



Indice

Primera parte. PRINCIPIOS DE NUTRICION

1. CIENCIA DE LA NUTRICIÓN, DESARROLLO Y APLICACIÓN	3
Alimento —artículo de primera necesidad	3
Estado nutricional del norteamericano	5
Pruebas que la mejoría de la dieta beneficia el estado nutricional ...	6
Importancia de la enfermera, de la dietista y de la nutrióloga en la nutrición de la comunidad	7
Organizaciones norteamericanas que se ocupan de la nutrición	8
Nutrición —preocupación básica mundial	10
2. CARBOHIDRATOS	16
Fuente principal de energía para el ser humano	16
Azúcares sencillos	17
Carbohidratos complejos	19
Fuentes vegetales de carbohidratos	20
Fuentes animales de carbohidratos	25
3. GRASAS Y OTROS LÍPIDOS	27
Grasas en la dieta	27
Tipos de grasas y caracteres	29
Acidos grasos esenciales	32
Fuentes animales de grasas	33
Fuentes vegetales de grasa	34
Otros lípidos	35
4. PROTEÍNAS	38
Importancia vital y empleo mundial	38
Composición y síntesis	39
Aminoácidos esenciales y no esenciales	40
Calidad de las proteínas	41
Raciones necesarias de proteínas	43
Fuentes alimentarias	46
Estabilidad de las proteínas en los alimentos	48
5. METABOLISMO ENERGÉTICO	50
Energía y calor	50
Valoración de las calorías alimentarias	51
Medición de la energía liberada	52
Metabolismo basal	52
Factores que modifican los requerimientos energéticos totales	55

6. METABOLISMO DE AGUA Y MINERALES	60
Líquidos y electrólitos	60
Minerales	65
7. VITAMINAS LIPOSOLUBLES	85
Aspectos generales de las vitaminas	85
Grupo liposoluble	87
8. VITAMINAS HIDROSOLUBLES	103
Acido ascórbico	103
Grupo vitamínico B	107
Antivitaminas o antagonistas de vitaminas	122
9. DIGESTIÓN, ABSORCIÓN Y METABOLISMO	124
Digestión y absorción	124
Metabolismo	129
Eliminación de productos terminales	132
Resumen de digestión, absorción y metabolismo	133
10. ALIMENTOS PARA CUBRIR LAS RACIONES DIETÉTICAS RECOMENDADAS	135
Estimación de las necesidades dietéticas del ser humano	135
Interpretación y empleo de las raciones dietéticas recomendadas	136
Guía diaria de alimentos	140
Dieta básica	141
Menús sugeridos	144
Alimentos enriquecidos para cubrir las necesidades nutricionales	147
Sugestiones para economizar	148
Medidas contra la charlatanería en la planeación de alimentos	149
11. CARACTERES REGIONALES, NACIONALES Y RELIGIOSOS DE LAS DIETAS	153
Importancia de las costumbres alimentarias	153
Satisfacción de las necesidades nutricionales a escala mundial	155
Normas alimentarias en regiones de Estados Unidos de Norteamérica	156
Normas dietéticas culturales o religiosas	157
Costumbres dietéticas de algunos grupos nacionales en la Unión Norteamericana y en sus países	159
Problemas nutricionales de inmigrantes en Estados Unidos de Norteamérica	166
Problemas dietéticos terapéuticos en otros países	167
Comprensión de los hábitos de alimentación por medio del consumo de platillos favoritos nacionales y regionales	167
12. NUTRICIÓN EN EL EMBARAZO Y EL AMAMANTAMIENTO	170
Necesidades nutricionales en el embarazo	170
Selección de alimentos en el embarazo	175
Complicaciones del embarazo relacionadas con la dieta	178
Dieta durante el parto	182
Dieta en el puerperio	182
Dieta en el amamantamiento	182
13. NUTRICIÓN DEL LACTANTE	186
Desarrollo y crecimiento durante el primer año de vida	186
Necesidades adicionales de los lactantes	186
Amamantamiento en comparación con alimentación por fórmula	191
Fórmulas: tipos y fuentes	192
Problemas de alimentación en lactantes	196

