

CURSO NUTRICIÓN
y
DIETOTERAPIA
ENERGÉTICA

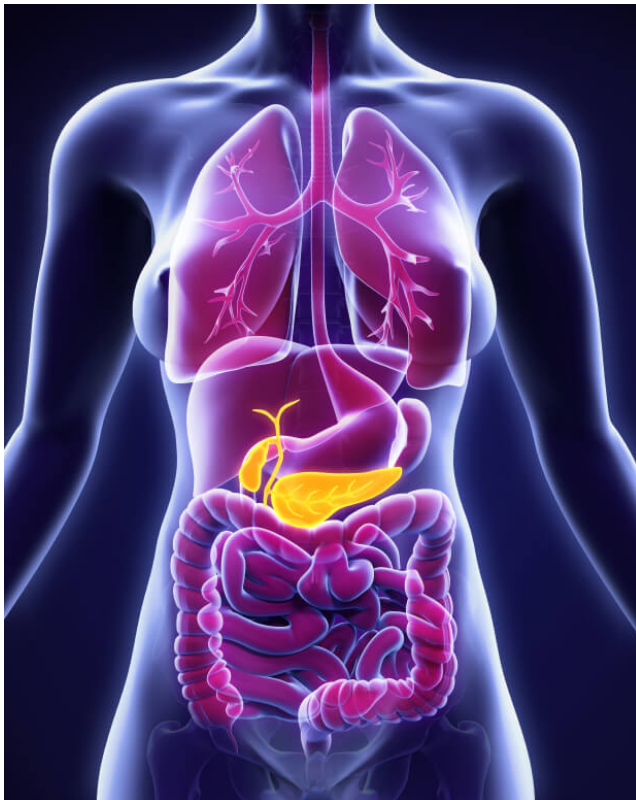


MÓDULO 3. DIETOTERAPIA ENERGÉTICA

TEMA 3.5 Aparato digestivo

En el Tema 2.2 ya explicamos de manera extensa cómo funciona el proceso **digestivo**. Mostramos las diferentes fases por las que pasa el alimento, desde que lo ingerimos por la boca donde se inician los procesos de disgregación del mismo al masticarlo junto a la saliva, y como pasa por el resto de órganos digestivos dónde los distintos procesos mecánicos y químicos facilitan la asimilación de nutrientes que el organismo precisa para poder llevar a cabo todas sus funciones vitales. Finalmente, el bolo debe llegar al colón donde se expulsan los residuos sobrantes y, así, evitar intoxicaciones internas.

El sistema digestivo es uno de los mayores intermediarios entre nuestro interior



y nuestro entorno. Está ampliamente constituido por una **red de nervios** que trabajan de forma integral con una amplia gama de hormonas, tanto a nivel local como sistémico, a través del **sistema nervioso autónomo**. En el estómago se encuentran en torno a 100 millones de neuronas, motivo por el cual se le suele llamar "segundo cerebro."

Esta <<inteligencia>> a nivel digestivo es lo que permite el proceso de absorción de los nutrientes a través de los alimentos.

En el caso de trastornos funcionales, donde existen descompensaciones nerviosas, puede haber **indigestiones de comida** debido al estrés o a la rapidez en la deglución, por ejemplo. La comida entra tan rápidamente en el intestino que este no está preparado y la absorción no se produce correctamente, lo que provoca un malestar orgánico.

Así, **existe una constante interacción entre la mente y la digestión**. Por eso, las diferentes **situaciones emocionales** del individuo **influirán activamente** en la labor de los órganos gástricos e intestinales. Por ello, deberemos tener en cuenta la influencia psíquica-emocional del paciente al abordar cualquier tratamiento.

Otra de las principales causas de intoxicación proviene de los **agentes patógenos exógenos**, como **virus, bacterias y parásitos**, que después de superar las primeras barreras defensivas mecánicas del sistema inmune (piel, mucosas externas, etc.), logran penetrar en el organismo y atacar, entre otros, a los órganos del aparato digestivo (estómago, intestino, colón, etc.) y provocar así, alteraciones en el más importante de los sistemas corporales desde el punto de vista nutricional, ya que de este sistema depende la correcta digestión, absorción y asimilación de nutrientes necesarios para llevar a cabo el resto de funciones vitales.

Por último, hemos de tener en cuenta las posibles **intoxicaciones alimentarias (alimentos caducados, alterados, contaminados, etc.)**, que de manera involuntaria, facilitan la entrada de tóxicos o de nuevo, agentes patógenos, que alteran la metabolización digestiva consecuente.

Aspectos más importantes a tener en cuenta a la hora de aplicar una dieta nutricional **para tratar enfermedades digestivas**:

- Los alimentos ricos en **antioxidantes**, como beta-carotenos (provitamina A), C y E favorecen la recuperación ya que reducen las inflamaciones y mejoran la respuesta inmune.
- Los alimentos ricos en **vitaminas del grupo B** favorecen la metabolización de aminoácidos, lípidos y glúcidos facilitando el proceso digestivo.
- Los **alimentos alcalinos** favorecen la recuperación en trastornos digestivos.
- Los alimentos que producen **acidificación sanguínea** aumentan el riesgo de padecer enfermedades digestivas.
- Los alimentos **cargados de toxinas** aumentan el riesgo de padecerlas.

RELACIÓN VITAMINAS Y MINERALES ADECUADOS PARA EL APARATO DIGESTIVO

Así, los trastornos del aparato digestivo, sobre todo si son persistentes, deben de tener su causa principal en un exceso de toxicación, en un posible exceso de estrés o alteración del sistema nervioso de manera persistente que se refleja en diversas alteraciones digestivas y/o en una carencia en nutrientes esenciales (vitaminas y minerales) que ayudan a regular las funciones depurativas, nerviosas...y digestivas.

