

WEBINAR

MANEJO DE LA FIBROSIS QUÍSTICA

GASTROENTEROLOGÍA Y NUTRICIÓN

Equipo Gastroenterología de la Unidad de FQ Pediátrica
del Hospital La Fe junto a Nutricionista AFQCV

Con la colaboración de:



ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. ALIMENTACIÓN INFANTIL

1.1 Lactancia maternal

1.2 Alimentación complementaria

2. ALIMENTACIÓN EN FQ

2.1 Puntos claves en FQ

2.2 Estrategias de enriquecimiento

2.3 Llegada de los moduladores

2.4 Alimentación saludable y equilibrada



ALIMENTACIÓN INFANTIL - PUNTOS CLAVES

LACTANCIA MATERNA

Recomendación → De forma **exclusiva** durante **primeros 6 meses**.

A partir de los **6 meses** introducir de forma progresiva el resto de **alimentos**, manteniendo la **LM** a demanda todo el tiempo que la madre e hijo deseen.

Beneficios:

- 1) **VÍNCULO MADRE-HIJO.** Favorece un vínculo emocional más fuerte
- 2) **NUTRICIÓN COMPLETA.** Proporciona todos los nutrientes que el bebé necesita durante los primeros 6 meses de vida.
- 3) **FORTECE SISTEMA INMUNOLÓGICO DE TU HIJO.** Anticuerpos presentes en la leche materna ayudan a proteger al bebé contra infecciones y enfermedades.
- 4) **PREVENCIÓN DE ALERGIAS.** Ayuda a reducir el riesgo de alergias, asma y eccema.
- 5) **PROTECCIÓN PARA LA MADRE.** Disminuye el riesgo de ciertas enfermedades como diabetes t.2, cáncer ovarios y de mama, osteoporosis, enfermedades del corazón y obesidad.

En caso de no poder LM



Fórmula Infantil Adaptada

Recomendada siempre por su pediatra y equipo médico



ALIMENTACIÓN INFANTIL – PUNTOS CLAVES

LACTANCIA MATERNA

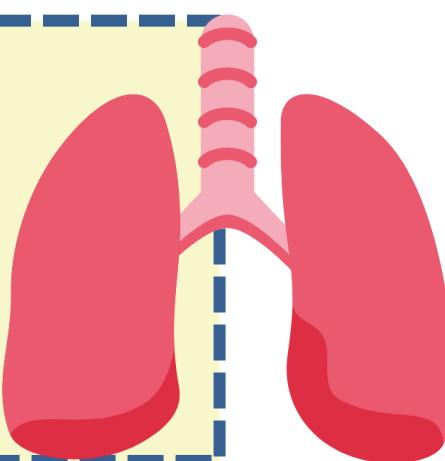
Recomendación → De forma **exclusiva** durante **primeros 6 meses**.

A partir de los **6 meses** introducir de forma progresiva el resto de **alimentos**, manteniendo la **LM** a demanda todo el tiempo que la madre e hijo deseen.

En FQ:

Algunos estudios sugieren que la **LM** frente **Fórmulas Infantiles** puede:

- Aumentar diversidad microbioma intestinal y del tracto respiratorio
- Retrasar el tiempo hasta la primera exacerbación pulmonar.



En caso de no poder LM



Fórmula Infantil Adaptada

Recomendada siempre por su pediatra y equipo médico

ALIMENTACIÓN INFANTIL - PUNTOS CLAVES

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

¿Qué es?

Proceso por el cual se ofrecen al lactante **alimentos sólidos o líquidos distintos de la leche materna o de una fórmula infantil como complemento y no como sustitución.**

¿Cuándo iniciarla?

Normalmente alrededor de los 6 meses.

Es necesario que el organismo tenga la **maduración necesaria a nivel neurológico, renal, gastrointestinal e inmune**

¿Está preparado?

- **Buena deglución.** Desaparición del reflejo de extrusión (expulsión de alimentos no líquidos con la lengua)
- **Coordina mirada, manos y boca.** Es capaz de coger comida con la mano y llevarla a la boca.
- **Se sienta y mantiene la cabeza erguida.**
- **Presenta un interés activo por la comida**



En FQ:

INTRODUCIR LA ALIMENTACIÓN
COMPLEMENTARIA A LA MISMA
EDAD QUE POBLACIÓN SIN FQ

ALIMENTACIÓN INFANTIL – PUNTOS CLAVES

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA INICIAR ALREDEDOR DEL 6º MES

RIESGOS INTRODUCCIÓN PRECOZ (Antes 4 mes)

Corto plazo:

- Riesgo atragantamiento
- Aumento de gastroenteritis agudas e infecciones respiratorias.
- Sustitución por alimentos menos nutritivos que la leche materna / fórmula.

Largo plazo:

- Mayor riesgo de obesidad.
- Mayor riesgo de eccema atópico.
- Mayor riesgo de diabetes mellitus tipo 1.



RIESGOS INTRODUCCIÓN TARDIA (Después del 7 mes)

- Carencias nutricionales, sobre todo hierro y zinc.
- Aumento del riesgo de alergias e intolerancias alimentarias.
- Peor aceptación de nuevas texturas y sabores.
- Mayor posibilidad de alteración de las habilidades motoras orales.



ALIMENTACIÓN INFANTIL - PUNTOS CLAVES

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

Calendario orientativo de incorporación de alimentos

Alimento	0-6 meses	6-12 meses	12-24 meses	>2 años
Leche materna				
Fórmulas adaptadas (en caso de no estar con LM)				
Cereales, frutas, hortalizas, legumbres, huevo, carne, pollo, pescado, aceite de oliva				
Leche entera, yogur, queso tierno (pueden ofrecerse en pequeñas cantidades a partir de los 9 o 10 meses)				
Sólidos con riesgo de atragantamiento (frutos secos enteros, manzana o zanahoria cruda, etc.)				Por encima de los 3 años
Alimentos superfluos (azúcares, miel, cacao, bollería, galletas, embutidos y charcutería)	Cuanto más tarde y en menor cantidad mejor (siempre a partir de los 12 meses)			

¿Qué alimentos utilizar y con qué secuencia?

No se deben dar **instrucciones rígidas**.

No hay **alimentos mejores que otros para empezar**, aunque se recomienda priorizar aquellos **ricos en hierro y zinc** (carnes y pescados, legumbres, yema de huevo, arroz integral...).

Se recomienda **introducir los alimentos de uno en uno**, con intervalo de unos días, para **observar tolerancia y la aceptación**.

No añadir **azúcar ni edulcorantes**.

.

