



ALIMENTACION EN SITUACIONES ESPECIALES



Hablaremos de:

- ALERGA/INTOLERANCIA ALIMENTARIA
PROTEINAS DE LECHE DE VACA
HUEVO
LACTOSA
- ESTREÑIMIENTO
- GASTROENTERITIS
- DIETAS VEGETARIANAS



**ALERGIA ALIMENTARIA
NO ES LO MISMO QUE
INTOLERANCIA ALIMENTARIA**

Alergia alimentaria

Cuadros cutáneos
(urticarias, eccemas,
dermatitis tópica...)

Cuadros
gastrointestinales
(diarrea crónica, náuseas,
vómitos, dificultades para
tragar...)

Intolerancia alimentaria

Sintomatología a nivel GI

Alteraciones cutáneas

ANAFILAXIA





ALIMENTADOS IMPLICADOS MAS FRECUENTES

INTOLERANCIA

- Lactosa
- Fructosa
- Proteinas de leche de vaca
- Pescado

ALERGIA

- Niños pequeños
 - Proteinas de leche de vaca
 - Huevo
- Mayores
 - Frutos secos
 - Pescado
 - Frutas

ALERGIA/INTOLERANCIA PROTEINAS LECHE DE VACA



ALERGIA



- Mediada por IgE
- Generalmente clínica cutánea
- Niños menores de 2 años
- La clínica aparece a los minutos o antes de las 2 horas post-ingesta
- Nuevas ingestas desencadenan clínica más intensa llegando a afectar al sistema respiratorio y si progresa provocar una anafilaxia
- Todo niño con alergia proteínas de leche de vaca debe llevar Adrenalina autoinyectable

INTOLERÀNCIA



- Clínica digestiva:
 - Vómitos
 - Sangre en heces
 - Dolor abdominal
- La clínica entre las 2-4 horas postingesta

DIETA DE EXCLUSION



1-Deben eliminarse de la dieta la **leche de vaca y todos los derivados lácteos**: yogur, queso, flan, natillas, cuajada, mantequilla, nata, crema de leche, arroz con leche, etc.

2. NO puede tomar queso ni leche de cabra, de oveja o de búfala (mozzarella).



ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER PROTEÍNAS DE HUEVO:

- Dulces, merengues, helados, batidos, turrone, flanes, cremas, caramelos, golosinas...
- Productos de pastelería y bollería: bizcochos, magdalenas, galletas, pasteles, hojaldres, empanadas, empanadillas con cubierta brillante...
- Consomés, sopas, salsas (mayonesa...), algunas margarinas, gelatinas.
- Algunos cereales de desayuno. Pasta al huevo, rebozados...
- Fiambres, embutidos, salchichas, patés.
- Cafés con crema sobrenadante (capuccino...)

- Albúmina
- Coagulante
- Emulsificante
- Globulina
- Lecitina (salvo que se indique que es de soja)
- Livetina
- Lisozima
- Ovoalbúmina
- Ovomucina
- Ovomucoide
- Ovovitelina
- Vitelina
- Luteína (pigmento amarillo)
- E-161b (luteína)
- E-322 (lecitina)
- E-1105 (lisozima)



OJO CON LOS UTENSILIOS USADOS
PARA PREPARAR COMIDAS



INTOLERANCIA A LA LACTOSA

➤ Congenita:

Aparece desde el nacimiento

Resultado de un déficit enzimático

Muy poco frecuente

➤ Transitoria

Debido a un daño intestinal: Infecciones, parasitosis, enfermedad celíaca, etc...

Desaparece al desaparecer la causa

➤ Evolutiva

Disminución de la actividad enzimática

Clinica de gravedad variable

Se pueden tolerar alimentos con poca lactosa

Más frecuente en edad adulta

TRATAMIENTO: Leche y derivados lácteos SIN LACTOSA

GASTROENTERITIS

- Lo más importante es la rehidratación usando líquidos adecuados
- No utilizar Aquarius como líquido de rehidratación
- La dieta astringente no es muy eficaz. No debe realizarse mas de tres días
- NO DEBE RETIRARSE LA LECHE
- Lo mejor es una dieta habitual sin fritos, guisos ni salsas
- Cierta beneficio de los probióticos



ESTREÑIMIENTO

Deficiencia hábito defecación

Miedo

Antecedente de

Asco



Prevención:

Dieta equilibrada

Aumento de fibra de forma progresiva porque puede provocar flatulencias, dolor abdominal,....

Si se efectúa tratamiento **no aumento de fibra**

NORMAS ALIMENTARIAS ESTREÑIMIENTO

- Haz que el niño beba más agua.
- Haz que el niño coma más verduras de todo tipo, crudas o cocidas (acelgas, apio, espinacas, lechuga, etc.).
- Dale abundantes frutas laxantes naturales. Evita las manzanas y los plátanos.
- Añade 5-10 cc de aceite crudo a las comidas.
- Dale cereales integrales al niño
- Dale pan y pastas (fideos o macarrones) especiales de harina integral.
- Dale legumbres una o dos veces por semana.

