contribuyen a reducir el riesgo como los espárragos, alcachofa, apio, níspero, pera, berenjena, manzana, melón, uva y sandía.
- ✓ Consumiremos alimentos integrales ricos en fibra como salvado de trigo y, alimentos ricos en magnesio como el sésamo y los frutos secos ya que, el déficit de este mineral, favorece la formación de cálculos.
- ✓ Reducir la sal: los alimentos ricos en sodio aumentan la concentración de calcio en la orina.
- ✓ El exceso de proteínas de origen animal ricas en purinas, que al metabolizarse aumentan los niveles de ácido úrico, aumenta el riesgo de que se formen cálculos de urato.
- ✓ Dieta pobre en calcio, esto es disminuir los derivados lácteos como los quesos curados.
- ✓ Es recomendable reducir el consumo de alcohol incluso la cerveza que, primero aumenta la diuresis pero pasado el primer efecto, produce una antidiuresis compensatoria que aumenta la concentración de la orina.
- ✓ Para los cálculos de ácido úrico hay que alcalinizar la orina, consumiendo derivados lácteos (yogur y queso fresco), frutas y hortalizas. Evitaremos las vísceras, mariscos, carnes y pescados.
- ✓ Para cálculos de fosfatos acidificaremos la orina consumiendo carnes, cereales y grasas, evitando el exceso de vegetales, legumbres, frutas y verduras.
- ✓ En el caso de cálculos de oxalato acidificamos la orina consumiendo carnes y evitaremos alimentos ricos en oxálico como el cacao, el chocolate, las espinacas y las acelgas.
- ✓ Evitaremos dosis elevadas de vitamina C en forma de suplementos vitamínicos pues aumentan la producción de oxalatos, no así la vitamina C de la fruta.

Idea y desarrollo:

Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

Vocalía de Alimentación del Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

En colaboración con:

ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE LA PROVINCIA DE BADAJOZ

DEPRESIÓN

Es una disminución de la actividad emocional vital, un trastorno del humor caracterizado por sensaciones de tristeza, desesperación, disminución de la autoestima y falta de ánimo. Producido por alguna tragedia o sin alguna causa real explicable. Para que el cerebro realice sus funciones con precisión, necesitamos proporcionar al organismo alimentos que ayuden a la formación y mantenimiento de los neurotransmisores. Tienen que estar en un óptimo equilibrio y las neuronas saludables y protegidas. Personas con dietas más adecuadas, sufren menos depresión.

RECOMENDACIONES

- ✓ Realizar una ingesta adecuada de ácidos grasos omega 3 (aceites de pescados, germen de trigo, nueces).
- ✓ Importante disponer de suficiente ácido fólico ya que regula los niveles de homocisteína. En personas con depresión se han observado altos niveles en sangre, (legumbres, germen de trigo, espinaca, escarola, lechuga, esparrago, remolacha).
- ✓ Las vitaminas del grupo B, B1 (semillas de girasol, germen de trigo, frutos secos), B6 (germen de trigo, ajo, plátano, garbanzo), B12 (hígado, ostras, arenques, sardinas).
- ✓ Evitar los ambientes hostiles, el tabaquismo y el alcoholismo.
- ✓ Mantener un ritmo de vida activo, incluyendo el ejercicio físico habitual y practicar las relaciones interpersonales y evitar el sedentarismo.
- ✓ Recuperar la dieta mediterránea rica en frutas, verduras, cereales integrales, pescado, aceite de oliva y frutos secos. Ya que en países mediterráneos como España o Grecia la incidencia de depresión es más baja.

Idea y desarrollo:

Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

Vocalía de Alimentación del Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

En colaboración con:

ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE LA PROVINCIA DE BADAJOZ

DIABETES

Es una enfermedad en la que el organismo no produce cantidad suficiente de insulina, o no la utiliza adecuadamente. Producida por un trastorno metabólico en el que los valores sanguíneos de glucosa se encuentran por encima de unos valores considerados normales. Habitualmente se debe a una deficiencia de producción de insulina en las células del páncreas. La insulina es la principal sustancia responsable del mantenimiento de los valores adecuados de azúcar en la sangre. La diabetes se caracteriza por un aumento de la sed, del apetito y de la frecuencia al orinar.

Al nivel de glucosa en sangre se la denomina glucemia. Las concentraciones de glucosa en sangre varían durante el día, aumentan después de cada comida, recuperándose los valores normales, aproximadamente, al cabo de 2 horas.

Hay dos tipos de diabetes: tipo I, el paciente necesita la administración periódica y continua de insulina. En la tipo II el páncreas continúa produciendo insulina, incluso a veces en exceso, sin embargo, el organismo desarrolla una resistencia a sus efectos. El principal factor de riesgo de este tipo de diabetes es la obesidad. El estilo de vida y la actividad física son, por tanto, fundamentales en la prevención y control de este tipo de diabetes. Se trata de una enfermedad crónica que debe ser controlada a lo largo de toda la vida del paciente.

ALIMENTOS A EVITAR O DISMINUIR EN CASO DE DIABETES

- Azúcar y todos los alimentos que la contengan, como los pasteles, bollería refinada industrial, tartas, bizcochos, roscos, frutas en almíbar, mermeladas, miel, golosinas, caramelos y chocolate.
- Frutas ricas en azúcares como la uva, dátiles, pasas, higos secos.
- Bebidas alcohólicas de alta graduación, que hacen que las células se vuelvan más resistentes a la insulina, pero se puede beber con moderación en las comidas.
- Leche entera, yogures enteros, manteca de cerdo, quesos curados y grasos, mantequilla y nata.
- Gaseosas, colas, zumos industriales de frutas y otros refrescos ya que suelen contener bastante azúcar.
- Carnes grasas, charcutería, fiambres, embutidos y vísceras.
- Salazones y ahumados.

Idea y desarrollo:

Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

Vocalía de Alimentación del Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

En colaboración con:

ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE LA PROVINCIA DE BADAJOZ

FARMACIA

ALIMENTOS A AUMENTAR EN CASO DE DIABETES

- ✓ Legumbres (garbanzos, lentejas, alubias, etc.)
- ✓ Hortalizas y verduras tanto crudas como cocidas: Brécol, coliflor, lechuga, guisante, endibia, col, acelga, berenjena, calabacín, cardo, escarola, espárrago, espinaca, judía verde, palmito, pepino, pimiento, rábano, tomate, zanahoria, alcachofas con cinarina (suave hipoglucemiante), apio, cebolla y champiñones.
- ✓ Cereales: arroz, trigo, avena, maíz, centeno y derivados, siempre es mejor si se consumen integrales, pan y pastas integrales.
- ✓ Frutas frescas, en porciones no excesivas, por su riqueza en azucares (fructosa) como el mango, melón, sandía, frambuesa, fresa, melocotón. Aumentaremos el consumo de cítricos como la naranja, mandarina, pomelo, etc. Frutos secos: almendra, avellana, cacahuete, nuez.
- ✓ Usaremos aceite de oliva para cocinar y aderezar, también se pueden utilizar aceite de girasol o de maíz.
- ✓ Pescados de todo tipo blancos y azules.
- ✓ Leche, quesos frescos y derivados lácteos desnatados o bajos en grasa, como el yogur.
- ✓ Carnes de pavo, pollo, conejo, perdiz, codorniz, retirando la grasa visible y la piel.
- ✓ Edulcorantes artificiales como la sacarina o aspartamo.

