

Contenido

Prefacio xv

Todos los capítulos incluyen fuentes y referencias

Capítulo 1

Fundamentos sobre nutrición

1

Introducción 2

Principios de la ciencia de la nutrición 2

- Nutrientes esenciales y no esenciales 3
- Estándares de ingesta dietética 3
- Carbohidratos 4
- Proteína 5
- Grasas (lípidos) 5
- Vitaminas 11
- Otras sustancias presentes en los alimentos 11
- Minerales 19
- Agua 27

Etiquetas de información nutrimental 30

- Panel de información nutrimental 30
- Etiquetado de ingredientes 31
- Etiquetado de los suplementos dietéticos 31
- Remedios de herbolaria 31
- Alimentos funcionales 32

Cómo cubrir las necesidades nutrimentales durante el ciclo de vida 34

- Consideraciones dietéticas con base en la etnia 34
- Consideraciones dietéticas con base en la religión 35

Valoración nutrimental 35

- Valoración en el ámbito comunitario 35
- Valoración del nivel nutrimental individual 35
- Valoración dietética 36
- Valoración antropométrica 37
- Valoración bioquímica 37

Programas públicos de alimentos y nutrición 37

- Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Lactantes y Niños (WIC) 37

Prioridades nacionales para mejorar la salud nutrimental 38

- Recomendaciones de ingesta de alimentos 38

Capítulo 2

Nutrición previa a la concepción

43

Introducción 44

Panorama previo a la concepción 44

- Objetivos de nutrición para el año 2010 en Estados Unidos relacionados con el periodo previo a la concepción 44

Factores fisiológicos de la reproducción 45

- Sistema reproductor femenino 45
- Sistema reproductor masculino 47

Fuentes de alteraciones en la fertilidad 48

Alteraciones en la fertilidad relacionadas con la nutrición 48

- Desnutrición y fertilidad 48
- Grasa corporal e infertilidad 50
- Preguntas 50
- Ejercicio e infertilidad 51
- Dieta y fertilidad 51
- Otros factores que contribuyen a la infertilidad en los hombres 52

Nutrición y anticonceptivos 54

- Anticonceptivos orales y estado nutricional 54
- Inyecciones anticonceptivas 54
- Implantes anticonceptivos 54
- Parches anticonceptivos 55
- Formas emergentes de anticonceptivos 55

Otras preocupaciones sobre nutrición en la etapa previa a la concepción 55

- Exposiciones nutricionales en la etapa temprana del embarazo 55
- Ingesta dietética recomendada para mujeres en la etapa previa a la concepción 56

Programas modelo de nutrición antes de la concepción 57

- Beneficios del programa WIC en la etapa previa a la concepción 57
- Disminución de la deficiencia de hierro antes de la concepción en mujeres de Indonesia 57
- Cuidado previo a la concepción 57

Capítulo 3

La nutrición previa a la concepción:

61

Condiciones e intervenciones

Introducción 62

Síndrome premenstrual 62

- Ingesta de cafeína en el síndrome premenstrual 62
- El ejercicio y la reducción del estrés 62
- Suplementos de magnesio, calcio y vitamina B₆ en los síntomas del síndrome premenstrual 63

Obesidad y fertilidad 63

- Grasa corporal central y fertilidad 63
- Pérdida de peso y fertilidad 63

Trastornos de la alimentación y fertilidad 63

- Medidas a tomar en mujeres con anorexia o bulimia nerviosa 64

Diabetes mellitus previa al embarazo 64

- Preguntas 64
- Perspectiva de la resistencia a la insulina 65
- Medidas a tomar en presencia de diabetes tipo 2 65
- Otros componentes de intervenciones nutricionales para diabetes tipo 2 66
- Cómo reducir el riesgo de diabetes tipo 2 66

Síndrome de ovarios poliquísticos 67

- Intervenciones nutricionales en mujeres con SOPQ 67

Errores innatos del metabolismo 68

- Fenilcetonuria (FCU) 68
- Intervención nutricional en mujeres con fenilcetonuria 68
- Enfermedad celiaca 68
- Control nutricional de las mujeres con enfermedad celiaca 69

Remedios de herbolaria para problemas relacionados con la fertilidad 69

- Preguntas 69

Capítulo 4**La nutrición durante el embarazo**

73

Introducción 74**Estado de los resultados del embarazo 74**

- Mortalidad infantil 74
- El bajo peso al nacer, el parto pretérmino y la mortalidad infantil 76