Por eso es primordial un plan dietético equilibrado; que sea rico en **Vitaminas:** Vitamina C (fortalece el sistema inmunológico: combate infecciones, ayuda a fabricar hormonas contra el estrés y transforma los alimentos en energía gracias a su papel en el metabolismo de aminoácidos, vitaminas y minerales. Además protege a las células de la acción de los metales pesados y tiene un efecto depurativo en el organismo y ayuda en la prevención de reacciones alérgicas.), Vitamina A (potente antioxidante que revitaliza el sistema inmune y protege contra las infecciones, es esencial para la buena salud de las mucosas del aparato digestivo; estimula la síntesis de mucoproteínas con efecto antisequedad), Vitamina E (Potentísimo antioxidante que ayuda al cuerpo a reforzar la respuesta inmunológica frente a agentes infecciosos. Además, reduce los efectos perjudiciales del estrés y la contaminación...), Vitamina B1 (es esencial para la producción de energía gracias a su papel en la metabolización de macronutrientes mejorando el proceso digestivo), Vitamina B2 (actúa en el metabolismo de macronutrientes, tiene funciones antioxidantes y ayuda regular la acidez en el cuerpo), Vitamina B3 (interviene en el metabolismo de macronutrientes y ejerce funciones desintoxicantes del hígado), Vitamina B5 (interviene en la síntesis de macronutrientes además de producir hormonas contra el estrés), Vitamina B6 (forma parte de la digestión de los macronutrientes, interviene en el metabolismo de neurotransmisores favorables al control del estrés, y es una de las vitaminas más determinantes para mantener un sistema inmunológico fuerte y ayuda a controlar las reacciones alérgicas), B9 o ácido fólico (es esencial ejerciendo las mismas funciones que la vitamina B6 en relación al sistema digestivo), B12 (interviene en la síntesis de macronutrientes, es esencial para producir energía y es un gran detoxificador interno; participa en la detoxificación del cianuro introducido en el cuerpo por los alimentos).

Así mismo, nuestra dieta también deberá tener en cuenta la aportación equilibrada de **los minerales y oligoelementos** vitales para la prevención y cura de patologías del

aparato digestivo; Cromo (ayuda a normalizar la sensación de hambre y reduce las ansias, además también ayuda a regular el azúcar en sangre), Fósforo (ayuda a mantener el equilibrio ácido-básico digestivo, además de ayudar a la actividad de síntesis de macronutrientes de las vitaminas del grupo B), Hierro (transporta oxígeno hacia las células y forma parte de las enzimas por lo que es vital para el metabolismo digestivo y la producción de energía), Magnesio (participa como cofactor de muchas enzimas y esencial para la producción de energía, además de ser importante para el sistema nervioso), Manganeso (activa más de 20 enzimas incluido un sistema de enzimas antioxidantes, estabiliza los niveles de azúcar en sangre), Molibdeno (desintoxica el cuerpo de radicales libres, petroquímicos y sulfatos), Potasio (Deja entrar a los nutrientes al interior de las células y permite que salgan los productos de desecho de las mismas, estimula el movimiento del estómago para estimular una correcta eliminación, favorece la salud de los nervios, etc.), Selenio (defiende frente a los radicales libres y estimula el sistema inmunológico para combatir infecciones), Sodio (mantiene el equilibrio de agua en el cuerpo previniendo la deshidratación, interviene en la salud de los nervios y ayuda a transportar los nutrientes a las células) y Yodo (Síntesis de hormonas tiroideas; estimula el metabolismo de grasas y previene la obesidad, participa en la obtención de energía).

Destacamos la acción de un poderoso grupo de sustancias biológicas; los **flavonoides**, (que actúan como potente antioxidante), la **Colina** (ayuda a descomponer la grasa en el hígado y facilita el movimiento de éstas al interior de las células), la **Coenzima Q10** (juega un papel fundamental en el metabolismo energético, mejora la función inmunológica y es antioxidante), **Inositol** (necesario para el desarrollo celular, es un tranquilizador suave y reduce el colesterol en sangre).

TRASTORNOS DIGESTIVOS - APLICACIÓN TERAPEUTICA

Acidez gástrica / Gastritis / úlcera gastroduodenal

La **acidez gástrica** es un **desequilibrio fisiológico y bioquímico del aparato digestivo** que aparece con la **secreción de ácido clorhídrico en más cantidad** de la necesaria para llevar a cabo el proceso digestivo de los alimentos ingeridos. Supone un trastorno previo, si no se trata, a la aparición de la gastritis.

Sus síntomas más comunes son el ardor, los reflujo ácido, y puede estar acompañada de dolor de estómago.

La **gastritis** es una **inflamación de la mucosa gástrica**, de la capa de células que reviste la pared interna del estómago, protegiendo de la acidez de los jugos gástricos.

La gastritis puede durar un corto periodo de tiempo (**gastritis aguda**). También puede perdurar durante meses o años (**gastritis crónica**).

Son varias las causas desencadenantes de la acidez gástrica y de una gastritis aguda: entre ellas, los malos hábitos alimenticios, el estrés, el abuso en el consumo de analgésicos...

Los síntomas más comunes son la aparición de molestias en el epigastrio (boca del estómago), que se deben principalmente a la ingestión de medicamentos y/o alcohol. Otros síntomas típicos son las náuseas y la falta de apetito.

La gastritis crónica es importante de tratar y sus causas principales son:

- **Enfermedad autoinmunitaria:** Los anticuerpos destruyen las células que forman el ácido gástrico. La consecuencia es que el pH del estómago pasa de un estado ácido a otro básico. Entonces la hormona productora de ácido gástrico (gastrina) se libera continuamente para intentar compensar este desequilibrio, sin que pueda lograrlo definitivamente.
- **Bacteria *Helicobacter pylori*:** Su presencia en la mucosa estomacal provoca la liberación de una enzima (ureasa) que desequilibra el pH estomacal generando un medio básico, y con ello la producción incontrolada de ácido gástrico para intentar compensar la situación.

- **Por sustancias tóxicas:** El alcohol, tabaco y ciertos medicamentos (e.j: aspirina).
- **Alimentación inadecuada:** alimentos en mal estado o por seguir una dieta con un ph muy ácido, además de ingerir alimentos de forma excesiva que puede provocar la regurgitación de bilis y líquidos del duodeno al estómago.
- **Estrés:** Irritación desencadenada por el desequilibrio ácido en el estómago debido al exceso de estimulación gástrica.