ALIMENTACIÓN INFANTIL - PUNTOS CLAVES

ALIMENTACIÓN

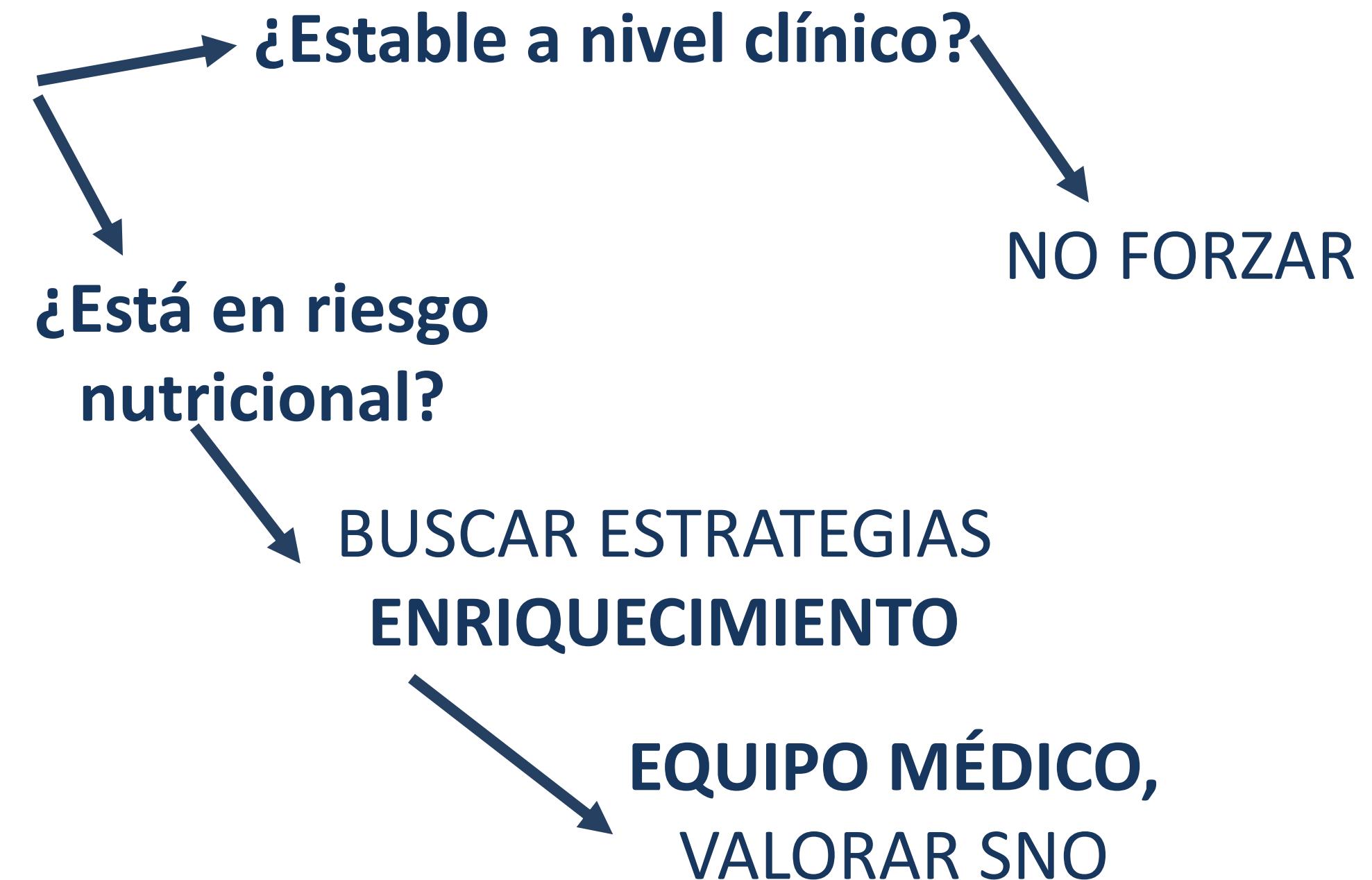
Algunas Consideraciones

¿ En qué situación se encuentra?

INTENTAR BUSCAR UN AMBIENTE
POSITIVO RELACIONADO CON LA
ALIMENTACIÓN

SINO: MAYOR RIESGO DE
AVERSIONES ALIMENTARIAS EN LA
ADULTEZ → restricción de la dieta

¿Qué hago si no quiere comer?



ALIMENTACIÓN INFANTIL - PUNTOS CLAVES

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

Algunas Consideraciones

Primeros 12 meses

→ EVITAR

**ESPINACA
ACELGA
BORRAJA**

→ Evitar hasta los 3 años

**ALTO CONTENIDO EN
NITRATOS**

RIESGO

METAHEMOGLOBINEMIA



ALIMENTACIÓN INFANTIL - PUNTOS CLAVES

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

Algunas Consideraciones

PESCADOS →

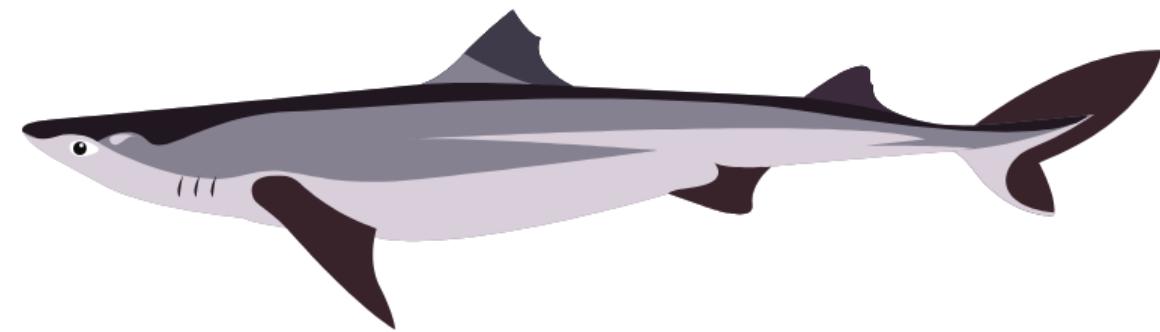
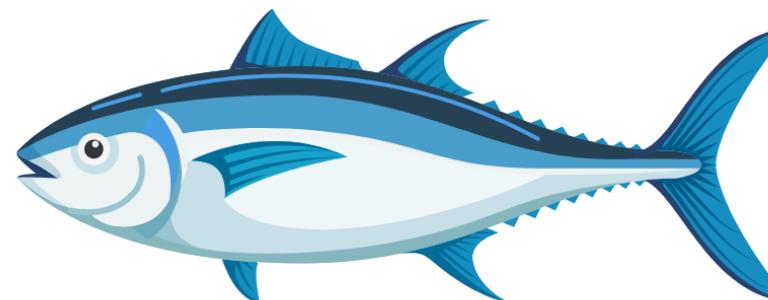
Gran tamaño
Depredadores
Vida larga

EMPERADOR
PEZ ESPADA
ATÚN
LUCIO
TIBURÓN

MERCURIO

(Cazón, Marrajo, Mielgas, Pintarroja y Tintorera)

NIÑOS < 10 AÑOS EVITAR SU CONSUMO,
NIÑOS 10 – 14 AÑOS LIMITAR A 120g AL MES



ALIMENTACIÓN INFANTIL - PUNTOS CLAVES

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA INTRODUCCIÓN DE TEXTURAS

Comenzar con **texturas grumosas y semisólidas** lo antes posible.

NUNCA MÁS TARDE DE LOS 8-9 MESES

Aumentar progresivamente la consistencia de los alimentos

A partir de los **12 meses**, ya puede **consumir** mismos alimentos que el resto de la familia, **atención a alimentos con riesgo de atragantamiento**



