



BIBLIOTECA LAS CASAS – Fundación Index
<http://www.index-f.com/lascasas/lascasas.php>

Cómo citar este documento

García Moya MA, Vallejo Serrano M. Herramienta informativa para ayudar al usuario en la toma de decisiones sobre su salud nutricional. Biblioteca Lascasas, 2008; 4(4).

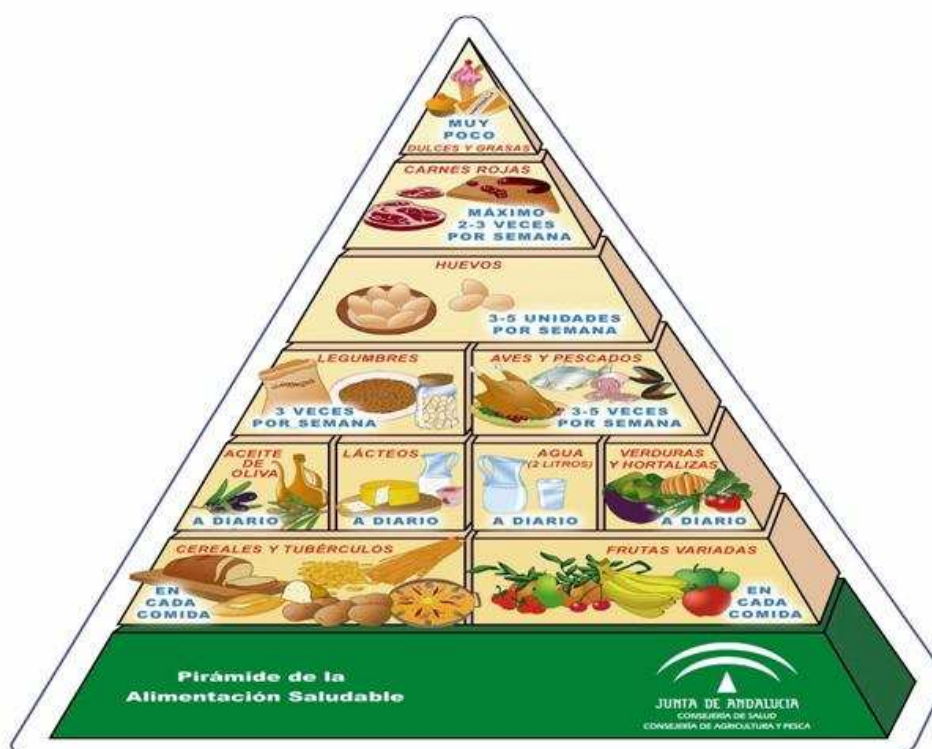
Disponible en <http://www.index-f.com/lascasas/documentos/lc0366.php>

HERRAMIENTA INFORMATIVA PARA AYUDAR AL USUARIO EN LA TOMA DE DECISIONES SOBRE SU SALUD NUTRICIONAL

**M^ª ÁNGELES GARCÍA MOYA
MATILDE VALLEJO SERRANO**



**SERVICIO DE CUIDADOS CRÍTICOS
HOSPITAL UNIVERSITARIO SAN CECILIO DE GRANADA**



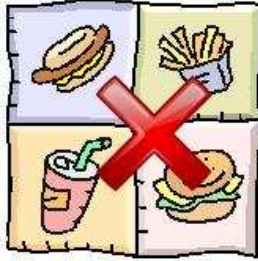
RIESGO NUTRICIONAL -CUESTIONARIO "CONOZCA SU SALUD NUTRICIONAL"-

Afirmación	Si	No
He tenido una enfermedad o afección que me ha hecho cambiar el tipo y/o cantidad de alimento que como	2	0
Tomo menos de dos comidas al día	3	0
Como poca fruta, vegetales o productos lácteos	2	0
Tomo más de tres vasos de cerveza, licor o vino, casi a diario	2	0
Tengo problemas dentales que hacen difícil comer	2	0
No siempre tengo suficiente dinero para comprar la comida que necesito	4	0
Como solo la mayoría de las veces	1	0
Tomo a diario tres o más fármacos recetados o por mi cuenta	1	0
Sin quererlo, he perdido o ganado 5 kg de peso en los últimos seis meses	2	0
No siempre puedo comprar, cocinar y/o comer por mí mismo por problemas físicos	2	0

Interpretación:

- 0 a 2: **Bueno.** Reevaluar la puntuación nutricional en seis meses.
- 3 a 5: **Riesgo nutricional moderado.** Tomar medidas para mejorar los hábitos alimentarios y el estilo de vida. Reevaluar en tres meses
- 6 o más: **Riesgo nutricional alto.** Lleve el cuestionario a su médico, especialista en dietética u otros profesionales de salud cualificados y pida ayuda para mejorar su estado nutricional.

¿TENGO FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR ?