Cómo reducir la morbilidad y mortalidad infantiles 76

- Objetivos de salud para el año 2010 en Estados Unidos 76

Aspectos fisiológicos del embarazo 77

- Características fisiológicas maternas 77
- Cambios fisiológicos normales durante el embarazo 78
- Placenta 81

Crecimiento y desarrollo embriológico y fetal 82

- Periodos críticos del crecimiento y desarrollo 83
- Composición corporal fetal 85
- Variaciones en el crecimiento fetal 85
- La nutrición, el aborto y el parto pretérmino 86
- Hipótesis del origen fetal del riesgo de enfermedad crónica 87
- ¿Cómo aumenta el riesgo de enfermedad *in utero*? 87
- Otras posibles exposiciones *in utero* que se relacionan con riesgo de enfermedad a futuro 88
- Limitaciones de la hipótesis del origen fetal 88

Aumento de peso en el embarazo 89

- Recomendaciones de aumento de peso en el embarazo 89
- Composición del aumento de peso en el embarazo 90
- Retención de peso posparto 90

La nutrición en el curso y resultado del embarazo 92

- Hambruna en el resultado del embarazo 92
- Resultados de la investigación contemporánea sobre nutrición prenatal 93
- Requerimientos energéticos en el embarazo 93
- Ingesta de carbohidratos durante el embarazo 95
- Papel del alcohol en el resultado del embarazo 95
- Requerimientos proteicos 96
- Dietas vegetarianas en el embarazo 96
- Importancia de la ingesta materna de ácidos grasos esenciales en el resultado del embarazo 97

Requerimientos de agua durante el embarazo 99

Preguntas 99

Papel del folato en el resultado del embarazo 100

La importancia del folato en las anomalías congénitas 100

El papel de la vitamina A en el resultado del embarazo 102

Requerimientos de vitamina D 102

Requerimientos de calcio en el embarazo 103

Flúor 103

Papel de las concentraciones de hierro en el curso y resultado del embarazo 103

Requerimientos de cinc en el embarazo 106

Papel del yodo en el resultado del embarazo 106

Necesidad de sodio durante el embarazo 106

Empleo de cafeína en el embarazo 106

Dietas saludables para el embarazo 106

Efecto de los cambios en el sabor y el olor en la ingesta dietética durante el embarazo 107

Pica 107

Valoración de la ingesta dietética durante el embarazo 107

Suplementos de vitaminas y minerales durante el embarazo 108

Remedios de herbolaria en el embarazo 109

Papel del ejercicio en el resultado del embarazo 110

Recomendaciones de ejercicio en embarazadas 110

Aspectos de seguridad en los alimentos durante el embarazo 110

Contaminación con mercurio 111

Problemas de salud frecuentes durante el embarazo 111

Las náuseas y el vómito 111

Acidez estomacal 112

Estreñimiento 112

Programas modelo de nutrición para la reducción de riesgo en el embarazo 112

Dispensario de Dieta de Montreal (MDD) 112

Programa WIC 113

Capítulo 5**Nutrición durante el embarazo:**

119

trastornos e intervenciones**Introducción 120****Trastornos de hipertensión en el embarazo 120**

Hipertensión crónica 121

Hipertensión gestacional 121

Preeclampsia-eclampsia 121

Presentación de un caso de preeclampsia 124

Recomendaciones e intervenciones nutricionales en presencia de preeclampsia 124

Diabetes en el embarazo 125

Diabetes gestacional 125

Preguntas 125

Consecuencias del control deficiente de la diabetes gestacional 127

Factores de riesgo en la diabetes gestacional 127

Diagnóstico de diabetes gestacional 127

Tratamiento de la diabetes gestacional 128

Presentación de un estudio de caso 129

Beneficios del ejercicio y recomendaciones 129

- Tratamiento nutricional de las mujeres con diabetes gestacional 129
- Consumo de alimentos con índice glucémico bajo 131
- Preguntas 131
- Seguimiento posparto 132
- Prevención de la diabetes gestacional 132
- Diabetes tipo I durante el embarazo 132

Embarazos múltiples 134

- Antecedentes sobre los embarazos múltiples 134
- Riesgos relacionados con embarazos múltiples 134
- Intervenciones y servicios para reducir los riesgos 135
- Importancia de la nutrición en el resultado de embarazos múltiples 136
- Ingesta dietética en el embarazo gemelar 136
- Recomendaciones nutricionales en mujeres con embarazo múltiple 137