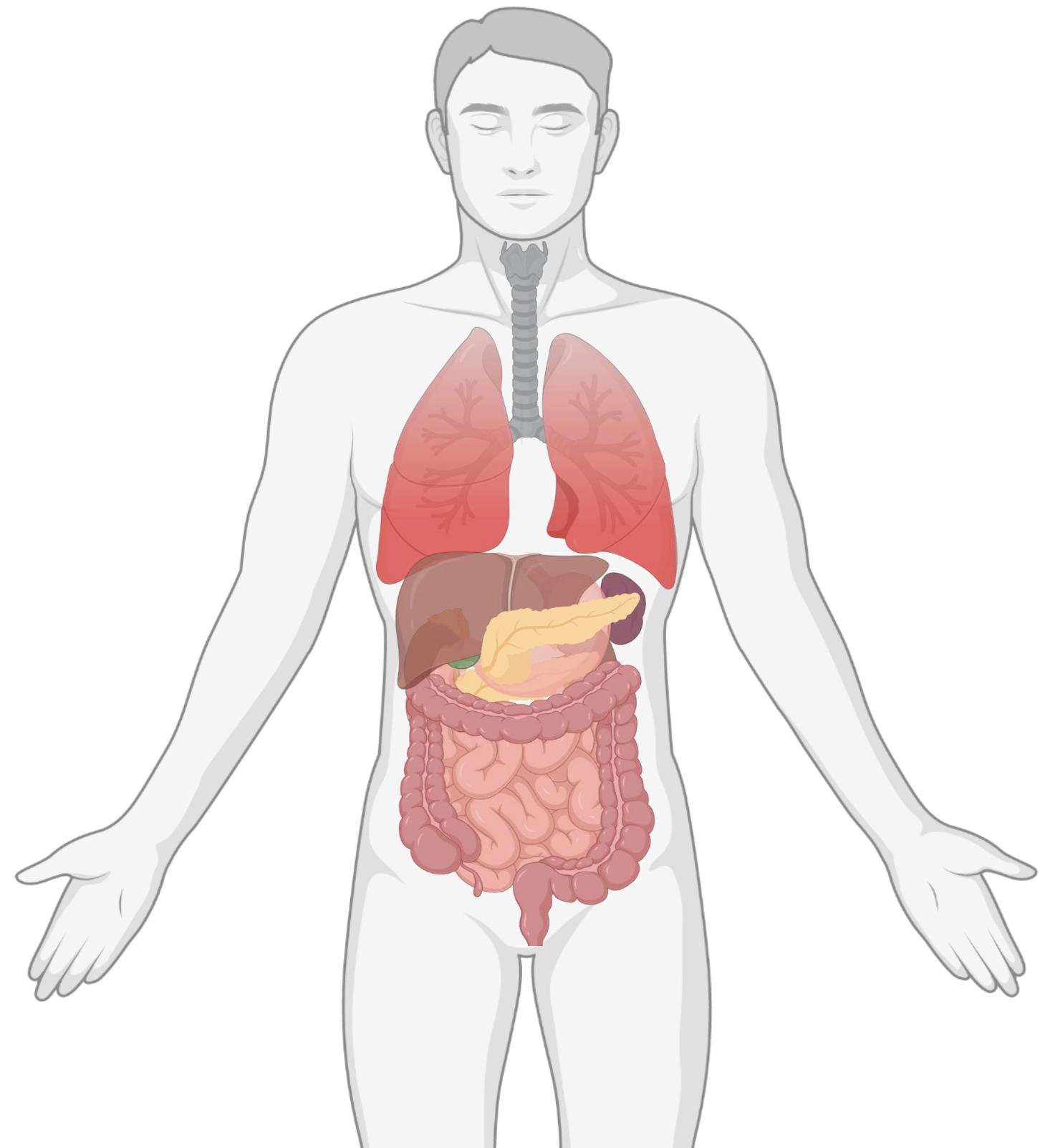
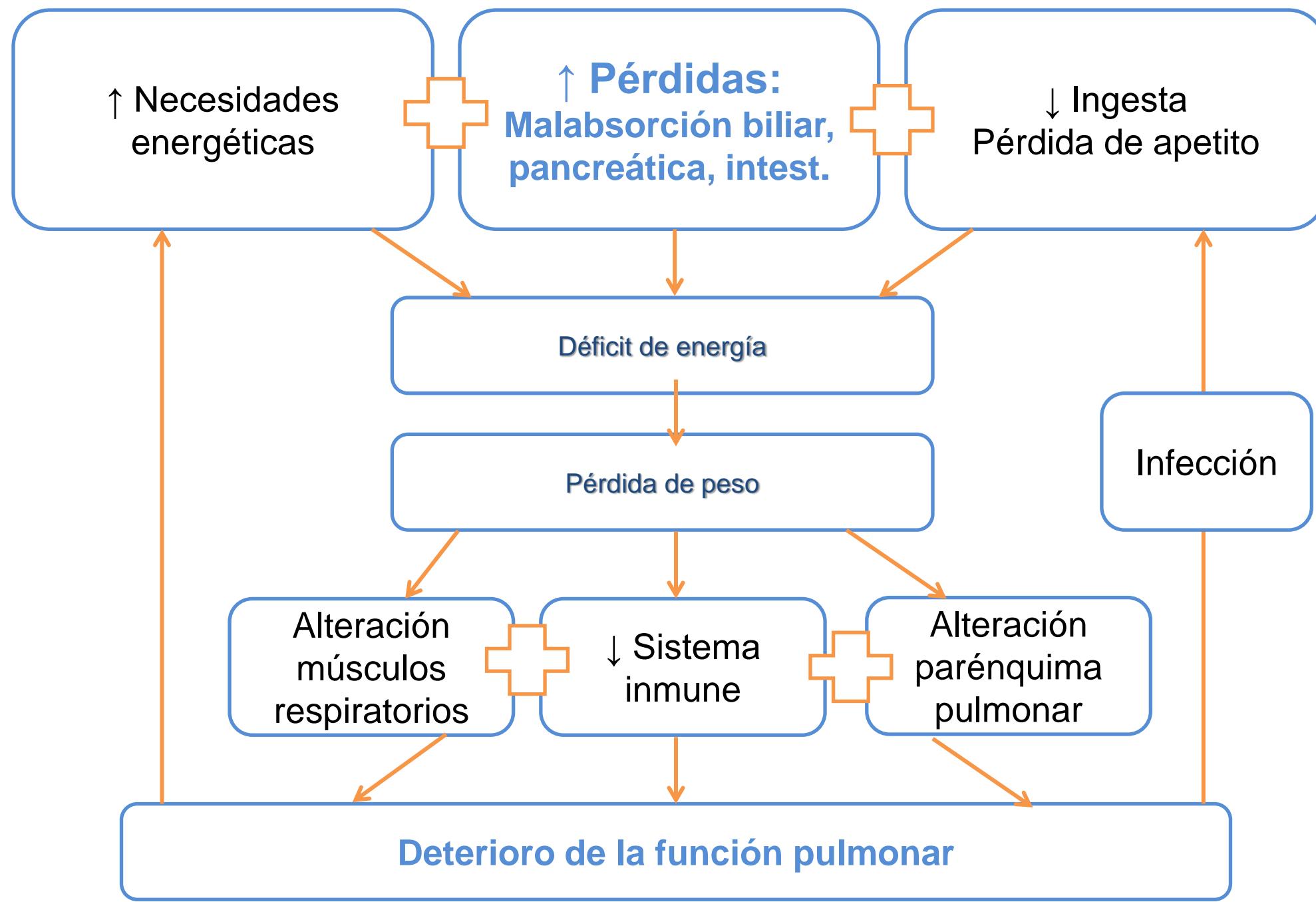
EVITAR EN < 5 AÑOS:



- **Frutos secos enteros** (ofrecer en polvo o en crema > 6 meses)
- **Alimentos enteros redondos y con hueso** (cerezas, aceitunas, uvas, cherrys, caramelos...)
- **Frutas/Verduras crudas** (zanahoria, manzana; ofrecer rallada o hervida).
- **Salchichas** (cortar longitudinalmente en tiras delgadas y pequeñas)
- **Alimentos con picos** (**palomitas**, pipas, patatas fritas...)
- **Alimentos que hacen bola** (jamón serrano, lomo, algunos embutidos...)

ALIMENTACIÓN EN FIBROSIS QUÍSTICA

¿PORQUÉ EXISTE MALNUTRICIÓN EN FQ?



ALIMENTACIÓN EN FIBROSIS QUÍSTICA

LO QUE LAS GUÍAS RECOMIENDAN:

% MACRO NUTRIENTES

- > Proteína
- > Grasa

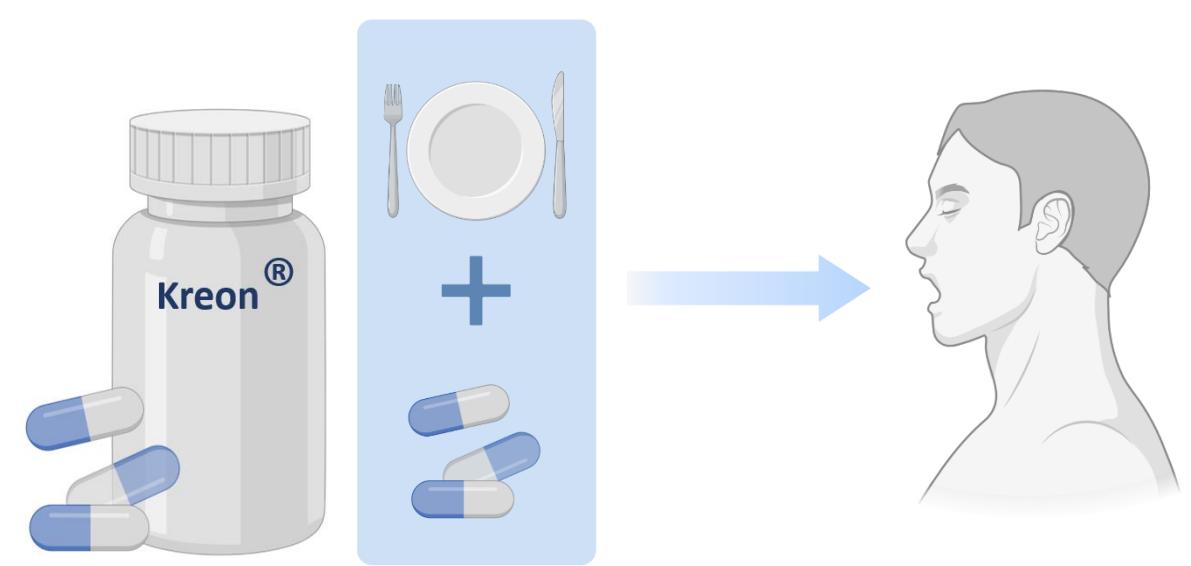
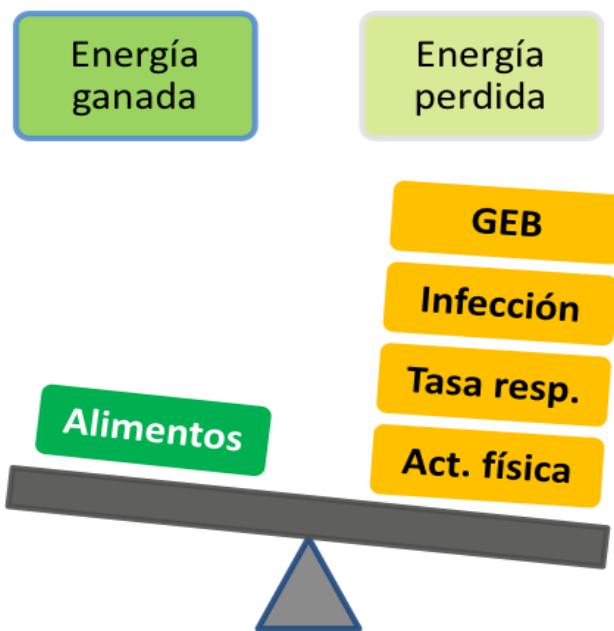
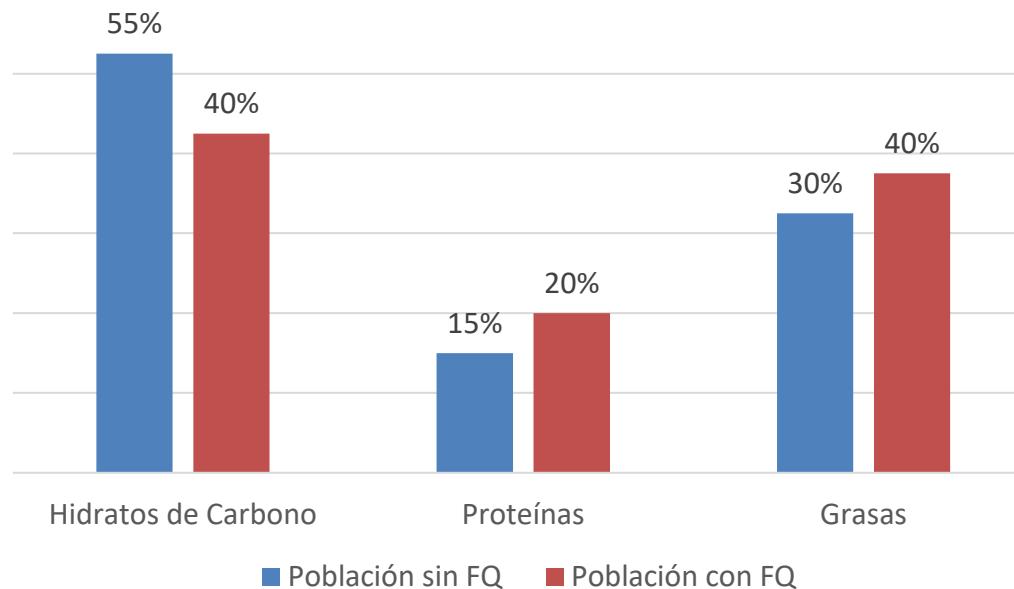
ENERGÍA

