



# Indice

<b>1. Introducción al estudio de la nutrición</b> .....	<b>1</b>
1.1. <i>Introducción</i> .....	1
1.2. <i>Qué es nutrición</i> .....	3
1.3. <i>Factores que determinan el estado de la nutrición</i> .....	4
<b>2. Nutrición normal</b> .....	<b>6</b>
2.1. <i>Substancias nutritivas</i> .....	6
2.1.1. <i>Clasificación de las sustancias nutritivas</i> .....	6
2.1.2. <i>Energía</i> .....	7
2.1.3. <i>Proteínas</i> .....	10
2.1.4. <i>Minerales</i> .....	13
— <i>Calcio</i> .....	13
— <i>Hierro</i> .....	15
— <i>Yodo</i> .....	17
2.1.5. <i>Vitaminas</i> .....	18
— <i>Vitamina A</i> .....	19
— <i>Tiamina</i> .....	21
— <i>Riboflavina</i> .....	23
— <i>Niacina</i> .....	25
— <i>Acido ascórbico</i> .....	27
2.1.6. <i>Recomendaciones nutricionales diarias</i> .....	29
2.1.7. <i>Principales fuentes de sustancias nutritivas</i> .....	33
2.2. <i>Utilización de las sustancias nutritivas</i> .....	42
2.2.1. <i>Digestión</i> .....	42

2.2.2. Absorción .....	46
2.2.3. Metabolismo .....	49
2.3. Alimentos. Su valor nutritivo y clasificación en grupos básicos .....	52
2.3.1. El alimento como agente de satisfacción de la necesidad de comer .....	52
2.3.2. El alimento como estímulo psicofísico .....	53
2.3.3. El alimento como estímulo emocional .....	54
2.3.4. El alimento como integrador social .....	55
2.3.5. El alimento como vehículo de sustancias nutritivas .....	56
2.3.6. Algunos factores hacen variar el valor nutritivo del alimento ..	57
2.3.7. Cuadros de composición química de alimentos .....	57
2.3.8. Clasificación de los alimentos .....	58
2.4. Alimentos. Su selección, manejo y conservación .....	76
2.4.1. La leche y sus derivados .....	76
2.4.2. Los huevos .....	79
2.4.3. Las carnes .....	82
2.4.4. Los vegetales .....	85
2.4.5. Las hortalizas (legumbres o verduras) .....	87
2.4.6. Las frutas .....	89
2.4.7. Los granos .....	91
2.4.8. Raíces, tubérculos. Plátano .....	93
2.4.9. Azúcares .....	93
2.4.10. Grasas .....	94
2.5. Alimentación del hombre sano .....	95
2.5.1. Características del régimen normal .....	95
2.5.2. Bases para el planeamiento del régimen normal .....	96
2.6. Variantes de la alimentación en relación con la edad, el sexo y el estado fisiológico .....	99
2.6.1. Alimentación de la embarazada y de la madre lactante ....	99
2.6.2. Alimentación al seno materno .....	103
2.6.3. Alimentación del niño en el primer año .....	110

<i>Indice</i>	ix
2.6.4. Alimentación del preescolar .....	117
2.6.5. Alimentación del escolar .....	120
2.6.6. Alimentación del anciano .....	121
2.7. Hábitos alimentarios .....	121
2.8. Valoración del estado nutricional .....	123
2.8.1. Evaluación del estado nutricional en grupos de población ..	124
2.8.2. Estudios nutricionales directos .....	124
— Estudios dietéticos .....	124
— Medidas antropométricas .....	125
— Examen clínico-nutricional .....	127
— Estudios bioquímicos .....	129
2.8.3. Estudios nutricionales indirectos .....	131
— Estadísticas vitales .....	131
2.8.4. Estudios de los factores ecológicos .....	131
<b>3. Problemas nutricionales .....</b>	<b>132</b>
3.1. Síndrome de deficiencia proteica-calórica .....	132
3.1.1. Etiología .....	133
3.1.2. Frecuencia .....	136
3.1.3. Sintomatología y diagnóstico .....	137
3.1.4. Tratamiento .....	144
3.1.5. Prevención .....	147
3.2. Deficiencias minerales y vitamínicas .....	150
3.2.1. Bocio .....	150
3.2.2. Caries .....	156
3.2.3. Raquitismo, osteomalacia y osteoporosis .....	157
3.2.4. Anemias .....	163
3.2.5. Deficiencia de vitamina A .....	170
3.2.6. Beriberi .....	175
3.2.7. Arriboflavinosis .....	176
3.2.8. Pelagra .....	178
3.2.9. Escorbuto .....	181

<b>4. Nutrición aplicada</b> .....	<b>183</b>
4.1. <i>La nutrición aplicada en el centro de salud</i> .....	183
4.2. <i>Educación nutricional</i> .....	186
4.2.1. Principios básicos de educación nutricional .....	186
4.2.2. El acto educativo en la educación nutricional .....	189
4.2.3. La educación nutricional en los programas de salud .....	190
4.3. <i>Alimentación suplementaria</i> .....	193
4.3.1. Finalidad .....	193
4.3.2. Selección de beneficiarios .....	194
4.3.3. Tipo de alimento .....	194
4.3.4. Forma de distribución .....	194
4.3.5. Duración .....	195
4.3.6. Financiamiento .....	195
4.3.7. Evaluación .....	196
4.4. <i>Rehabilitación nutricional</i> .....	196
<b>5. Alimentación del enfermo</b> .....	<b>200</b>
5.1. <i>Modificaciones de la dieta normal</i> .....	200
5.2. <i>La cocina dietética</i> .....	207
<b>6. Preparación de alimentos</b> .....	<b>209</b>
6.1. <i>Formas de preparación</i> .....	209
6.2. <i>Uso y preparación de alimentos básicos</i> .....	214
6.2.1. Leche en polvo .....	214
6.2.2. Leches espesadas .....	216
6.2.3. Leche con cereal .....	221
6.2.4. Leche con frutas .....	223
6.2.5. Huevos .....	225
6.2.6. Carnes .....	228
6.2.7. Queso .....	233
6.2.8. Vegetales cocidos .....	238

6.2.9. Vegetales fritos .....	239
6.2.10. Vegetales asados .....	243
6.2.11. Tortas de vegetales .....	244
6.2.12. Purés de vegetales .....	247
6.2.13. Vegetales rellenos .....	249
6.2.14. Ensaladas de vegetales .....	252
6.2.15. Frutas crudas .....	255
6.2.16. Frutas cocidas .....	259
6.2.17. Leguminosas .....	261
6.2.18. Cereales enteros .....	265
6.2.19. Maíz molido .....	269
6.2.20. Pastas alimenticias .....	274
6.2.21. Incaparina .....	279
Anexo Núm. 1. Cuadro de composición de Alimentos comúnmente usados en América Latina .....	285
Anexo Núm. 2. Lectura adicional recomendada .....	296
Índice alfabético .....	297