La **úlcera gastroduodenal** aparece cuando hemos **sometido al estómago a un abuso prolongado** derivado de los **causantes de las gastritis**, este produce importantes daños sobre la mucosa de las paredes gástricas, dando lugar a una **llaga o herida** en las **paredes del estómago** o el **duodeno**.

La estrategia nutricional ira encaminada en un doble sentido:

- **Primero, eliminar todos aquellos alimentos que aumentan la acidificación digestiva**, es decir, que provocan una mayor producción de ácido clorhídrico para su descomposición, ya que su ingesta no haría más que aumentar la acidificación y empeorar la situación;
- **Segundo, aumentar alimentos de acción alcalina durante el periodo de recuperación de la enfermedad.** Una vez alcanzada la recuperación, volver a la ingesta equilibrada de alimentos alcalinos-ácidos (con predominio de alcalinos) en la proporción adecuada dentro de una dieta estándar saludable. Con esto evitamos el exceso de alcalinidad por mantener, durante demasiado tiempo, la ingesta de alimentos con ph alto que tampoco resultaría beneficioso.

En casos de **gastritis aguda o crónica**, es importante suprimir de la dieta, además de los alimentos acidificantes, los alimentos sólidos que sean difíciles de digerir, y se recomienda la **dieta blanda**; alimentos hervidos o al vapor, sin grasas, ni aceites, principalmente purés de verduras, de patatas, compotas de frutas (especialmente pera, papaya o manzana), papillas, arroz blanco, pechuga de pollo, etc.

Cuando desaparecen los síntomas de la **gastritis**, se puede comenzar a comer alimentos sólidos pero es importante seguir una dieta sana y variada, que puede ser muy parecida a la que deben seguir de por vida las personas que padecen gastritis crónica en la que es necesario eliminar el consumo de carnes rojas, embutidos, ahumados, patés, salsas, quesos curados, mayonesas, leche, frutas ácidas, mantequillas y margarinas, chocolates, dulces, alimentos procesados y con aditivos, etc. Es decir, se ha de ser estricto con la mayoría de pautas alimentarias recomendadas, pero de forma permanente.

En caso de que las **gastritis** tengan su **casusa en infecciones** y vayan acompañadas de síntomas diarreicos, limitaremos la fibra dietética.

Consejos dietéticos específicos:

- ✚ **Eliminar y/o moderar el consumo de alimentos acidificantes que favorezcan las secreciones de ácido clorhídrico.***
- ✚ **Aumentar o regular la ingesta de alimentos alcalinizantes.**
- ✚ **En general, aumentar la ingesta de todo tipo de alimentos depurativos que ayuden a eliminar toxinas o patógenos causante de gastritis:** frutas, verduras, sopas de verduras, hortalizas, algas, miso, etc.
- ✚ Potenciar el consumo de productos ecológicos, libres de pesticidas, herbicidas, toxinas, transgénicos, etc. *
- ✚ Eliminar por completo alimentos que contengan grasas hidrogenadas.*
- ✚ Moderar el consumo de carnes rojas, embutidos y proteína animal en exceso *
- ✚ Eliminar la ingesta de leche *
- ✚ Eliminar la ingesta de salsas, mayonesas, dulces y chocolates. *
- ✚ Eliminar el consumo de alcohol, café, bebidas carbonatas o artificiales *
- ✚ **Eliminar el consumo azúcar y alimentos azucarados *** El azúcar refinado favorece la proliferación de la bacteria *Helicobacter pylori*, además es un irritante de la mucosa.
- ✚ Eliminar el consumo de harinas refinadas *
- ✚ **Vigilar la ingesta de productos derivados del trigo*** (si la persona es sensible al gluten, favorece una mayor secreción gástrica de ácido clorhídrico, ya que se trata de una proteína).
- ✚ **Vigilar el consumo de frutas ácidas y semi-ácidas ***

- ✚ **Vigilar el consumo de vinagres, mejor utilizar vinagre de umeboshi**
- ✚ **Vigilar el consumo de tomate y/o salsas de tomates y pimientos *** (aunque el tomate tiene licopeno, un potente antioxidante, puede favorecer la acidez).
- ✚ **Suprimir el cocinado de fritos, asados y guisos, a favor de cocinados al vapor y la plancha.**
- ✚ **Comer despacio, masticar bien los alimentos y no hablar mientras se come.**
- ✚ **Aumentar la ingesta de frutas y verduras frescas;** muy ricas en antioxidantes, inmunoestimulantes, al ser alcalinizantes, depurativas.
- ✚ **Regular el consumo de alimentos que aporten próbióticos y/o bifidus ya ayudan a la recuperación digestiva:** yogur, kéfir, fermentados (aunque los limitaremos por ser algo más ácidos).
- ✚ **Aumentar el consumo de ciertas frutas:** manzana, pera, piña y papaya, por su alto poder digestivo.
- ✚ **Aumentar la ingesta de brócoli (si no hay diarrea)** por su alto poder alcalinizante.
- ✚ **Aumentar la ingesta de purés de verduras, compotas y papillas.**
- ✚ **Aumentar la ingesta de arroz integral,** por su beneficioso contenido en almidón.
- ✚ **En caso de que los síntomas de la gastritis vayan acompañados de procesos diarreicos arroz blanco mejor, así como limitar la fibra dietética.**
- ✚ **Aumentar el consumo de pescado blanco frente al azul** por su mayor digestibilidad.
- ✚ **Aumentar el consumo de germinados,** por su alto poder antioxidante y alcalinizante.
- ✚ **Aumentar la ingesta de algas,** por su alto poder antioxidante y alcalinizante.
- ✚ **Aumentar el consumo de alimentos crudos;** por su poder alto poder antioxidante y alcalinizante, y para estimular la actividad enzimática.
- ✚ **Aumentar la ingesta de agua de calidad;** de 2-3 litros/día.- por su poder alcalinizante, mineralizante y depuradora.
- ✚ **Tomar de manera regular infusiones de hierbas beneficiosas para la gastritis** como el orégano, tomillo, romero, ajedrea, salvia, hierba buena, hinojo, etc.
- ✚ **Restringir las hierbas estimulantes gástricas** como pimienta, cayena, jengibre, etc.