Energía: 110 – 200%
Respecto a población
sana en cuanto a edad y
sexo

ENZIMAS

Enzimas
pancreáticos
ajustados

Reparto de macronutrientes



ALIMENTACIÓN EN FIBROSIS QUÍSTICA

LO QUE LAS GUÍAS RECOMIENDAN:

% MACRO NUTRIENTES

- > Proteína
- > Grasa

ENERGÍA

Energía: 110 – 200%
Respecto a población
sana en cuanto a edad y
sexo

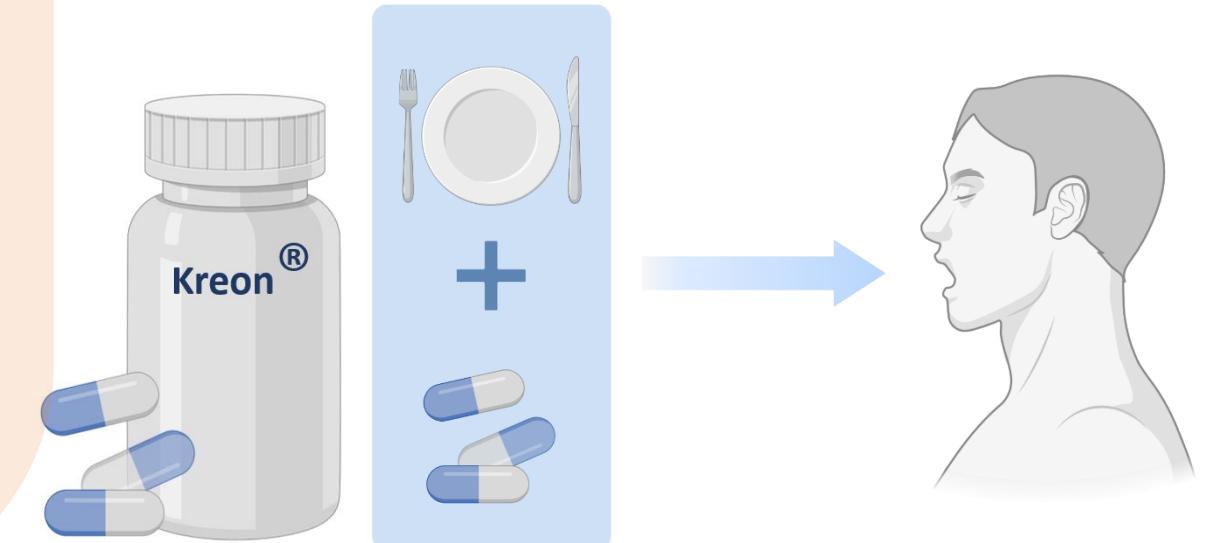
ENZIMAS

Enzimas
pancreáticos
ajustados

ENRIQUECIMIENTO DIETÉTICO

ESTRATEGIAS DIETÉTICAS

SUPLEMENTOS DE NUTRICIÓN ORAL



ALIMENTACIÓN EN FIBROSIS QUÍSTICA

ENRIQUECIMIENTO NUTRICIONAL DE LA DIETA

¿Por qué es importante tener estrategias para enriquecer la comida?

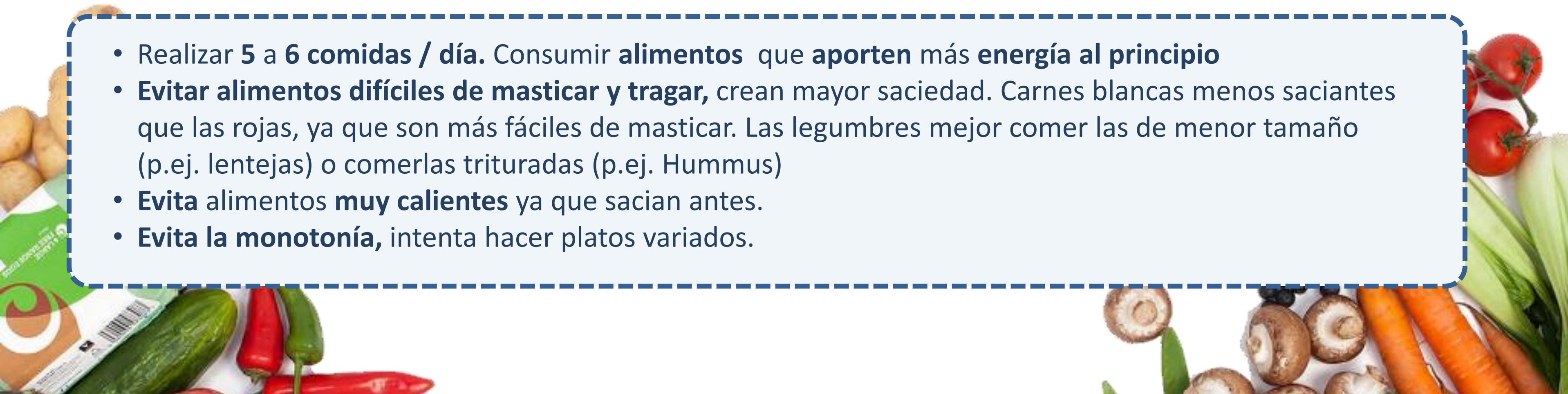
- Necesidades nutricionales aumentadas.
- Poco apetito



Asegurar talla/peso y
composición corporal
adecuados

RECOMENDACIONES GENERALES

- Realizar 5 a 6 comidas / día. Consumir alimentos que aporten más energía al principio
- Evitar alimentos difíciles de masticar y tragarse, crean mayor saciedad. Carnes blancas menos saciantes que las rojas, ya que son más fáciles de masticar. Las legumbres mejor comer las de menor tamaño (p.ej. lentejas) o comerlas trituradas (p.ej. Hummus)
- Evita alimentos muy calientes ya que sacian antes.
- Evita la monotonía, intenta hacer platos variados.



ALIMENTACIÓN EN FIBROSIS QUÍSTICA

ENRIQUECIMIENTO NUTRICIONAL DE LA DIETA

CONSEJOS EN COMIDAS PRINCIPALES

CREMAS Y PURÉS

Pueden ser una buena estrategia de añadir vegetales a la dieta sin crear saciedad.

Para enriquecer, añadir:

Espolvorear **frutos secos, semillas o levadura de cerveza en polvo**.