OTRAS RECOMENDACIONES

- ✓ Es esencial luchar contra la obesidad, controlar nuestro peso, llevar una buena alimentación baja en grasas y respetar todas las comidas.
- ✓ El ejercicio físico adecuado y continuo contribuyen a disminuir la glucemia.
- ✓ Controlar la presencia de sacarosa, glucosa o fructosa en los medicamentos, consultar con el farmacéutico.

Idea y desarrollo:

Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

Vocalía de Alimentación del Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

En colaboración con:

ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE LA PROVINCIA DE BADAJOZ

FARMACIA

DIARREA

Es la eliminación frecuente de heces sueltas y acuosas, provocadas por un aumento de la motilidad del colon. Puede ser síntoma de alguna enfermedad o alteración gastrointestinal. Suele ir acompañada de espasmos abdominales, vómitos, náuseas, dolor, debilidad generalizada y en algunos casos fiebre de carácter leve. Puede causar deshidratación y desequilibrio electrolítico. Diarrea del viajero, aparece en los visitantes de otras zonas del mundo distintas de la propia, la causa suele ser bacteriana. Aguda duración menor a 2-3 semanas y remite a las 48 horas. Crónica su duración supera las 4 semanas. Causas más frecuentes toxiinfecciones alimentarias, infecciones bacterianas, víricas o por parásitos, también por la ingesta de determinados medicamentos.

ALIMENTOS RECOMENDADOS

- ✓ Arroz hervido, caldo de pollo.
- ✓ Pollo sin piel a la plancha, jamón de york.
- ✓ Manzana asada, rallada o hervida, membrillo, plátano.
- ✓ Pan tostado, pescado blanco hervido.
- ✓ Yogurt con bífidus, manzanilla, té.
- ✓ Rehidratación oral continuada, con sueros que conservamos en el frigorífico un máximo de 24 h.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

- ✗ Frutas, verduras ricas en fibras.
- ✗ Alimentos ricos en grasas como carne de cerdo, pescado azul.
- ✗ Leche y quesos, legumbres secas y cereales.

Idea y desarrollo:

Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

Vocalía de Alimentación del Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

En colaboración con:

ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE LA PROVINCIA DE BADAJOZ

FARMACIA

DIETA EQUILIBRADA

El cuerpo humano necesita para su bienestar una alimentación equilibrada teniendo en cuenta la edad, situaciones fisiológicas especiales (embarazo, lactancia, crecimiento, ancianidad) y el grado de actividad física diaria.

El alimento ideal sería aquel que no sea perjudicial, nos aporte la energía y los nutrientes necesarios, nos prevenga o cure de enfermedades y nos de placer. Pero este alimento no existe, lo que tenemos es un conjunto de alimentos que bien combinados y dosificados se pueden acercar a ese ideal.

Entendemos por alimentación equilibrada aquella en la que están presentes todos los nutrientes, que nos aportan lo que necesitamos, esto es: proteínas (abundantes en carnes y pescados), hidratos de carbono procurando consumir los complejos (pastas, pan, arroz, patatas, cereales) antes que los simples (azúcar, miel, golosinas, dulces); lípidos o grasas en los aceites (el de oliva preferentemente), mantequillas, mantecas; vitaminas unas de las frutas y verduras y otras de los pescados y las carnes, minerales que se encuentran principalmente en las carnes y verduras, fibra alimentaria, cuyo consumo total se encuentra entre 27-40 gramos por día procedente de los cereales integrales y las frutas. El agua debe consumirse de 1,5 a 2 litros al día y no debemos sobrepasar los 6 gramos de sal total por día. Todos ellos tomados de forma equilibrada y acompañados de ejercicio físico diario nos proporcionarán bienestar y salud.

¿QUÉ CANTIDADES TOMAREMOS DE CADA UNO?

Por suerte, nosotros vivimos en la cuenca Mediterránea y como sabemos nuestra dieta está de moda porque comparando con otros lugares el riesgo de obesidad y enfermedades cardiovasculares es menor y la longevidad mayor. Nos guiaremos de la siguiente tabla.

- ✓ Hidratos de carbono de 4 a 6 raciones diarias.
- ✓ Frutas y verduras 5 raciones (de 2 a 3 piezas de fruta, si es posible una que sea un cítrico, una ración de verdura cocinada y otra en ensalada).
- ✓ 2 raciones de carne magra, pescado, huevos, legumbres, frutos secos (ejemplo: pechuga de pollo 1 ración, si añadimos salsa boloñesa tomaremos ½ ración).

Idea y desarrollo:

Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

Vocalía de Alimentación del Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

En colaboración con:

ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE LA PROVINCIA DE BADAJOZ

- De 2 a 4 raciones de lácteos al día. Leche entera, semi-desnatada o desnatada, yogures y quesos. Los muy curados no de forma habitual.
- Grasas de 3 a 5 raciones (teniendo en cuenta que el aceite de aliño en ensalada es 1 ración, de freír pescado 1 ración).
- Ocasionalmente mantequilla, margarina, dulces, bollería, carnes grasas y embutidos.

¿CUÁNTA ENERGÍA NECESITAMOS Y DE DONDE LA OBTENEMOS?

La energía la medimos en kilocalorías (kcal.) y varía entre las personas según las necesidades. Un niño hasta los seis meses necesita 650 kilocalorías. Un hombre adulto unas 3000 kilocalorías y una mujer 2300 kilocalorías. Si es gestante añadiremos 250 kilocalorías y si está en periodo de lactancia, sumaremos 500 kcal. En los ancianos varones 2100 y mujeres 1700 kilocalorías.

La energía que cada uno de nosotros necesitamos y consumimos es variable y está en función del trabajo y la actividad física que cada uno desarrolle. De esta energía la proporción respecto a la fuente es un 55-60 % de hidratos de carbono, 25-30 % de grasas y 12-15 % de proteínas.

DIGESTIÓN PESADA O DISPEPSIA

Es un trastorno del proceso digestivo que se vuelve difícil y doloroso. Se manifiesta con flatulencias, sensación de plenitud gástrica, malestar, distensión abdominal y ardor.