- ✚ **Tomar mineral zeolita con agua y en ayunas**, actúa como protector de la mucosa gástrica, ejerciendo de pantalla frente a la acidez (toma previa a las comidas y después de las mismas en casos graves, ya que es un gran detoxificador.).

*<<Se trata de alimentos o grupos de alimentos que son causantes de acidez gástrica por su capacidad para producir mayor acidificación al necesitar una mayor secreción de ácido clorhídrico para su digestibilidad.>>.

Alimentos permitidos:

- ✚ **Frutas:** manzana, peras, papaya, piña, uva, sandía, aguacate.
- ✚ **Hortalizas:** pepino, col, coliflor, brécol, nabo, apio, zanahoria, lechuga, endivias, alcachofas, acelgas, berros, canónigos, calabacín, calabaza, patatas, etc.
- ✚ **Legumbres:** judías verdes, guisantes, lentejas.
- ✚ Cereales integrales: arroz, mijo, quínoa, etc. (regular)
- ✚ Arroz blanco (podemos añadir ya que ofrece beneficios aunque sea descascarillado).
- ✚ Carne magra: pollo, conejo, pavo, etc. (regular).
- ✚ **Pescado blanco:** merluza, lenguado, rape, dorada, lubina, bacalao, etc.
- ✚ **Pescado azul:** atún, salmón, sardinas, caballa, boquerón, atún, emperador, trucha, etc. (regular).
- ✚ **Aceites de 1ª presión en frío:** oliva, girasol, aguacate, germen de trigo.
- ✚ Derivados lácteos: yogur, kéfir (regular).
- ✚ Leche de avena, arroz.
- ✚ Soja y sus derivados.
- ✚ Frutos secos.
- ✚ **Germinados.**
- ✚ Fermentados (regular).
- ✚ **Vinagre umeboshi.**
- ✚ **Algas:** Hiziki, wakame, nori, kombu.
- ✚ **Condimentos:** orégano, tomillo, ajedrea, hierba buena, salvia.
- ✚ Sal marina (mejor del Himalaya – reducida).
- ✚ **Agua de manantial o mineral.**
- ✚

Alimentos no permitidos:

- ✚ **Alimentos procesados, conservados y/o con aditivos artificiales.**
- ✚ **Alimentos con grasas hidrogenadas.**

- ✘ **Algunas frutas (vigilar)** – frutas ácidas (pomelo, limón, naranja, kiwi), semiácidas (fresa, mora, frambuesa, mango, mandarina, melocotón), frutas desecadas y melón.
- ✘ **Algunas hortalizas (vigilar):** tomates, pimientos, ajo y cebolla.
- ✘ Algunas legumbres (vigilar): (garbanzos, judía negra).
- ✘ Cereales refinados: blancos. Pan blanco y harinas blancas.
- ✘ Trigo (vigilar).
- ✘ **Carne de Cerdo, pates, encurtidos.**
- ✘ **Embutidos: chorizo, longaniza, lomo, etc.**
- ✘ **Aceites fritos y o saturados.**
- ✘ **Quesos curados y cremas de queso de todo tipo:** gruyere, rocafort, havartti.
- ✘ **Evitar lácteos enteros.**
- ✘ Setas.
- ✘ **Azúcar refinado y azúcar en general.**
- ✘ **Salsas: Mayonesa, ketchup, pesto, etc.**
- ✘ **Snaks, patatas fritas, golosinas.**
- ✘ **Bebidas artificiales: coca cola, fanta, etc.**
- ✘ **Pasteles y alimentos industriales: croissants, madalenas, galletas, etc.**
- ✘ **Alcohol.**
- ✘ **Vinagres más ácidos:** de vino, de manzana regular.
- ✘ Condimentos: ajo, jengibre, cayena, pimienta negra.
- ✘ Sal refinada.
- ✘ Chocolate.
- ✘ **Agua de grifo o de mala calidad.**

Diarrea

Ocurre **cuando la consistencia de las heces es acuosa**, produciendo un **aumento** en la **frecuencia y fluidez** de las mismas, debido a una **inflamación o infección de las paredes intestinales**.

Las razones por las cuales sucede esto son variadas:

- Cambios en la flora intestinal por la toma de antibióticos.
- Toxicidad por alimentos en mal estado.
- Toxicidad de aguas.
- La acción infecciosa de virus o bacterias (ej.: gastroenteritis vírica).
- Intolerancia a ciertos alimentos (ej.: intolerancia a la lactosa).
- Enfermedades inflamatorias del intestino asociadas (ej.: colitis ulcerosa)
- Estados de nerviosismo o estrés.

En la mayoría de personas y en todas las diarreas (según causas) hay una disminución de la ingesta de alimentos, lo que trae como consecuencia una mayor desnutrición, deshidratación y cantidad de sales eliminadas durante el tiempo que dura, por lo que **la estrategia nutricional se enfocará según el estado del paciente:**

- **En los estados más graves se necesitará de intervención médica especializada**, generalmente con hidratación intravenosa.
- **En los casos leves y moderados**, dirigida a procurar el equilibrio ácido-básico para favorecer la rehidratación.
- **Es necesario consumir pocas cantidades de alimentos** en las comidas principales y repartirlos durante el día en varias comidas.
- **Administrar alimentos apetecidos** por la persona afectada y que sean digestivos y que aporten cantidades de agua suficientes.
- **Evitar durante las primeras diarreas los alimentos sólidos**, comerlos blandos o triturados, evitando que estén muy calientes o muy fríos para evitar la irritación del tracto intestinal.
- **Cuando remitan las primeras diarreas**, comenzar a ingerir algunos alimentos sólidos, mejor cocinados o hervidos o a la plancha.
- **Mejorar la higiene personal y de alimentos;** lavar las manos antes de comer o manipular los alimentos, además de su correcta conservación, elaboración y cocinado. Se refiere, estadísticamente, una menor incidencia o mayor recuperación manteniendo estos hábitos higiénicos.

