

Índice

PRIMERA PARTE

PRINCIPIOS DE NUTRICION

1. NUTRICIÓN PARA LA SALUD Y EL CRECIMIENTO	3
Significado de la suficiencia nutricional	3
Revisión histórica de la nutrición	3
Evolución en la investigación nutricional	5
Nutrición, problema nacional e internacional	6
Frecuencia de las carencias nutricionales	7
Resultados de mejorías en la nutrición	10
Modificación de los hábitos alimentarios del estadounidense	11
Guía para la enseñanza popular de la nutrición	12
Nutrición y programas de salud pública	14
2. CARBOHIDRATOS	18
Fuente principal de "combustible" para el ser humano	18
Azúcares o carbohidratos solubles	19
Carbohidratos insolubles	20
Fuentes vegetales de carbohidratos	20
Fuentes animales de carbohidratos	27
Digestión, absorción y metabolismo de carbohidratos	27
3. GRASAS Y LÍPIDOS	30
Grasas en la dieta	30
Clases y características	30
Empleo casero	35
Digestión y absorción	35
Metabolismo y almacenamiento	36
Otros lípidos	38
4. PROTEÍNAS	41
Importancia vital y empleo mundial	41
Composición y síntesis	41
Calidad de las proteínas	43
Fuentes alimentarias	45
Estabilidad de las proteínas en los alimentos	47
Digestión y absorción	47
Metabolismo	48
Reservas proteínicas	50
Requerimientos	51
5. METABOLISMO ENERGÉTICO	54
Energía y calor	54
Valoración de las calorías alimentarias	55
Medición de la energía liberada	55

Metabolismo basal	56
Factores que modifican los requerimientos energéticos totales	58
6. METABOLISMO DE AGUA Y MINERALES	63
Agua corporal y su distribución	63
Relación del agua con las funciones orgánicas	63
Pérdidas hídricas y deshidratación	64
Minerales esenciales y su distribución	65
Minerales en los alimentos naturales	66
Calcio y fósforo	66
Hierro	69
Sodio y otros elementos	72
Equilibrio acidobásico	74
Oligoelementos o elementos minoritarios	75
7. VITAMINAS LIPOSOLUBLES	83
Presentación general	83
Grupo liposoluble	85
Vitamina A y precursores (carotenos)	85
Vitamina D (calciferol)	88
Vitamina E (tocoferoles)	93
Vitamina K (derivados de la naftoquinona)	94
8. VITAMINAS HIDROSOLUBLES	97
Acido ascórbico (vitamina C)	97
Grupo vitamínico B	101
Antivitaminas o antagonistas de vitaminas	115
9. PLAN DIETARIO PARA CUBRIR LAS RACIONES ACONSEJADAS	117
Estimación de las necesidades dietéticas del ser humano	117
Interpretación y empleo de las Raciones Dietéticas Aconsejadas	118
Identificación y valoración de las costumbres dietarias personales	121
Plan dietético para cubrir los requerimientos del individuo y de la familia	122
Menús y alimentos para la semana para una familia de cuatro personas	127
Sugestiones para economizar	128
Modas y curanderismo en nutrición	129
10. NORMAS ALIMENTARIAS REGIONALES, NACIONALES Y CULTURALES	134
Importancia de las costumbres alimentarias	134
Normas alimentarias en regiones de Estados Unidos de Norteamérica	136
Normas dietarias de otros pueblos y culturas	137
Problemas nutricionales de inmigrantes	143
Comprensión de los hábitos de alimentación por medio del consumo de platillos favoritos nacionales y regionales	144
11. NUTRICIÓN EN EL EMBARAZO Y EN LA LACTANCIA	146
Necesidades nutricionales en el embarazo	146
Selección de alimentos en el embarazo	150
Complicaciones del embarazo relacionadas con la dieta	153
Dieta durante el parto	157
Dieta en el puerperio	157
Dieta en la lactancia	157

12.	NUTRICIÓN DEL LACTANTE	160
	Amamantamiento	160
	Alimentación artificial	162
	Alteraciones digestivas en la lactancia	162
	Destete	162
	Alimentación del prematuro	163
	Fórmulas: tipos y preparación	163
	Alimentos suplementarios	172
	Dieta del lactante	175
	Ganancia ponderal	176
	• Problemas frecuentes en la alimentación infantil	176
13.	NUTRICIÓN DEL NIÑO	180
	Valoración del crecimiento y del estado nutricional	180
	Requerimientos nutricionales y dieta en la niñez temprana	183
	Edad preescolar	189
	Adolescencia	191
	Programa de almuerzos escolares	195
	Educación nutricional	198
	Caries dental	199
14.	NUTRICIÓN EN LA SENECTUD	202
	Nutrición del adulto	202
	La población anciana	204
	Costumbres alimentarias	205
	Requerimientos alimentarios de los ancianos	206
	Planeamiento de dietas para ancianos	210
15.	ALIMENTOS Y SALUD PÚBLICA	213
	Infecciones de origen alimentario	214
	Intoxicación alimentaria	215
	Descomposición y deterioro de los alimentos	217
	Conservación de alimentos	219
	Aditivos	224
	Leyes relativas a alimentos	226