TABAQUISMO
COLESTEROL
DIABETES
OBESIDAD
SEDENTARISMO
HIPERTENSIÓN
ARTERIAL

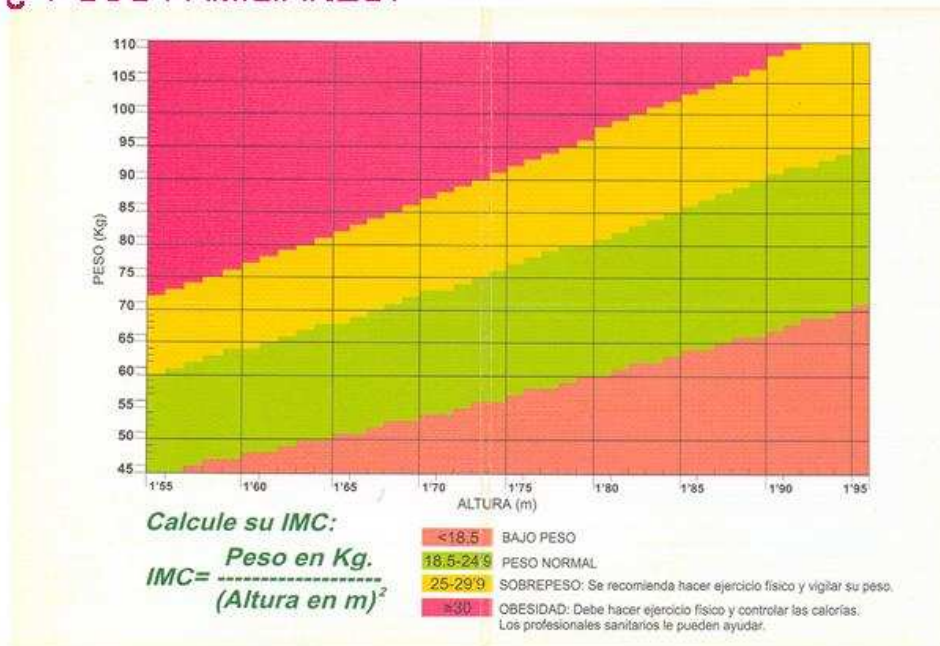


PARÁMETROS DE OBESIDAD

- Mida su **PERÍMETRO ADOMINAL** periódicamente rodeando su cintura, a la altura del ombligo con una cinta métrica:
 - **En hombres debe ser inferior a 102 cm.**
 - **En mujeres debe ser inferior a 88 cm.**
- Mida su **ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)**

¿QUÉ ÍNDICE DE MASA CORPORAL TIENE ?

¿ Y SUS FAMILIARES?



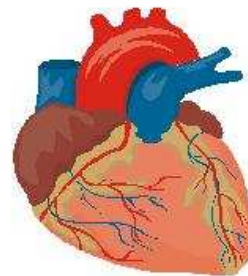
RECUERDE QUE...

- Las enfermedades cardiovasculares son la **PRIMERA** causa de muerte en España en hombres y mujeres.

- Las enfermedades cardiovasculares comienzan en la infancia, por lo que es muy importante adquirir buenos hábitos sobre alimentación desde la infancia

- La obesidad es un factor de riesgo en la aparición de enfermedades cardiovasculares. Una dieta sana es imprescindible para prevenir estas enfermedades.

- Una dieta equilibrada evitará la malnutrición y el bajo peso patológico



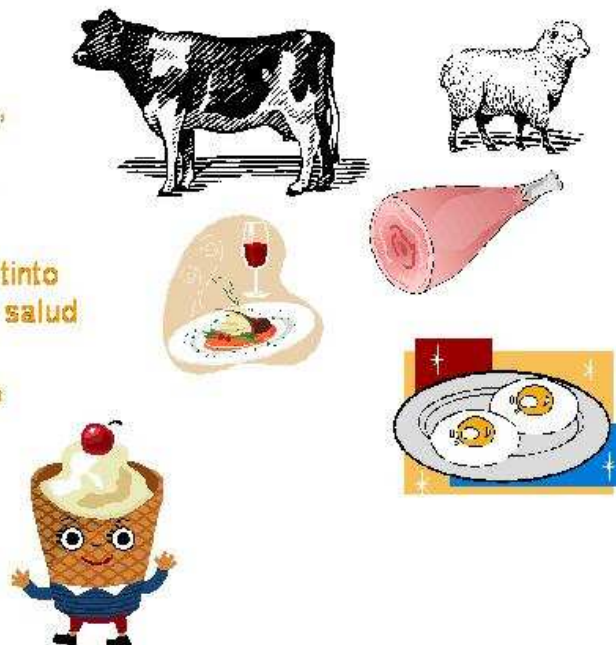
CONSUMA LIBREMENTE

- **Verduras y vegetales** porque mejoran el tránsito intestinal
- **Aceite de oliva virgen** porque es antioxidante y reduce los niveles de colesterol.
- **Pescado blanco y azul** ricos en grasas Omega 3 porque reducen los niveles de triglicéridos y colesterol.
- **Carne- Pollo, pavo y conejo** por su bajo contenido en grasa y aportan proteínas.
- **Leche desnatada** por su bajo contenido en grasa y aporta calcio y proteínas igual que la leche entera.
- **Fibra** - Pan integral, pasta, cereales, frutas y verduras
- **Fruta**- varias piezas al día



