



Capacitate.



Curso Alimentación y Actividad Física

Módulo 5 / Resumen imprimible

La pubertad es el tiempo en el cual las características físicas y sexuales de un niño maduran y se presentan, debido a cambios hormonales. La edad puntual en la cual un niño ingresa a la pubertad depende de diferentes factores, como los genes, la nutrición y el sexo del individuo. Durante el periodo de la pubertad, las glándulas endócrinas generan hormonas que causan cambios corporales y el desarrollo de las características sexuales secundarias.

La adolescencia es la etapa de la vida de transición entre la infancia y el estado adulto. Es un período en el que ocurren grandes cambios en todo ser humano. El crecimiento relativamente uniforme que tiene lugar durante la infancia se altera debido al aumento que experimenta la velocidad de crecimiento. Se producen cambios hormonales, cognitivos y emocionales.

Todas estas modificaciones crean especiales necesidades nutricionales y por tanto alimenticias.

- Se recomienda consumir la mayor variedad posible de alimentos
- Guardar un equilibrio entre lo que se come y la actividad física
- elegir una dieta abundante en cereales, verduras y frutas, limitada en grasas saturadas y sal
- y además que proporcione suficiente calcio y hierro para satisfacer los requerimientos de un organismo en crecimiento
- Es importante establecer hábitos alimentarios que promuevan la salud a corto, medio y largo plazo

Los adolescentes requieren un aumento en los requerimientos energéticos.

- Los que son activos físicamente, necesitan unas 2800 calorías diarias,
- mientras que las adolescentes activas necesitan unas aproximadamente 2200 calorías diarias.
- Con respecto a los alimentos ricos en grasas, aceites o dulces deberían ser consumidos tan solo ocasionalmente. Se recomienda que no más del 30% de la dieta proceda de las grasas.
- Es importante tener en cuenta el tipo de grasa. La ingesta de grasas saturadas no debe superar al 10% de las calorías diarias. Las saturadas, se encuentran principalmente en carne, lácteos, aceite de coco y de palma.
- Por otro lado, los productos lácteos proporcionan proteína, vitaminas, minerales y son fuentes de calcio. Un adolescente debe consumir entre 2-3 porciones de lácteos por día.

Para niños, adolescentes, embarazadas y madres lactantes, la FAO-OMS recomienda tomar no menos de 3 tazas de leche diarias, donde 1 taza de leche líquida es igual a alguna de estas opciones:

- 2 cucharadas soperas de leche en polvo.
- 1 pote de yogur.
- 1 porción tamaño cajita de fósforos de queso fresco.
- 3 fetas de queso de máquina.
- 6 cucharadas soperas de queso untable entero.
- 3 cucharadas de queso de rallar.

Carnes, legumbres, huevos y frutos secos

Se recomienda incorporar carnes con las siguientes frecuencias:

- pescado 2 o más veces por semana,
- otras carnes blancas 2 veces por semana y carnes rojas hasta 3 veces por semana, entre 150-210 gramos por porción.
- Se sugiere el consumo preferente de carnes magras, pollo sin piel, con poco agregado de grasa para su cocción.

Frutas y verduras

Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.

Se recomienda consumir todo tipo de frutas frescas y zumos naturales, evitando en lo posible la fruta enlatada edulcorada. Un dato interesante es que el kiwi es una fruta muy rica en Vitamina C. Posee una mayor cantidad de esta vitamina que la naranja.

Pan, cereales y harinas

Las cantidades diarias recomendadas para adolescentes, según la FAO-OMS son:

- 1 plato de arroz, pastas, polenta u otros cereales cocidos.

Más

- 1 cucharada diaria de legumbres. o ½ plato de legumbres a la semana.

Más

- 4 pancitos chicos.

¿Qué tipo de nutrientes necesitan los adolescentes en mayor medida? ¿Y por qué?