VIH/SIDA durante el embarazo 138

- Tratamiento del VIH/SIDA 138
- Consecuencias del VIH/SIDA durante el embarazo 138
- Papel de los factores nutricionales en el VIH/SIDA durante el embarazo 138
- Tratamiento nutricional de mujeres con VIH/SIDA durante el embarazo 138

Trastornos de la alimentación en el embarazo 139

- Consecuencias de los trastornos de la alimentación en el embarazo 139
- Tratamiento de las mujeres con trastornos de la alimentación durante el embarazo 139
- Intervenciones nutricionales en mujeres con trastornos de la alimentación 139

La nutrición y el embarazo en adolescentes 139

- Crecimiento durante el embarazo en adolescentes 140
- Recomendaciones dietéticas en adolescentes embarazadas 140

Práctica basada en evidencia 140

Capítulo 6

Nutrición y lactancia 143

Introducción 144

Beneficios de la lactancia materna 144

- Ventajas para las madres 144
- Beneficios de la lactancia materna para los niños 144

Objetivos de la lactancia materna en Estados Unidos 146

Aspectos fisiológicos de la lactancia 147

- Unidades funcionales de la glándula mamaria 147
- Desarrollo de la glándula mamaria 147
- Lactogénesis 147
- Control hormonal de la lactancia 148
- Secreción de leche 148
- El reflejo de descenso 149

El aporte y la demanda de leche materna 149

- ¿La mujer llega a producir suficiente leche? 149
- ¿El tamaño de la mama limita la aptitud de una mujer para amamantar a su hijo? 150
- ¿La frecuencia de los intervalos de lactancia está relacionada con la cantidad de leche que produce una mujer? 150

- El bombeo o la extracción de la leche 150
- ¿Es posible que las mujeres amamanten después de una cirugía de reducción o aumento de busto? 150
- ¿El silicón de los implantes de mama se filtra a la leche? 150

Composición de la leche materna 151

- Calostro 151
- Agua 151
- Energía 151
- Lípidos 151
- Proteína 152
- Carbohidratos de la leche 152
- Vitaminas solubles en grasa 152
- Vitaminas solubles en agua 153
- Papel de los minerales en la leche materna 153
- Sabor de la leche materna 154

El niño alimentado al seno materno 154

- Duración óptima de la lactancia materna 154
- Los reflejos 154
- La posición para la lactancia materna 154
- Cómo identificar el hambre y la saciedad 155
- Frecuencia de los intervalos de alimentación 155
- Cómo identificar la nutrición inadecuada al seno materno 155
- Suplementos infantiles 156
- Caída de dientes 156
- Preguntas 156

Dieta materna 157

- Necesidades energéticas y de nutrientes 157

Equilibrio energético materno en la composición de la leche 158

- Pérdida de peso materno durante la lactancia 158
- Papel del ejercicio en la lactancia materna 159
- Suplementos de vitaminas y minerales 159
- Alimentos funcionales 159
- Líquidos 159
- Dietas alternativas 159

Factores que influyen en el comienzo y la duración de la lactancia materna 160

Promoción, facilitación y apoyo de la lactancia materna 160

- Papel del sistema de atención a la salud para apoyar la lactancia materna 160
- La educación y el apoyo prenatal en la lactancia materna 160
- Apoyo de la lactancia en los hospitales y centros de maternidad 162
- Apoyo a la lactancia materna después del nacimiento 162
- El lugar de trabajo 162
- La comunidad 164

Programas públicos de alimentación y nutrición 165

- Política de lactancia materna en Estados Unidos 165
- El programa WIC del Departamento de Agricultura de Estados Unidos 165

Programas modelo de promoción de la lactancia materna 166

- El Proyecto de Promoción de la Lactancia Materna del WIC: "El apoyo amoroso hace que la lactancia funcione" 166
- Wellstart Internacional 167

Capítulo 7**Nutrición y lactancia: 173**
trastornos e intervenciones**Introducción 174****Trastornos frecuentes de la lactancia materna 174**

- Dolor en los pezones 174
- Falta de descenso 174
- Descenso hiperactivo 174
- Congestión 175
- Obstrucción de conductos 175
- Infección 175
- Preguntas 176

