



ORIENTACIÓN NUTRICIONAL PARA PADRES O CUIDADORES DE PACIENTES Y PACIENTES CON TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN.

La malnutrición es considerada una condición grave que predispone a enfermedades agudas, crónicas y que puede dejar secuelas por el resto de la vida o en el peor de los casos llevar a la muerte. Estudios demuestran que la escasez de ciertos nutrientes afecta el desarrollo intelectual y la productividad de las personas. Corregir el peso y la composición corporal es una de las principales metas en el manejo de los trastornos de la conducta alimentaria, es por esto que la intervención nutricional es clave en el proceso de recuperación del paciente y debe ir de la mano del tratamiento psicológico y psiquiátrico.

Para corregir estos déficit o excesos nutricionales, es requisito que los padres o cuidadores y que el paciente tenga claro ciertos conceptos nutricionales, desde qué y cuánto comer, hasta porqué y cómo comer.

Esta cartilla está compuesta por 4 capítulos, es importante que la lea en su totalidad para entender el tratamiento instaurado y ayudar en el proceso de recuperación del paciente.

1. Una Dieta equilibrada
2. La meta: un peso saludable
3. Manejar los atracones
4. Mitos, dietas y alimentos



1. UNA DIETA EQUILIBRADA

Llevar una dieta equilibrada es importante para obtener todos los nutrientes y cumplir con los requerimientos diarios que exige nuestro cuerpo para mantenerse sano. Para lograr esto es importante tener en cuenta 3 conceptos básicos:

- Variedad: una dieta variada permite obtener todas las vitaminas y minerales que se encuentran en distintos alimentos. Se logra consumiendo distintas combinaciones de frutas, verduras, cereales, proteínas y grasas a lo largo del día y de la semana.
- Porción: Es importante saber cuánto comer de cada alimento para evitar enfermedades por carencia o exceso de ciertos alimentos.
- Calidad: Los alimentos que se escojan de cada grupo de alimentos deben ser de optima calidad y con la cantidad de nutrientes suficientes para poder cumplir con

una dieta sana. Esto se logra escogiendo los alimentos menos procesados de cada grupo de alimentos.

Una alimentación sana no es sinónimo de aburrida ni restrictiva. Aplicando las anteriores reglas es posible crear menús sanos, variados y divertidos, siempre teniendo en cuenta que NO existen alimentos prohibidos; hay alimentos de consumo diario y otros de consumo ocasional (aquellos que preferimos consumir en celebraciones y ocasiones especiales.)

Los grupos de alimentos:

Frutas:



Son fuente importante de vitaminas antioxidantes como la C y la E y aportan minerales como el selenio y el potasio que ayudan para la salud cardiovascular. En la cáscara y la pulpa de la fruta entera se encuentra la fibra que es beneficiosa para el colon.

Se debe consumir entre 2 y 3 porciones al día.

1 porción equivale a:

- 1 taza de fruta picada: Melón, arándanos, frambuesa, grosella, limón, mora, sandía, fresa, durazno, ciruela, cereza, naranja, toronja, piña, kiwi, mandarina, manzana, pera, maracuyá, pitahaya, papaya.
- ½ taza de fruta picada: Uva, plátano, chirimoya, guanábana, breva, lichi, níspero, granadilla, mango, guayaba
- Frutas deshidratadas: Un puñado de uva pasas, 4 ciruelas pasas, 3 dátiles
- 1 vaso de jugo natural sin endulzar.

Verduras:



Aportan vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra en la dieta. Consumirlas de forma variada, combinando muchos colores en el plato y mínimo una vez al día en forma cruda sería lo ideal.

Se debe consumir: tienen luz verde ya que tienen un muy bajo contenido calórico, lo que sí es importante es garantizar el consumo de mínimo 2 porciones al día.