- **Calcio y vitamina D:** Una dieta rica en calcio favorece las necesidades para el desarrollo de un competente sistema óseo. Es también importante para prevenir la osteoporosis en la vida adulta. Los adolescentes sustituyen con frecuencia la leche por bebidas no-alcohólicas, como las gaseosas, que pueden afectar la proporción calcio/fósforo, especialmente si la ingesta de magnesio es baja. La principal fuente de calcio lo constituyen los alimentos lácteos. También lo son: brócoli, col rizado, almendras, nueces del Brasil, y algunos alimentos fortificados con calcio, tales como leche de soja, zumo de naranja y cereales.
- **Hierro**

El hierro es otro mineral importante para el crecimiento del adolescente y para el desarrollo de una potente masa muscular, así como para la producción de hemáties. Tenemos hierro hemínico y no hemínico. Son recomendables alimentos ricos en hierro-hemínico tales como carne roja magra, pollo y huevos. En cambio, fuentes de hierro no hemínico son los frutos secos, fruta desecada, tofu, soja y vegetales marinos. Algunos alimentos también pueden fortificarse con hierro, como cereales, pan, arroz y pastas. Un dato importante es que los alimentos ricos en vitamina C mejoran la absorción de hierro no hemínico.
- **Vitamina B-12** La vitamina B-12 se encuentra principalmente en productos animales, ejemplo en los huevos.

Las causas de desequilibrio alimentario y nutricional en adolescentes se pueden agrupar principalmente en tres:

- Hábitos alimentarios no convencionales,
- Trastornos del comportamiento alimentario
- Y Práctica de deportes de alta competición.

La conducta alimenticia inadecuada de los adolescentes puede conducir a problemas nutricionales, en relación con:

- **Energía:** una baja ingesta energética dificulta la creación de dietas que contengan adecuadas concentraciones de nutrientes, especialmente de hierro
- **Proteína:** las necesidades proteicas, como las de energía, se correlacionan más con el patrón de crecimiento que con la edad cronológica.
- **Calcio:** las necesidades de calcio aumentan durante la pubertad y adolescencia debido al acelerado crecimiento muscular y óseo
- **Hierro:** las necesidades de hierro, en ambos sexos, aumenta para mantener el rápido aumento de la masa muscular y la de hemoglobina, en las muchachas hay que añadir las necesidades derivadas de las pérdidas menstruales.
- **Zinc:** es un mineral esencial para el crecimiento y la maduración sexual

Capacitarte.

Alimentación en grupos especiales:

- **Adolescentes con dietas para control del peso**

Hay que prestar suma atención cuando vemos en los adolescentes comportamientos fuera de lo normal, y si estos persisten, se recomienda realizar una consulta a un médico especialista en el tema.

- **Atletas adolescentes**

Los desórdenes de la alimentación son más prevalentes entre atletas, masculinos y femeninos, que en la población general. En los atletas de alta competición y muchos que practican deportes, el aspecto externo es muy importante a la hora de competir, ya que

un bajo peso corporal puede favorecer los resultados, como en gimnasia deportiva, patinaje artístico, montar a caballo, carreras y ballet.

- **Vegetarianismo**

Para satisfacer las necesidades de calcio, los adolescentes vegetarianos tienen que consumir alimentos fortificados con calcio y vitamina D, tales como leche de soja y cereales listos para comer y tomar el sol 5-15 minutos cada día. En estos adolescentes se recomienda la ingesta de cereales y leche de soja fortificada con hierro y, si lo aceptan, análogos de carne.

En cuanto al embarazo en la adolescencia

Las complicaciones durante el embarazo y el parto son la segunda causa de muerte entre las adolescentes de 15 a 19 años en todo el mundo. Por otro lado, las demandas fetales de nutrientes pueden crear problemas al crecimiento materno. El feto suele estar protegido de las anomalías de la dieta materna, excepto en situaciones de extrema malnutrición, donde las adolescentes embarazadas se saltan comidas, ingieren snacks de poca calidad, están preocupadas con la ganancia de peso, etc. Por tanto, las deficiencias de calcio, de vitaminas A y C, de folatos, de hierro y de zinc, muy frecuentemente detectadas por el tipo de dieta llevadas a cabo, pueden tener efectos perjudiciales sobre el feto. Es necesario el aporte de suplementos vitamínicos y de minerales para aquellas que llevan a cabo dietas inadecuadas.