RECOMENDACIONES ALIMENTICIAS

- ✓ Comeremos despacio masticando bien los alimentos y procuraremos mantener un horario regular de comidas.
- ✓ La piña por su contenido en bromelina y la papaya por su contenido en papaína facilitan la digestión de proteínas. Otros alimentos son el calabacín y la calabaza que se pueden consumir en puré, la patata y el pimiento asado o crudo en ensaladas.
- ✓ Evitaremos los excesos de grasas, marisco, chocolate o alimentos que producen o pueden producir intolerancia digestiva, como la leche.
- ✓ Es aconsejable tomar alimentos que absorban los gases, como el hinojo en bulbo y el anís en infusiones. Este efecto es debido a la presencia de anetol, esencia con efecto carminativo.
- ✓ Ayuda el uso de condimentos saludables como el limón y el ajo que aumentan la secreción de jugos digestivos.
- ✓ Tratar de disminuir las bebidas carbónicas (bebidas con gas) y el consumo de alcohol.
- ✓ Evitaremos los fritos, por la acroleina, sustancia irritante que se forma al sobre calentar el aceite. Evitar también las conservas, encurtidos (variantes y aceitunas), especias fuertes y comida basura.
- ✓ Son muy bien tolerados los cereales integrales en copos, también los germinados que tienen enzimas que predigieren los hidratos de carbono, al igual que la malta bebida.

Idea y desarrollo:

Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

Vocalía de Alimentación del Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

En colaboración con:

ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE LA PROVINCIA DE BADAJOZ

FARMACIA

EMBARAZO

Proceso de crecimiento y desarrollo de un nuevo individuo en el seno materno, desde el momento de la concepción al nacimiento, dura unas 38 semanas a partir de la fecundación. Una buena alimentación antes del embarazo aumentará las posibilidades de un embarazo saludable, es recomendable ir al ginecólogo con tres meses de antelación.

RECOMENDACIONES

- ✓ Beber de 2 a 2.5 litros de agua al día.
- ✓ Comer frutas, verduras y hortalizas.
- ✓ Ingerir suficiente fibra con la dieta (por. ej. Cereales, pan y pastas integrales).
- ✓ Tomar alimentos ricos en Omega 3 (pescados, frutos secos, germen de trigo, aceite de oliva), importantes para el desarrollo del cerebro y la retina del feto.
- ✓ Regular la ingesta de alimentos ricos en vitaminas: A (pescados, huevos), E (aceite de oliva), C (cítricos), del grupo B (cereales, leche, yogures), ácido fólico (verduras, legumbres, frutos secos, huevos).
- ✓ Son importantes los minerales: Yodo (pescados, moluscos, sal yodada, crustáceos), calcio (quesos, yogures, leche, frutos secos), magnesio, zinc, cobre, (verduras, frutos secos, cereales, legumbres), hierro (hígado, carnes rojas, lentejas), tomaremos en la misma comida frutas ricas en vit. C que mejora su absorción.
- ✓ Tomar regularmente los suplementos indicados por los profesionales como el ácido fólico, el hierro, el calcio y otros.
- ✓ Realizar 5 comidas al día.
- ✓ Los pescados mejor de pequeño tamaño.
- ✓ Aumentaremos un poco la ingesta de proteínas (carnes, pescados, legumbres).

Idea y desarrollo:

Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

Vocalía de Alimentación del Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

En colaboración con:

ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE LA PROVINCIA DE BADAJOZ

FARMACIA

EVITAREMOS

- Tanto el deporte excesivo como el sedentarismo.
- El consumo de tabaco y alcohol.
- Ganar exceso de peso (para una persona con peso normal son unos 350 gr. Por semana).
- Situaciones de estrés.
- Regímenes vegetarianos o los suplementaremos con combinaciones de cereales, legumbres y verduras.
- No perder peso durante el embarazo.
- Evitaremos la obesidad, puede traer problemas al feto y durante el parto.
- El contacto con los gatos, sobre todo el primer trimestre.
- Suprimir la ingesta de carne cruda o poco cocida.
- El café reducirlo a dos tazas al día o cuatro en el caso del té.
- Evitar los azúcares, se puede tomar sacarina.
- El uso de infusiones (manzanilla, anís, tila, pasiflora, melisa, tila, rooibos, tomillo) está siempre indicado.
- La terapia homeopática nos puede ayudar con algunos síntomas del embarazo como las nauseas, vómitos, insomnio, etc.

Siempre estaremos bajo control médico y en contacto con nuestro ginecólogo.

Idea y desarrollo:

Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

Vocalía de Alimentación del Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

En colaboración con:

ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE LA PROVINCIA DE BADAJOZ

FARMACIA

ENVEJECIMIENTO

Proceso de desgaste natural por malfuncionamiento o falta de producción de células nuevas que reemplacen a las muertas o defectuosas. Algunas patologías del anciano van acompañadas de trastornos nutricionales que podemos corregir adecuando la dieta, los estilos de vida y el uso adecuado de la medicación. La forma de envejecer puede verse influenciada por la alimentación.

NUTRIENTES RECOMENDADOS

- ✓ Fibra dietética, dado que su bajo consumo a lo largo de la vida puede aumentar la incidencia de diarreas, estreñimiento, obesidad, hemorroides, etc. (cereales integrales, frutas y verduras).
- ✓ Alimentos ricos en antioxidantes naturales como la vit. E (aceite de oliva, germen de trigo, frutos secos), selenio (levadura de cerveza, germen de trigo, suplementos comerciales), resveratrol (un vaso de vino tinto al día).
- ✓ Alimentos que estimulen o refuercen nuestras defensas, ricos en vitamina C (naranjas, kiwis, tomates), vitamina A (zanahorias, canónigos, espinacas). Los productos de las abejas como la miel, polen, jalea real y propóleos estimulan el sistema inmunitario y actúan como tonificantes.
- ✓ Aceite de oliva como grasa de elección, mejora la atención y la longevidad.
- ✓ Derivados lácteos como quesos frescos, cuajadas y yogures enriquecidos con probioticos (Lactobacilos, Bifidobacterias, etc.).
- ✓ Frutos secos (avellanas, cacahuetes y especialmente nueces).
- ✓ El consumo de 4 huevos a la semana es recomendable en todos los casos.

RECOMENDACIONES

- ✗ Reducir el consumo de bebidas alcohólicas y carbonatadas.
- ✗ Eliminar el tabaco.
- ✗ Evitar alimentos muy elaborados como conservas, zumos, bollería industrial y embutidos muy especiados.

Idea y desarrollo:

Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

Vocalía de Alimentación del Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

En colaboración con:

ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE LA PROVINCIA DE BADAJOZ

FARMACIA

- Favorecer el consumo de pescados en detrimento de las carnes.
- Aumentaremos el consumo de frutas y verduras crudas o poco cocinadas. Siempre bien lavadas.
- Realizar hasta 5 comidas al día de poca cantidad.
- Aumentar la ingesta de agua (ej. dos vasos antes de cada comida menos en la cena).
- Mantener encías y dientes sanos y fuertes.
- Comer y cocinar en compañía.
- Un aporte excesivo de calorías nos conduciría hacia la obesidad.
- Reduciremos el consumo de sal aumentando el uso de especias y plantas aromáticas.
- Menos fritos y más hervidos.
- Mantener regularidad en los horarios de las comidas.
- Evitaremos reducir los componentes de nuestra dieta, variando a menudo los menús (en la variedad está el gusto).
- Algunos medicamentos pueden variar el sabor de los alimentos, consultar con el farmacéutico.
- Combinar distintos alimentos en un mismo plato (batidos con frutas y yogur, sopas con nata o quesos, ensaladas frías de garbanzos con tomate troceado y pollo hervido o judías con merluza y mahonesa).
- Controlar el peso periódicamente.
- Realizar ejercicio según las posibilidades (yoga, tai chi, paseos, sacar al perro, jardinería, bailes, etc.).
- Evitaremos la exposición a contaminantes ambientales como ambientes cargados, excesivo ruido, etc.