Consejos dietéticos específicos:

- ✚ **Primeros alimentos a eliminar:** azúcares, chocolates y dulces, ya que aumentan la fermentación intestinal aumentando la diarrea.
- ✚ **Eliminar también:** las bebidas energéticas y tónicas, evita el consumo de alcohol, bebidas excitantes como café, té, colas, gaseadas y con cafeína, para evitar la reacción osmótica.
- ✚ **Eliminar la ingesta de lácteos y los derivados** como mantequillas, nata, margarinas, quesos, mayonesas, bechamel.

- ✚ **Evitar los alimentos ricos en fibras** y que aumenten el contenido fecal. (verduras de hoja verde, legumbres, cereales integrales, frutas con piel principalmente).
- ✚ **Evitar los alimentos que dificulten la mayor facilidad digestiva:** embutidos, frutas aceitosas y/o desecadas, todos los frutos secos, todos los tipos de pan incluyendo el integral, bollería industrial o grasas hidrogenadas.
- ✚ **Evitar alimentos grasos o con contenido en grasas:** carnes rojas, pescado azul, aceites vegetales, etc.
- ✚ **Aumentar la ingesta de alimentos que favorezcan la facilidad digestiva:** purés de verduras, compotas y papillas, caldos de verduras, etc.
- ✚ **Eliminar los fritos y sofritos, a favor de cocinados al vapor y la plancha.**
- ✚ **Evitar las especias picantes** (pimentón, guindillas, jengibre, etc.).
- ✚ **Eliminar el consumo de vinagres.**
- ✚ **En general, aumentar la ingesta de todo tipo de alimentos depurativos que ayuden a eliminar toxinas o patógenos causantes de infecciones:** frutas, verduras, sopas de verduras, hortalizas, algas, miso, etc.
- ✚ **Regular el consumo de alimentos que aporten próbióticos y/o bifidus** (en ayunas – lejos de las comidas) **ya ayudan a la recuperación digestiva:** yogur, kéfir, fermentados (vigilar según estadios diarrea, en cuyo caso grave habría que eliminar por completo),
- ✚ **Aumentar el consumo de ciertas frutas:** manzana, pera, piña y papaya, por su alto poder digestivo, siendo consumidas sin piel para evitar su alto contenido en fibra.
- ✚ Tomar **manzana pelada y triturada con un chorrito de limón, desinfectante**, no con piel ya que contiene mucha fibra y favorece la defecación.
- ✚ Tomar **plátanos maduros** por su acción astringente, no verdes ya que son fibrosos.
- ✚ Tomar **arándanos maduros** por su riqueza en taninos astringentes y minerales indicados terapéuticamente para tratar la diarrea, no frescos ya que causan diarrea.
- ✚ **Evitar la ingesta de ciruelas**, son muy laxantes.
- ✚ **Tomar patatas hervidas y trituradas**, ya que aportan grandes cantidades de energía y almidón.
- ✚ **Aumentar la ingesta de arroz blanco**, por su acción astringente y de recuperación digestiva.

- ✚ **Aumentar el consumo de pescado blanco** frente al azul, por su mayor digestibilidad, muy indicado terapéuticamente en casos de diarrea.
- ✚ **Aumentar la ingesta de agua mineral**; de 2-3 litros/día.- por su poder rehidratante, remineralizante y depurador.
- ✚ **Tomar de manera regular infusiones de hierbas beneficiosas para tratar la diarrea (astringentes)** como agrimonia, ortiga verde, tormentilla, etc. y **depurativas-desinfectantes**: tomillo, salvia, romero, etc. y **antiflatulentas**: comino, hinojo, alcaravea, etc.
- ✚ **Restringir las hierbas estimulantes gástricas** como pimienta, cayena, jengibre, etc. y **laxantes**: aloe, ruibarbo, lino, alchachofera, etc.
- ✚ Consumir unas **gotas de limón en un vaso de agua**, muy desinfectante.

Alimentos permitidos:

- ✚ **Frutas sin piel**: manzana, peras, papaya, piña, sandía, arándanos, plátanos, cítricos (especialmente limón).
- ✚ **Hortalizas no muy fibrosas**: ajo, cebolla, nabo, zanahoria, calabacín, calabaza, pepino, patatas.
- ✚ Arroz blanco (podemos añadir ya que ofrece beneficios aunque sea descascarillado).
- ✚ Carne magra: pollo, conejo, pavo, etc. (regular).
- ✚ **Pescado blanco**: merluza, lenguado, rape, dorada, lubina, bacalao, etc.
- ✚ Derivados lácteos: yogur, kéfir (regular).
- ✚ Leche de arroz.
- ✚ Germinados (regular).
- ✚ Fermentados (regular).
- ✚ **Condimentos**: orégano, tomillo, ajedrea, salvia, comino, hinojo, etc.
- ✚ Sal marina (mejor del Himalaya – reducida).
- ✚ **Agua de manantial o mineral**.

Alimentos no permitidos:

- ✚ **Alimentos procesados, conservados y/o con aditivos artificiales.**
- ✚ **Alimentos con grasas hidrogenadas.**
- ✚ **Algunas frutas (vigilar)** – frutas desecadas, ciruelas, kiwis, mango, cualquier fruta con piel.
- ✚ **Algunas hortalizas (vigilar)**: verduras de hoja verde (col, brocolí, alcachofas, acelgas, berros, etc.) y de fruto (tomate, pimientos, berenjenas).
- ✚ **Legumbres**: garbanzos, judía verde, habas, guisantes, etc.
- ✚ Cereales integrales.