La etapa de **adulto joven** comprende entre los 20 y los 40 años y constituye un periodo de transición entre la adolescencia y la edad madura.

Una alimentación es saludable si incluye variedad de todos los grupos de alimentos, si se preparan siguiendo las normas básicas de higiene y seguridad alimentaria, y si se consumen en un ambiente agradable. Se deben tener en cuenta los aspectos físicos, psíquicos y sociales que a su vez, integran el concepto de salud.

En esta etapa de la vida ya no existen las elevadas demandas energéticas y nutritivas que caracterizan a otros periodos, tales como la infancia o la adolescencia. Estas necesidades son perceptiblemente menores en relación con el peso corporal, y dependen, entre otros factores, a la edad, sexo, contextura (grande, mediana, delgada) y grado de actividad física.

En cuanto a la masa ósea, desde el inicio de la pubertad hasta el final de la adolescencia es cuando se produce el crecimiento más rápido de la misma. Desde ese momento hasta los 30 años aproximadamente se produce la consolidación del hueso. El aporte adecuado de calcio a través de la alimentación, va a favorecer la prevención de la osteoporosis a largo plazo.

Recomendaciones generales:

- No sobreponderar a los alimentos que son más costosos, si no evaluar que realmente sean saludables independiente de su precio.
- No a las dietas monótonas, siempre variar los tipos y grupos de alimentos.
- No saltarse comidas. Respetar el desayuno, almuerzo, merienda y cena.
- Se recomienda comer despacio, en un ambiente relajado, evitando distracciones (TV, celular, computadora, etc.).
- Llevar una dieta desequilibrada, limita la capacidad física y aumenta el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles a futuro.
- Moderar el consumo de dulces, postres, chocolates, refrescos, snacks (ej. papas fritas), pizzas, hamburguesas, etc. Es recomendable consumirlos en pequeñas

cantidades y que su consumo sea ocasional sin dejar que se convierta en un hábito.

- Se debe tener en cuenta que dentro de cada grupo de alimentos, las calorías varían en función de la cantidad de grasa o de azúcares añadidos (ej. azúcar, aceite, manteca, leche entera, carne con grasa, etc.) y por la forma de cocinarlos (rebozados, plancha, fritos, etc.)

Déficits nutricionales más comunes:

- **El calcio** es un constituyente de la masa ósea. La disponibilidad de este mineral es diferente dependiendo del alimento del que proceda siendo los alimentos más adecuados la leche y todos sus derivados, ya que la vitamina D, la lactosa y las proteínas propias de los lácteos facilitan su absorción y aprovechamiento por parte del organismo. Son también buena fuente de calcio los frutos secos y derivados de la soja enriquecidos (bebida y postres)
- **El hierro** es un componente de los glóbulos rojos y de la hemoglobina (transportador del oxígeno y del anhídrido carbónico en la sangre) e interviene en procesos de obtención de energía. El hierro que mejor se absorbe es el procedente de los alimentos de origen animal (carnes, pescado, huevos y derivados de estos alimentos), mientras que el procedente de legumbres, verduras y otros alimentos vegetales se absorbe menos, de no ser que se combine dichos alimentos con otros que sean buena fuente de vitamina C o ácido cítrico (ej. verduras salteadas con zumo de limón...) o con alimentos de origen animal ricos en proteínas completas (ej. lentejas con pimiento y trocitos de pollo...), etc.
- **El zinc:** interviene en la síntesis de proteínas y, por tanto, en la formación de tejidos. Además colabora en los procesos de obtención de energía, en el sistema

inmune o de defensas del organismo y tiene acción antioxidante. La carencia de zinc se relaciona con lesiones en la piel, retraso en la cicatrización de heridas, caída del cabello, fragilidad en las uñas, alteraciones del gusto y del olfato, etc. La fuente principal de zinc la constituyen las carnes, el pescado, el marisco y los huevos. También los cereales completos, los frutos secos, las legumbres y los quesos curados constituyen una fuente importante.