Indice	xiii
- Alimentación de prematuros	197
Alimentos suplementarios	198
Otras consideraciones en la alimentación del lactante	202
14. NUTRICIÓN DE NIÑOS Y JÓVENES	205
Valoración del estado nutricional de los niños	207
Necesidades nutricionales por grupos específicos de edad	209
- Programa de almuerzos escolares	221
- Educación nutricional	223
15. NUTRICIÓN EN LA SENECTUD	227
Gerontología y geriatría	227
- Nutrición de los ancianos	230
Planeación de dietas para ancianos	235
16. DESNUTRICIÓN PROBLEMA MUNDIAL	239
Desnutrición por aporte inadecuado de proteínas y alimentos calorígenos	240
Deficiencias vitamínicas graves o subclínicas	246
Deficiencias de minerales	256
Diagnóstico y tratamiento tempranos de insuficiencia nutricional	261
17. HIGIENE Y CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS	264
Protección obligatoria de los alimentos	264
Descomposición y deterioro de los alimentos	265
Cuidado y conservación de los alimentos	267
Enfermedades y toxinas de origen alimentario	272
Aditivos de alimentos	276
Leyes acerca de alimentos	278

Segunda parte. DIETAS PARA ENFERMOS ✓

INTRODUCCIÓN	287
"Establecer el clima"	287
Interpretación del plan dietético	287
Educación del paciente	288
Conocimientos	288
Atención "exclusiva" del paciente	289
Medios de comunicación	289
18. VALORACIÓN DE LAS NECESIDADES DEL PACIENTE	290
Factores culturales	290
Influencias psicológicas	291
Estado físico	292
Capacidad de aprendizaje	294
19. DIETAS HOSPITALARIAS PROGRESIVAS	297
Introducción	297
Dietas hospitalarias progresivas	299
Dietas terapéuticas	302
Suficiencia nutricional de las dietas hospitalarias	303
20. FIEBRES E INFECCIONES	305
Enfermedades febriles de corta duración	306

Enfermedades febriles e infecciones crónicas	309
Infección aguda	311
21. CONTROL DE PESO	313
Introducción	313
Obesidad	316
Falta de peso	329
22. DIABETES	333
Introducción	333
Terapéutica	338
Dietoterapia	341
Orientación del paciente	350
Aspectos especiales	351
23. ATEROSCLEROSIS	356
Introducción	356
Factores de "riesgo" coronario	356
Importancia de la dieta	356
Prescripción dietética	359
Planeación de la dieta básica con control de grasa	360
Educación del paciente	366
Planeación de la dieta básica con restricción de colesterol	367
24. CARDIOPATÍAS E HIPERTENSIÓN	369
Cardiopatías	369
Hipertensión	383
25. ENFERMEDADES DE LOS RIÑONES: CÁLCULOS RENALES	386
Glomerulonefritis	387
Nefrosis	388
Nefrosclerosis	388
Insuficiencia renal	389
Principios del tratamiento dietético	391
Planeación de dietas con contenido variable de proteínas, sodio y potasio	393
Enseñanza del paciente	401
Cálculos renales	401
26. ENFERMEDADES DEL ESÓFAGO Y DEL ESTÓMAGO	405
Etapas de la digestión	405
Terminología dietética en las enfermedades gastrointestinales	406
Métodos diagnósticos en enfermedad gastrointestinal	407
Úlcera péptica	408
Otras alteraciones de la parte alta del aparato digestivo	414
27. ENFERMEDADES INTESTINALES	418
Diarrea	418
Síndromes de absorción defectuosa	419
Ileítis regional	428
Colitis ulcerativa	428
Estreñimiento	431
Cáncer del colon o recto	432
Diverticulitis	432
Hemorroides	433