- ✕ Carnes rojas, de Cerdo, pates, encurtidos.
- ✕ Embutidos: chorizo, longaniza, lomo, etc.
- ✕ Aceites fritos y o saturados.
- ✕ Aceites vegetales sin cocinar.
- ✕ Quesos curados y cremas de queso de todo tipo: gruyere, rocafort, havartti.
- ✕ Evitar lácteos enteros.
- ✕ Setas.
- ✕ Azúcar refinado.
- ✕ Salsas: Mayonesa, ketchup, pesto, etc.
- ✕ Snaks, patatas fritas, golosinas.
- ✕ Bebidas energéticas y artificiales: coca cola, fanta, etc.
- ✕ Pasteles y alimentos industriales: croissants, madalenas, galletas, etc.
- ✕ Alcohol.
- ✕ Bebidas estimulantes: café, té, mate, etc.
- ✕ Vinagres.
- ✕ Condimentos: jengibre, cayena, pimienta negra.
- ✕ Sal refinada.
- ✕ Chocolate.
- ✕ Agua de grifo o de mala calidad.

Estreñimiento

Ocurre cuando la evacuación del vientre requiere un gran esfuerzo, se prolonga en el tiempo, a veces acompañado de dolor y las heces presentan una textura compacta y seca, así como un vientre hinchado y pesado, además de la presencia de muchos gases.

La causa del estreñimiento suele deberse a una mala alimentación o al sedentarismo en cuyo caso los mejores remedios son cambiar los hábitos de vida, equilibrando la dieta (+ rica en fibra, principalmente) y realizando ejercicio físico que estimule la circulación sanguínea y el sistema muscular liso del intestino.

La estrategia nutricional supondrá:

- **Modificar a la inversa la mayor parte de recomendaciones dietéticas especificadas para el tratamiento de la diarrea.**
- **Mantener ciertas pautas respecto al tratamiento diarrea;** alimentos ecológicos, no a las grasas trans, etc.

- **Añadir nuevas pautas dietéticas para tratar el estreñimiento:** se trata más de potenciar que de eliminar alimentos o sus grupos.

Consejos dietéticos específicos:

- ✚ **Aumentar la ingesta de alimentos ricos en fibras:** verduras de hoja verde, legumbres, cereales integrales, frutas con piel principalmente.
- ✚ Potenciar el consumo de productos ecológicos, libres de pesticidas, herbicidas, toxinas, transgénicos, etc.
- ✚ Eliminar por completo alimentos que contengan grasas hidrogenadas.
- ✚ Moderar el consumo de carnes rojas, embutidos y proteína animal en exceso.
- ✚ **Reducir la ingesta de arroz blanco y bebidas de arroz,** por su acción astringente.
- ✚ **Regular el consumo de alimentos que aporten próbióticos y/o bifidus** (en ayunas – lejos de las comidas) **ya ayudan a la recuperación digestiva:** yogur, kéfir, fermentados.
- ✚ **Aumentar el consumo de frutas con piel:** por su alto contenido en fibra.
- ✚ Aumentar el consumo de **manzanas con piel.**
- ✚ Tomar **plátanos verdes** por su acción laxante.
- ✚ Tomar **arándanos verdes** por su riqueza en fibra.
- ✚ **Aumentar la ingesta de ciruelas, kiwis y mango y caqui,** son muy laxantes.
- ✚ **Consumir frutas y verduras frescas, especialmente brócoli y verduras de hoja verde** por su alto contenido en fibras.
- ✚ **Aumentar el consumo de alimentos crudos;** para estimular la actividad enzimática.
- ✚ **Aumentar el consumo de germinados,** por su alto poder enzimático.
- ✚ **Aumentar la ingesta de algas,** por su alto poder antioxidante y laxante.
- ✚ **Aumentar la ingesta de aceites vegetal vigen de 1ª presión en frío,** aceite de oliva, por ejemplo.
- ✚ **Aumentar la ingesta de agua de calidad;** de 2-3 litros/día.- por su poder alcalinizante, mineralizante y depuradora.
- ✚ **Beber abundante agua entre comidas,** y reducir su ingesta en comidas, sobre todo si es fría ya que retrasa el vaciado gástrico.
- ✚ **Tomar de manera regular infusiones de hierbas beneficiosas para tratar el estreñimiento:** aloe, ruibarbo, lino, alchachofera, ispágula, etc.

Alimentos permitidos:

- ✘ Frutas – mejor con piel: manzana con piel, peras, papaya, piña, ciruelas, caqui, sandía, kiwis, arándanos frescos, plátanos verdes, frutas deshidratadas (dátiles, ciruelas deshidratadas, albaricoques...), cítricos, mango, etc.
- ✘ Hortalizas: de hoja verde (col, coles de bruselas, brócoli, berros, lechuga, canónigos, etc.), tomates, pimientos, berenjenas, ajo, cebolla, puerros, nabo, zanahoria, calabacín, calabaza, pepino, patatas.
- ✘ Legumbres: judías verdes, guisantes, lentejas.
- ✘ Cereales integrales: arroz, mijo, quínoa, etc. (regular)
- ✘ Carne magra: pollo, conejo, pavo, etc.
- ✘ Pescado blanco: merluza, lenguado, rape, dorada, lubina, bacalao, etc.
- ✘ Pescado azul: atún, salmón, sardinas, caballa, boquerón, atún, emperador, trucha, etc.
- ✘ Aceites de 1ª presión en frío: oliva, girasol, aguacate, germen de trigo.
- ✘ Derivados lácteos: yogur, kéfir (regular).
- ✘ Leche de avena, soja.
- ✘ Soja y sus derivados.
- ✘ Frutos secos.
- ✘ Germinados.
- ✘ Semillas: lino, calabaza. Chía, etc.
- ✘ Fermentados (regular).
- ✘ Vinagre umeboshi.
- ✘ Algas: Hiziki, wakame, nori, kombu.
- ✘ Sal marina (mejor del Himalaya – reducida).
- ✘ Agua de manantial o mineral.

Alimentos no permitidos:

- ✘ Alimentos procesados, conservados y/o con aditivos artificiales.
- ✘ Alimentos con grasas hidrogenadas.
- ✘ Cereales refinados.
- ✘ Arroz blanco.
- ✘ Carnes rojas, de Cerdo, pates, encurtidos.
- ✘ Embutidos: chorizo, longaniza, lomo, etc.
- ✘ Aceites fritos y o saturados.
- ✘ Snaks, patatas fritas, golosinas.
- ✘ Bebidas energéticas y artificiales: coca cola, fanta, etc.
- ✘ Pasteles y alimentos industriales: croissants, madalenas, galletas, etc.
- ✘ Sal refinada.
- ✘ Agua de grifo o de mala calidad.