Escala de heces de Bristol

Tipo 1		pedazos duros separados, como nueces (difícil de excretar)
Tipo 2		Con forma de salchicha, pero llena de bultos
Tipo 3		Como una salchicha pero con rajaduras en la superficie
Tipo 4		Como una viborita, suave y blanda
Tipo 5		Pedazos blandos con bordes claros (se excretan fácilmente)
Tipo 6		Pedazos blandos con bordes deshechos
Tipo 7		Aguado, sin trozos sólidos. Enteramente líquido

Alimentación vegetariana

Ovolactovegetariana: No carne ni pescado

Vegana: No lácteos, huevos, carne y pescado

Riesgo de déficits:

Vitamina B12, Calcio, Vitamina D, yodo,
hierro, zinc y proteínas

Beneficios:

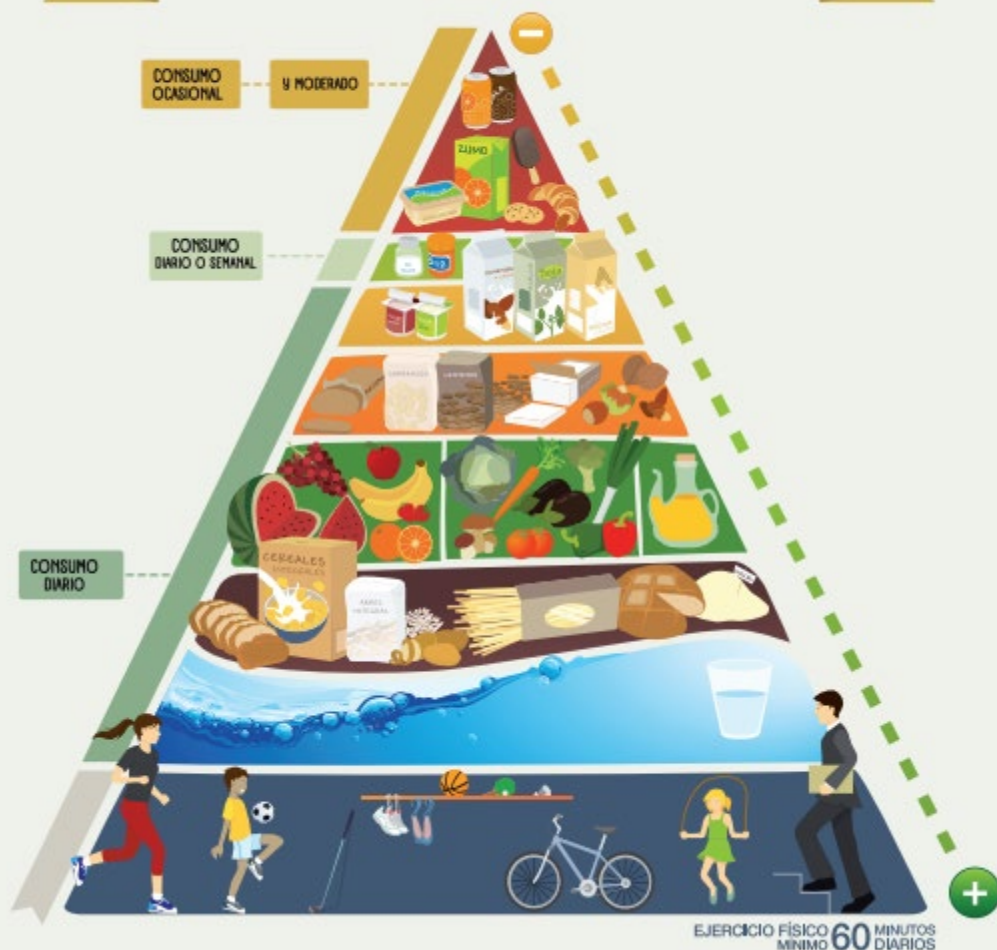
Menor consumo grasas saturadas y colesterol

Aumento ingesta de fibra

Aumento Magnesio y Potasio

Aumento Vitamina C, Acido fólico, Carotenoides y
flavonoides

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN VEGANA SALUDABLE



FARINÁCEOS

Son los cereales y derivados integrales (pan, pasta, arroz, mijo, copos de cereales, etc.) y los tubérculos (patatas, boniato, yuca, etc.). Es conveniente consumir los cereales y sus derivados integrales, los panes sin sal y los cereales con poco azúcar.