Huevo duro o yemas

Queso rallado / Queso curado a trozos

Leche entera / Leche en polvo / Nata

Pan tipo picatoste

Trocitos de jamón serrano

Copos de patata



ALIMENTACIÓN EN FIBROSIS QUÍSTICA

ENRIQUECIMIENTO NUTRICIONAL DE LA DIETA

CONSEJOS EN COMIDAS PRINCIPALES

ENSALADAS

Hay que intentar **no renunciar** a las **ensaladas**:



Acompañar con **alimentos proteicos** (p.e. pollo, atún, queso, tofu, pavo, huevo, legumbres/hummus).

Utilizar **Salsas** (mayonesa, salsa rosa, aliños, pesto).

Usar suficiente **Aceite de Oliva**

Frutos secos o semillas, levadura en polvo/trituradas

Frutos grasos (p.ej. olivas o aguacate)

ALIMENTACIÓN EN FIBROSIS QUÍSTICA

ENRIQUECIMIENTO NUTRICIONAL DE LA DIETA

CONSEJOS EN COMIDAS PRINCIPALES

CARNES Y PESCADOS

- **Cocínalos** en forma de **guisos, estofados, empanados o rebozados**, así aumentará su contenido energético.
- **Sumérgelos en leche** antes de cocinarlos (mejora textura y neutraliza sabores fuertes).
- **Acompáñalos** con **salsas** a base de nata, frutos secos, fruta u hortalizas deshidratadas

POR EJEMPLO: *Pechuga de pollo con salsa de cacahuetes.*

-Ingredientes: *pechuga de pollo, mantequilla de cacahuete, bebida de coco sin azúcar añadido o leche evaporada.*



ALIMENTACIÓN EN FIBROSIS QUÍSTICA

ENRIQUECIMIENTO NUTRICIONAL DE LA DIETA

CONSEJOS EN COMIDAS PRINCIPALES

PASTAS

- Acompáñalos con salsas a base de nata, frutos secos, fruta u hortalizas deshidratadas..
- Añade **alimentos proteicos**: huevo duro troceado, pollo a trozos, salmón, atún...
- Añade **queso gratinado**, pero también **semillas, frutos secos, levadura nutricional en polvo**



ALIMENTACIÓN EN FIBROSIS QUÍSTICA

ENRIQUECIMIENTO NUTRICIONAL DE LA DIETA

CONSEJOS COMIDAS INTERMEDIAS

BEBIDAS PARA EL DESAYUNO

Consejos:



Utiliza leche entera.

Enriquecer la bebida añadiendo:

- Cereales en polvo.
- Leche entera en polvo.



ZUMOS NATURALES

Puede ser otra opción, aunque no tienen tantas calorías y nutrientes como un vaso de leche entera. Ten en cuenta, especialmente si padeces de diabetes, que poseen un alto índice glucémico, aumentando rápidamente la glucosa en sangre.

ALIMENTACIÓN EN FIBROSIS QUÍSTICA

ENRIQUECIMIENTO NUTRICIONAL DE LA DIETA

CONSEJOS COMIDAS INTERMEDIAS

TOSTADAS Y BOCADILLOS

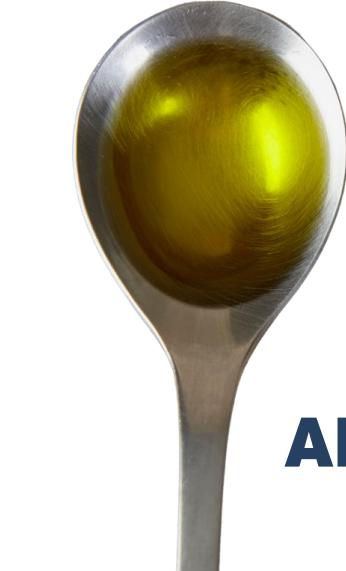
Como norma general siempre es recomendable utilizar pan de harina integral, pero si tienes poco apetito quizás no te interese, ya que éstos crean mayor saciedad que los de harina refinada.

¿Qué añado a mis bocadillos?

CREMAS PARA UNTAR



Crema de cacahuete, anacardos, pistacho.
Queso para untar
Hummus
Paté de atún o salmón
Mayonesa
Guacamole
Tapenade (Paté de olivas negras)



AÑADE ACEITE DE OLIVA

ALIMENTOS PROTEÍCOS Y GRASOS

Atún o Caballa o Sardinitas
Queso curado
Salmón ahumado
Jamón serrano
Jamón York (>80% de jamón)
Huevo



ALIMENTACIÓN EN FIBROSIS QUÍSTICA

ENRIQUECIMIENTO NUTRICIONAL DE LA DIETA

CONSEJOS COMIDAS INTERMEDIAS

TOSTADAS Y BOCADILLOS

ALGUNOS EJEMPLOS:

- De **tomate, aceite y hummus**
- De **crema de cacahuete y plátano a rodajas**
- De **atún, mayonesa y olivas**
- De **aguacate, aceite y salmón ahumado.**
- De **rúcula y olivada**



ALIMENTACIÓN EN FIBROSIS QUÍSTICA

ENRIQUECIMIENTO NUTRICIONAL DE LA DIETA

CONSEJOS COMIDAS INTERMEDIAS

YOGURES



- Escoge **yogures grasos**, como el griego entero.
- **Sin azúcar añadidos**, endulza con: **fruta deshidratada**, fruta madura o cocida
- Añade **frutos secos enteros** o crema de estos
- Añade **leche en polvo** o cereales en polvo



ALIMENTACIÓN EN FIBROSIS QUÍSTICA

ENRIQUECIMIENTO NUTRICIONAL DE LA DIETA

CONSEJOS COMIDAS INTERMEDIAS

BATIDOS CASEROS

Realizar batidos enriquecidos caseros puede ser buena opción para ingerir una buena cantidad de energía y nutrientes sin generar demasiada saciedad.

Como hacer un buen batido:

- Que **incluya un lácteo**: leche, yogur natural o griego sin azúcar. Leche de coco, Bebida/Yogur de soja, o tofu silken.
- Que **incluya fruta de temporada**.
- Al menos **medio plátano**.
- Que **incluya frutos secos molidos, crema de cacahuete o mantequilla de frutos secos**.
- Un puñado de **copos de avena**.
- Si fuera necesario, enriquecer con **proteína en polvo**.



Adaptado de Aleris Nou.

ALIMENTACIÓN EN FIBROSIS QUÍSTICA

ENRIQUECIMIENTO NUTRICIONAL DE LA DIETA

CONSEJOS COMIDAS INTERMEDIAS

BATIDOS CASEROS

Ejemplos:

BATIDO	INGREDIENTES	VALOR NUTRICIONAL
Plátano y dátiles	1 plátano, 1 vaso leche entera 200ml, 3 dátiles sin hueso y 1 cucharada crema cacahuete	420 kcal, 11.5g proteínas, 40g Hidratos, 5.5g de fibra. Volumen: 270 ml.
Manzana y Almendras	½ manzana, 10 almendras crudas peladas, un plátano maduro, 1 yogur griego, ½ vaso de leche entera 100ml, canela al gusto.	380 kcal, 12g proteínas, 39g Hidratos, 8g de fibra. Volumen: 260 ml.
Higos y Cereales solubles	1 vaso de leche entera, 1 cucharada de postre de cereales solubles, 3 higos deshidratados, 150g melón.	400 kcal, 15.5g proteínas, 50g Hidratos, 13g de fibra. Volumen: 270 ml.

ALIMENTACIÓN EN FIBROSIS QUÍSTICA

ENRIQUECIMIENTO NUTRICIONAL DE LA DIETA

CONSEJOS COMIDAS INTERMEDIAS

OTROS:

BOLITAS ENERGÉTICAS

Bolas hechas con dátiles, frutos secos, coco, cacao, fruta desecada o deshidratada, semillas, avena.

Fáciles de transportar, ocupan poco, energéticas, ideales para picar entre horas.



Adaptado de Aleris Nou.

BARRITAS DE CEREALES CASERAS

Intentar huir de las comerciales, suelen tener mucho azúcar.