1 porción equivale a:

- Un plato grande de: Apio, escarola, lechuga, acelga, berenjena, berros, brócoli, calabacín, canónigos, repollo, coliflor, champiñón, endivia, espárrago, espinaca, palmito, pepino, pimentón, rábano, tomate, brotes de soja (raíces chinas).
- Un plato mediano de: Guisante, puerro, habichuela, alcachofa, calabaza, coles de bruselas, remolacha, zanahoria, aceitunas

La porción del maíz, las arvejas, los *petit pois* y las habas tiernas, es de 2 cucharadas soperas ya que estas tienen un contenido de carbohidrato mayor al resto de los vegetales.

Lácteos y Derivados:



Este grupo de alimentos es fuente importante de proteína de muy buena calidad, vitaminas como la A, D y B y minerales como el calcio. Su consumo debe ser

principalmente en la versión baja en grasa. Sólo si el paciente presenta intolerancia a la lactosa se debe consumir la versión deslactosada.

Se debe consumir entre 2 y 3 porciones al día.

1 porción equivale a:

- 1 Taza o 1 vaso de leche descremada, yogurt bajo en grasa y azúcar, avena en leche.
- 1 pedazo mediano (3 dados) o 2 cucharadas de queso fresco tipo quesito, campesino, queso crema bajo en grasa, queso ricotta
- 1 pedazo pequeño (2 dados) de queso graso tipo mozzarella, parmesano, brie, camembert

Carnes, pescado, huevo y legumbres:



El gran grupo de lo que se conoce como “proteína”.

Se debe consumir entre 2 a 3 porciones al día.

a. Carne de res, pollo, cerdo, cordero, ternera, pavo, conejo

Por el alto contenido de grasa saturada en la proteína de origen animal se deben siempre preferir cortes magros, sin piel y retirar al máximo la grasa visible antes de cocinarla. Estos también aportan hierro y vitaminas importantes para el desarrollo de los huesos y las células sanguíneas.

1 porción equivale a:

- 1 filete mediano (tamaño de un juego de naipes) de: pechuga de pollo, pavo, lomo de res
- 1 presa mediana de pollo
- 1 filete pequeño de: cortes de carnes menos magras (sobrebarriga, churrasco, lomo de cerdo)

b. El huevo

Proteína de excelente valor biológico. La yema es rica en colesterol por lo que se debe cuidar su consumo a máximo 3 – 4 yemas a la semana.

La porción:

- 1 huevo

c. El pescado

Ricos en ácidos grasos polinsaturados omega 3 (especialmente el pescado azul como el salmón, las sardinas, la trucha y el atún) que ayudan a reducir el colesterol y previenen las enfermedades cardiovasculares.

1 porción equivale a:

- Un filete (1 ½ juego de naipes): pescado blanco como el mero, corvina, tilapia, robalo. Garantizar un consumo mínimo de 2 veces a la semana.
- Un filete mediano (1 juego de naipes): pescado azul como el atún, salmón, sardinas. Garantizar un consumo mínimo de 1 vez a la semana.

d. Las legumbres

Conocidas como “granos”, estos alimentos son buena fuente de proteína vegetal, no tienen grasas saturada ni colesterol. Además son fuente altísima de fibra y ayudan a dar sensación de saciedad.

1 porción equivale a:

- 6 cucharadas soperas cocidas o ½ pocillo tintero crudo de: lentejas, frijoles de todas las clases, garbanzo, habas. Garantizar un consumo mínimo de 1 vez a la semana.

Cereales



También llamadas “harinas”. Deben constituir la base de la alimentación ya que proporcionan la energía para el funcionamiento del cuerpo.

Idealmente se deben consumir en su versión integral ya que estos contienen más fibra que la versión procesada y además presentan una absorción más lenta evitando picos de insulina y su consecuente predisposición a Diabetes Mellitus tipo 2.

Se debe consumir entre 4 y 6 porciones al día.

1 porción equivale a:

- 50gr de baguette integral o 2 tajadas de pan integral, 1 arepa.
- 1 plato mediano (6 cucharadas) de arroz integral, pasta integral.
- 1 pedazo mediano o una unidad mediana de plátano, yuca, papa.
- 1 taza de cereal de desayuno sin azúcar ni frutas secas: hojuelas integrales, All-Bran, Corn Flakes, hojuelas de arroz.
- 4 cucharadas soperas de avena en hojuelas.