- **Vitamina A:** Es una vitamina liposoluble y un nutriente esencial para el ser humano. El betacaroteno o provitamina A se transforma en vitamina A en nuestro cuerpo cuando éste lo necesita. Se encuentra principalmente en vegetales como: verduras de hoja verde, y frutas y verduras de color amarillento, anaranjado y rojizo. También se encuentra en productos de origen animal como carne de res, pescado, aves de corral y productos lácteos.
- **La vitamina D:** Es también una vitamina liposoluble que ayuda al cuerpo a absorber el calcio. La deficiencia de vitamina D puede llevar a osteoporosis en adultos o raquitismo en niños. El cuerpo produce la vitamina D cuando la piel se expone directamente al sol.
- **Ácido fólico:** Principalmente en legumbres y verduras verdes, frutas, cereales de desayuno enriquecidos e hígado.
- **B12:** en carne, huevo, pescado, lácteos, fermentados de la soja enriquecidos
- **B6 o piridoxina:** en cereales integrales, hígado, frutos secos y levadura de cerveza
- **Riboflavina:** en hígado, huevos, lácteos y levadura de cerveza.
- **Niacina:** en vísceras, carne, pescado, legumbres y cereales integrales.
- **Tiamina:** en cereales integrales, legumbres y carnes.

Adultez:

Esta etapa comprende entre los 40 y los 65 años.

La nutrición en la edad adulta debe tener el objetivo de mantener la salud y de prevenir el desarrollo de enfermedades, mediante el hábito de llevar una alimentación completa, sana y equilibrada de acuerdo a la edad, sexo y actividad física del individuo. Se producen cambios fisiológicos importantes que se presentan mayormente en la edad madura, entre los 40 y los 60 años y que son comunes tanto en hombres como en mujeres:

- Uno de los cambios fisiológicos más notorio en muchas personas durante esta etapa es el **aumento de peso**, que puede conducir a la obesidad en numerosos casos.

Dos factores que ejercen un impacto importante en el aumento de peso son el consumo excesivo de calorías, que conduce a mayores reservas de grasa, así como una escasa actividad física, la cual da por resultado una declinación en la masa corporal magra.

- **Composición corporal:** Después de los 30 años de edad, las personas tienden a perder tejido magro. Los músculos, el hígado, los riñones y otros órganos pueden perder algunas de sus células. Este proceso de pérdida de masa muscular se denomina atrofia. Los huesos pueden perder algunos de sus minerales y se vuelven menos densos (una afección llamada osteopenia en etapas tempranas y osteoporosis en etapas tardías). La pérdida de tejido reduce la cantidad de agua en el cuerpo.

Para hacerle frente a estos cambios se aconseja no descuidar el aporte de alimentos ricos en calcio, practicar ejercicio físico regularmente y limitar el consumo de tabaco y de alcohol.

- **Disminución del metabolismo basal:** El aporte de energía a través de los alimentos debe adaptarse a las necesidades de cada individuo en función de la edad, contextura y actividad física que realice. Según estima el comité de la OMS (Organización Mundial de la Salud), a partir de los 40 años las necesidades de energía disminuyen un 5% por cada década, ya que se reduce el metabolismo basal del individuo (energía que consume el organismo en situaciones de reposo para mantener las funciones vitales: bombeo de sangre, mantenimiento de la temperatura corporal, etc.). Esto se traduce en la necesidad de un aporte calórico menor, hecho que no suele ser contemplado por muchas personas, dando lugar a un aumento de peso que puede conducir a obesidad si no se revierte a tiempo.