Receta sencilla:

- 1 plátano maduro
- 90g copos avena
- 100 ml leche/bebida soja
- 10g semillas de chía

- 20g crema cacahuete
- 15g proteína en polvo
- 10g semillas lino rotas
- Una pizca de sal

- 1.Triturar plátano + leche + crema cacahuete.
2. Añadir resto de ingredientes y mezclamos
3. Reposo durante 20min.
4. Hacer forma y hornear 180ºC – 25min



ALIMENTACIÓN EN FIBROSIS QUÍSTICA

ENRIQUECIMIENTO NUTRICIONAL DE LA DIETA



Ten en cuenta que **muchos de los consejos dados para enriquecer los platos son a base de alimentos ricos en grasa y es posible que necesite ajustar su dosis de enzimas.**



ALIMENTACIÓN EN FIBROSIS QUÍSTICA

LLEGADA DE LOS MODULADORES



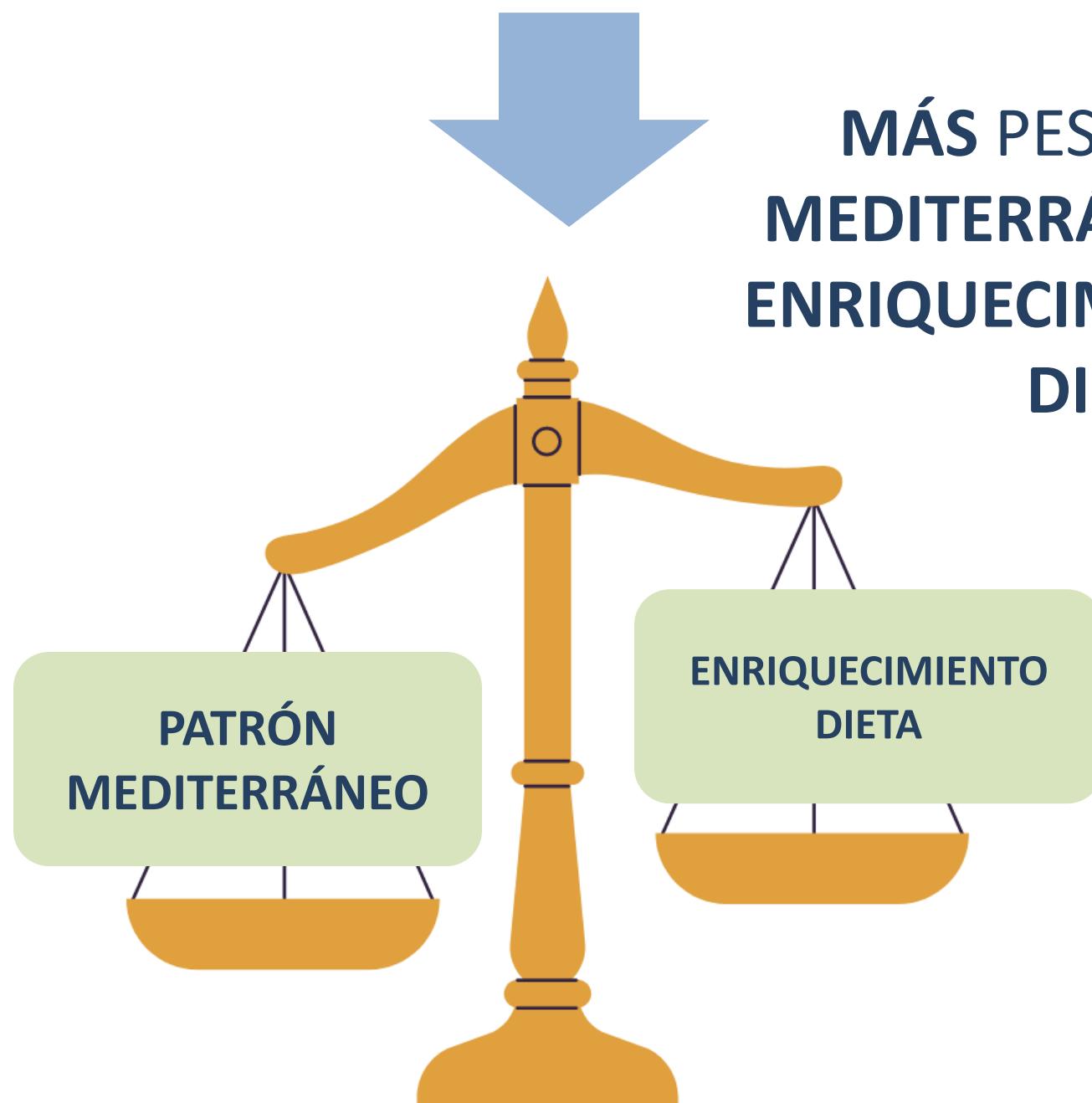
Con la llegada de los moduladores se ha observado un aumento del sobrepeso y la obesidad.

MODIFICACIONES EN EL PATRÓN ALIMENTARIO

1. ALIMENTACIÓN EN FIBROSIS QUÍSTICA

LLEGADA DE LOS MODULADORES

MODIFICACIONES EN EL PATRÓN ALIMENTARIO



SIN MODULADORES
TAMBIÉN ES IMPORTANTE EL
PATRÓN MEDITERRÁNEO

Pero hay **contextos** en los que se debe priorizar el **aporte calórico y proteico** de la dieta y no priorizar alimentos saciantes, como los ricos en fibra.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y PATRÓN MEDITERRÁNEO

