

Cómo Alimentarnos Mejor

Prevención y manejo dietético de enfermedades



Vilda Figueroa, Olimpia Carrillo y José Lama



**Proyecto Comunitario
Conservación de Alimentos**

Cómo alimentarnos mejor
Prevención y manejo dietético de enfermedades

**Vilda Figueroa
Olimpia Carrillo
José Lama**

Ciudad de La Habana

© Sobre la presente edición digital: Editorial Proyecto Comunitario
Conservación de Alimentos
© Vilda Figueroa, Olimpia Carrillo y José Lama
Primera edición, 2009

Edición: Fermín Romero Alfau
Diagramación: Gladys Armas Sánchez
Proyecto Comunitario Conservación de Alimentos
Calle 96 No. 5501, Marianao, CP 11400
La Habana, Cuba

ISBN 978-959-7098-71-3

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida por cualquier medio sin el permiso escrito de sus propietarios.

ÍNDICE DE CONTENIDO

<i>Presentación</i>	9
1. LA NUTRICIÓN EN LA HISTORIA DE LA SALUD HUMANA	11
1.1. Lo primitivo y lo actual en el proceso evolutivo de los seres humanos	11
1.2. Los cambios producidos con el desarrollo social	12
1.3. Las transiciones nutricionales y su relación con la salud	19
1.3.1. La transición alimentaria en el contexto cubano	22
1.4. Indicadores de la alimentación humana, su relación con la dieta y el estado nutricional	23
1.4.1. Adaptación metabólica a dietas basadas en cereales	25
1.5. Enfermedades de la civilización relacionadas con la dieta. Prevalencia en Cuba	27
1.6. Logros de la nutrición en la historia de la salud humana	30
2. PAPEL QUE DESEMPEÑAN LOS ALIMENTOS EN EL ORGANISMO	34
2.1. Los alimentos como proveedores de energía y sustratos para el equilibrio metabólico del cuerpo	34
2.2. Alimentos con propiedades que favorecen la salud	37
2.2.1. Alimentos naturales	38
Frutas y hortalizas	38
Cereales integrales	41
Pescados	43
Alimentos funcionales	44
2.2.2. Suplementación de alimentos	45
Alimentos enriquecidos y fortificados	45
Alimentos bioactivos	47
Alimentos nutracéuticos	47
2.2.3. Alimentos producidos con microorganismos o compuestos que benefician la flora intestinal	48
Alimentos probióticos	48
Alimentos prebióticos	49
2.3. Mitos sobre alimentos, herbarios y dietas milagrosas	50
3. PRINCIPALES ENFERMEDADES RELACIONADAS CON LA ALIMENTACIÓN	53
3.1. Enfermedades del aparato cardiovascular: corazón y vasos sanguíneos	53
Cardiopatía coronaria	55

Enfermedades cerebro-vasculares	57
Hipertensión arterial	59
3.1.1. Recomendaciones dietéticas	60
3.2. Enfermedades del aparato digestivo	62
3.2.1. Enfermedades de los órganos del tracto digestivo: boca, estómago e intestinos	62
La boca: caries dentales	62
El estómago	63
Úlceras pépticas	64
Reflujo gastroesofágico	65
Los intestinos	65
Enfermedades inflamatorias	66
Síndrome de mala absorción	66
Síndrome del intestino irritable	67
Diverticulosis	68
3.2.2. Enfermedades de los órganos accesorios: hígado, vesícula biliar y páncreas	69
Hígado graso	69
Hepatitis	70
Litiasis vesicular	71
Pancreatitis crónica	73
3.3. La nutrición y su relación con enfermedades cancerígenas	73
3.3.1. Los carcinógenos	76
3.3.2. Tipos de cáncer de mayor incidencia	77
Cáncer de piel	79
Cáncer de pulmón	80
Cáncer de mama	80
Cáncer de cuello de útero	80
Cáncer de próstata	81
Cáncer de colon	82
Cáncer de estómago	82
3.3.3. Efecto de la dieta sobre el cáncer	83
3.4. Enfermedades metabólicas del sistema endocrino	86
3.4.1. La diabetes, su prevalencia y relación con la nutrición	87
Plan alimentario nutricional del diabético	90
3.4.2. El síndrome metabólico	92
3.5. La alimentación en la prevención y el tratamiento del sobrepeso y la obesidad ...	93
3.5.1. Causas de la obesidad	98
3.5.2. Consecuencias de la obesidad y enfermedades asociadas	100