Medicamentos para la madre 177**Remedios de herbolaria 178**

- Hierbas específicas utilizadas en Estados Unidos 180

Alcohol y otras drogas 180

- Alcohol 180
- Nicotina (el consumo de tabaco) 181
- Marihuana 182
- Cafeína 182
- Otras drogas de abuso 183
- Exposiciones del medio ambiente 183

La ictericia y el kernícterus neonatales 183

- Metabolismo de la bilirrubina 184
- Ictericia fisiológica en comparación con ictericia patológica del recién nacido 184
- Hiperbilirrubinemia en la lactancia 184
- Tratamiento para la ictericia 187
- Información para los padres 187

Lactancia en productos múltiples 187**Alergias infantiles 188**

- Intolerancia a los alimentos 189

Lactantes cercanos al término 189**La leche materna y los niños pretérmino 189**

- Preguntas 190

Contraindicaciones médicas para la lactancia 191

- Lactancia en presencia de infección por VIH 191

La recolección y el almacenamiento de leche materna 193

- Bancos de leche 193

Programas modelo 193

- Equipos de apoyo a la lactancia de la campaña "Apoyo amoroso para un futuro brillante" de Estados Unidos 193
- Programa de Promoción de la Lactancia en la Práctica de los Consultorios Médicos 194
- Club de la Leche Materna de Rush 194

Capítulo 8**Nutrición del lactante 199****Introducción 200****Valoración de la salud del recién nacido 200**

- Peso al nacer como resultado del embarazo 200
- Mortalidad infantil 200
- Combate a la mortalidad infantil 200
- Valoración del crecimiento estándar del recién nacido 201

Desarrollo infantil 201

- Desarrollo motor 201
- Periodos críticos 201
- Desarrollo cognitivo 202
- Desarrollo del sistema digestivo 202
- Paternidad 203

Necesidades de energía y nutrientes 204

- Necesidades calóricas 204
- Necesidades proteicas 204
- Grasas 205
- El índice metabólico, las calorías, las grasas y las proteínas: ¿cuál es su relación? 205
- Otros nutrientes y no nutrientes 205

Valoración del crecimiento físico 206

- Interpretación de los datos de crecimiento 207

Alimentación en la infancia temprana 208

- Leche materna y de fórmula 208
- Leche de vaca durante la infancia 208

Desarrollo de las habilidades infantiles de alimentación 209

- Introducción de alimentos sólidos 211
- Importancia de la colocación del niño para alimentarlo 211
- Preparación para beber con taza 212
- Preguntas 212
- Textura de la comida en el desarrollo 213
- Primeros alimentos 213
- Elecciones de alimentos inapropiados e inseguros 213
- Agua 214
- ¿Cómo saber la cantidad de comida que es suficiente en lactantes? 215
- Cómo aprenden las preferencias alimenticias los lactantes 215

Guía nutricional 215

- Ejercicio en lactantes 216
- Suplementos alimenticios para los lactantes 216

Los problemas y las preocupaciones nutricionales más frecuentes 216

- Falla para prosperar 216
- Intervención en la nutrición por un problema de falla para prosperar 217
- Cólico 217
- Anemia por deficiencia de hierro 218
- La diarrea y el estreñimiento 218
- Prevención de caries e infecciones de oído por biberón 218
- Alergias e intolerancias a los alimentos 219
- Intolerancia a la lactosa 219

Consideraciones interculturales 219**Diets vegetarianas 220****Intervención nutricional para la reducción de riesgos 220**

- Programa modelo: valoración del recién nacido y valoración extendida del recién nacido 220
- Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Lactantes y Niños (WIC) 220

Capítulo 9**Nutrición infantil: 223**
trastornos e intervenciones**Introducción 224**

Lactantes en riesgo 224
 Familias de lactantes con necesidades especiales de atención a la salud 225

Necesidades de energía y nutrientes 225
 Necesidades de energía 225
 Requerimientos de proteínas 225
 Grasas 226
 Vitaminas y los minerales 226

Crecimiento 227
 Crecimiento de lactantes pretérmino 227
 ¿El crecimiento intrauterino predice el crecimiento posterior? 228
 Interpretación del crecimiento 229

Problemas nutricionales frecuentes 229
 Riesgos de nutrición para el desarrollo 229

Nutrición en caso de nacimiento pretérmino grave 231
 Cómo se alimenta a los bebés enfermos 231
 ¿Cuáles alimentos hay que ofrecer a los niños pretérmino? 231
 Alimentación en los lactantes pretérmino 232