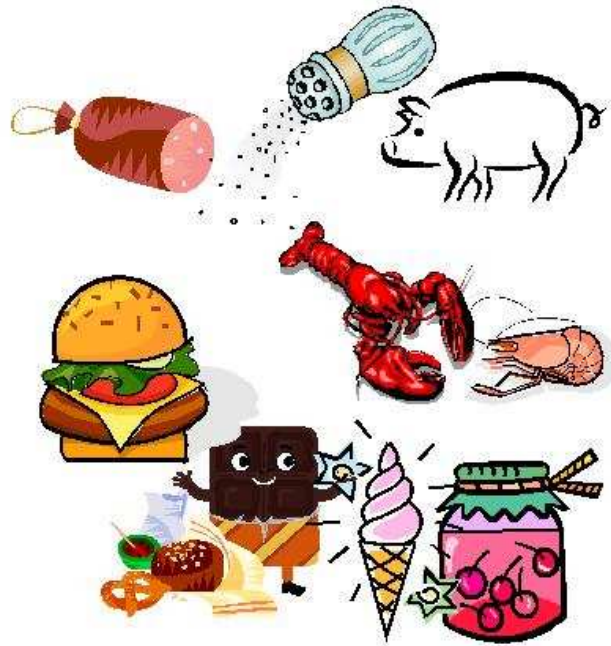
CONSUMA CON MODERACIÓN

- **Carnes rojas** - Ternera, cordero y jamón serrano
- **Huevos** - Dos veces por semana.
- **Vino** - Una copa de vino tinto en el almuerzo mejora la salud cardiovascular.
- **Dulces y golosinas** - No recomendables



EVITE EL CONSUMO DE

- **SAL** porque favorece el desarrollo de enfermedades como la hipertensión arterial, infarto agudo de miocardio, infartos cerebrales, etc... Sustituyala por hierbas aromáticas, cebolla, ajo o limón.
- **ALIMENTOS PREGOCINADOS** por su alto contenido en grasas saturadas, colesterol, azúcar y sodio.
- **GRASAS SATURADAS** – Cerdo, embutidos y manteca de cerdo. Hamburguesas. Leche entera y mantequilla. Quesos añejos y nata.
- **ALIMENTOS RICOS EN COLESTEROL** como la yema de huevo. Mayonesa. Visceras como el hígado, los riñones, los sesos, las mollejas y huevas de pescado. Mariscos y crustáceos.
- **ALIMENTOS HIPERCALÓRICOS** como postres dulces, mermelada, miel, chocolate y helados. Salsas espesas, patatas fritas. Patés.



CONSEJOS GENERALES

- HAGA UNA DIETA VARIADA ALTERNANDO LOS ALIMENTOS PERMITIDOS Y LA FORMA DE COCINARLOS.
- CONSUMA SIEMPRE ALIMENTOS FRESCOS Y DE TEMPORADA.
- quite la grasa visible de la carne y la piel de las aves.
- ASAR EN LUGAR DE FREÍR.
- SI DECIDE FREÍR, UTILICE ACEITE DE OLIVA.
- BEBA 2 LITROS DE LÍQUIDOS AL DÍA (AGUA O INFUSIONES)
- MODERE EL CONSUMO DE AZÚCAR.
- SI ES DIABÉTICO UTILICE EDULCORANTES
- MODERE EL CONSUMO DE SAL Y ADERECE LOS ALIMENTOS CON HIERBAS AROMÁTICAS
- LEA LAS ETIQUETAS DE TODOS LOS PRODUCTOS Y COMPRUEBE SU VALOR NUTRICIONAL.
- LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS APORTAN MUCHAS CALORÍAS
- CAMINE A DIARIO, SI NO EXISTE CONTRAINDICACIÓN
- RECUERDE QUE ESTAR SANO, NO ES ESTAR DELGADO SINO BIEN NUTRIDO

¿¿PUEDO IR DE TAPAS??

Siga estos consejos:

- **Evite fritos, hojaldres, quesos añejos, mayonesas, salsas y grasas**
- **Consuma tapas ligeras como cogollitos de lechuga con atún, salmorejo con jamón, jamón con tomate, pescado asado...**
- **Tapas saladas y/o picantes incitan a beber mucho. Beba con moderación y en vasos pequeños.**
- **Después de "tapear" tome solamente fruta.**

