DIETAS Y CONTROL DE PESO EN PERSONAS CON ESPINA BÍFIDA E HIDROCEFALIA Y/U OTRAS DISCAPACIDADES

Arantza Ruiz de las Heras de la Hera
Jefa Unidad de Dietética
Complejo Hospitalario de Navarra

ÍNDICE DE LA SESIÓN

1- COMPONENTES GASTO CALÓRICO

2- ALIMENTACIÓN SALUDABLE

3- DIETA HIPOCALÓRICA

COMPONENTES GASTO CALÓRICO

Lograr un balance equilibrado.

Gastar una cantidad similar de calorías a las que se ingieren.

Si hay oscilaciones en la balanza:

* Por defecto: desnutrición y adelgazamiento
* Por exceso: sobrepeso u obesidad.

COMPONENTES GASTO CALÓRICO

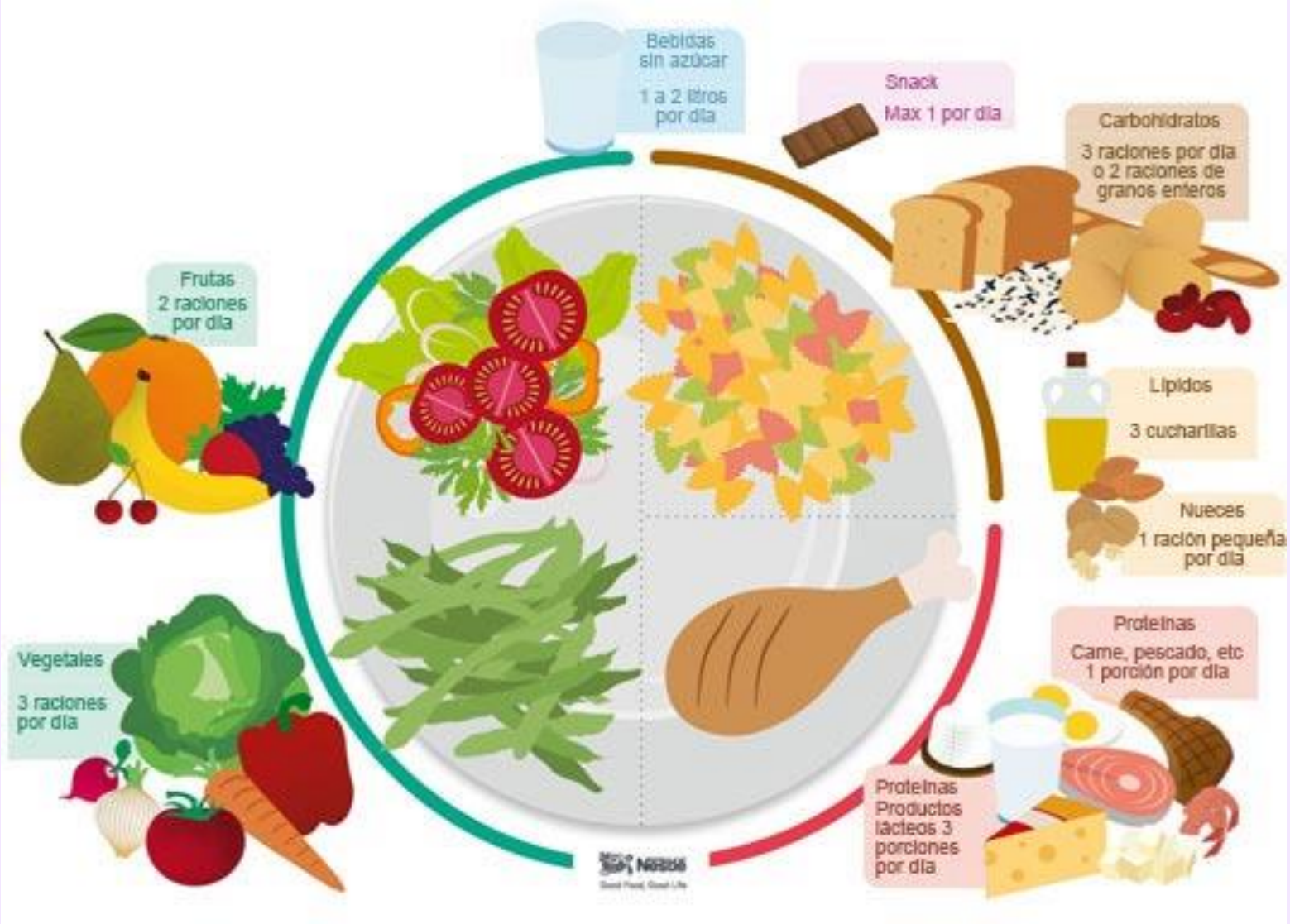
La energía se gasta de tres formas diferentes:

* En el **metabolismo basal** (la energía que el organismo gasta en mantener activas sus funciones vitales)

* En el **efecto termogénico** de los alimentos (la energía que se consume en el proceso de digestión y absorción de los nutrientes)

* En la **actividad física** (puede suponer un aumento del 50% de las necesidades energéticas)

PLATO ALIMENTACIÓN SALUDABLE



SEMÁFORO ALIMENTACIÓN SALUDABLE

SE PUEDEN COMER A DIARIO

- Ensaladas
- Frutas (salvo uvas y plátanos)
- Verduras
- Pollo y carne a la plancha
- Jamón York
- Pescado a la plancha o al horno
- Leche semidesnatada
- Yogures desnatados
- Queso fresco

SE PUEDEN COMER MODERADAMENTE

- Legumbres
- Patatas cocidas
- Pasta
- Arroz
- Pan
- Aceite de oliva
- Huevos
- Plátanos
- Uvas

SE PUEDEN COMER SÓLO EN OCASIONES ESPECIALES

- Golosinas
- Bebidas azucaradas
- Bollería industrial
- Pasteles
- Salsas
- Embutidos
- Foie-gras
- Fritos
- Mantequilla
- Quesos grasos
- Frutos secos
- Aceitunas
- Chocolates
- Miel
- Mermeladas
- Helados

PIRÁMIDE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Pirámide de la Alimentación Saludable. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), 2015.
Nutr Hosp 2016;33(Supl. 8):1-48

PIRÁMIDE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Grupo cereales y patata

Frecuencia: consumo diario

Base de la alimentación.

Alimentos ricos en Hidratos de carbono de lenta absorción: legumbre fresca, castañas…

PIRÁMIDE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Grupo frutas.

Frecuencia: consumo diario

Cantidad fruta: mínimo 3 raciones/día.

Preferiblemente cruda, entera y con piel.

PIRÁMIDE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Grupo verduras.

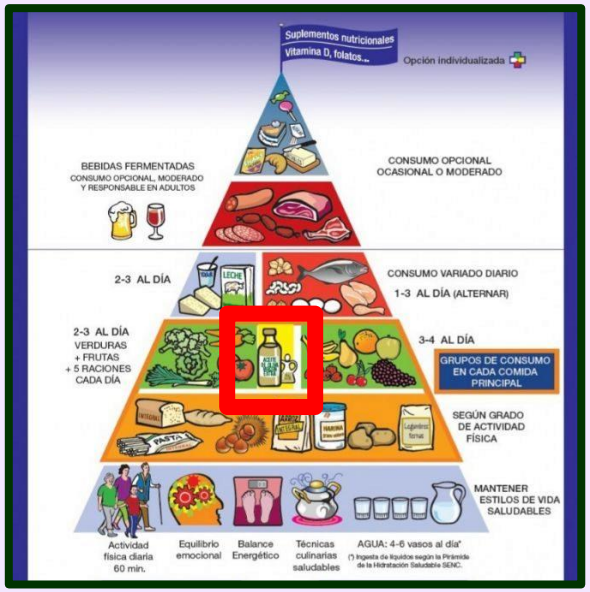
Frecuencia: consumo diario

Cantidad verdura: mínimo 2 raciones/día.

1 de ellas en su forma cruda: ensalada.

Mejor verdura cocida acompañada de patata

PIRÁMIDE ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Aceite de oliva.

Preferiblemente virgen extra.

3-6 raciones/día.

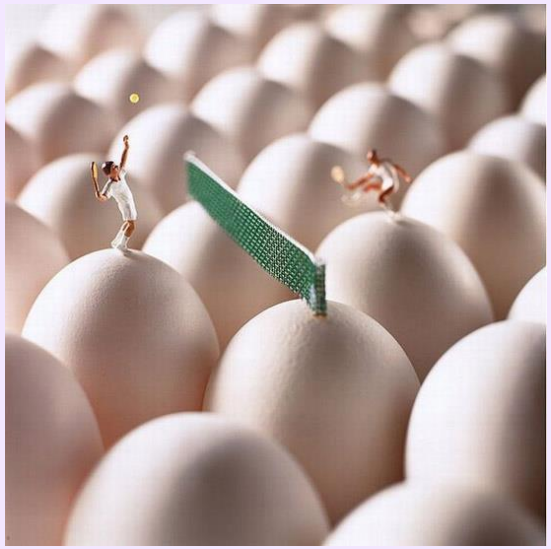
Cada ración 10 g = 1 cucharada.