Lactantes con anomalías congénitas y enfermedad crónica 233
 Preguntas 234
 Lactantes con trastornos genéticos 235
 Preguntas 236

Problemas de alimentación 237

Intervenciones en nutrición 237

Servicios de nutrición 238

Capítulo 10

Nutrición de lactantes mayores y preescolares 241

Introducción 242
 Definiciones de la etapa del ciclo de vida 242
 Importancia de la nutrición 242

Registro de la salud de lactantes mayores y preescolares 242
 Informe Healthy People 2010 242

Crecimiento y desarrollo normales 242
 Gráficas de crecimiento de los CDC para el año 2000 243
 Problemas frecuentes con la medición y el registro de los datos de crecimiento 244

Desarrollo fisiológico y cognitivo 244
 Lactantes mayores 244
 Niños de edad preescolar 247
 Preguntas 247
 Diferencias de temperamento 249
 El desarrollo de preferencias alimenticias, el apetito y la saciedad 249

Necesidades de energía y nutrientes 251
 Necesidades de energía 251
 Proteína 251
 Las vitaminas y los minerales 251

Problemas de nutrición frecuentes 251
 Anemia por deficiencia de hierro 251
 Caries dentales 253
 Estreñimiento 253

Intoxicación por plomo 254
 Seguridad alimenticia 254
 Seguridad en los alimentos 255

Prevención de trastornos relacionados con la nutrición 255

El sobrepeso y la obesidad en lactantes mayores y preescolares 255
 La prevención y el tratamiento del sobrepeso y la obesidad 256
 Nutrición y prevención de enfermedad cardiovascular en lactantes mayores y preescolares 256
 Suplementos de vitaminas y minerales 256
 Suplementos de herbolaria 257

Recomendaciones dietéticas y de actividad física 257

Lineamientos dietéticos 257
 Pirámide de guía nutricional 258
 Recomendaciones de ingesta de hierro, fibra, grasa y calcio 258
 Líquidos 260
 Ingesta alimenticia recomendada en comparación con la ingesta real 261
 Aspectos interculturales 261
 Dietas vegetarianas 262
 Estándares de nutrición en el cuidado infantil 263
 Recomendaciones de actividad física 263

Intervención nutricional para reducción de riesgos 263

Programa modelo 263

Programas públicos de alimentación y nutrición 264

Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Lactantes y Niños (WIC, por sus siglas en inglés) 264
 Programa de nutrición del mercado agrícola del WIC 264
 Head Start y Early Head Start 264
 Programa de cupones de comida 264

Capítulo 11

Nutrición de lactantes mayores y preescolares: 269

los trastornos de la salud y las intervenciones

Introducción 270

¿Cuáles son los niños con necesidades especiales de atención a la salud? 270

Necesidades nutricionales de lactantes mayores y preescolares con trastornos crónicos 271

Valoración del crecimiento 271

Problemas de alimentación 272

Problemas de comportamiento alimenticio 273
 Ingesta excesiva de líquidos 273
 Los problemas de alimentación y la seguridad de los alimentos 273
 Problemas de alimentación por discapacidades que afectan el control neuromuscular 274
 Preguntas 274

Trastornos relacionados con la nutrición 275

Falla para prosperar (FPP) 275
 Diarrea de lactantes mayores y enfermedad celiaca 275
 Autismo 275
 Problemas de coordinación muscular y parálisis cerebral 276

Problemas pulmonares	276
Preguntas	277
El retraso y las evaluaciones del desarrollo	278
Alergias e intolerancia alimenticias	278
Suplementos nutricionales y remedios de herbolaria	279
Fuentes de servicios de nutrición	279