SEGUNDA PARTE

DIETAS PARA ENFERMOS

INTRODUCCIÓN	233	
16.	PROBLEMAS NUTRICIONALES DEL PACIENTE	235
	Factores culturales y psicológicos en la alimentación	235
	Estado nutricional de los pacientes	237
	Efecto de la inmovilización en la nutrición	238
	Alimentación del paciente crónico y de larga evolución	239
	Enseñanza del paciente	240
	Resumen	241
17.	DIETAS HOSPITALARIAS PROGRESIVAS: GENERAL, LIGERA O DE CONVALESCENCIA, BLANDA Y LÍQUIDA	243
	Dieta básica hospitalaria	243
	Dietas progresivas de la institución	246

	Modificaciones de las dietas hospitalarias	248
	Suficiencia nutricional de las dietas hospitalarias	248
18.	ENFERMEDADES FEBRILES E INFECCIOSAS	251
	Enfermedades febriles de corta duración	251
	Enfermedades febriles crónicas e infecciones	254
19.	CARENCIAS NUTRICIONALES; MARGINALES Y CLÍNICAS	258
	Concepto general de las carencias	258
	Deficiencia calórica; inanición	258
	Deficiencia de proteínas	260
	Alteraciones ocasionadas por la deficiencia de vitamina A	266
	Alteraciones ocasionadas por deficiencia de tiamina	268
	Deficiencia de riboflavina	272
	Pelagra por carencia de niacina y deficiencias asociadas	272
	Deficiencia de vitamina B ₆ (piridoxina)	274
	Deficiencia de ácido ascórbico; escorbuto	274
	Raquitismo—deficiencia de vitamina D	277
	Osteomalacia y osteoporosis	279
	Caries dental	280
	Deficiencia de vitamina K—enfermedad hemorrágica	282
	Anemia nutricional	283
	Bocio simple o endémico causado por deficiencia de yodo	283
	Diagnóstico y tratamiento tempranos de las insuficiencias nutricionales	285
20.	EXCESO Y FALTA DE PESO	288
	— Esperanza de vida y peso corporal	288
	— Peso ideal de acuerdo con la constitución y la talla	288
	— Obesidad	288
	— Falta de peso	300
21.	DIABETES SACARINA	303
	Causas y frecuencia	303
	Síntomas	304
	Pruebas diagnósticas	304
	Fisiopatología	305
	Tratamiento dietético	307
	— Insulinas y fármacos hipoglucemiantes por vía bucal	317
	Urgencias en la diabetes	318
	Diabetes juvenil	319
	La embarazada diabética	320
	Enseñanza del paciente	320
22.	ATEROSCLEROSIS	324
	Factores que contribuyen a aterosclerosis y a enfermedades de las arterias coronarias	324
	— Papel de la grasa en la dieta	325
	— Tratamiento dietético	326
	— Estudios epidemiológicos y de nutrición	332
23.	CARDIOPATÍAS; HIPERTENSIÓN	335
	Cardiopatías	335
	— Hipertensión	343
24.	ENFERMEDADES DE LOS RIÑONES; CÁLCULOS RENALES	348
	Función de los riñones	348

Nefritis	348
Glomerulonefritis	349
Nefrosclerosis	352
Uremia	353
Insuficiencia renal	353
Nefrosis	354
Cálculos renales	354
25. ENFERMEDADES DEL ESÓFAGO Y DEL ESTÓMAGO	358
Etapas de la digestión	358
Exámenes para diagnóstico	358
• Úlcera péptica	360
Otras alteraciones de la parte alta del aparato digestivo	366
26. ENFERMEDADES DE LOS INTESTINOS	370
Diarrea	371
Ileítis regional	371
Colitis	373
Síndrome tropical de absorción defectuosa (esprue)	374
Esprue no tropical	374
Estreñimiento	378
Cáncer del recto	379
Diverticulosis y diverticulitis	379
Hemorroides	379
27. ENFERMEDADES DEL HÍGADO, VÍAS BILIARES Y PÁNCREAS	382
Funciones del hígado	382
Enfermedades hepáticas	383
Enfermedades de la vesícula	389
Pancreatitis	390
28. NUTRICIÓN DEL ENFERMO QUIRÚRGICO: QUEMADURAS	393
Alimentación en el preoperatorio	393
Nutrición en el periodo posoperatorio	393
Dietas después de operaciones del aparato digestivo	395
Dieta ulterior a la colecistectomía	401
Dieta ulterior a amigdalectomía	401
Dieta ulterior a cirugía radical de la cavidad bucal y la faringe	401
Problemas dietéticos ulteriores a adrenalectomía e hipofisectomía	402
Alimentos para dar por tubo	402
Nutrición del enfermo quemado	405
29. ALERGIA; ENFERMEDADES CUTÁNEAS	408
Alergia y sus manifestaciones	408
Pruebas para la alergia	410
Tratamiento de la alergia	411
Enseñanza del paciente	412
30. ENFERMEDADES DE LA SANGRE	416
Anemias	416
Anemia, problema de salud mundial	419
Enfermedades que alteran los leucocitos	419
31. ENFERMEDADES DE LOS SISTEMAS MUSCULOESQUELÉTICO Y NERVIOSO	421
Enfermedades del sistema musculoesquelético	421