30-60 g aceite oliva/día.

PIRÁMIDE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Grupo lácteos, pescados, carne blanca, huevos, frutos secos y leguminosas.

Frecuencia: consumo diario.



PIRÁMIDE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Grupo pescados, carne blanca, huevos, frutos secos y leguminosas.

Pescado: mínimo 2-3 veces/semana.

Tomar pescado azul semanalmente.

Carnes magras y blancas: pollo, pavo, conejo.

Legumbre: mínimo 3 veces/semana.

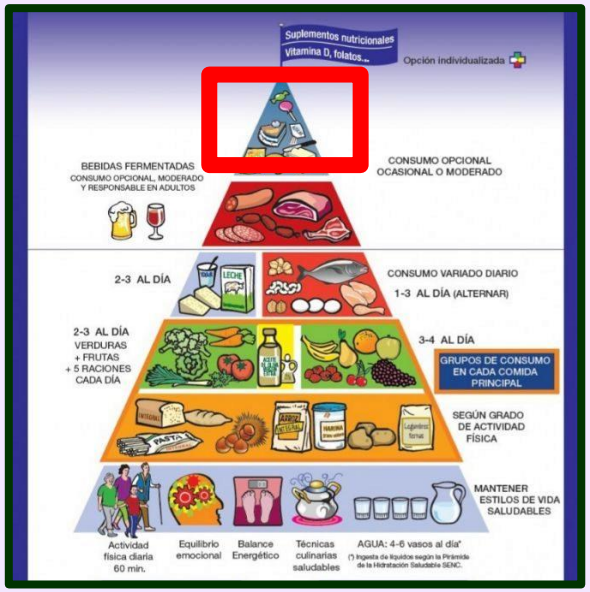
Segundo plato, ensaladas, guarniciones.

PIRÁMIDE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Grupo carnes rojas, grasas y embutidos.

Frecuencia: consumo ocasional.

PIRÁMIDE ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Grupo grasas y dulces.

Frecuencia: consumo ocasional.

RACIONES EN PERIODOS CONCRETOS

Tabla de recomendaciones sobre raciones de alimentos en niños y niñas (NAOS 2007)

Alimentos		Frecuencia	Tamaño de las raciones (g)			
			< 6 años	6-8 años	8-11 años	> 12 años
Pan		2-3/día	25	25	30	40
Cereales, pasta		2-3/ día	45 (crudo)	50 (crudo)	50 (crudo)	60 (crudo)
Patatas		1/día	120	130	135	140
Frutas		3/ día	75	75	100	100
Hortaliza fresca		> 1/día	20	20	50	75
Hortaliza cocinada		> 1/día	150	200	220	250
Legumbres		3/semana	150	160	180	190
LÁCTEOS	Leche	3-4/día	125	175	200	220
	Queso		20	20	40	40
	Yogur		125	125	125	125
Carnes		3-4/semana	50	60	80	100
Pescado		4-5/semana	60	65	80	90
Huevos		4-5/semana	50	50	100	100
Precocinados Aperitivos bolsa Bollería industrial Derivados cárnicosl		Ocasional				

RESUMEN TAMAÑO DE RACIONES

Adulto

Leche: 250 ml

Carne: 100 g

Pescado: 125 g

Cereales: 70 g

Fruta: 150 g

Verdura: 250 g

Legumbre: 70 g

Huevo: 100 g

Niño 6-8 años

Leche: 175 ml

Carne: 60 g

Pescado: 65 g

Cereales: 50 g

Fruta: 75 g

Verdura: 200 g

Legumbre: 50 g

Huevo: 50 g

DIETA HIPOCALÓRICA

Respetar los porcentajes de nutrientes recomendados

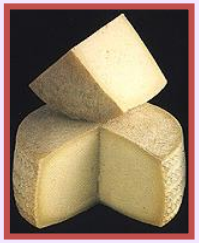
12% V.C.T. en forma de proteínas

30-35% V.C.T. en forma de grasas

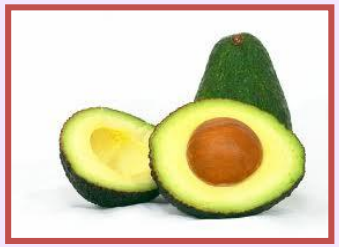
50-60% V.C.T. en forma de hidratos de carbono

Hidratos de carbono

Proteínas



Grasas



DIETA HIPOCALÓRICA

Horario regular de comidas. No saltarse ninguna toma.