Idea y desarrollo:

Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

Vocalía de Alimentación del Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

En colaboración con:

ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE LA PROVINCIA DE BADAJOZ

ESTREÑIMIENTO

El estreñimiento es la dificultad en la eliminación de las heces o la emisión incompleta e infrecuente de heces normalmente duras.

RECOMENDACIONES GENERALES

- ✓ Beber suficiente agua para evitar que el intestino grueso la tome de las heces.
- ✓ Tomaremos fibra que retiene el agua y aumenta el volumen de las heces ya que no se digiere. Siempre es mejor tomarla formando parte de los cereales como pan o cereales integrales que tomarla en forma de salvado. Si es así, no sobrepasar los 30 gramos por día.
- ✓ Desde niños educaremos al intestino procurando no detener la llamada fisiológica de defecación y a ser posible a la misma hora.
- ✓ Es muy aconsejable realizar ejercicio físico regularmente.
- ✓ Procuraremos aumentar el consumo de alimentos ricos en oligosacáridos, un tipo de fibra alimentaria, que está presente en las cebollas, espárragos, puerros y coles. Esta aumenta la población de bifidobacterias que benefician la flora intestinal.
- ✓ Consumir activadores del funcionamiento del intestino: las ciruelas, berenjena, acelgas, cereales integrales, uvas pasas, judías, hortalizas, legumbres, higos, kiwi y naranja.
- ✓ Debemos evitar el membrillo, caqui, granada, níspero y hay que procurar que no predominen en la alimentación cotidiana la leche, el pescado, la carne y sus derivados.
- ✓ En el caso de que el estreñimiento aparezca de repente sin causa evidente siempre es aconsejable ir al médico.

Idea y desarrollo:

Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

Vocalía de Alimentación del Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

En colaboración con:

ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE LA PROVINCIA DE BADAJOZ

FIBROMIALGIA

Enfermedad de causa desconocida, el síntoma principal es el dolor crónico generalizado sobre todo en, en zonas musculares, tendinosas, articulares y viscerales. Puede alterar de forma significativa al sistema intestinal, ya que el intestino tiene muchas terminaciones nerviosas. Las molestias más comunes son: acidez, dolor en la boca del estomago, estreñimiento, diarrea e intestino irritable.

RECOMENDACIONES

- ✓ Para paliar estos problemas tenemos que tratar de mantener nuestra flora intestinal en buenas condiciones.
- ✓ Tomar alimentos ricos en fibra como frutas, verduras, cereales integrales y procurar aumentar el consumo de legumbres, pescados, frutos secos, huevos.
- ✓ Es importante el consumo de yogures con bífidus y distintos probióticos que ayuden a la flora intestinal.
- ✓ Tratar de sustituir la leche de vaca por derivados de soja.
- ✓ Evitaremos los alimentos muy refinados como el pan blanco, el azúcar blanco y la bollería industrial.
- ✓ Hay que limitar el consumo de patatas, tomates, berenjenas, pimientos, cítricos, carne de cerdo y chocolate, porque se produce un aumento de sensibilidad a estos alimentos.
- ✓ Realizar ejercicios moderados de tipo aeróbico como las pesas, el yoga o ejercicios de relajación mejora los síntomas y su estado.
- ✓ Los suplementos nutricionales, como los polivitamínicos, son una buena opción para mantener nuestro aporte correcto de vitaminas y minerales.

Idea y desarrollo:

Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

Vocalía de Alimentación del Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

En colaboración con:

ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE LA PROVINCIA DE BADAJOZ

FLATULENCIA

La flatulencia es un exceso de gases en el intestino, causada por la ingesta de aire o producido por la flora intestinal, que provoca espasmos intestinales y molestias abdominales. Suele ser producida por comer deprisa, tragar demasiado aire mientras se come o una indigestión. También por un cambio brusco del contenido de fibra en la dieta o excesivo consumo de hidratos de carbono (arroz, pastas, pan, patatas, etc.). El estrés y la ansiedad también pueden producir una acumulación de gases.

La flatulencia se puede tratar con una dieta adecuada, hábitos de vida saludables, ejercicios de relajación y comer de forma pausada. Evite comidas copiosas o muy condimentadas.

ALIMENTOS QUE SE DEBEN EVITAR

- Bebidas gasificadas.
- Col, coles de Bruselas, brócoli, coliflor, alcachofa, puerros y todas las legumbres.
- Pepino, pimiento, ajos y rábanos.
- Alimentos fritos o rebozados.
- Nata, mantequilla, tocino y leche condensada.
- Alimentos muy ricos en grasas como el tocino, charcutería y vísceras.
- Quesos fuertes.
- Pastelería y bollería industrial.
- Frutas en almíbar o confitadas.
- Bebidas excitantes como el café y el té.
- Chocolate.

Idea y desarrollo:

Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

Vocalía de Alimentación del Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

En colaboración con:

ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE LA PROVINCIA DE BADAJOZ

FARMACIA

GASTROENTERITIS EN LACTANTES

DIETA RECOMENDADA

- ✓ Si el niño está lactando (toma el pecho), continúe como de costumbre. Si toma biberón, será preparado con agua de arroz y la mitad de la medida usual de leche en polvo. Cuando las deposiciones sean normales, la cantidad de leche en polvo será progresivamente incrementada hasta alcanzar la cantidad normal, el agua será añadida más tarde en vez del arroz.
- ✓ Dar al niño una solución hiposódica salina (baja en sodio), de forma oral durante un periodo de 6-8 horas. Se administrará cada 10-15 minutos en pequeñas. Es aconsejable proporcionar tanta cantidad como tolere.
- ✓ Después de 6-8 horas, y hasta que las heces sean normales, la solución hiposódica salina seguirá administrándose oralmente según demanda.
- ✓ Si toma papilla salada, prepárela (con agua, zanahorias, pechuga de pollo y arroz.
- ✓ Si toma papilla con frutas, se preparará con plátano y manzana.
- ✓ Podrá tomar potitos con frutas permitidas y cereales.
- ✓ Cuando las deposiciones sean normales, la dieta usual será progresivamente reanudada durante 2 ó 3 días, manteniendo rehidratación con solución salina hiposódica.

PELIGRO

Si la diarrea contiene sangre, es prolongada o si el paciente tiene fiebre alta, consulte con su pediatra inmediatamente.