Capítulo 12

Nutrición de niños y preadolescentes 281

Introducción	282
Definiciones de la etapa del ciclo de vida	282
Importancia de la nutrición	282
Registro de la salud de niños y preadolescentes	282
Informe Healthy People 2010	283
Crecimiento y desarrollo normales	283
Gráficas de crecimiento de los CDC 2000	283
Desarrollo fisiológico y cognitivo de niños en edad escolar	284
El desarrollo fisiológico	284
Desarrollo cognitivo	285
Desarrollo de las habilidades alimenticias	286
Necesidades de energía y nutrientes en niños de edad escolar	288
Necesidades de energía	288
Proteínas	288
Las vitaminas y los minerales	288
Problemas frecuentes de nutrición	288
Deficiencia de hierro	288
Caries dentales	289
Prevención de trastornos relacionados con la nutrición en niños de edad escolar	289
El sobrepeso y la obesidad en niños de edad escolar	289
Prevención del sobrepeso y la obesidad	291
Nutrición en la prevención de enfermedad cardiovascular en niños de edad escolar	291
Preguntas	292
Suplementos nutricionales	293
Recomendaciones dietéticas	293
Recomendaciones de ingesta de hierro, fibra, grasa y calcio	293
Líquidos	294
Ingesta alimenticia recomendada en comparación con la real	294
Aspectos interculturales	296
Dietas vegetarianas	296
Recomendaciones de actividad física	297
Recomendaciones en comparación con la actividad real	297
Factores determinantes de la actividad física	297
Deportes organizados	297
Intervención nutricional para reducción de riesgos	298
Integridad de la nutrición en las escuelas	299
Programas modelo	299
Programa modelo: High 5 Alabama	300
Programas públicos de alimentación y nutrición	301
Programa de Comidas Escolares de Estados Unidos	301

Programa de Desayunos Escolares de Estados Unidos	302
Programa de Servicio Alimenticio de Verano de Estados Unidos	303
Programa Team Nutrition	303

Capítulo 13

Nutrición de niños y preadolescentes: 307

trastornos e intervenciones

Introducción	308
“Los niños son, antes que nada, niños”: ¿qué significa esto?	308
Requerimientos nutricionales de los niños con necesidades especiales de atención a la salud	309
Necesidades de energía	309
Necesidades proteicas	309
Otros nutrientes	309
Valoración del crecimiento	310
Valoración e interpretación del crecimiento en niños con trastornos crónicos	310
La composición corporal y el crecimiento	310
Recomendaciones de nutrición	311
Preguntas	312
Métodos para cubrir los requerimientos nutricionales	313
Líquidos	314
Problemas para comer y de alimentación en niños con necesidades especiales de atención a la salud	314
Trastornos específicos	315
Suplementos dietéticos y remedios de herbolaria	320
Fuentes de servicios de nutrición	320
Programa de Nutrición Infantil del Departamento de Agricultura de Estados Unidos	320
Programa de Bloque de Salud Materna e Infantil del Departamento de Servicios de Salud y Humanos de Estados Unidos	320
Regulaciones de escuelas públicas: la Disposición 504 e IDEA	320
Preguntas	321
Programa modelo de intervención nutricional	322

Capítulo 14

Nutrición del adolescente 325

Introducción	326
Necesidades nutricionales en un momento de cambio	326
Crecimiento físico y desarrollo normales	326
Cambios de peso, composición corporal y masa esquelética	328
Desarrollo psicosocial normal	329
Conductas de salud relacionadas con la alimentación durante la adolescencia	330
Dietas vegetarianas	331
Pertinencia de la ingesta dietética en adolescentes	333
Preguntas	333

Requerimientos de energía y nutrientes de los adolescentes 334

- Energía 335
- Proteína 336
- Carbohidratos 336
- Fibra dietética 336
- Grasa 337
- Calcio 337
- Hierro 338
- Cinc 339
- Folato 339
- Vitamina A 339
- Vitamina E 340
- Vitamina C 340

Exploración, valoración e intervenciones nutricionales 340

- Educación y asesoría nutricionales 341

La actividad física y los deportes 345

- Factores que afectan la actividad física 346

Cómo promover conductas saludables de alimentación y de actividad física 348

- Mensajes de nutrición eficaces para la juventud 348
- Participación de los padres 348
- Programas escolares 348
- Participación comunitaria en ambientes de apoyo nutricional 350
- Programa modelo de nutrición 350

Capítulo 15

Nutrición del adolescente: 353
trastornos e intervenciones

Introducción 354

El sobrepeso y la obesidad 354

- Implicaciones de salud del sobrepeso en adolescentes 355

Preocupaciones especiales en los atletas adolescentes 356

- Los líquidos y la hidratación 356
- Prácticas dietéticas especiales 357
- Preguntas 358
- Parte dos 359
- Preguntas 359
- Suplementos dietéticos 360

Embarazo en adolescentes 360

- Requerimientos de energía y nutrientes 360
- Suplementos de vitaminas y minerales 362
- Aumento de peso en el embarazo 362

Uso de sustancias 363

Suplementos dietéticos 364

- Suplementos de vitaminas y minerales 364
- Remedios de herbolaria 364

Anemia por deficiencia de hierro 364

Hipertensión 365

Hiperlipidemia 366

Trastornos de alimentación 366

- Intervalo continuo de preocupación y trastornos de la alimentación 366
- Prevalencia de los trastornos de alimentación 366