Respetar los porcentajes de calorías de las distintas tomas:

25 % V.C.T. en desayuno

5 % V.C.T. en media mañana

35 % V.C.T. en comida

10 % V.C.T. en merienda

25 % V.C.T. en cena

DIETA HIPOCALÓRICA

DESAYUNO:

- Debe contener un lácteo bajo en grasa, un alimento del grupo de cereal y una fruta o zumo de frutas.
- Si se hace más frugal, habrá que complementarlo con una media mañana.
- Incluir una bebida caliente/fría.
- Tomarse tiempo en la primera toma del día.

DIETA HIPOCALÓRICA

COMIDA:

- No hacer la comida muy copiosa.
- Comer sentado y con tiempo suficiente (30').
- Complementar distintos grupos de alimentos.
- Variedad de colores y sabores. El sabor se satura rápidamente.

DIETA HIPOCALÓRICA

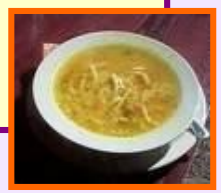
MERIENDA:

- Toma complementaria y breve.
- Bebida caliente o fría, según estación.
- No muy copiosa pero se descarga la comida.
- Completar alimentos que falten por tomar.

DIETA HIPOCALÓRICA

CENA:

- No muy copiosa. No se va a realizar actividad física posterior.
- Plan similar a la comida pero cantidades menores.
- Platos suaves, menos elaborados y con menor valor energético.
- Es conveniente de conste de primer plato, segundo plato y postre.
- Otra opción es plato único englobando primero y segundo.



RECOMENDACIONES DIETA HIPOCALÓRICA

- Uso moderado de **aceite de oliva** para cocinar y aliñar
- Preferencia del **pescado** ante la carne
- Al menos 2 veces/semana **pescado azul**
- Consumo de mínimas cantidades de **frutos secos**
- Al menos **2 veces verdura/día** (cruda: ensalada)
- Al menos **3 piezas de fruta/día** (cítrico)
- 2-4 veces **legumbre/semana**
- Uso preferente de **cereales integrales**

RECOMENDACIONES DIETA HIPOCALÓRICA

- Fomento del consumo de **carnes magras**: pollo, pavo, conejo, partes magras de cerdo, ternera, etc.
- Uso de leche y **lácteos bajos en grasa**
- Control en el consumo de **grasas animales**: mantequilla, nata, margarina, embutidos, cordero, pato, comida preparada y precocinada, etc.
- Control en el **uso de azúcares**: bebidas refrescantes, pasteles, bollería y postres industriales, chocolates, etc.
- Práctica **actividad física** de forma diaria, regular y adaptada.

RECOMENDACIONES DIETA HIPOCALÓRICA

- Tomar platos sin **acompañamientos ni guarniciones grasas.**

  - Pasta (no: queso rallado, bacon, bechamel)
  - Arroz (no: carne grasa, queso graso)
  - Legumbre (no: chorizo, morcilla, tocino)
  - Guisos (no salsas con mucha mantequilla, aceite, etc.)

RECOMENDACIONES DIETA HIPOCALÓRICA

- Logro de unir **gastronomía** y **dieta** saludable
- **Reparto** de tomas a lo largo del día
- **Hidratación** correcta y suficiente (EVITAR ESTREÑIMIENTO)
- Uso limitado de alimentos de aperitivo (snacks, encurtidos, chucherías, etc.)
- Control en la ingesta de **alcohol**

RECOMENDACIONES DIETA HIPOCALÓRICA

Comer y beber formar parte de la **alegría de vivir**, que no se conviertan en una condena ni en una anarquía.

Resultado: mejor **calidad de vida**

MUCHAS GRACIAS

Arantza Ruiz de las Heras de la Hera
Jefa Unidad de Dietética
Complejo Hospitalario de Navarra