Idea y desarrollo:

Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

Vocalía de Alimentación del Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

En colaboración con:

ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE LA PROVINCIA DE BADAJOZ

FARMACIA

GASTROENTERITIS EN ADULTOS Y NIÑOS

DIETA RECOMENDADA

- ✓ No tomar alimentos sólidos durante 16 horas. Durante este tiempo sólo se administrará una solución hiposódica salina en pequeñas cantidades que deberá ser continuamente consumida acorde con la demanda (sin forzar).
- ✓ Cuando la fase aguda ha sido controlada, los sólidos se irán introduciendo gradualmente, siempre en pequeñas cantidades para controlar su tolerancia.
- ✓ Durante todo el proceso, la rehidratación oral será mantenida usando solución hiposódica salina, hasta la total recuperación.

ALIMENTOS PERMITIDOS

- ✓ Sopa de arroz, sopa de zanahorias y apio, puré de patatas y zanahorias, sopa de pescado, sémolas, pan de molde.
- ✓ Huevos duros, hervidos o tortilla.
- ✓ Pescado blanco hervido o a la plancha.
- ✓ Carne de ave cocida o a la plancha.
- ✓ El pan será tostado.
- ✓ Fruta: manzana cocida, manzana rallada con zumo de limón, membrillo, plátano maduro.

OBSERVACIONES

La administración de leche de vaca está prohibida. Puede tomar leche de almendras, yogurt natural con bífidus y requesón.

El pescado debe ser blanco (fresco o congelado): merluza, pescadilla, lenguado y gallo.

Evitar la fruta cruda, legumbres, verduras y hortalizas durante 1 semana.

Evitar los frutos secos (almendras, nueces y otros).

Evitar salsas y grasas de todo tipo, huevos fritos, patatas fritas y especias.

Para desayunar tomar infusiones claras de manzanilla endulzadas con sacarina, que podrá acompañarse de una tostada.

Todos los dulces están prohibidos: chocolates, pasteles, azúcar.

Se evitarán las bebidas muy frías: café, té, cacao, bebidas alcohólicas y el agua gasificada.

PELIGRO

Si la diarrea contiene sangre, es prolongada (más de 3 ó 4 días), si el paciente tiene fiebre alta o si hay varios afectados en la misma familia, consulte a su médico inmediatamente.

Idea y desarrollo:

Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

Vocalía de Alimentación del Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

En colaboración con:

ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE LA PROVINCIA DE BADAJOZ

FARMACIA

HIPERTENSIÓN

La presión arterial llamada normalmente tensión es la fuerza ejercida por la sangre circulante sobre las paredes de las arterias. Se considera hipertensión siempre que la presión sistólica sea mayor de 140,0 mm. de mercurio y/o la presión diastólica mayor de 90,00 mm. de mercurio.

Debemos controlar el consumo de sal, la cantidad máxima de sal debería estar entre 5 y 6 gramos diarios. Procuraremos evitar los alimentos ricos en sodio como el jamón serrano, embutidos, queso camembert, bacon, queso cheddar y espinacas.

Dentro de los vegetales, los que poseen efecto diurético están más indicados en la hipertensión , como es el caso del apio, berenjena, melón, sandía, puerro, espárrago, granada y pera. Otros alimentos que nos ayudan a combatir la hipertensión son el arroz, guayaba, manzana y el grupo de las coles: col de Bruselas, col común, brécol, lombarda, coliflor, col rizada, etc. Son ricas en potasio, calcio y magnesio, y pobres en sodio, y favorecen la eliminación de líquidos.

RECOMENDACIONES PARA REDUCIR EL CONSUMO DE SAL

- ✓ Evitaremos la sal educando poco a poco el sentido del gusto.
- ✓ No colocar el salero en la mesa.
- ✓ Comprar alimentos procesados sin sal, pan sin sal, mantequilla sin sal, frutos secos sin sal.
- ✓ Evitaremos las conservas y alimentos industriales con aditivos añadidos ricos en sales de sodio como alginato sódico, benzoato sódico, glutamato monosódico y otros. Las bolsas de patatas, maíz y otros snacks son muy ricas en sodio (ver etiquetado).
- ✓ Uso de sustitutos como sales dietéticas con cloruro y yoduro potasio (que tienen menor proporción de sodio). Cuidado si se padece diabetes o insuficiencia renal pues el exceso de potasio puede ser perjudicial. También se pueden utilizar sales de hierbas con la mitad de sodio.
- ✓ Uso de otros condimentos: limón, hierbas aromáticas, ajo y cebolla. Tanto la pimienta como otras especias picantes están contraindicadas.

Idea y desarrollo:

Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

Vocalía de Alimentación del Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

En colaboración con:

ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE LA PROVINCIA DE BADAJOZ

FARMACIA

OTRAS RECOMENDACIONES

- ✓ Reducir el consumo de alcohol, pues actúa como hipertensor.
- ✓ Reducir el exceso de peso manteniéndonos dentro del índice de masa corporal (IMC).
- ✓ Evitar fumar ya que la nicotina contrae las arterias por su efecto vasoconstrictor.
- ✓ Consumo de alimentos diuréticos para eliminar agua y líquidos del organismo como la berenjena, sandía, alcachofa, apio, coles, espárrago, manzana, melocotón, melón, níspero, pera y uva.
- ✓ Realizar una comida al día a base de fruta fresca.
- ✓ Aumentar el consumo de verduras, legumbres y ensaladas ricas en fibra. No abusar de la sal.
- ✓ Evitar las bebidas estimulantes como el café, té, etc. y los alimentos en salmuera como las aceitunas, pepinillos, berenjenas de Almagro y encurtidos en general.
- ✓ Seguir estrictamente la posología del medicamento ó medicamentos prescritos por el médico para la hipertensión.
- ✓ Realizar actividad física diaria según las condiciones físicas del paciente.

Idea y desarrollo:

Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

Vocalía de Alimentación del Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

En colaboración con:

ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE LA PROVINCIA DE BADAJOZ

HIPOTIROIDISMO

Se conoce como tal, al estado que se caracteriza por el descenso de la actividad de la glándula tiroides. Los síntomas que produce son aumento de peso, debilidad, sequedad de la piel, estreñimiento, artritis, lentitud en los procesos metabólicos y aumento de tamaño de la glándula tiroides, conocido también con el nombre de bocio.

El Yodo forma parte de las hormonas segregadas por el tiroides que regulan el ritmo con el que se quema u oxidan los nutrientes energéticos en las células, por ello es muy importante que, mantengamos un aporte adecuado para su utilización en este proceso, la dosis diaria recomendada es de 150 microgramos para los jóvenes y adultos y 200 microgramos para las embarazadas y madres en periodo de lactancia.

ALIMENTOS RICOS EN YODO

- ✓ De los alimentos de origen animal el pescado y mariscos en general nos aportan entre 150 y 350 microgramos por cada 100 gramos.
- ✓ De origen vegetal, las algas marinas tienen un contenido en yodo similar al del pescado y las hortalizas como el berro, además de contener yodo, tienen una acción tonificante de la glándula tiroidea. El contenido de yodo en las verduras depende de la riqueza de este mineral en el suelo en donde se han cultivado.
- ✓ El nabo y otras plantas crucíferas como la col, coliflor, brécol, col de Bruselas, lombarda, etc. contienen sustancias como la "goitrina" que impiden la absorción de yodo, frenando el funcionamiento de las glándulas tiroides. Se tiene que evitar su consumo en caso de hipotiroidismo. Este efecto se produce cuando se toman crudas; si están cocinadas no se da este efecto.

