

... .. Buenas noches, durante los próximos 20 minutos les acompañaremos con vida y salud. Nuestro programa de hoy va a tratar un tema que nos ha preocupado a todos en un momento dado. ¿Qué alimentos se deben tomar y cuáles deben evitarse en algunas enfermedades o en algunas molestias más o menos comunes que hemos sufrido o sufrimos casi todos?

Socorro Calvo, que es profesora de bioquímica en el curso de nivelación de ayudantes técnicos sanitarios, va a darnos a continuación algunas orientaciones sobre la alimentación más idónea en determinado tipo de enfermedades. Una dieta que puede resultar el complemento adecuado para la medicación o incluso en algunos casos sustituirla. Hablaremos de estreñimiento, diarrea, úlcera y gastritis, gota. Comentaremos también cómo debe tratarse la fiebre, el exceso de grasa en la sangre y por último la alergia. De todos es conocido que una buena dieta alimenticia ayuda a mantener una salud óptima. Realmente si ingerimos algo, no es un problema. Gracias por ver el video.

una dieta variada y en unas cantidades moderadas cada día, pues nuestro cuerpo tendrá todos los nutrientes necesarios y en las cantidades adecuadas, tanto de glúcidos, de lípidos, como de proteínas, así como de vitaminas, de sales minerales y por supuesto del agua. Sin embargo, la realidad es que a veces se nos presentan problemas especiales en cuál sería la alimentación en casos como diarrea, estreñimiento, enfermedades cardiovasculares, fiebre, enfermedades que todos conocemos y que por desgracia en algún momento hemos padecido, si no nosotros, por las personas que nos rodean. En el programa de hoy vamos a tratar sobre estas dietas especiales de alimentación que hay que cuidar en alguna de estas enfermedades, teniendo en cuenta que en la mayoría de los casos resulta muy eficiente la alimentación. En el programa de hoy vamos a tratar sobre estas dietas especiales de alimentación que hay que cuidar en algún de estos casos.

tratamiento único o en otros para mantener el estado del paciente y acelerar la recuperación. Estos regímenes terapéuticos tienen como objetivo sustituir lo que denominamos alimentación normal en condiciones fisiológicas por una alimentación especial y compatible con una determinada patología. De todas formas, me gustaría insistir que este programa es meramente orientativo y, por supuesto, en casos graves tiene que ser el médico el que haga la prescripción facultativa en cada caso. El estreñimiento es un trastorno en la defecación de una persona. Por desgracia, afecta a un 40% de la población adulta. Es debido a varios factores, pero fundamentalmente a que estamos acostumbrados a comer. Comer mal. Ingerimos alimentos que dejan pocos residuos y pueden ser en parte

de esto es el problema, pero también hay otros factores como son el sedentarismo, el viajar, el beber muy poco, beber me refiero a agua, no por supuesto alcohol. Entonces una serie de normas que podemos tener en cuenta es ingerir grasas de origen vegetal, consumir preferentemente harinas integrales, incluso utilizar salvado, pues por ejemplo con el desayuno, evitar comer por ejemplo huevos cocidos, evitar también el tomar leche y si es conveniente tomar muchas frutas y verduras, miel e incluso azúcar. Las frutas y verduras son ricas en fibras dietéticas y esto ayuda a empujar el bolo alimenticio, puesto como saben son ricas en celulosa y no tenemos ninguna enzima que pueda desdoblar esta sustancia. Estas medidas dietéticas por supuesto siempre deben ir acompañadas de ejercicio físico, aunque sea tan sencillo como el...