ELECCIÓN DE ALIMENTOS SALUDABLES Y CALIDAD DE LOS NUTRIENTES

Nutrientes y alimentos

PROTEÍNA



Carbohidratos

CH simples
 $< 5\% \sim < 25g$

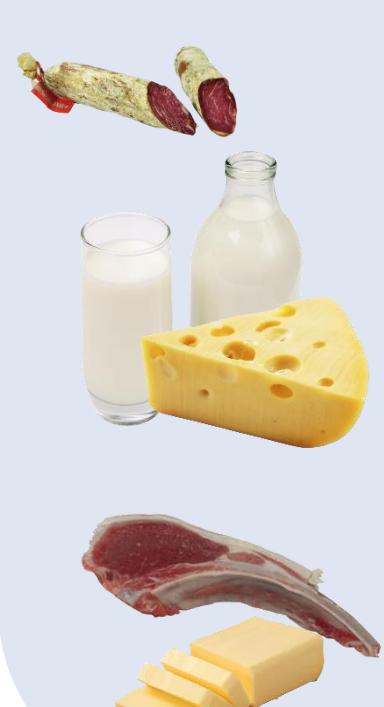


CH complejos



Lípidos

AGS
 $< 10\% \sim < 22,2g$



AGMI

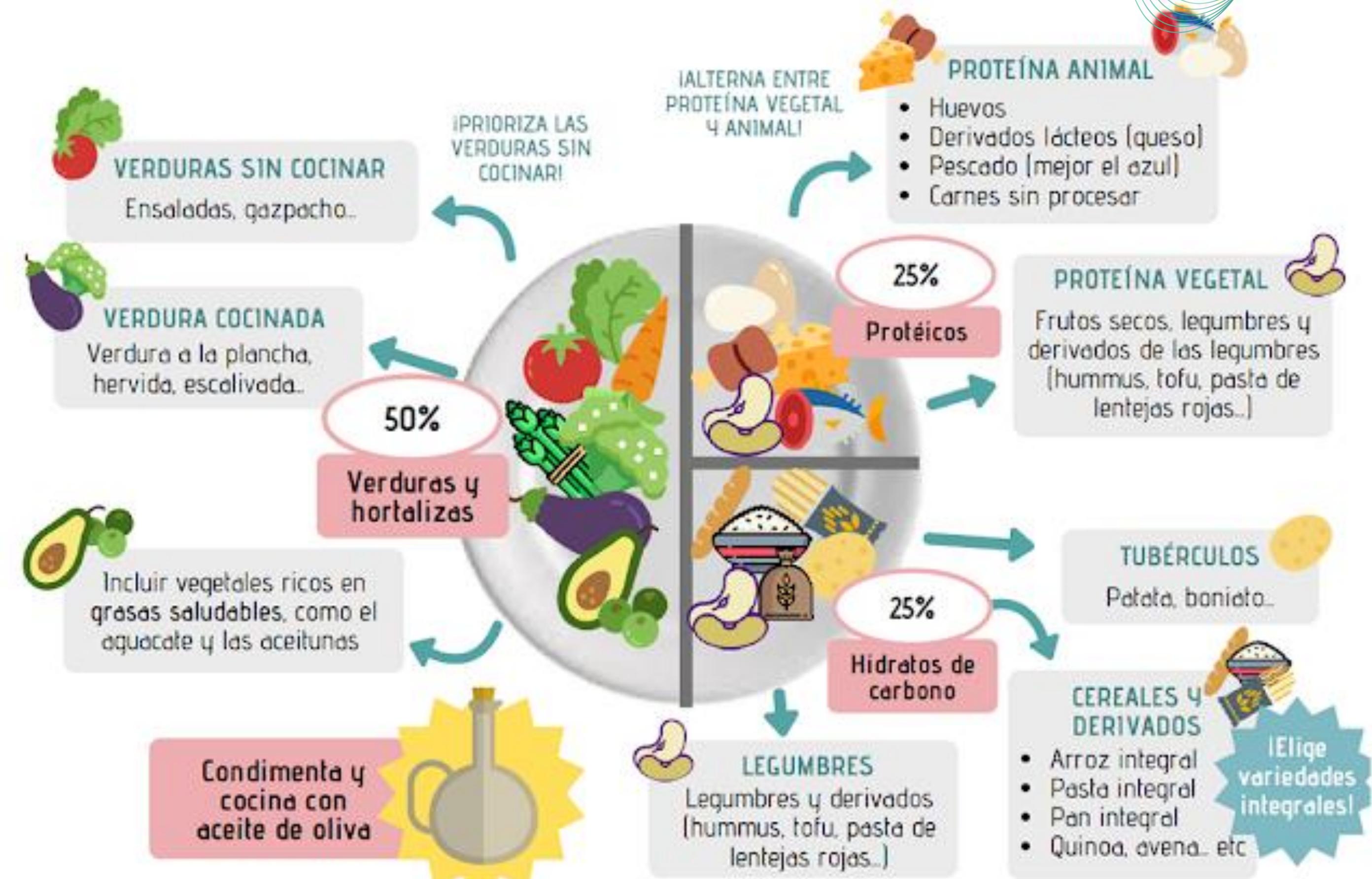


AGPI



ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y PATRÓN MEDITERRÁNEO

PLATO SALUDABLE



ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y PATRÓN MEDITERRÁNEO

IDENTIFICAR QUÉ ES LO QUE LE FALTA AL PLATO



50% CARBOHIDRATOS

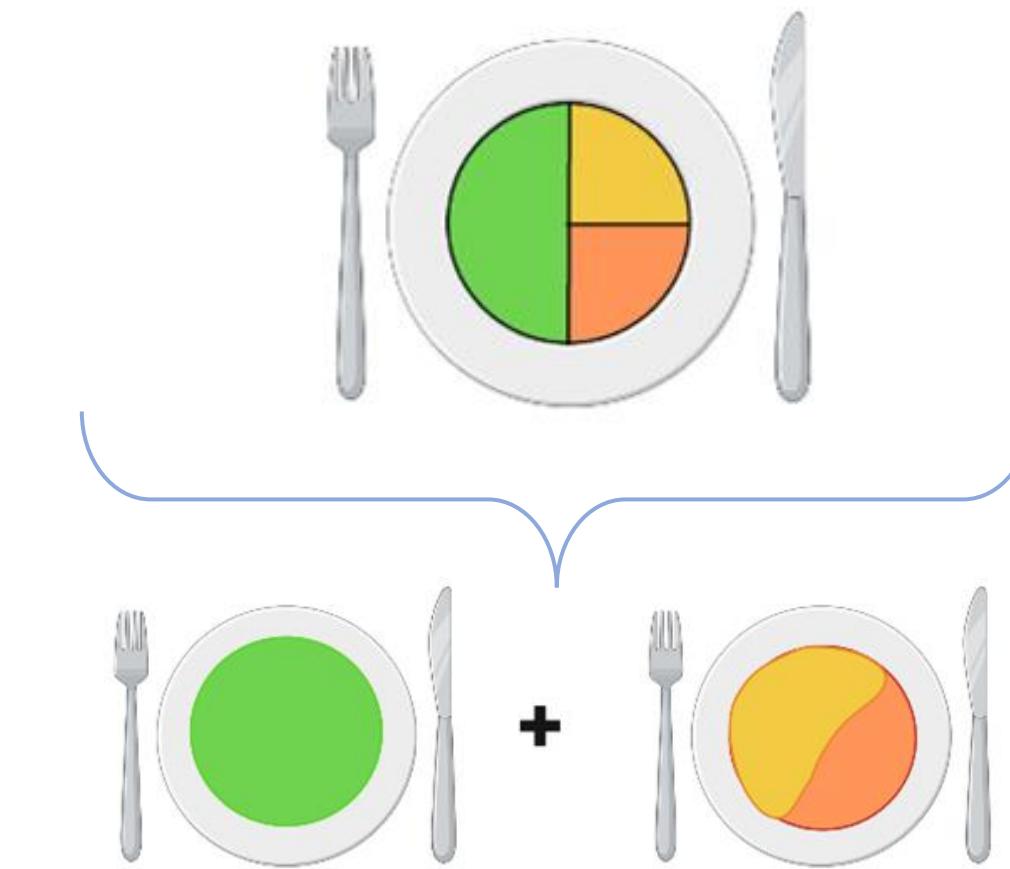
50% PROTEÍNA

¿DÓNDE ESTÁN LAS
VERDURAS?

50% VERDURAS

25% PROTEÍNA

25% CARBOHIDRATOS



ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y PATRÓN MEDITERRÁNEO



1. ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y PATRÓN MEDITERRÁNEO

LEER ETIQUETADOS



LISTA DE INGREDIENTES

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

TAMAÑO DE LA PORCIÓN

VALORES NUTRICIONALES		
VALORES MEDIOS	por 100 g de producto	por ración de 45 g
Valor energético (kJ / kcal)	1922 kJ 458 kcal	865 kJ 206 kcal
Grasas de las cuales:		
Saturadas	18 g	8 g
Monoinsaturadas	2,0 g	0,9 g
Poliinsaturadas	13 g	5,8 g
	3,5 g	1,6 g
Hidratos de carbono de los cuales:		
Azúcares	63 g	28 g
	20 g	9 g
Fibra alimentaria	6,0 g	2,7 g
Proteínas	8,0 g	3,6 g
Sal	0,50 g	0,23 g

La unidad de venta contiene aproximadamente 11 raciones.
Consumir preferentemente antes del Lote: (Ver envase).

Copos de cereales con frutos secos

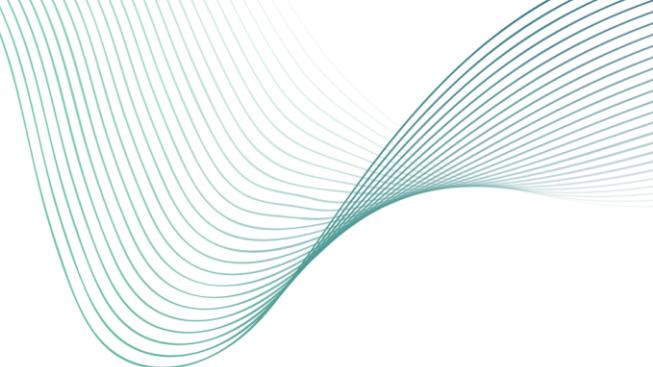
Ingredientes: Cereales (58%) [copos de avena, harina de trigo, copos de maíz (maíz, azúcar, extracto de malta de cebada, sal, emulgente (mono- y diglicéridos de ácidos grasos), aromas, vitaminas (niacina(Pp), ácido pantoténico (B5), vitamina B6, riboflavina (B2), tiamina (B1), ácido fólico (B9), biotina (H), vitamina B12), sales de hierro, antioxidantes (extracto rico en tocoferoles, galato de propilo, palmitato de ascorbilo)), copos de arroz tostados (arroz, azúcar, sal, extracto de malta de cebada, emulgente (mono- y diglicéridos de ácidos grasos), antioxidantes (extracto rico en tocoferoles, palmitato de ascorbilo))], azúcar, aceite refinado de girasol, frutos secos en proporción variable (10%) (almendras, avellanas, nueces pecanas, nueces de Brasil), fibra de avena, melaza, sal, aroma. Trazas de leche, soja, cacahuete, sulfitos, sésamo.



ALÉRGENOS

CONTIENE: GLUTEN, FRUTOS DE CÁSCARA. TRAZAS DE LECHE, SOJA, CACAHUETE, SULFITOS, SÉSAMO.

1. ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y PATRÓN MEDITERRÁNEO



INGREDIENTES

ORDENADOS DE MAYOR A MENOR , SEGÚN SU CONTENIDO EN PESO.

¿Cuál es mejor producto?

Producto A: harina de trigo, azúcar, huevos, mantequilla.