28. ENFERMEDADES DEL HÍGADO, VÍAS BILIARES Y PÁNCREAS	435
Funciones del hígado	435
Enfermedades hepáticas	437
Hepatitis infecciosa	437
Enfermedades de la vesícula	442
Pancreatitis	443
29. NUTRICIÓN QUIRÚRGICA; QUEMADURAS	446
Nutrición preoperatoria	446
Nutrición en el periodo posoperatorio	447
Dietas después de métodos quirúrgicos específicos	449
Alimentación por sonda	456
Nutrición del quemado	458
30. ALERGIA; ENFERMEDADES DE LA PIEL	462
Alergia	462
Enfermedades de la piel	469
31. ENFERMEDADES DE LA SANGRE	473
Anemias	473
Favismo	476
Enfermedades que alteran los leucocitos	477
32. ENFERMEDADES DE LOS SISTEMAS MUSCULOESQUELÉTICO Y NERVIOSO	479
Enfermedades del sistema musculoesquelético	479
Enfermedades del sistema nervioso	483
Rehabilitación del paciente paralítico	485
Rehabilitación del ama de casa lisiada	488
Alimentos y enfermedades mentales	489
33. ENFERMEDADES METABÓLICAS DIVERSAS	494
Hipoglucemia espontánea	494
Insuficiencia de la corteza suprarrenal	495
Tratamiento dietético	495
Hipertiroidismo	496
Hipotiroidismo	496
Gota	497
34. NUTRICIÓN EN LAS ENFERMEDADES DE LA LACTANCIA Y LA NIÑEZ	500
Problemas nutricionales del niño enfermo	500
Enfermedades agudas en lactantes	501
Deficiencias nutricionales	503
Carencia emocional y falta de crecimiento	504
Falta y exceso de peso	505
Enfermedades de larga duración en lactantes y niños	508
Errores innatos del metabolismo	516

Tercera parte. MODIFICACIONES PARA DIETAS TERAPEUTICAS

35. SELECCIÓN Y PREPARACIÓN DE ALIMENTOS BÁSICOS	535
Planeación del menú	535
Empleo de recetas	535
Utensilios y mediciones	536
Términos empleados en las recetas	537

Selección y preparación de alimentos	538
Bebidas	538
Sopas	541
Productos de cereales	542
Carnes y aves de corral	544
Pescados y mariscos	550
Huevos	551
Quesos	553
Verduras	554
Ensaladas y entremeses	556
Frutas	559
Postres	560
36. ALIMENTOS CON MAYOR VALOR NUTRICIONAL	563
Alimentos hiperproteínicos	563
Leche descremada en polvo	564
Quesos	565
Huevos	565
Crema de cacahuete	565
Nueces	566
Alimentos hipercalóricos	568
Crema	568
Mantequilla o margarina	568
Azúcares, jarabes, jaleas	568
Panes, pasteles, galletitas, postres	569
37. ALIMENTOS PARA DIETAS HIPOCALÓRICAS Y DE DIABÉTICOS	571
Alimentos para dietas hipocalóricas	571
Selección de alimentos y métodos de cocinado para dietas hipocalóricas	571
Alimentos para dieta del diabético	575
38. ALIMENTOS PARA DIETAS CON RESTRICCIÓN Y CONTROL DE GRASAS	582
Alimentos para dieta con control de grasa	582
Empleo de aceites vegetales en la cocina	582
Alimentos para dietas con restricción de grasa	587
39. ALIMENTOS PARA DIETAS HIPOSÓDICAS	590
Alimentos para la dieta hiposódica	590
40. ALIMENTOS PARA DIETAS SIN GLUTEN	600
Granos y harina de cereales en la dieta sin gluten	600
41. ALIMENTOS PARA DIETAS DE ALÉRGICOS	605
GLOSARIO	611
ÍNDICE ALFABÉTICO	627