Capacitarte.

Ancianidad

El envejecimiento se caracteriza en general por una pérdida gradual y acumulativa del control metabólico del organismo, debido a que los mecanismos homeostáticos que controlan las funciones corporales pierden eficacia. Algunas de estas alteraciones pueden ser modificadas por la práctica de ejercicio físico, la dieta, los patrones de alimentación y el estado de nutrición de los individuos. A continuación describiremos algunos cambios fisiológicos que se producen durante esta etapa:

- **Disminución de la estatura**
- **Aumento de la masa grasa total**
- **Disminución de la masa ósea**

- **Disminución del agua corporal total**
- **Disminución de la masa muscular**
- **Disminución de las necesidades calóricas**


La dieta durante este periodo, cuando se trata de individuos sanos, se basa en una alimentación equilibrada de acuerdo a los requerimientos personales, teniendo en cuenta ciertos ítems:

- A la hora de comer, debe distinguirse entre hambre y apetito.
- Se recomienda comer despacio, de manera relajada y dedicar como mínimo 30 minutos a esta parte tan importante del día.
- Fraccionar la alimentación en varias tomas, como mínimo tres comidas principales (desayuno, comida y cena) y respetar los horarios de las comidas, sin saltarse ninguna de ellas.
- Comer sentado en la mesa, de manera tranquila y ordenada, sin mezclar los platos.

¿Qué déficits nutritivos podemos encontrar durante este periodo?

Podemos encontrar desequilibrios nutricionales tanto por exceso (obesidad, diabetes, colesterol elevado...) como por defecto (déficit de ciertas vitaminas, anemia...).

Una alimentación desequilibrada, ya sea por dietas restrictivas, monótonas, etc., puede producir de forma generalizada carencias específicas de ciertas vitaminas o minerales, que se manifiestan principalmente mediante una serie de síntomas como la apatía o el desgano, irritabilidad, cansancio o falta de atención, situaciones que pueden revertirse en gran parte, a través de una alimentación adecuada.

- **El calcio** es el constituyente principal de la masa ósea. Este mineral lo podemos encontrar principalmente en la leche y sus derivados. Por otro lado, la vitamina D, la lactosa y las proteínas propias de los lácteos facilitan su absorción y aprovechamiento por parte del organismo. También son fuente de calcio los pescados en conserva siempre que se trate de aquellos de los que se come la espina, frutos secos, derivados de soja enriquecidos y sésamo fermentado.
 - **El hierro** Como vimos anteriormente, es un componente de los glóbulos rojos y de la hemoglobina e interviene en procesos de obtención de energía. El hierro que mejor se absorbe es el procedente de los alimentos de origen animal (carnes, pescado y huevos), mientras que el procedente de legumbres, verduras y otros alimentos vegetales se absorbe menos, de no ser que se combinen dichos alimentos con otros que sean buena fuente de vitamina C o ácido cítrico (verduras aliñadas con zumo de limón...), los cuales ayudan a su mejor absorción. La deficiencia en hierro se relaciona con alteraciones en el funcionamiento del cerebro, menor capacidad de concentración, fallas de memoria, anemia, fatiga, cansancio, entre otros...
 Los alimentos fuente de hierro son principalmente: las carnes, hígado, yema de huevo, legumbres, frutos secos, cereales integrales y alimentos fortificados.
 - **El magnesio** se encuentra formando parte de la estructura de los huesos e interviene en la transmisión de impulso nervioso en los músculos. El déficit de magnesio está asociado a debilidad muscular, temblores y vuelven a la persona susceptible al estrés.
Este mineral lo encontramos especialmente en los vegetales (verduras, legumbres, cereales, frutas y frutos secos como nueces, avellanas). También lo contienen el chocolate y ciertas aguas de bebida.
 - **El ácido fólico.** Los síntomas de deficiencia frecuentemente coinciden con los de otras anemias: fatiga, irritabilidad, inapetencia, náuseas, lengua dolorosa, úlceras bucales y pérdida de cabello. Los alimentos fuentes son las legumbres y verduras
-

verdes, frutas, cereales de desayuno enriquecidos, hígado y la levadura de cerveza.