Idea y desarrollo:

Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

Vocalía de Alimentación del Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

En colaboración con:

ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE LA PROVINCIA DE BADAJOZ

FARMACIA

LACTANCIA

Proceso de síntesis y secreción de la leche de la mama para la alimentación del niño. De la que se alimentará exclusivamente hasta los 4/6 meses, de los 6 a los 12 meses se iniciará con algunos alimentos y desde el año a los 7/8 años se introducirán el resto de los alimentos.

BENEFICIOS

- ✓ Favorece el desarrollo afectivo y emocional entre madre e hijo.
- ✓ La leche materna es mejor tolerada.
- ✓ Produce inmunidad frente algunas enfermedades como alergias e infecciones.
- ✓ Conlleva un adecuado desarrollo mandibular.

RECOMENDACIONES

- ✓ Suplementar en el niño la vitamina D, ya que ayuda a la absorción del fósforo y el calcio. Siempre siguiendo las instrucciones del pediatra.
- ✗ Evitar el apio, la cebolla y otros alimentos que alteren el sabor de la leche materna.
- ✓ Ingerir un mínimo de 2 litros de líquidos diarios.
- ✗ No incluir en nuestras costumbres el tabaco y el alcohol.
- ✓ El café no superar dos tazas al día o cuatro en el caso del té.
- ✓ Realizar una dieta variada y equilibrada.
- ✗ No tomar medicamentos sin conocimiento del médico.

Idea y desarrollo:

Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

Vocalía de Alimentación del Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

En colaboración con:

ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE LA PROVINCIA DE BADAJOZ

MIGRAÑAS

En general, la cefalea es el dolor de cabeza y la migraña o jaqueca es un tipo especial agudo y palpitante que aparece de forma súbita acompañado en ocasiones de nauseas, vómitos y fotofobia que pueden durar de unas horas a varios días.

Es bien conocido que hay alimentos que desencadenan crisis de dolor de cabeza de tipo migrañoso como el queso, el chocolate, el vino tinto y la cerveza.

Los alimentos no pueden prevenir o curar las cefaleas pero si que pueden desencadenarlas, por tanto, evitando estos alimentos, como por ejemplo un exceso de carbohidratos o alimentos ricos en yodo, puede ser la forma más eficaz de prevenirlas.

Además de los alimentos citados hay otros factores que pueden desencadenar o agravar las cefaleas y migrañas como las alergias, las luces brillantes, ruidos fuertes, la tensión nerviosa, estrés y la menstruación, sobre todo los días previos.

RECOMENDACIONES

- ✗ Procuraremos evitar los quesos curados, pues tienen una sustancia llamada tiramina de probado efecto vasoconstrictor, que podría desencadenar una crisis.
- ✗ El chocolate contiene teobromina y cafeína que son estimulantes y feniletilamina, y puede causar vasoconstricción. Por tanto, es un alimento a controlar.
- ✓ Procuraremos evitar o reducir bebidas estimulantes como el café, el té y el mate.
- ✗ Varios aditivos de los alimentos, como los nitratos y nitritos de los embutidos, el glutamato monosódico de la comida china también incluido en las sopas de sobre, el aspartamo (edulcorante químico) y los aditivos que se añaden al marisco pueden, además de desencadenar una crisis, ser los causantes de las alergias que su ingestión desencadena en ocasiones .
- ✗ Evitaremos el alcohol y especialmente la cerveza, el vino y los licores.
- ✗ El estímulo del frío sobre el paladar y faringe como el que se produce al ingerir los helados puede desencadenar una crisis migrañosa.

Idea y desarrollo:

Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

Vocalía de Alimentación del Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

En colaboración con:

ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE LA PROVINCIA DE BADAJOZ

OBESIDAD

La obesidad es el resultado del desequilibrio entre calorías ingeridas y consumidas, a favor de las primeras, que se transforman en grasas y se depositan en las células del tejido adiposo aumentando el peso corporal. Para empezar vamos a relacionar los distintos grupos de alimentos con la obesidad.

LAS FRUTAS

La fruta no engorda, e incluso su consumo abundante es una de las mejores formas de perder peso. Algunas personas dicen que la fruta engorda por los azúcares que tiene. Es cierto que contiene azúcares y estos son calorías pero a igual número de calorías producen mayor sensación de saciedad, no aportan apenas grasas, ejercen un efecto diurético natural y al tener vitaminas del grupo B, se queman los azúcares más fácilmente, sin transformarse en grasa como ocurre con los productos de bollería refinada (una manzana de 200 gramos aporta 120 kilocalorías como un "donuts", pero sacia más, tiene 5,4 gramos de fibra, no aporta grasa y como resultado, engorda menos). Respecto a los zumos de fruta se tienen que consumir siempre naturales pues los industriales tienen más azúcares, menos fibra, menos vitaminas y menos proteínas.

LOS FRUTOS SECOS

Muchas personas se privan de ellos por temor a engordar. Es cierto que son ricos en calorías pero su grasa formada por ácidos grasos mono y poliinsaturados se metaboliza fácilmente y no tiene tendencia a depositarse. A igualdad de peso y calorías, los frutos secos producen menos depósito de grasa que la carne, los embutidos, quesos curados o dulces refinados. Además son alimentos cardiosaludables, ya que reducen el nivel de colesterol. Los frutos secos hay que tomarlos "en lugar de" otros alimentos ricos en calorías, no "además de".

LOS CEREALES

Vamos a verlos con unos ejemplos. Considerando 100 g. de pan que aportan 250 Kcal. estos engordan menos que 35 g. de mantequilla o 62 g. de helado que también aportan 250 Kcal. En realidad lo que engorda de los cereales es el azúcar y la grasa que se les añade en sus preparaciones así como lo que se come junto con el pan. No es lo mismo 100 gramos de pan, que un bocadillo de chorizo con mantequilla de 100 gramos.

Idea y desarrollo:

Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

Vocalía de Alimentación del Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

En colaboración con:

ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE LA PROVINCIA DE BADAJOZ

VERDURAS Y HORTALIZAS

Ninguna verdura u hortaliza engorda aunque se consuma en grandes cantidades. Son alimentos de bajo contenido calórico.

Cocinarlas siempre de forma que no aumenten las calorías por técnicas como la fritura ó añadiendo otros ingredientes de elevado contenido energético. Apenas contienen grasa y pocas calorías, algunas son diuréticas y tienen alto contenido en fibra. Como ejemplo, 300 kilocalorías tiene un helado de 70 gramos, una rebanada de pan con queso, 1,9 kilos de lechuga, 1,2 kilos de coliflor o 1 Kilo de berenjenas asadas (todo sin aceite ni aliños). Podemos hacerlas más atractivas al paladar y a la vista, y así aumentaremos su consumo. En general aportan sensación de saciedad y satisfacción.