Anorexia nerviosa 366

Bulimia nerviosa 368

Trastorno de alimentación excesiva (TAE) 368

Otras conductas de alimentación desordenada 368

Conductas de dieta 369

Insatisfacción del adolescente con su cuerpo 370

Etiología de los trastornos de la alimentación 370

Tratamiento de los trastornos de alimentación 371

Prevención de los trastornos alimenticios 371

Trastornos de la alimentación en adolescentes:
 conclusiones 373

Niños y adolescentes con enfermedades crónicas 373

Capítulo 16

Nutrición en adultos 379

Introducción 380

Definición de la edad adulta en el ciclo de vida 380

Importancia de la nutrición 380

Objetivos de salud para el año 2010 en Estados Unidos 380

Cambios fisiológicos de la edad adulta 380

Cambios fisiológicos en varones: el climaterio 381

Cambios fisiológicos en mujeres: la menopausia 381

Remedios nutricionales para los síntomas de la menopausia 382

Beneficios de los fitoestrógenos dietéticos 382

Desventajas de la adición de fitoestrógenos a la dieta 383

Otras alternativas 383

Conservación de un cuerpo sano 384

Energía para el control de peso 384

Determinación de los requerimientos energéticos 384

Cambio de energía por peso 385

Ingesta real de energía 385

Realización del bienestar: el vínculo entre alimentos, nutrición y enfermedad 386

Dieta en la salud 387

Recomendaciones dietéticas 388

Recomendaciones dietéticas para combatir las inquietudes nutricionales 388

Asesoría de alimentación 388

Pirámide 389

La asesoría de la alimentación refleja los patrones culturales de alimentación 389

Alcohol: alimento, droga y nutriente 390

Líquidos 391

Efectos diuréticos de la cafeína y el alcohol 391

Guía internacional relacionada con los líquidos 392

Recomendaciones de nutrientes 392

Nutrientes de preocupación de salud pública 392

Ingesta real de alimento 394

Suplementos: vitaminas y minerales 395

Suplementos: productos de herbolaria 395

Consideraciones interculturales 395

Guía dietética transcultural 397

Dietas vegetarianas 397

Preguntas 399

Recomendaciones de actividad física 400

Intervenciones nutricionales para reducción de riesgos 400

- Programa modelo de promoción de la salud 400
- Programas públicos de alimentos y nutrición 400
- Nutrición y promoción de la salud 401

Capítulo 17

Nutrición en adultos: trastornos de la salud e intervenciones 405

Introducción 406

Cáncer 406

- Definición 406
- Prevalencia/etiología 406
- Los factores de riesgo 406
- Intervenciones nutricionales en relación con el cáncer 406
- Medicina alternativa en el tratamiento del cáncer 406

Enfermedades cardiovasculares: cardiopatía coronaria 407

- Etiología de la CC 407
- Efectos de la CC 408
- Factores de riesgo de CC 408
- Intervenciones nutricionales para CC 408
- Preguntas 409
- Suplementos dietéticos en la CC 410

El sobrepeso y la obesidad 410

- Definición de sobrepeso y obesidad 411
- Prevalencia de sobrepeso y obesidad 411
- La etiología del sobrepeso y la obesidad 411
- Efectos del sobrepeso y la obesidad 411
- Intervenciones nutricionales en presencia de sobrepeso y la obesidad 411

Diabetes mellitus 412

- Prevalencia de la diabetes mellitus 412
- Etiología de la diabetes mellitus 413
- Efectos de la diabetes mellitus 413
- Preguntas 413
- Intervenciones de nutrición para la diabetes tipo 2 414

Virus de inmunodeficiencia humana/síndrome de inmunodeficiencia adquirida (VIH/SIDA) 414

- Definición 415
- Prevalencia 415
- Etiología 415
- Efectos 415
- Intervenciones nutricionales para VIH/SIDA 415

Capítulo 18

La nutrición y el anciano 419

Introducción 420

- ¿Qué se considera como viejo? 420
- La comida es importante: la nutrición contribuye a una vida larga y saludable 420

Un cuadro de la población que envejece: estadísticas vitales 421

- Tendencias de población global: esperanza de vida y tiempo máximo de vida 421
- Nutrición: un componente de objetivos de salud para la población de adultos mayores 422