- En cuanto a la **B1 o tiamina**, la escasez de la misma puede causar depresión, irritabilidad, falta de concentración y poca memoria. Se la puede encontrar en cereales integrales, legumbres y carnes, especialmente en la carne de cerdo.
- A su vez, la deficiencia de **Vitamina B3 o niacina** se la relaciona con el desarrollo de estados depresivos. Esta vitamina principalmente abunda en las vísceras, la carne, el pescado, las legumbres y los cereales integrales.
- El déficit de **Vitamina B6 o piridoxina** puede causar irritabilidad y depresión. Se encuentra en mayor cantidad en cereales integrales, hígado, frutos secos y levadura de cerveza.

Las alteraciones nutricionales en la población anciana las más frecuentes son:

- Presencia de malnutrición calórica proteica, siendo mucho más severa en el grupo poblacional de más de 80 años.
- Déficit de vitaminas, más frecuentes en aquellos ancianos que tienen una dieta menos calórica, siendo más frecuentes los déficits de vitaminas A, B6, B12, C, D, calcio, ácido fólico y zinc.
- Deshidratación secundaria en consecuencia a la inadecuada ingesta de líquidos, habitualmente debida a la pérdida de sensación de sed.
- Obesidad, esto teniendo en cuenta que la presencia de un IMC o índice de masa corporal elevado no excluye la existencia de desnutrición.

Una ingesta inadecuada durante esta etapa, generalmente se debe a:

- La existencia de depresión o ansiedad

- La pérdida progresiva de la memoria
- La falta de atención suele ser responsable de que no finalicen las comidas.
- Presencia de apraxia (disminución de la capacidad de realizar movimientos coordinados)
- La existencia de agnosia, que impide al paciente identificar los alimentos
- Las alteraciones en el gusto, en el olfato y la disminución de la salivación, contribuyen al rechazo de los alimentos.

Recomendaciones generales

- **Energía:** Se reduce con la edad, ya que el metabolismo se enlentece y hay una reducción en la actividad física realizada.
- **Hidratos de Carbono:** Se aconseja que aporten el 50% del valor calórico total. La glucosa es indispensable para el funcionamiento de los músculos y el cerebro, y es la fuente de energía que se utiliza con mayor rapidez. Se recomienda en esta etapa, siempre que no haya alguna patología de base, el consumo de cereales integrales, ya que son ricos en fibra y vitaminas.
- **Proteínas:** Las necesidades diarias varían entre 0,8-1,0 g/kg de peso corporal. Se recomienda que las proteínas vayan acompañadas de un aporte energético suficiente, principalmente de hidratos de carbono.
- **Grasas:** No debe aportar más del 35% del total de energía de la dieta. Además de agregar sabor a la dieta, los lípidos tienen la capacidad de dar textura y palatabilidad a los alimentos. Se recomienda la inclusión de ácidos grasos esenciales: Ácido linoleico y Ácido linolenico (omegas) ya que intervienen en el metabolismo de los triglicéridos y del colesterol, y además de regular algunas funciones metabólicas, previenen enfermedades como la aterosclerosis. Por otro lado se aconseja limitar el consumo de grasas no saludables como son las grasas saturadas.

- **Agua:** El grado de deshidratación es elevado en los adultos mayores y se agudiza en situaciones donde la eliminación es excesiva, como en episodios de diarreas, sudoración importante, poliuria o el uso de diuréticos. A fin de facilitar la excreción de la carga de solutos por el riñón, se aconseja asegurar un aporte diario de líquidos como mínimo de 1500 ml.