AZÚCAR

Un gramo de azúcar proporciona 4 kilocalorías que queman nuestras células, pero cuando se consume en exceso y no lo quemamos, parte de él se transforma en grasa en el hígado obteniéndose 0,4 gramos de grasa que pasa a nuestros tejidos y aumenta nuestro peso corporal.

CARNE

Es muy importante que las dietas de adelgazamiento sean equilibradas en cuanto al origen de las calorías 10-15% de proteínas, 20-30 % de grasas, 55-60 % de hidratos de carbono. Si hay un desequilibrio podemos sufrir trastornos metabólicos incompatibles con una pérdida de peso saludable. Un exceso de proteínas fuerza al hígado y los riñones en su labor de desintoxicación y produciría déficit de fibra vegetal y vitaminas antioxidantes A, C y E.

RECOMENDACIONES PARA REDUCIR LA OBESIDAD

- ✓ Reducir la ingesta de calorías de modo que gastemos más calorías de las que ingerimos.
- ✓ Mantener la proporción de calorías de forma equilibrada 10-15 % de proteínas, 15-30 % de grasas, 55-75 % de hidratos de carbono. Nunca eliminar un grupo de alimentos, para no producir alteraciones metabólicas.
- ✓ Evitar malos hábitos como comer deprisa, picar entre horas, evitar motivos que produzcan ansiedad o nerviosismo. Seguir el dicho “desayunar como un rey, comer como un príncipe y cenar como un mendigo”.
- ✓ Aumentar la ingesta de alimentos saciantes, ricos en fibra y de bajo contenido energético como verduras, hortalizas, patatas, fruta y cereales integrales.

Idea y desarrollo:

Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

Vocalía de Alimentación del Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

En colaboración con:

ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE LA PROVINCIA DE BADAJOZ

- ✓ Evitar alimentos ricos en grasa, pero teniendo en cuenta que un 15-30 % de la energía tiene que provenir de este grupo. Así que elegiremos los más saludables como aceite de oliva crudo, frutos secos oleaginosos. Evitaremos pasteles, chocolate, fritos, embutidos y patés.
- ✓ Controlar el consumo de sal y alimentos ricos en sodio, ya que retienen agua en los tejidos y aumentan el volumen y peso corporal. Es aconsejable tomar alimentos con propiedades diuréticas como el espárrago, calabacín, cereza, acelga, etc.

EN DIETAS DE ADELGAZAMIENTO:

ALIMENTOS BENEFICIOSOS

- ✓ Alimentos bajos en calorías y que combaten la obesidad: tomate, naranja, ciruela, manzana, leche desnatada, yogur desnatado, albaricoques, acelgas albaricoques, piña, borraja, brécol, calabacín, cerezas, champiñones, chirimoyas, coles, endibias, espárragos, granada, lechuga, melocotón, nabo, pepino.
- ✓ Sandía apenas tiene calorías y lo ideal sería considerarlo como plato en vez de como postre.
- ✓ La pera es muy apropiada por ser diurética y depurativa, al igual que el pomelo ya que depura y desintoxica. Ambos son buenos complementos de la dieta.
- ✓ Las patatas tienen pocas calorías: 350 gramos (2 patatas medianas) proporcionan 270 Kcal. (como una hamburguesa), tienen vitaminas del grupo B que ayudan a metabolizar otros hidratos de carbono y minerales y evitan la retención de agua. Hay que consumirlas asadas ó hervidas pues fritas tienen mayor poder calórico ya que les añadimos aceite (del 15 al 20 % de su peso), sal y disminuimos la cantidad de agua.

ALIMENTOS A EVITAR

- ✗ Evitar las frutas ricas en calorías como son los dátiles.
- ✗ Evitar los alimentos ricos en sodio como aceitunas y encurtidos.
- ✗ Evitar la bollería refinada, fritos, grasas saturadas de origen vegetal.

Idea y desarrollo:

Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

Vocalía de Alimentación del Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

En colaboración con:

ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE LA PROVINCIA DE BADAJOZ

OSTEOPOROSIS Y MENOPAUSIA

La osteoporosis es un proceso caracterizado por perdida de masa ósea que puede causar dolor, en especial en la parte inferior de la espalda, fracturas, pérdida de estatura y diferentes deformaciones. Con mayor frecuencia sucede en mujeres posmenopáusicas y en personas sedentarias o inmovilizadas.

Cuanto mejor sea la formación de masa ósea en época de crecimiento mayor será la reserva para la madurez. En los huesos interviene, además de las proteínas del colágeno, el calcio, el magnesio y el fósforo. Por ello, serán aconsejables alimentos ricos en estos elementos que encontramos en la leche y en los vegetales, donde la relación entre calcio y fósforo está equilibrada, mientras que en la carne y pescados el fósforo está en mayor proporción que el calcio, lo que podría provocar una disminución de la absorción del calcio.

Alimentos ricos en calcio y magnesio: coco, alfalfa, coles, naranjas y la leche de vaca (rica en calcio, vitamina D y lactosa) que aumentan la absorción del calcio. Otro alimento recomendable es la almendra que además de poseer calcio es alcalinizante, esto es, que favorece la retención del calcio. El queso, la cuajada y la leche de almendras, además, contienen proteínas.

Alimentos ricos en vitamina D que ayudan a absorber el calcio son: pescados y aceites de pescados, leche y mantequilla. La exposición al sol ayuda a la activación de la vitamina D, por eso, es conveniente tomar baños de sol con la protección adecuada. Otras vitaminas necesarias para la formación del hueso son la B6 y B12.

Debemos realizar ejercicio físico regularmente para mantener un estado de vida saludable, ayudando a todas las funciones del organismo, para evitar la perdida de masa ósea que ocurre en personas de vida sedentaria.

Un alimento importante es la soja y sus derivados, como el tofu, con propiedades remineralizantes principalmente por la acción estrogénica de las isoflavonas y, está muy indicado en mujeres menopáusicas.

El boro parece que facilita la absorción del calcio y está presente en las manzanas.

Idea y desarrollo:

Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

Vocalía de Alimentación del Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

En colaboración con:

ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE LA PROVINCIA DE BADAJOZ

ALIMENTOS A CONTROLAR

- ✓ Las carnes y mariscos por el exceso de fósforo y porque acidifican la orina y la sangre. El organismo lo compensa liberando minerales alcalinizantes como el calcio, de los huesos, favoreciendo la pérdida de este mineral.
- ✓ El exceso de sal y el café también acidifican la orina y este último disminuye la absorción del calcio en el intestino.
- ✓ El salvado de trigo contiene ácido fítico que disminuye la absorción del calcio.
- ✓ Las espinacas y las acelgas que a pesar de contener calcio tiene tienen ácido oxálico.. que dificulta su absorción.
- ✓ Hay que favorecer el uso de azúcares sin refinar por ser más ricos en minerales y no reducir los depósitos de calcio.
- ✓ Bajo el efecto del alcohol se forma menos hueso del que se destruye.
- ✓ Los quesos curados no son recomendables por tener elevadas cantidades de grasa y de sal.
- ✓ Las grasas con el calcio en el intestino forman jabones que impiden su absorción.
- ✓ Por último, el chocolate es rico en azúcares, grasas y ácido oxálico y, por todo lo comentado anteriormente, deberíamos evitarlo.