Por el contrario, la diarrea es un trastorno intestinal con aumento de la frecuencia en la evacuación. En el caso de la diarrea aguda conviene no ingerir alimento alguno casi durante 24 horas, excepto por supuesto beber agua y si es posible pues agregarle un poco de sal o también es conveniente tomar té con limón que es bastante astringente y que casi todos nosotros conocemos. Otras normas generales es que conviene comer muchas veces pero poca cantidad cada vez y evitar al contrario que en el estreñimiento los alimentos ricos en celulosa, es decir, los alimentos ricos en fibra dietética, por ejemplo, pues las alcachofas, los puerros, las frutas y las verduras. Si se puede aconsejar el plátano y la manzana rallada en el caso de la diarrea. Al contrario también que en el estreñimiento conviene tomar cereales y harinas refinadas, arroz. .

pastas, pan blanco, nunca integrales. También es conveniente el yogur y los quesos blandos, pero no conviene tomar condimentos y evitar los fritos. Por ejemplo, se pueden tomar huevos, pero en ningún caso que sean huevos fritos. Las enfermedades más frecuentes del estómago son la gastritis y la úlcera gastroduodenal. La gastritis es una inflamación de la mucosa debido, por ejemplo, a la acción de algunas sustancias tóxicas. La úlcera gastroduodenal es un proceso de destrucción de la mucosa del estómago o, en su caso, del duodeno. En ambos casos, lo que sí es patente es que hay un incremento de la secreción gástrica, es decir, dicho en términos vulgares, aumenta la acidez y nos provoca el típico ardor de

estómago. Realmente, lo que aquí se necesita hacer es que se haga un tratamiento de la mucosa, que es un tratamiento de la mucosa y, después, tomar alimentos que neutralicen la enfermedad.

esa acidez del estómago, como pueden ser la leche y las proteínas. Conviene también comer, como en el caso que hemos mencionado antes, cada muy poco tiempo, por ejemplo, cada dos horas. De esta forma se evitaría, se compensaría, mejor dicho, la acidez que puede provocar el tener el estómago vacío. También evitar las grasas, los embutidos, los pescados grasos, los mariscos, los cereales integrales, las frutas ácidas, los alimentos picantes, el té, el café, el alcohol e incluso el tabaco. Por supuesto, todos conocemos que hay que tomar alimentos suaves. Alimentos suaves son alimentos que están cocidos o alimentos que hemos simplemente hecho a la plancha. En casos muy graves de gastritis, realmente no se debe ingerir alimento alguno, incluso en 48 horas, bebiendo agua con sal y, en otros casos, bebiendo agua con azúcar. En casos muy graves de úlcera, es aconsejable comenzar con una dieta muy...

muy restringida, a base casi exclusivamente de leche, para ir aumentando progresivamente los alimentos. De todas formas, repito, como he dicho al principio del programa, será el médico quien decida cómo debe ser esa dieta. Aquí me gustaría decir una cosa que es bastante importante y es que un gran número de las gastroenteritis agudas son de origen alimentario. Esto ya lo hemos dicho, pero es que de origen alimentario debido a que las condiciones higiénicas de manipulación y conservación de los alimentos no es muy buena y sin embargo es muy importante para mantener la salud de la población. De todos es conocido que a veces aparecen infecciones debido a que hay salmonelas en la carne o en el pescado, hay escheríquia coli en el agua, estafilococos en la maonesa o en las cremas o en la nata y incluso el clostridium. El clostridium botulinum en las latas en mal estado. Es decir, que es muy importante que la conservación y la...

manipulación de esos alimentos sea muy estricta. En general, las enfermedades de las articulaciones, excepto esta que nos ocupa ahora, es decir, la gota, no suelen presentar ningún problema dietético, solo conviene impedir la obesidad para evitar un peso innecesario. La gota es una enfermedad que se caracteriza por el aumento de ácido úrico en la sangre y además esta sustancia se deposita en forma de cristales en las articulaciones y otros tejidos. En la población española hay casi un 1% de personas con gota que oscila entre los 20 y los 60 años de edad. Realmente el ácido úrico es un producto de degradación de las bases de la sangre y de la sangre de los demás.