3.5.3. Enfermedades asociadas a la obesidad	100
Diabetes mellitus tipo 2	100
Enfermedades cardiovasculares	101
Hipertensión arterial	101
Cáncer	101
Enfermedades respiratorias	102
Enfermedades de la vesícula biliar	102
3.5.4. La obesidad en diferentes etapas de la vida o estados fisiológicos	102
Gestación	102
Infancia y adolescencia	103
3.5.5. Tratamientos dietéticos para disminuir el peso corporal	104
3.6. Enfermedades del aparato urinario: riñones y vías excretoras	107
Cálculos renales (litisias urinaria)	108
Cáncer renal y urinario	109
Insuficiencia renal crónica	109
Insuficiencia renal aguda	111
3.7. La alimentación en la defensa de enfermedades del sistema inmunitario	111
3.7.1. Efecto de la alimentación en el sistema inmunitario	112
3.7.2. La alimentación y las enfermedades infecciosas y parasitarias	115
3.7.3. Enfermedades infecciosas transmitidas por los alimentos	117
3.7.4. Síndrome de inmunodeficiencia adquirida (VIH/sida)	120
3.8. Relación de la genética con la nutrición y la salud	122
3.8.1. Influencia de la alimentación en la expresión genética	122
3.8.2. Utilización de dietas específicas en el control de enfermedades de origen genético	124
Trastornos genéticos asociados con los carbohidratos, aminoácidos y lípidos	125
Trastornos genéticos asociados con los aminoácidos	126
Trastornos genéticos asociados con los lípidos	126
3.9. Enfermedades del aparato locomotor y su relación con la alimentación	127
3.9.1. Sistema esquelético: los huesos	128
Osteoporosis	128
Recomendaciones dietéticas	131
Prevención de la osteoporosis	133
Otras recomendaciones	134
Raquitismo y osteomalacia	135
3.9.2. Sistema articular: las articulaciones y ligamentos	136
Recomendaciones dietéticas	136
Osteoartritis	137

La gota	138
Tratamiento dietético	138
3.9.3. Sistema muscular	139
Sarcopenia	140
3.10. Enfermedades por deficiencia de nutrientes: desnutrición	141
Causas de la desnutrición	142
Consecuencias de la desnutrición	143
La desnutrición en diferentes etapas de la vida	144
Tipos de desnutrición	145
Prevención de la desnutrición	146
3.10.1. Deficiencia de energía y proteínas	147
3.10.2. Deficiencia de minerales y vitaminas	148
3.10.3. Anemias nutricionales	152
Fuentes de hierro en los alimentos	153
3.11. Enfermedades del sistema nervioso y su relación con la dieta	154
3.11.1. Neuropatías nutricionales	155
3.11.2. Enfermedades relacionadas con la conducta	
alimentaria: anorexia y bulimia	156
Anorexia nerviosa	157
Bulimia nerviosa	158
Ansia irreprimible de comer: atracones	158
3.12. Trastornos relacionados con reacciones adversas a los alimentos	158
3.12.1. Alergias alimentarias	160
3.12.2. Intolerancias alimentarias	163
Intolerancia a la lactosa de la leche	164
Intolerancia al gluten (enfermedad celíaca)	167
3.12.3. Intoxicaciones alimentarias	170
3.13. Enfermedades por ingestión de sustancias adictivas	172
3.13.1. Alcoholismo	172
Deficiencia de nutrientes	174
Encefalopatía de Wernicke	174
Osteoporosis	175
Consumo de alcohol durante la gestación	175
Terapia dietética en el alcoholismo	175
3.13.2. Tabaquismo	176
3.13.3. Adicción a la cafeína	178

4. LA ALIMENTACIÓN EN LA PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES	179
4.1. Influencia de los hábitos alimentarios en la salud	179
4.2. Corrientes alimentarias relacionadas con la salud	182
4.2.1. Vegetarianismo y veganismo	183
4.2.2. Alimentación naturista. Frugívoros y crudívoros	185
Frugívoros	186
Crudívoros	187
4.2.3. Alimentación macrobiótica	188
5. DIETAS Y ALIMENTOS ACONSEJABLES PARA DIFERENTES ESTADOS DE SALUD	191
5.1. Enfermedades cardiovasculares	192
5.2. Hipertensión	195
5.3. Exceso de colesterol en sangre	197
5.4. Aterosclerosis	198
5.5. Cáncer	200
5.6. Obesidad	203
5.7. Diabetes mellitus	204
5.8. Constipación	207
5.9. Diarreas	208
5.10. Diverticulosis	210
5.11. Síndrome de intestino irritable	212
5.12. Enfermedad celíaca	213
5.13. Hígado graso	214
5.14. Artrosis y gota	215
5.15. Enfermedad renal crónica	216
5.16. Piedras o cálculos en los riñones	217
5.17. Osteoporosis	218
5.18. Anemias	220
5.19. Síndrome de inmunodeficiencia adquirida (VIH/sida)	221
5.20. Neuropatías nutricionales	223
Anexo	225
<i>Fuentes de tablas</i>	251