FRUTAS, VERDURAS Y HORTALIZAS

Todas, y preferiblemente frescas, de temporada y de producción local. Se aconseja consumir 5 raciones al día como mínimo (por ejemplo: 1 manzana + 1 naranja + 1 pera + 1 plato de ensalada + 1 plato de menestra).

En el caso de las frutas, es preferible consumirlas enteras o a trozos, ya que los zumos no contienen fibra, y contienen demasiados azúcares. En el caso de las algas, por el alto contenido en yodo, se aconseja consumirlas sólo de forma ocasional y muy moderada.

ACEITE

Preferentemente de oliva virgen. Si no de oliva, de maíz, de girasol, de soja, de lino... Para cocinar o freír, es preferible el aceite de oliva virgen.

ALIMENTOS PROTEICOS

Son las legumbres y sus derivados (lentejas, garbanzos, judías blancas, rojas y negras, tofu, tempeh, etc.), el seitan, y los frutos secos (nueces, almendras, avellanas, etc.).

SUSTITUTOS DE LÁCTEOS

Son los yogures y las bebidas vegetales (de soja, de avena, de arroz, de almendras, etc.) enriquecidas en calcio (ideal si también están enriquecidas en vitamina B12 y vitamina D2), y sin edulcorantes (azúcar, fructosa, jarabe de arce, concentrado de manzana, etc.).

SUPLEMENTOS

En principio, sólo se aconseja tomar vitamina B12 (2000 mcg semanales o 10 mcg diarios), vitamina D2 (en caso de poca exposición al sol), y sal yodada (no más de una cucharadita al día). Los demás suplementos de vitaminas y/o minerales sólo se deberían tomar en caso de deficiencia diagnosticada, y bajo consejo de profesionales cualificados.

ALIMENTOS SUPERFLUOS

Son alimentos que proporcionan muchas calorías pero muy pocos nutrientes. Son el azúcar, las golosinas, los zumos (envasados y caseros), las horchatas, las bebidas azucaradas, la bollería casera o industrial (bizcochos, magdalenas, donuts, croissants, etc.), los chocolates, los aperitivos salados (tipo patatas chip y similares), la margarina y mantequilla, los helados, los postres lácteos, y la mayoría de las galletas. Por ello, se aconseja un consumo muy ocasional y muy moderado de estos productos.

➤ Fuente de **proteínas**:

Legumbres y derivados

Cereales

Fruta seca y semillas

➤ Mejorar cualidad de las **proteínas**

Cereales con legumbres:

Arroz con lentejas

Sopa guisantes con tostas

Cereales con lacteos:

Leche con cereales

Pasta con queso

Arroz con leche

➤ **Vitamina B12:**

Ningún alimento vegetal es fuente de B12

SUPLEMENTOS DIARIOS DE B12



Proteïnes

Aporten entre 10-15 g de proteïna

Llegum sec	65 g	Beguda de soja	2 gots
Tofu	100 g	Llet	2 gots
Tempeh	80 g	Pasta	75 g
Seitan	65 g	Ous	2 unitats
Cacauets	50g	Formatge	50g
Quinoa cuita	200 g	Pa integral	100g

Aporten entre 5-8 g de proteïna

Nous, ametlles, avellanes, pipes (1 grapat)	20-30g
---	--------

Pels vegetarians es recomana de 2 a 3 R d'aliments proteics al dia

Vitamina B12: recomanacions

Edat	Aliments enriquits µg	Suplement Dosi diària µg	Suplement 2cops/set µg
0-6 mesos		0,4 Si la mare no en pren	
7-12 mesos	0,5 Si la mare no en pren	0,5 Si la mare no en pren	
1-3 anys	0,7-0,9	10-40	375
4-5 anys	1,1	13-50	500
6-9 anys	1,2	13-50	500
10-13 anys	1,8	20-75	750
14-18 anys	2	25-100	1000

Cuervo M, Abete I, Baladia E, Corbalan M, Manera M, Basulto J, Martinez A, Federacion Española de Sociedades de Nutrición y Alimentación (FESNAD). Ingestas dietéticas de referencia para la población española. Navarra: EUNSA; 2010

Norris J, Messina V. Vegan Life. Boston: Ediciones Da Capo Press; 2011

National Institute of Health (NIH) Health Info; Dietary Supplement Fact Sheet. Vitamine B12; <http://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminB12-HealthProfessional>



Zinc:

Població vegana: baixos nivells de Zn en infants i adolescents

- ✓ Escollir aliments rics amb Zn: llegums, nous, cacauets, pipes, germen de blat, tempeh..
- ✓ Aliments rics en vit: C als àpats principals
- ✓ Torrar la fruita seca
- ✓ Remullar, coure, germinar i fermentar llegums i cereals
- ✓ Reduir el consum de cafè i te

PLATO SALUDABLE VEGETARIANO