de ADN, es decir, de ácido desoxirribonucleico. Por tanto, habrá que evitar los alimentos ricos en estas sustancias, en bases púricas y fundamentalmente lo contienen vísceras, es decir, hígado, riñón, mollejas, sesos, lengua, carne de cerdo, embutidos, salchichas, algunos pescados, sobre todo pescados azules como los arenques, los boquerones, las anchoas, el salmón. Los mariscos, el caviar, los tomates, la coliflor, realmente hay bastantes alimentos prohibitivos, pero hay otros más que se pueden tomar. La dieta puede contener huevos, requesón, frutas aguadas, es decir, melón, sandía, peras, fresas, también algunas verduras, excepto aquellas que hemos nombrado antes. También puede tomarse té y contrario a lo que muchas veces pensamos, también puede ingerirse café, porque las metilpurinas del café no contienen... Vamos, no es que no...

contengan sino que en su degradación no producen ácido úrico por lo tanto no no no es que sea recomendable pero sí que se puede tomar café es muy importante que la dieta se va hipoproteica es decir baja en proteínas pero también fundamentalmente es necesario evitar la sobrealimentación ya que el 75% de los gotosos son obesos y a veces simplemente el adelgazamiento pues con una dieta hipocalórica es suficiente para normalizar la tasa sanguínea de ácido úrico y por lo tanto mantener un peso normal por supuesto respecto a la estatura a la edad o al sexo de cada individuo cuando aumentamos la temperatura corporal es decir tenemos fiebre las pérdidas de energía se incrementan sustancialmente y también se incrementa el consumo de proteínas

En los casos de fiebre muy elevada y sobre todo de larga duración, se produce una disminución de la resistencia a la infección. La pérdida de agua, por supuesto, también se incrementa porque de todos es conocido que nos aumenta la frecuencia de respiración y, por supuesto, la sudoración. Lo mismo sucede con las vitaminas hidrosolubles, sobre todo las vitaminas del grupo B, que intervienen en el metabolismo de los hidratos de carbono, de los glúcidos y de las proteínas. La dieta en este caso debe ser una dieta rica en energía, una dieta rica en proteínas, rica en vitaminas hidrosolubles, puesto que, por lo que he dicho antes, sobre todo las del complejo B, se eliminan con mucha facilidad y, por supuesto, muy rica en agua. Si la enfermedad es de corta duración, en personas con un estado nutritivo adecuado, sus reservas son más que suficientes para que se mantenga. La alimentación debe ser completa, pero no necesita una excesiva atención. Si la alimentación es de corta duración, en personas con un estado nutritivo adecuado,

sus reservas son más que suficientes para que se mantenga.

En el caso de procesos febriles crónicos, sí se deben ingerir un exceso de hidratos de carbono, que son mucho mejor tolerados que las grasas, es decir, harinas, galletas, azúcar, miel, flan, compotas o proteínas. Puede tomarse en este tipo de dieta alimentos como la leche, el yogur, los huevos, los cocidos, que son también fáciles de digerir y sobre todo los zumos y abundante agua. Los alimentos siempre deben de estar templados o frescos y se aconseja, como en los casos anteriores que hemos mencionado, tomas seis o siete veces al día en lugar de hacer dos comidas copiosas. Por desgracia, en la población española muchísimas personas presentan en su sangre una alta concentración de colesterol,

de triglicéridos o de ambos a la vez. Esto es un factor importante en la etiología de muchas enfermedades cardiovasculares. El origen fundamental de la población es el que consumimos dietas muy ricas en grasas y por otro lado algunas personas tienen una síntesis metabólica alterada. Esto también es bastante frecuente, no solo la ingestión de exceso de grasa sino que tienen una síntesis metabólica alterada. Realmente el exceso lleva fácilmente a la síntesis de grasa. Lo que conviene fundamentalmente es en una primera aproximación las grasas deben reducirse, si no suprimirse por completo, reducirse y reducir fundamentalmente alimentos ricos en colesterol, que son hígado, sexo, riñones, queso, mantequilla y carnes grasas. También sustancias ricas en triglicéridos. Como el hígado. Como leche, aceites en general.