Hemorroides

Son dilataciones permanentes de las venas que se elevan a la superficie de la piel, en la región anal. Las hemorroides internas se producen por encima o en el interior del recto, y las externas se producen por debajo de la línea del recto. Pueden ser de un color morado o azul oscuro y aparecen torcidas o abultadas.

Se considera que la causa principal es la dieta inadecuada o la mala nutrición, ya que se relaciona su aparición con las dietas excesivas en grasas, picantes, sal, estimulantes, y baja en fruta, verduras frescas, pobre en fibras y flavonoides. También por el estreñimiento, por los hábitos inadecuados de defecación o se defeca con prisa y con esfuerzo prolongado, por la mala higiene anal o por los sobreesfuerzos que aumentan la presión sobre las venas hemorroidales y de la musculatura anal, también por el embarazo y el sedentarismo.

La estrategia nutricional debe estar dirigida al aumento de consumo de alimentos ricos en fibra, con el mismo objetivo del estreñimiento, reduciendo el tiempo de tránsito intestinal y la rapidez fecal.

Así, seguiremos las pautas indicadas anteriormente para el tratamiento del estreñimiento, con el objetivo de conseguir que el bolo fecal sea pastoso y no duro o carente de agua, que ayudará a que la defecación sea diaria, y sin esfuerzo, y poder combatir las hemorroides.

Como pauta especial, sería recomendable **tomar infusiones de hierbas que mejoren la circulación sanguínea como** el castaño de indias, el ginkgo, hamamelis, tila, jengibre, etc. También baños tibios de asiento de nogal, llantén y ciprés.

También, tomar en ayunas una cucharada de aceite de oliva virgen, dejar pasar un mínimo de 15-20 minutos y después desayunar.

Realizar ejercicios físicos aeróbicos moderados (caminar, natación, pilates, yoga...), de forma sistemática y moderada, **y ejercicios respiratorios con expansión de la región abdominal,** ayudan y activan los movimientos peristálticos de los intestinos. Evitar los ejercicios de carga de pesos y los anaeróbicos (levantar pesas, carreras de intensidad, esfuerzos concentrados, etc.).

Enfermedad de Crohn / Colitis ulcerosa

La **enfermedad de Crohn** es una afección por la cual resultan **inflamadas partes del tubo digestivo**. Casi siempre compromete el extremo inferior del intestino delgado y el comienzo del intestino grueso. También **puede ocurrir en cualquier parte del tubo digestivo** desde la boca hasta el extremo del recto.

La **causa exacta de la enfermedad de Crohn se desconoce**. Es una afección que se puede presentar cuando el sistema inmunitario ataca por error al propio organismo y destruye el tejido corporal sano (trastorno autoinmunitario).

Factores que pueden jugar un papel crucial en la enfermedad de Crohn son:

- Los genes y los antecedentes familiares.
- Los factores ambientales.
- Tendencia del cuerpo a reaccionar en forma exagerada a bacterias normales en los intestinos.
- Tabaquismo.

Los síntomas más comunes suelen ser alteraciones del tránsito (estreñimiento o diarrea), dolor abdominal, náuseas, flatulencias, pérdida de peso, anemia y absorción deficiente de nutrientes.

La **colitis ulcerosa** es una **enfermedad inflamatoria del colon** (el intestino grueso) y del recto. Está caracterizada por la inflamación y ulceración de la pared interior del colon.

Los síntomas indicativos de colitis ulcerosa son: diarrea, dolor abdominal, presencia de sangre en las heces, pérdida de peso y cansancio. A diferencia de la enfermedad de Crohn, es improbable que se produzcan obstrucciones intestinales.

Las causas pueden ser genéticas, inmunitarias, factores dietéticos o por la toma de anticonceptivos orales.

La estrategia nutricional se basará en 2 premisas base:

- **La formulación de consejos dietéticos que ayuden a tratar la enfermedad de forma general**, indicando los aspectos generales del tratamiento.
 - **Ofrecer una dieta totalmente individualizada**, debido a que el grado de tolerancia-intolerancia de los alimentos dependerá de cada persona afectada, a la fase en la que se encuentre la enfermedad, aguda o crónica.
- Así mismo, se pueden presentar fases de crisis en la que habrá de tener un seguimiento médico.
- Los síntomas de intolerancia (molestias) a los alimentos aparecen a las 6 horas de haber comido el alimento.

Consejos dietéticos específicos:

- ✚ Potenciar el consumo de productos ecológicos, libres de pesticidas, herbicidas, toxinas, transgénicos, etc.
- ✚ Eliminar por completo alimentos que contengan grasas hidrogenadas.
- ✚ **Moderar el consumo de carnes rojas y embutidos.**
- ✚ **Moderar el consumo de alimentos grasos.**
- ✚ **Eliminar la ingesta de lácteos: leche y quesos.**
- ✚ **Eliminar la ingesta de salsas, mayonesas, dulces y chocolates.**
- ✚ **Eliminar el consumo de alcohol, café, bebidas carbonatas o artificiales.**
- ✚ **Eliminar el consumo azúcar blanco o refinado.**
- ✚ **Eliminar el consumo de harinas refinadas.**
- ✚ **Eliminar el consumo de alimentos picantes.**
- ✚ **Regular los alimentos ricos en fibras insolubles y según intolerancia:** verduras de hoja verde, harinas integrales de trigo y el salvado, frutos secos, etc.
- ✚ **Regular alimentos que generan flatulencia, según intolerancia:** legumbres, coliflor, coles de bruselas, col, brócoli, champiñones, melón, levadura de cerveza.