Grasas



Son esenciales en la dieta ya que componen las membranas celulares y muchas estructuras nucleares. No obstante, hay que consumirlas con moderación debido a su alto aporte calórico. Se deben preferir las grasas de origen vegetal como los aceites de oliva,

canola, girasol, soya, maíz. Las grasas de origen animal como la mantequilla, crema de leche o manteca/empella son ricas en grasas saturadas responsables de causar enfermedades cardiovasculares.

Se debe consumir entre 3 a 5 porciones al día.

1 porción equivale a:

- 1 cucharada sopera de: aceite de oliva, canola, girasol, soya, maíz, mantequilla, margarina, manteca
- 1 puñado pequeño de: maní, nueces, almendras, marañones, piñones, pistacho.
- 1/2 aguacate Hass



Bebida:

La bebida por excelencia es el agua. Se debe garantizar el aporte de mínimo de 1 litro y máximo 2 litros de líquido al día. El consumo de agua va ligado al clima al que se está expuesto y a la actividad física (entre más sudor más pérdida de líquido, por lo que se requiere mayor consumo.)

Recuerde que el líquido presente en los alimentos (en la fruta, verduras, cociones que se hidratan como el arroz, la pasta, las sopas etc.) aportan a los requerimiento diarios de líquido.

El consumo excesivo de agua puede tener consecuencias graves para la salud como la “hiponatremia dilusional” que conduce a un descenso relativo en los niveles de sodio en sangre y aumenta el riesgo de convulsiones.

Postres:



El dulce natural de la vida son las frutas. En las familias donde se acostumbra a consumir algo dulce después del almuerzo incorpore la costumbre de servir una porción de fruta como postre algunos días de la semana. Puede intentar recetas diferentes utilizando frutas, como por ejemplo manzanas con canela al horno. 2 veces a la semana puede consumir el postre que acostumbre en porciones pequeñas (torta, flan, mousse etc.)

Dulces, gaseosas, pasteles, alimentos fritos, embutidos grasos:

Cuando se lleva una alimentación saludable y equilibrada no es necesario restringir ni prohibir ningún alimento. Este tipo de alimentos pueden consumirse de manera ocasional en celebraciones, fines de semana y ocasiones especiales. Es muy importante que no se refiera a estos alimentos como "prohibidos" o "peligrosos", recuerde que nada en su justa medida es peligroso y por el contrario todos los excesos (mucho y nada) pueden llevar a un problema.

2. LA META: UN PESO SALUDABLE



Cuando hay alguna enfermedad es frecuente que durante el proceso de recuperación no se cumpla la idealidad de la dieta equilibrada, tenga en cuenta que es más importante seguir las indicaciones específicas del tratamiento nutricional de los trastornos de la alimentación, que regirse por una dieta equilibrada.

Los pacientes con trastornos de la alimentación, en especial los que se caracterizan por restricción alimentaria, pueden presentar desnutrición. Esto se ve reflejado en un bajo peso y en falta de nutrientes (macro y micronutrientes, vitaminas y minerales) importantes para vivir. En estos casos, la ganancia del peso perdido hasta llegar a un peso sano es el principal objetivo nutricional.

Recuperar el peso perdido en los pacientes con trastorno de la alimentación no es tarea sencilla ya que las necesidades calóricas pueden ser muy altas y por ende la cantidad de alimento debe ser mayor. Para facilitar este proceso se utiliza la fortificación de los alimentos.

Fortificar un alimento es aumentar su valor calórico y nutricional sin aumentar el volumen de la comida, de esta forma se logra que el paciente ingiera el contenido calórico adecuado sin tener sensación exagerada de llenura. La mejor forma de fortificar un alimento es añadiendo grasas y azúcares ya que estos se caracterizan por tener mucha energía de forma concentrada.