aunque por ejemplo los de maíz o los de girasol o los de soja, pues descienden bastante el nivel de colesterol sanguíneo, sí que pueden ser ingeridos. Por otro lado, en hidratos de carbono, pues conviene tomar sacarosa, glucosa y fructosa. Mejor dicho, no conviene tomar ni sacarosa, ni glucosa, ni fructosa, porque aumentan los triglicéridos en sangre. Sí se pueden tomar los polisacáridos, como por ejemplo el almidón, que está contenido mayoritariamente, por ejemplo, en el pan. En cuanto a las proteínas, realmente casi no influyen en el contenido de grasa en sangre, pero no conviene tampoco abusar de ellas, porque a veces van asociadas con grasa. Los alimentos ricos en fibras, que hemos mencionado antes al hablar del estreñimiento, como el pan y las harinas integrales, en general, todo lo que sea... ...la fibra integral, pues dificulta bastante la absorción de las grasas. Conviene, sí, que...

Esto es muy importante, eliminar el café y el alcohol. Y también, de todos es conocido, el pescado azul, las margarinas, los embutidos, el dulce, las bebidas azucaradas y las carnes grasas. De todas formas, una recomendación muy especial es que si el enfermo es obeso, conviene que adelgace. Por último, vamos a decir algunas notas más sobre la alergia. La alergia es una reacción del organismo cuando este contacta con sustancias ajenas al mismo. Puede ser de índole muy variado, por eso, aunque no es un punto importante en este programa de hoy, sí puede ser debida a la alergia. Como consecuencia de los alimentos, también, por supuesto, de medicamentos o incluso del polen, la famosa y conocida fibra de lino que muchos, por desgracia, padecemos. El mecanismo desencadenante de la alergia es el descanso.

alergia está relacionado con los mecanismos inmunitarios de defensa del cuerpo contra sustancias extrañas en individuos que son fundamentalmente hipersensibles a estas sustancias. Las manifestaciones respiratorias y las cutáneas son bastante comunes, aunque tampoco hay que descartar en muchísimas alergias los trastornos de tipo gastrointestinal. En realidad, casi cualquier alimento, podríamos decir, es capaz de ocasionar una alergia, aunque hay algunos que son más frecuentes, como por ejemplo, y sobre todo en niños, pues la leche, los huevos, el pescado, los mariscos, los cereales, sobre todo por inhalación. Aunque alguno de ellos también es frecuente que nos produzcan alergia, muchas veces por aquello de que hemos hablado al principio, de la mala manipulación y conservación de estos alimentos que luego producen toxicidad en el organismo. Conviene confeccionar un diario especificando todos los...

alimentos tomados y sus condimentos y otros detalles relacionados con la aparición de algún síntoma para localizar exactamente qué tipo de sustancia o qué tipo de alimento es el que nos produce la alergia. En cualquier caso, por supuesto, siempre el diagnóstico lo tiene que hacer el médico, pero es un tratamiento sencillo que puede aplicarse antihistamínicos o corticoides en general. Insisto una vez más que todas estas notas que hemos apuntado son meramente orientativas. En cualquier caso, si es algo grave, debe consultar al médico. Esto ha sido todo. Recuerden que todas estas dietas resultan eficaces, en la mayoría de los casos, sólo como tratamiento complementario. Aunque si la enfermedad es muy grave, no es necesario que se le haga un tratamiento complementario. Aunque si la enfermedad es leve, pueden funcionar como tratamiento único. Pero en cualquier caso, deben adoptarse con conocimiento.

conocimiento del médico. Nada más por ahora. A las 9 volvemos a acompañarles con la revista de ATS en un tema de biofísica. Seguimos en la Universidad Nacional de Educación a Distancia. Dos horas y

media de educación y cultura que ahora se van a centrar en una obra de teatro, actualmente en cartel, en el Teatro Bellas Artes de Madrid. Se trata de la obra de Bayin Clan, Divinas Palabras. Pero dejemos que sea nuestro colaborador crítico teatral y escritor Mauro Armiño que nos comente Divinas Palabras. Divinas Palabras.

Gracias.