- ✚ **Vigilar el consumo de hortalizas estimulantes, según intolerancia:** pimientos, rábanos, cebolla, ajo.
- ✚ **Vigilar la ingesta de cereales que contengan glúten:** trigo, centeno, avena.
- ✚ **Vigilar el consumo de huevos,** según intolerancia.
- ✚ **Vigilar el consumo de marisco,** según intolerancia.
- ✚ **Suprimir el cocinado de fritos, asados y guisos, a favor de cocinados al vapor y la plancha.**
- ✚ **Comer despacio, masticar bien los alimentos y no hablar mientras se come.**
- ✚ **Regular el consumo de alimentos que aporten próbióticos y/o bifidus ya ayudan a la recuperación digestiva:** yogur, kéfir.
- ✚ **Tolerar el consumo de alimentos ricos en fibra soluble:** avena, zanahoria, cítricos, papaya, manzanas, peras, etc.
- ✚ **Regular el consumo de ciertas frutas digestivas:** manzana, pera, piña y papaya, por su alto poder digestivo.
- ✚ **Vigilar el consumo de ciertas frutas laxantes:** melón, ciruelas, cerezas, melocotón y albaricoque.
- ✚ **Aumentar el consumo de pescado blanco frente al azul** por su mayor digestibilidad.
- ✚ **En general, aumentar la relación de ingesta de alimentos ricos en omega 3 frente al omega 6,** para mantener una buena relación terapéutica 2:1 (omega6-omega3), frente al exceso de relación 10:1, 20:1 típica de la dietas occidentales. Esto ayuda a reducir los trastornos inflamatorios. Además estudios detallan que el omega 3 puede resultar clave para la recuperación en la enfermedad de Crohn.
- ✚ **Aumentar la ingesta de aceites vegetales ricos en omega 3 frente al omega 6,** aceite de oliva y lino frente a aceite de girasol o maíz.
- ✚ **Aumentar el consumo de germinados,** por su alto poder antioxidante y alcalinizante.
- ✚ **Aumentar la ingesta de algas (moderación),** por su alto poder antioxidante y alcalinizante.
- ✚ **Aumentar el consumo de alimentos crudos, según tolerancia;** por su alto poder antioxidante y alcalinizante, y para estimular la actividad enzimática.
- ✚ **En caso de diarreas, aumentar la ingesta de purés de verduras, compotas y papillas.**

- ✚ **Tomar los alimentos con temperatura ambiente**, ni muy cálidos ni muy fríos, ya que podrían resultar irritantes.
- ✚ **Aumentar la ingesta de agua de calidad**; de 2-3 litros/día.- por su poder alcalinizante, mineralizante y depuradora.
- ✚ **Tomar de manera regular infusiones de hierbas beneficiosas para los procesos digestivos y antifatulentas** como el orégano, tomillo, romero, ajedrea, salvia, hierba buena, hinojo, comino, alcaravea.
- ✚ **Restringir las hierbas estimulantes gástricas** como pimienta, cayena, jengibre, etc.
- ✚ **Restringir el consumo de café y té.**
- ✚ **Tomar mineral zeolita con agua y en ayunas**, actúa como protector de la mucosa gástrica, ejerciendo de pantalla frente a la acidez (toma previa a las comidas y después de las mismas en casos graves, ya que es un gran detoxificador).

Alimentos permitidos:

- ✚ **Frutas, que suelen ser toleradas:** manzana, peras, papaya, piña, castaña, plátano, arándano, níspero, granada y caqui
- ✚ **Hortalizas, que suelen ser bien toleradas:** zanahoria, calabacín, boniatos, espárragos y endibias.
- ✚ Cereales integrales: arroz, mijo, quínoa, sin glúten. (regular)
- ✚ Arroz blanco (podemos añadir ya que ofrece beneficios aunque sea descascarillado).
- ✚ Carne magra: pollo, conejo, pavo, etc. (regular).
- ✚ **Pescado blanco:** merluza, lenguado, rape, dorada, lubina, bacalao, etc.
- ✚ **Pescado azul:** atún, salmón, sardinas, caballa, boquerón, atún, emperador, trucha, etc. (regular).
- ✚ **Aceites de 1ª presión en frío:** oliva, girasol, aguacate, germen de trigo.
- ✚ **Derivados lácteos:** yogur, kéfir.
- ✚ Leche de avena, arroz, almendras.
- ✚ Soja y sus derivados.
- ✚ **Germinados.**
- ✚ **Fermentados.**
- ✚ **Vinagre umeboshi.**
- ✚ **Algas:** espirulina, Hiziki, wakame, nori, kombu.
- ✚ **Condimentos:** orégano, tomillo, ajedrea, salvia, comino, alcaravea.
- ✚ Sal marina (mejor del Himalaya – reducida).
- ✚ **Agua de manantial o mineral.**

Alimentos no permitidos:

- ✘ Alimentos procesados, conservados y/o con aditivos artificiales.
- ✘ Alimentos con grasas hidrogenadas.
- ✘ Algunas frutas (vigilar) –melón, ciruelas, cerezas, melocotón y albaricoque.
- ✘ Algunas hortalizas (vigilar): pimientos, rábanos, ajo y cebolla, col, coles de bruselas, brócoli.
- ✘ Legumbres (vigilar).
- ✘ Cereales refinados: blancos. Pan blanco y harinas blancas.
- ✘ Trigo y cereales con glúten (vigilar).
- ✘ Carne de Cerdo, pates, encurtidos.
- ✘ Embutidos: chorizo, longaniza, lomo, etc.
- ✘ Aceites fritos y o saturados.
- ✘ Quesos curados y cremas de queso de todo tipo: gruyere, rocafort, havartti.
- ✘ Evitar lácteos enteros.
- ✘ Setas.
- ✘ Huevos.
- ✘ Marisco.
- ✘ Frutos secos (moderar)-
- ✘ Azúcar refinado.
- ✘ Salsas: Mayonesa, ketchup, pesto, etc.
- ✘ Snaks, patatas fritas, golosinas.
- ✘ Bebidas artificiales: coca cola, fanta, etc.
- ✘ Pasteles y alimentos industriales: croissants, madalenas, galletas, etc.
- ✘ Alcohol.
- ✘ Vinagres más ácidos: de vino, de manzana regular.
- ✘ Condimentos: ajo, jengibre, cayena, pimienta negra.
- ✘ Sal refinada.
- ✘ Chocolate.
- ✘ Café y té.
- ✘ Agua de grifo o de mala calidad.