Idea y desarrollo:

Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

Vocalía de Alimentación del Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

En colaboración con:

ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE LA PROVINCIA DE BADAJOZ

PIEL SANA

Una de las afecciones más extendida es la dermatitis o eccema, hay de muchos tipos: atópica, eritematosa, exudativa, herpética, de contacto, etc. Es una inflamación de la piel caracterizada por eritema, dolor o prurito. Los factores que favorecen su aparición son el estrés, la carencia de algunas vitaminas, minerales y oligoelementos y déficit de ácidos grasos esenciales. Si es de origen alérgico su causa es el contacto con el alergeno. Hay alimentos que por su composición suelen causar alergias como la leche de vaca, el chocolate, por tener feniletilamina que favorece las alergias, los quesos curados, por las proteínas lácteas y algunos aditivos como colorantes, ácido benzoico y sulfitos entre otros.

PARA MEJORAR EL ESTADO DE NUESTRA PIEL

- ✓ Procuraremos reducir en lo posible la sal, carnes (especialmente las vísceras), leche de vaca y derivados que sustituiremos por leche de almendra o soja.
- ✓ Tratar de aumentar todos aquellos alimentos ricos en niacina como son: el salvado de trigo, cacahuetes, almendras, pan especialmente los integrales, judías, atún enlatado y salmón.
- ✓ Son aconsejables los baños de sol tomados con moderación.
- ✓ Alimentos ricos en vitamina B6 como los cereales integrales, salmón, lomo de ternera, magro de cerdo, plátanos, garbanzos y aguacates.
- ✓ Una vez al día ingerir alimentos crudos, que facilita la eliminación de desechos tóxicos: pepino (que también se puede aplicar directamente sobre la piel), rábano, espárrago, alcachofa, manzana, etc.
- ✓ Aumento de alimentos ricos en vitamina E (semillas de girasol) y ácidos grasos omega 3 (Aceites de pescado, atún, salmón, sardinas).
- ✓ Otra vitamina que favorece la salud de nuestra piel es la vitamina A presente en zanahorias, verduras, frutas, espinacas, albaricoques, mango, papaya.

Idea y desarrollo:

Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

Vocalía de Alimentación del Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

En colaboración con:

ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE LA PROVINCIA DE BADAJOZ

ÚLCERA

Es una lesión en la pared del estómago, donde los jugos gástricos y la comida, nos producen daño. Puede ser esofágica, gástrica o duodenal. Además de los fármacos para su tratamiento, debemos modificar nuestros hábitos alimenticios para evitar que nos produzca dolor, así como, que remita por la cicatrización de esas erosiones.
La principal causante es una bacteria llamada Helicobacter pylori que produce una infección bacteriana, aunque se pueden formar también por exceso en la producción de ácido, estrés o por sustancias que destruyan las mucosas protectoras del estómago, esas sustancias también pueden ser medicamentos.

ALIMENTOS RECOMENDADOS

- ✓ Col, coliflor y brécol por su acción cicatrizante y antiinflamatoria.
- ✓ Patatas hervidas o en puré y los copos de avena por su efecto antiácido y suavizante.
- ✓ La chirimoya es una fruta muy indicada al neutralizar el exceso de acidez.
- ✓ Miel por su acción cicatrizante y antibiótica.
- ✓ Alimentos ricos en fibra protegen contra la úlcera, cereales integrales, legumbres, hortalizas.
- ✓ Alimentos ricos en vitamina A como las zanahorias, verduras, mangos que favorecen el buen estado de las mucosas.
- ✓ Derivados lácteos como yogures, cuajadas y quesos frescos.

Idea y desarrollo:

Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

Vocalía de Alimentación del Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

En colaboración con:

ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE LA PROVINCIA DE BADAJOZ

FARMACIA

RECOMENDACIONES

- ✓ Debemos hacer 5 comidas al día poca cantidad cada vez.
- ✓ Procuraremos lavar bien los alimentos.
- ✓ Durante la comida masticar bien los alimentos para favorecer su digestión.
- ✓ Beber bastante agua, mínimo de 2 litros diarios.
- ✗ Eliminar sustancias tóxicas de nuestra vida como el alcohol y el tabaco.
- ✗ Evitaremos los fritos en general y salsas fuertes (kétchup, salsa de tomate, etc.). Nosotros mismos tenemos que observar que alimentos nos afectan y tratar de eliminarlos de nuestra dieta.
- ✓ Reducir las bebidas excitantes como el café y el té.
- ✗ No utilizar aquellas especias que notemos que empeoran los síntomas como los picantes.
- ✓ Reducir el consumo de marisco pues producen irritación e inflamación de la mucosa.
- ✗ Evitaremos el consumo abundante de leche por su efecto rebote que pasado un tiempo de su ingesta aumenta la acidez gástrica.

Idea y desarrollo:

Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

Vocalía de Alimentación del Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

En colaboración con:

ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE LA PROVINCIA DE BADAJOZ

FARMACIA

TRIGLICÉRIDOS

Los triglicéridos son uno de los tipos de grasa (lipidos) que circulan en sangre. Un elevado nivel de triglicéridos favorece la arteriosclerosis y las enfermedades coronarias. Se encuentran en todas las grasas y aceites. Como norma general tendríamos que aumentar el consumo de frutas, verduras y legumbres, tales como tomates, pepinos, cebollas y aguacates, lechuga, soja, germen de trigo, judías, garbanzos y frutas como la pera, sandía, naranja, guayaba, manzana, etc.

ALIMENTOS QUE DEBEMOS CONTROLAR SU CONSUMO

- ✓ Todos aquellos procesados de origen animal ricos en grasa, como el foie-gras, los embutidos, el bacon y la panceta.
- ✓ En las carnes rojas procuraremos eliminar la mayor cantidad de grasa visible. Se ha de fomentar el consumo de carne hervida desechando el caldo, pues en éste se encuentra gran parte de la grasa.
- ✓ Procuraremos reducir el consumo de azúcares tanto blanco como moreno, para ello podemos usar edulcorantes artificiales evitando siempre aquellos a base de fructosa, sí podemos usar la sacarina, el ciclamato y el aspartamo.
- ✓ Restringir la ingesta excesiva de energía que aumentaría la síntesis hepática de triglicéridos en forma de VLDL (un tipo de colesterol malo).

RECOMENDACIONES

- ✓ Los aceites vegetales ricos en ácidos grasos mono y poliinsaturados (aceite de oliva, de girasol de soja) son beneficiosos para el organismo y debemos fomentar su consumo.
- ✓ Consumir aceites de pescados ricos en ácidos grasos poliinsaturados omega-3.
- ✓ Aumentar la ingesta de alimentos enriquecidos en grasas omega-3.

Idea y desarrollo:

Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

Vocalía de Alimentación del Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de Alicante

En colaboración con:

ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE LA PROVINCIA DE BADAJOZ