Para fortificar la dieta siga las siguientes recomendaciones:

- Añadir grasa durante la preparación del alimento ayuda a aumentar el contenido calórico, por eso cocine con aceite de oliva o cualquier otro aceite vegetal y no tenga miedo de usarlo en abundancia.
- Independientemente de la grasa utilizada en la preparación de los alimentos, añada 1 cucharada de aceite de oliva a alguna preparación, preferiblemente en la preparación que menos se note, si no le gusta el sabor del aceite de oliva puede utilizar otros aceites vegetales (girasol, canola, soya).
- Aumente 2 cucharadas de leche en polvo extra al vaso de leche que va a consumir. (Ejemplo: café con leche preparado de la siguiente forma 1 taza de leche + 2 cucharadas de leche en polvo + 1 cucharadita de café soluble + 1 cucharada de azúcar).
- Evite beber líquido fuera de la pauta establecida para no llenar el estómago de agua.

- Escoja postres calóricos como los brownies, cheese cake, helados cremosos, arequipe. Recuerde que el bajo peso en los trastornos de la alimentación es más perjudicial para la salud que la grasa y el azúcar de los alimentos.
- Añada nueces, maní, ajonjolí o tocineta al arroz.
- Añada fruta deshidratada y quesos a las ensaladas.
- Añada 2 cucharadas de crema de leche a los huevos revueltos.

3. MANEJAR LOS ATRACONES

El trastorno por atracones se caracteriza por una ingesta desordenada y abundante de un alimento en un momento determinado, en el que se siente pérdida de control sobre la ingesta de este alimento. En estos casos es importante cumplir con las siguientes recomendaciones

- Establecer una rutina en el horario de alimentación es determinante, se ha demostrado que grandes periodos de ayuno pueden desencadenar episodios de atracones.
- Consumir el alimento que genera los atracones de la forma indicada por el grupo de nutrición y psicología. Independientemente del peso del paciente se debe seguir con la pauta establecida por el grupo terapéutico, recuerde que primero se debe manejar el trastorno para poder llegar a un peso saludable.

4. MITOS, DIETAS Y ALIMENTOS

Mito #1: Todas las “harinas” engordan

REALIDAD:

En una dieta equilibrada las harinas deben aportar entre el 50 y el 60% de la energía total de día. El sobrepeso y la obesidad NO son causados por las harinas ni por ningún otro grupo de alimentos cuando son consumidas en los porcentajes recomendados.

Mito #2: La carne roja hace daño

REALIDAD:

Consumir carne roja es importante ya que es fuente principal de hierro por ende es uno de los alimentos más efectivos a la hora de corregir anemias. Consumir carne roja 2 veces por semana hace parte de una dieta saludable. Se debe elegir siempre cortes de carnes magros.

Mito #3: Las legumbres (fríjoles, lentejas, garbanos, soya) son harinas

REALIDAD:

Las legumbres son alimentos ricos en fibra, componente importante para la salud del colon. Son además ricas en proteínas y al mezclarlas con un cereal (ej. arroz) se obtiene una proteína de alto valor biológico, igual que la proteína que contienen los productos de origen animal.

Mito #4: Las grasas, el chocolate y el aguacate dan acné

REALIDAD:

No hay estudios que comprueben la existencia de alimentos que causen acné. El acné es causado por bacterias, alteraciones hormonales o por oclusiones externas de los poros como por el uso de maquillajes o cremas grasas.

Mito #5: Saltarse comidas adelgaza

REALIDAD:

Estudios científicos han demostrado que saltarse comidas provoca sensación de hambre haciendo que en la siguiente comida se coma más y peor. Por lo tanto, saltarse comidas puede causar el efecto contrario.

Mito #6: Debo restringir todos los alimentos que me distienden el colon

REALIDAD:

Algunas personas sienten distensión abdominal y flatulencia cuando consumen alimentos ricos en fibra (harinas integrales, algunas verduras y legumbres). Esto se explica pues la fibra es metabolizada por la flora intestinal natural para producir ácido butírico y gas. El ácido butírico es un antiinflamatorio natural de la mucosa del intestino por lo que previene la aparición de cáncer de colon. Si bien el gas puede ser molesto, el beneficio de la fibra es superior. Para combatir la sensación molesta existen aguas aromáticas, trucos de cocción y en casos extremos medicamentos (estos deben ser formulados por el médico).