Teorías sobre el envejecimiento 422

- Envejecimiento programado 423

- Teorías del envejecimiento por uso y desgaste 423
- Longevidad por restricción calórica 423

Cambios fisiológicos 424

- Cambios en la composición corporal 424
- Cambios en la conciencia sensorial: gusto y olfato, masticación y deglución, apetito y sed 425

Factores de riesgo nutricional 426

Recomendaciones dietéticas 429

- Guía con base en los alimentos: la pirámide 429
- Ingesta real de grupos de alimentos 430
- Ocasiones para comer 430

Recomendaciones de nutrientes 431

- Estimación de los requerimientos energéticos 431
- Recomendaciones de nutrientes: macro y micronutrientes preocupantes 432
- Recomendaciones para líquidos 434
- Cambios en el metabolismo relacionados con la edad: nutrientes preocupantes 436
- Ingesta dietética baja: nutrientes preocupantes 436
- Suplementos de nutrientes: ¿por qué, cuándo, quién, qué y cuánto? 437
- Suplementos dietéticos, alimentos funcionales, nutraceuticos: interés especial para los adultos mayores 438
- Recomendaciones de nutrientes: uso de la etiqueta de los alimentos 440
- Consideraciones transculturales para hacer recomendaciones dietéticas 440

Recomendaciones de seguridad en alimentos 441

Recomendaciones de actividad física 441

- Lineamientos para el ejercicio 442

Políticas de nutrición e intervención para reducción de riesgo 443

- Educación nutricional 443
- Preguntas 443
- Programas modelo estadounidenses que ejemplifican las metas de intervención 444

Alimentos comunitarios y programas de nutrición 445

- Programas de nutrición para los ancianos 445
- Programa de nutrición para la tercera edad 445
- La promesa de la prevención: promoción de la salud 446

Capítulo 19

La nutrición y los ancianos: 451 condiciones e intervenciones

Introducción 452

Nutrición y salud 452

Nutrición y salud oral 452

Cardiopatía/enfermedad cardiovascular 453

- Factores de riesgo 453
- Intervenciones nutricionales para enfermedades cardiovasculares 453

Accidente vascular cerebral 454

- Efectos del accidente vascular cerebral 454
- Factores de riesgo para accidente vascular cerebral 454
- Intervenciones nutricionales para accidente vascular cerebral 455

Hipertensión 455

- Efectos de la hipertensión 456
- Intervenciones nutricionales para la hipertensión 456
- Preguntas 456

Cáncer 457

- Efectos del cáncer 457
- Factores de riesgo para el cáncer 457
- Intervenciones nutricionales para el cáncer 458

Diabetes mellitus 458

- Efectos de la diabetes 459
- Intervenciones nutricionales para diabetes 460

Síndrome metabólico 461

Obesidad 461

Osteoporosis 462

- Etiología de la osteoporosis 462
- Factores de riesgo para osteoporosis 463
- Intervenciones nutricionales para osteoporosis 464

Enfermedades gastrointestinales 466

- Enfermedad por reflujo gastroesofágico (ERGE) 466
- Estreñimiento 468

Enfermedades inflamatorias 469

- Etiología de las enfermedades inflamatorias 469
- Efectos de las enfermedades inflamatorias 469
- Factores de riesgo para enfermedades inflamatorias 469
- Intervenciones nutricionales para las enfermedades inflamatorias 469
- Terapias tradicionales y alternativas 470
- Efectos de los medicamentos 470

Salud mental y trastornos cognitivos 470

- Etiología de los trastornos cognitivos 470
- Efectos de los trastornos cognitivos 470
- Intervenciones nutricionales para los trastornos cognitivos 471

Bajo peso corporal/subpeso 472

- Etiología del subpeso 472
- Intervenciones nutricionales para subpeso 472

Deshidratación 473

- Etiología de la deshidratación 473
- Preguntas 473

Efectos de la deshidratación 474

Intervenciones nutricionales para la deshidratación 474

Duelo 475

Apéndice A

Gráficas de crecimiento del CDC A-1

Apéndice B

Ingesta de nutrientes de adultos de 70 años de edad y mayores A-9

Apéndice C

Abreviaturas y equivalentes de pesos y medidas A-11

Apéndice D

Preguntas y respuestas de los estudios de caso A-13

Apéndice E

Índice de masa corporal (IMC) A-25

Glosario G-1

Índice I-1