Producto B: harina de trigo, huevos, mantequilla, azúcar.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y PATRÓN MEDITERRÁNEO

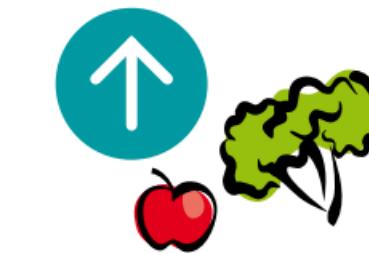
FRECUENCIAS ORIENTATIVAS DE CONSUMO:

GRUPOS DE ALIMENTOS	FRECUENCIA DE CONSUMO
Hortalizas	2 al día, como mínimo, en el almuerzo y la cena
Fruta fresca	3 al día, como mínimo
Farináceos ¹ integrales	en cada comida
Frutos secos (crudos o tostados)	3-7 puñados a la semana
Leche, yogur y queso	1-3 veces al día
Carne, pescado, huevos y legumbres	no más de 2 veces al día, alternando
Carne	3-4 veces a la semana (máximo 2 veces a la semana carne roja ²)
Pescado ³	2-3 veces a la semana
Huevos	3-4 veces a la semana
Legumbres ⁴	3-4 veces a la semana
Agua	en función de la sed
Aceite de oliva virgen	para aliñar y cocinar

pequeños cambios
PARA COMER MEJOR

mas

FRUTAS Y HORTALIZAS
LEGUMBRES
FRUTOS SECOS
VIDA ACTIVA Y SOCIAL



menos

AGUA
ALIMENTOS INTEGRALES
ACEITE DE OLIVA VIRGEN
ALIMENTOS DE TEMPORADA Y PROXIMIDAD



SAL
AZÚCARES
CARNE ROJA Y PROCESADA
ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS



DISFRUTA COMIENDO **sano**

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública
de Catalunya

PAIS
Pla Integral per a la Promoció
de la Salut mitjançant l'Activitat
Física i l'Alimentació Saludable

061 CatSalut
Respon

canalsalut.gencat.cat

¹ Se considera **farináceos** el pan, la pasta, el arroz, el cuscús, etc., y también la patata y otros tubérculos.

² Se consideran **carne roja** toda la carne muscular de los mamíferos, como carne de buey, ternera, cerdo, cordero, caballo y cabra. La carne blanca es, por lo tanto, la carne de aves, así como la de conejo.

³ Es conveniente diversificar los tipos de **pescado**, tanto blancos como azules, y preferentemente de pesca sostenible. También se incluye en este grupo el marisco.

⁴ Las **legumbres**, por su composición nutricional rica en hidratos de carbono y en proteínas, se pueden considerar incluidas en el grupo de alimentos farináceos y también en el de proteicos (carne, pescado, huevos y legumbres).

ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y PATRÓN MEDITERRÁNEO

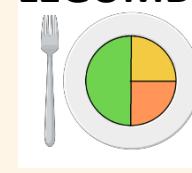
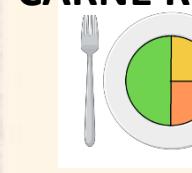
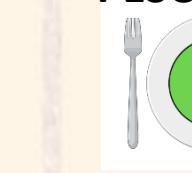
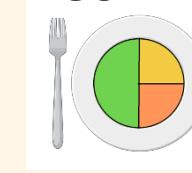
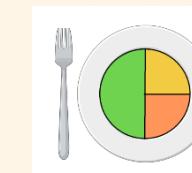
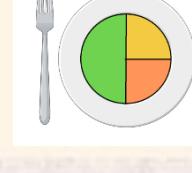
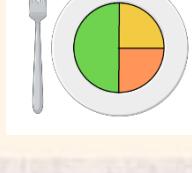
Plantea
Objetivos
realistas.

GRUPO DE ALIMENTO	RACIONES ACTUALES	RACIONES OBJETIVO - PATRÓN MEDITERRÁNEO
CÁRNICOS		2 - 4 por SEMANA < 2 CARNE ROJA por SEMANA
LÁCTEOS		2 - 4 al DIA
PROTEINAS	LEGUMBRES	2 - 4 por SEMANA
	HUEVO	2 - 4 por SEMANA
	FRUTOS SECOS	SEMANALMENTE 3 - 7 puñados
	PESCADOS	> 2 por SEMANA 1 - 2 PESCADO AZUL
	FRUTA FRESCA	3 - 5 al DIA
	VERDURA	2 - 4 al DIA
	CARBOHIDRATOS	Dependerán de varios factores, principalmente de la actividad física..



ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y PATRÓN MEDITERRÁNEO

Estructura semanal.

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO							
ALMUERZO							
COMIDA	LEGUMBRE 	CARNE ROJA 	PESCADO AZUL 	LEGUMBRE 	CARNE MAGRA 		LIBRE
MERIENDA							
CENA	PESCADO BLANCO 	HUEVO 	CARNE MAGRA 	HUEVO 	PESCADO AZUL 	LIBRE	
RECENA							

ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y PATRÓN MEDITERRÁNEO

Elaboración del plato

IDEA COMIDA 1

01. PROTEINAS

02. VERDURAS

03. CARBOHIDRATOS

01. LEGUMBRE

02. VERDURAS

03. CARBOHIDRATOS

IDEA COMIDA 2

01. PESCADO

02. VERDURAS

03. CARBOHIDRATOS

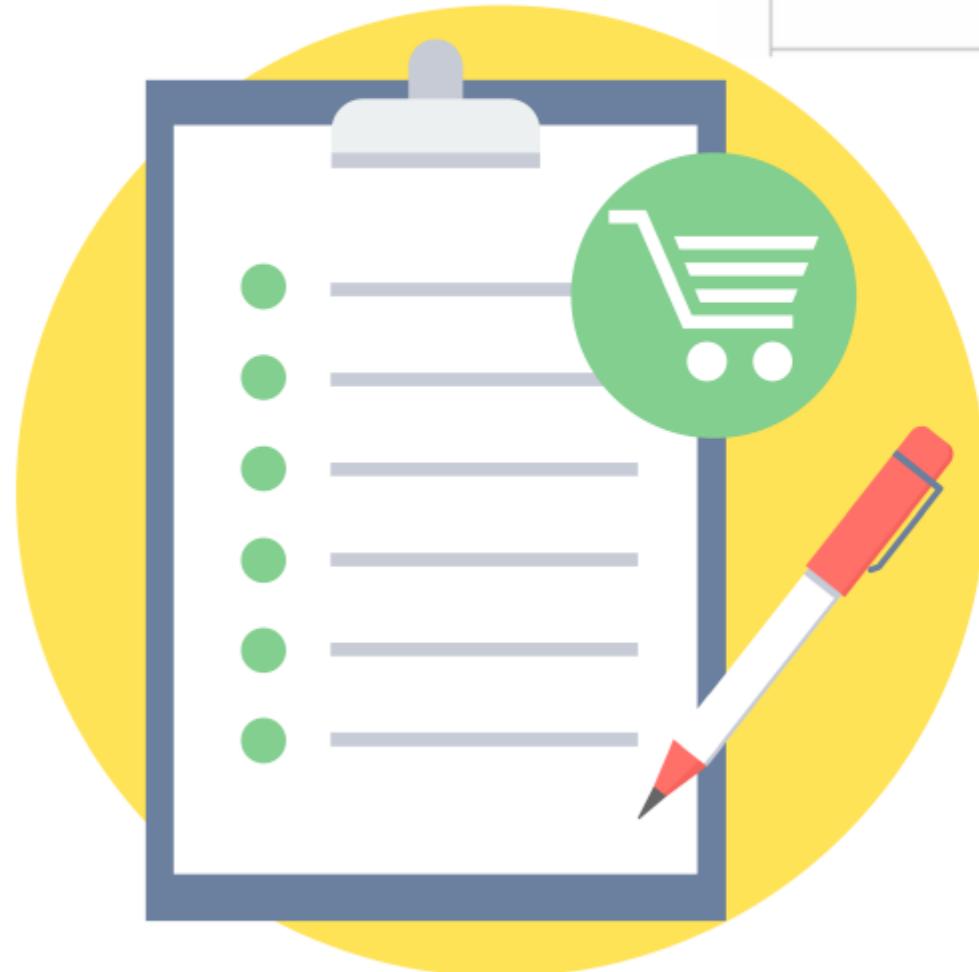
Garbanzos al curry
con cebolla,
berenjena y leche
entera
(reducida)/coco.

Salmón al horno,
Puré de verduras
con picatostes y
queso, Pan integral

ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y PATRÓN MEDITERRÁNEO

LISTA DE LA COMPRA

QUÉ NECESITO	QUÉ TENGO	QUÉ ME FALTA
--------------	-----------	--------------



HACER LA LISTA DE LA COMPRA NOS AYUDA A:

- Comprar de forma no compulsiva
- Comer más saludable
- Ahorro económico

ANTES DE ACABAR....

PROYECTOS EN MARCHA GRUPO ESPAÑOL DE DIETISTAS-NUTRICIONISTAS DE FIBROSIS QUÍSTICA



¡PARTICIPA FÁCILMENTE Y DE FORMA ANÓNIMA!

¡Escanea el QR con tu teléfono móvil y responde en menos de 5 minutos!

PERSONAS >18 AÑOS



PERSONAS <18 AÑOS