—	Enfermedades del sistema nervioso	424
	Rehabilitación del paciente paralítico	426
	Rehabilitación del ama de casa lisiada	429
	Alimentos y enfermedades mentales	429
32.	ENFERMEDADES METABÓLICAS DIVERSAS	434
	Hipoglucemia espontánea	434
	Hipertiroidismo	436
	Hipotiroidismo	436
	Gota	436
	Tetania	438
33.	NUTRICIÓN EN ENFERMEDADES DE LA LACTANCIA Y LA NIÑEZ	440
	Problemas nutricionales del niño enfermo	440
	Problemas de alimentación de los lactantes	442
	Enfermedades carenciales de los lactantes	444
	Infecciones	444
	Desnutrición, falta de peso y obesidad	445
	Problemas nutricionales del niño lisiado	447
	Enfermedades específicas de los niños	450
	Errores innatos del metabolismo	453
	Requerimientos nutricionales del oligofrénico	459
	Enfermedades comunes a niños y adultos	450

TERCERA PARTE

MODIFICACIONES PARA DIETAS TERAPEUTICAS

34.	SELECCIÓN Y PREPARACIÓN DE ALIMENTOS BÁSICOS	467
	Menú adecuado para un día	467
	Empleo de recetas	467
	Utensilios y mediciones	468
	Sistema métrico y equivalentes	469
	Términos empleados en las recetas	469
	Selección y preparación de alimentos	470
	Bebidas	470
	Reglas generales y recetas para bebidas	470
	Sopas	474
	Productos de cereales	476
	Carnes y aves	478
	Pescados y mariscos	480
	Platillos baratos	480
	Huevos	485
	Quesos	488
	Verduras	490
	Frutas	492
	Ensaladas y entremeses	493
	Postres	494
35.	ALIMENTOS DE ALTO VALOR NUTRICIONAL	499
	Alimentos hiperproteínicos	499
	Leche descremada en polvo	500
	Quesos	501
	Huevos	501

Crema de cacahuete	502
Nueces	502
Recetas para dietas hiperproteínicas	502
Alimentos hipercalóricos	504
Crema	505
Mantequilla y margarina	505
Azúcares, jarabes, jaleas	505
Panes, pasteles, galletitas, postres	505
Recetas de alimentos hipercalóricos	505

36. DIETAS HIPERCALÓRICAS EN EL DIABÉTICO	510
Alimentos de bajas calorías y dietas para diabéticos	510
Alimentos para dietas hipocalóricas	510
Selección de alimentos y métodos de cocinado para dietas hipocalóricas	510
Recetas para dietas hipocalóricas	512
Alimentos para dieta del diabético	516
Recetas para dieta del diabético	517
37. ALIMENTOS PARA DIETAS CON REDUCCIÓN Y CONTROL DE GRASAS	523
Alimentos para dietas con reducción de grasas	523
Recetas para dietas con reducción de grasas	523
Alimentos para dietas con control de grasas	525
Empleo de aceites vegetales en la cocina	526
Recetas para dietas con control de grasas	527
38. ALIMENTOS PARA DIETAS HIPOSÓDICAS	533
Alimentos para la dieta hiposódica	533
Recetas para dietas con restricción de sal	536
Verduras	540
39. ALIMENTOS PARA DIETAS SIN GLUTEN	545
Granos y harina de cereales en la dieta sin gluten	545
Recetas para dietas sin gluten	546
40. ALIMENTOS PARA DIETAS DE ALÉRGICOS	551
Recetas para dietas sin trigo, leche y huevo	552
APÉNDICE	553
GLOSARIO	569
INDICE ALFABÉTICO DE RECETAS	579
INDICE ALFABÉTICO	582