

• Índice

1. Introducción	9
2. Los nutrientes	10
2.1 Las proteínas	11
2.2 Los lípidos (grasas)	11
2.3 Los hidratos de carbono (glúcidos)	11
2.4 Las vitaminas	12
2.5 Los minerales	12
2.6 El agua	13
3. Los grupos de alimentos	13
3.1 Los lácteos: leche y derivados	14
3.2 Las féculas: cereales, tubérculos y legumbres	14
3.3 Las proteínas: carne, pescado, huevos y derivados	15
3.4 Las verduras y hortalizas	15
3.5 Las frutas	15
3.6 Los aceites y las grasas	15
3.7 Otros	15
4. Dietas	16
4.1 Dieta equilibrada	16
4.2 Ejemplos de dietas	17
4.3 Cómo evaluar su dieta	17
5. Consejos generales sobre la higiene alimentaria	17
5.1 Antes del consumo	17
5.1.1 Al hacer la compra	17
5.1.2 Al almacenar el alimento	17
5.1.3 Al preparar el alimento	18
5.2 Durante el consumo: alimentos específicos	18
5.2.1 Carnes, aves, pescados y mariscos	18
5.2.2 Huevos	18
5.2.3 Leche y productos lácteos	19
5.2.4 Frutas y verduras	19
5.3 Comidas fuera de casa	19
5.4 Viajes al extranjero	19
5.5 Higiene de las vajillas	20

6. Consideraciones especiales	20
6.1 Transmisión y prevención de la toxoplasmosis	20
6.2 Guía sobre la toma de la medicación	21
6.3 Consejos dietéticos ante problemas gastrointestinales	21
6.3.1 Nauseas y vómitos	21
6.3.2 Diarrea	22
6.3.3 Falta de apetito (anorexia)	23
6.3.4 Disminución de la sensación de sabor	24
7. El ejercicio físico	24
8. Consejos dietéticos por cambios metabólicos debidos a la medicación	26
8.1 Aumento del colesterol	27
8.2 Aumento del colesterol y de los triglicéridos	29
8.3 Aumento de los triglicéridos	31
8.4 Hiperglicemia	32
9. Dudas más habituales sobre la alimentación	34
10. Páginas de consulta en Internet	35

ANEXOS

Anexo 1. Cómo conseguir una dieta equilibrada	36
Anexo 2. Ejemplos de distribución de los alimentos	37
Anexo 3. Apunte todo lo que come en un día	39
Anexo 4. Guía sobre la toma de medicación	41
Anexo 5. La dieta ovolactovegetariana	44

