

Elementos de dietoterapia

Serie: Salud

ARANTZA RUIZ DE LAS HERAS
J. ALFREDO MARTÍNEZ

ELEMENTOS
DE DIETOTERAPIA

EUNSA

EDICIONES UNIVERSIDAD DE NAVARRA, S.A.
PAMPLONA

Primera edición: Enero 2010

© 2010. Arantza Ruiz de las Heras y J. Alfredo Martínez
Ediciones Universidad de Navarra, S.A. (EUNSA)
Plaza de los Sauces, 1 y 2. 31010 Barañáin (Navarra) - España
Teléfono: +34 948 25 68 50 - Fax: +34 948 25 68 54
e-mail: info@eunsa.es

ISBN: 978-84-313-0000-0
Depósito legal: NA 000-2010

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación, total o parcial, de esta obra sin contar con autorización escrita de los titulares del *Copyright*. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Artículos 270 y ss. del Código Penal).

Ilustración cubierta:



Tratamiento:

PRETEXTO. Estafeta, 60. 31001 Pamplona

Imprime:

Imagraf, S.L.L., Mutilva Baja (Navarra)

Printed in Spain - Impreso en España

Índice

PRESENTACIÓN	9
1. DIABETES MELLITUS	13
2. DISLIPEMIAS	31
3. HEPATOPATÍAS	51
4. HIPERTENSIÓN ARTERIAL	67
5. PROCESOS ONCOLÓGICOS	79
6. SOBREPESO Y OBESIDAD	95
7. PATOLOGÍA RENAL	119
8. TRASTORNOS DIGESTIVOS	137
BIBLIOGRAFÍA	159

Presentación

El material que conforma este libro fue ideado, inicialmente, como sistema de apoyo y consulta en un curso de actualización para dietistas-nutricionistas y otros profesionales sanitarios impartido por la Universidad de Navarra. En estas jornadas, se trataron todas las patologías de las que consta el guión, especialmente su vertiente nutricional. Nuestro objetivo con esta obra ha consistido en ampliar la información ofrecida en dicho curso y poder ofrecer unas pautas concretas y actualizadas para los profesionales de la nutrición y dietética en cuanto a la alimentación en diversas patologías relacionadas con la Alimentación. Una vez finalizado el curso y comprobado el éxito del mismo, este documento se ha estructurado y completado para que pudiera servir de orientación a colectivos e interesados en nutrición.

Esta obra consta de ocho capítulos más el apartado bibliográfico. Dentro de cada uno de ellos, el esquema es similar. Al inicio se presenta un breve resumen fisiopatológico del tema de referencia, con el fin de centrar al lector. A continuación, se presentan las patologías y características típicas en cada caso concreto. Y, tras esto, se desarrolla el tratamiento dietético de dicha enfermedad mediante la descripción de las líneas generales y específicas de actuación nutricional y dietética más representativas. En cada tema,

se detalla cada uno de los puntos de la forma más sencilla, clara y directa posible y se cierra el apartado con un cuadro-resumen de los alimentos más y/o menos beneficiosos para esa patología y un ejemplo de menú tipo.

Las patologías elegidas han sido: obesidad y sobrepeso, diabetes mellitus, hipertensión arterial, dislipemias, cáncer, patología hepática, gástrica y renal. El motivo de elección ha sido la alta prevalencia de todas ellas en nuestra sociedad y que uno de los pilares básicos y fundamentales del tratamiento es el aspecto dietético y nutricional. Varias de estas enfermedades se encuentran entre las diez causas más comunes de mortalidad nombradas por la OMS. Este dato da idea de la gravedad que puede suponer obviar las pautas y medidas dietéticas ante una enfermedad de estas características donde la relación entre la alimentación y el desarrollo de la misma es evidente, tanto en la prevención como su aplicación como elemento terapéutico.

El lenguaje es sencillo y comprensible para todos los públicos y se ha tratado de evitar el uso de tecnicismos para acercar de una manera práctica esta guía de utilización tanto a los pacientes como a familiares, cuidadores y personas del entorno. Este manual también va dirigido a las personas que ya padecen alguna de las enfermedades, y pretende servir de referencia como vial preventivo en el terreno de la alimentación a toda la comunidad que debería estar ya muy concienciada del relevante papel protector frente a estos males que tiene el concepto de vida saludable. Dicho concepto viene integrado por una alimentación sana, equilibrada, completa, suficiente y gastronómicamente exquisita, unas pautas de actividad física englobadas dentro del día a día, un posicionamiento psicológico positivo y de superación y unos hábitos saludables en general que capacitan el bienestar físico, mental y social.

No pretende ser esta una obra exhaustiva en cuanto a datos o recomendaciones se refiere, pero sí una recopilación rigurosa, práctica y útil sobre la alimentación en las patologías crónicas más

importantes y cuyo componente dietético es fundamental. Para su elaboración, se ha contado con la última bibliografía existente hasta la fecha. Sin embargo, la nutrición es una ciencia que avanza con gran rapidez debido a los constantes y múltiples estudios que se están llevando a cabo actualmente. Las conclusiones que se obtengan van fijando las pautas en las que basarse. Por este motivo, es posible que un dato del que no se tenga certeza en la actualidad, sí sea verdadero dentro de un tiempo o, por el contrario, haya estudios complementarios que concluyan que dicha recomendación ya no es aconsejable. Los profesionales de la salud tienen la obligación de estar al día del máximo número de investigaciones y resultados para que su trabajo y consejo se apoye en datos concluyentes y probados. Es fácil quedarse obsoleto en el tema dietético y esta obra, además, pretende actualizar conocimientos en cuanto a esta materia, actualización que, por supuesto, será vigente durante un tiempo determinado, además de exigir al consumidor un cierto grado de conocimiento previo.

Para finalizar, deseamos invitarle a que lea esta obra con una visión positiva, ya que está escrita desde este sentimiento, huyendo siempre de prohibiciones y limitaciones que no sean absolutamente necesarias y procurando aportar al paciente alternativas y soluciones a los pequeños imprevistos que puedan acontecer en su alimentación diaria.

La edición de este documento ha contado con la colaboración de la Cátedra Pascual-Universidad de Navarra, a la que los autores desean expresar su agradecimiento por su generosidad y apoyo demostrado ante los temas de nutrición.