ÍNDICE DE TABLAS ÚTILES

Tabla 1. Guías alimentarias cubanas	225
Tabla 2. Clasificación de grupos de alimentos en Cuba y porciones de referencia	226
Tabla 3. Cantidad de porciones de alimentos para grupos poblacionales estándares en Cuba	227
Tabla 4. Rangos aceptables de distribución de componentes de la dieta para individuos sanos	228
Tabla 5. Contenido de energía de algunos alimentos listos para consumir	229
Tabla 6. Opciones para una restricción diaria de energía de 300 o 500 kcal en personas con obesidad o sobrepeso	232
Tabla 7. Contenido de proteínas en algunos alimentos frescos o crudos	233
Tabla 8. Contenido de grasas en algunos alimentos frescos o crudos	234
Tabla 9. Contenido de ácidos grasos de algunos alimentos como porcentaje del total de grasas.....	235
Tabla 10. Contenido de ácidos grasos trans en algunos alimentos	236
Tabla 11. Contribución al consumo de las fuentes principales de azúcar añadida a los alimentos	236
Tabla 12. Alimentos y productos alimenticios ricos en sodio	237
Tabla 13. Selección de alimentos frescos ricos en calcio y hierro (mg/100 g)	238
Tabla 14. Selección de alimentos frescos o crudos ricos en vitaminas A, D y E	239
Tabla 15. Selección de alimentos frescos o crudos ricos en vitaminas C, B ₁₂ y ácido fólico	240
Tabla 16. Selección de alimentos ricos en fibra dietética	241
Tabla 17. Selección de alimentos frescos o crudos ricos en colesterol	242
Tabla 18. Contenido de purina en alimentos seleccionados	243
Tabla 19. Alimentos crudos o cocidos ricos en ácido oxálico	244
Tabla 20. Cafeína en productos seleccionados	244
Tabla 21. Selección de alimentos antioxidantes	245
Tabla 22. Índice Glicémico de alimentos seleccionados	246
Tabla 23. Selección de alimentos con reacciones ácidas o alcalinas en el organismo humano	247
Tabla 24. Principales alimentos alergénicos	247
Tabla 25. Selección de algunos cancerígenos reconocidos para los seres humanos.....	248
Tabla 26. Efecto del consumo de alcohol sobre la absorción y utilización de algunos nutrientes	249
Tabla 27. Efecto de algunos productos farmacéuticos sobre los nutrientes	249
Tabla 28. Selección de alimentos con efectos astringentes o laxantes	250

Presentación

La Editorial Proyecto Comunitario Conservación de Alimentos se ha caracterizado, desde su creación en 1997, por la publicación de una extensa obra de divulgación. Su objetivo ha sido facilitar a la familia cubana los conocimientos y herramientas que le proporcionen una mejor cultura alimentaria, que en su sentido más amplio alcanza desde la producción de alimentos hasta su elaboración y consumo, enmarcada en un estilo de vida saludable, material y espiritualmente, y en la premisa de que la alimentación es una necesidad biológica, pero también social, y un compromiso ético con el futuro y con la naturaleza.

*La obra **CÓMO ALIMENTARNOS MEJOR. 2. PREVENCIÓN Y MANEJO DIETÉTICO DE ENFERMEDADES** es una continuación de *Cómo alimentarnos mejor*, publicada por esta misma Editorial en el 2005. En esta de ahora se describe en cinco capítulos el papel de la alimentación en la salud humana, y se analizan las principales enfermedades relacionadas con la nutrición, principalmente las crónicas. En los dos primeros capítulos se reflexiona sobre lo primitivo y lo actual en la evolución histórica y las transiciones alimentarias ocurridas, así como el rol de los alimentos en el organismo humano con una descripción de las principales cualidades que favorecen la salud.*

El tercer capítulo –el más extenso– expone las enfermedades específicas de los diferentes aparatos y sistemas de nuestro cuerpo. En él recae lo más importante del libro, al mostrar las características y fundamentos que vinculan la alimentación con muchas enfermedades.

En el siguiente capítulo se trata la influencia de los hábitos y las corrientes alimentarias para la salud. Uno final aborda los alimentos aconsejables para prevenir las enfermedades más frecuentes en Cuba, además de su tratamiento dietético, a la vez que se suministra información sobre dietas y ejemplos de

menús. En su concepción se decidió introducir un número considerable de las recetas publicadas en el primer volumen.

Se adiciona por último un anexo con 28 tablas útiles que incluye desde las guías alimentarias cubanas, la composición de los principales alimentos ricos en nutrientes esenciales específicos hasta los alimentos antioxidantes y alergénicos.

Editorial
Proyecto Comunitario
Conservación de Alimentos
La Habana, 2009