Trastornos de la deglución:

Son múltiples las causas que pueden provocar alteraciones en la deglución en los ancianos. Una de las complicaciones más graves son: “Las neumonías aspirativas”. Las falsas vías facilitan el pasaje del alimento al pulmón, generándose estas neumonías que pueden ser terminales.

Las medidas a adoptar son las siguientes:

- El anciano debe estar sentado (en la silla o en la cama) y con la cabeza inclinada entre 15 y 30° hacia adelante. Esta posición favorece el cierre de la tráquea y la apertura del esófago.
- Se deben evitar los alimentos pastosos (migas de pan, bananas, etc.) que se adhieren al paladar y los lácteos que aumentan las secreciones de saliva.
- La dieta comienza con alimentos semisólidos siempre en pequeñas cantidades. Los alimentos que se recomiendan consumir son: Gelatinas, yogures o flanes. Si puede deglutir pasar a jugos de fruta, frutas pisadas, sopas espesas. Luego avanzar a frutas en conserva, alimentos más duros y líquidos espesos.
- Mantener los vasos llenos de bebida para no tener que llevar la cabeza hacia atrás para tomar.
- Los líquidos se darán separados de los sólidos. Mientras el anciano come deberá tomar pequeños sorbos de agua, pero no lo deberá hacer mientras tenga alimentos sólidos en la boca.

Es recomendable que el anciano proceda de la siguiente manera a la hora de alimentarse...

- Dé un mordisco al alimento
- Mastique.
- Contenga la respiración.
- Trague.

Constipación:

La constipación crónica es un trastorno muy frecuente en nuestra población y se caracteriza por los movimientos intestinales con menor frecuencia que lo habitual, o cuando las heces son duras o secas, o cuando su expulsión es dolorosa, difícil, incompleta o prolongada.

El ritmo evacuatorio es variable en cada anciano pero podría considerarse normal un rango que va desde las tres deposiciones diarias hasta una cada tres días (siempre que las características de la materia fecal sean normales). Para llevar una dieta adecuada se recomienda:

- El consumo de fibra incrementa la frecuencia de las deposiciones. Incluir alimentos ricos en fibras en la dieta en forma gradual (frutas, verduras, legumbres, cereales de grano integral y semillas)
- Consumir productos lácteos fermentados que contengan probióticos, especialmente en pacientes con Síndrome de Intestino Irritable con Constipación
- Mantener una adecuada hidratación (por lo menos 2 litros de agua por día)
- Mantener hábitos de dieta saludables (por ejemplo: realizar las 6 comidas diarias)

- Realizar actividad física a nivel moderado durante por lo menos 30 minutos por día (por ejemplo: caminata)
- Aprender y aplicar técnicas de relajación

Deshidratación:

Una disminución de sed, un menor consumo de líquido, el acceso limitado al agua y una deficiente conservación de agua para los riñones, son factores importantes que contribuyen a la deshidratación clínica que requiere hospitalización.

Es aconsejable forzar la ingesta de líquidos y no esperar a que ellos lo pidan, puesto que el umbral de sed es más alto y requiere una pérdida mayor de líquido para tener la sensación de sed. Para los ancianos que tengan dificultades a la hora de tragar, resultan muy eficaces los productos que solidifican el agua y las gelatinas de diferentes sabores.

Divertículos:

Los divertículos son pequeñas bolsas que sobresalen de los órganos del tubo digestivo, fundamentalmente del segmento terminal del colon. Los divertículos se producirían como consecuencia de un aumento de la presión dentro de la luz del colon. Estudios aseguran que una dieta rica en fibra vegetal o insoluble induce a un aumento del volumen fecal con disminución de la presión dentro de la luz del colon. Esto produce un alivio del dolor, desaparece la alternancia en el ritmo de las deposiciones y mejora la distensión abdominal. Pero, en determinados casos, esta dieta no tiene éxito. Pueden administrarse medicamentos analgésicos para aliviar el dolor. Los antiespasmódicos pueden proporcionar una mejoría en los síntomas.

Se aconseja que la consistencia de los alimentos sea de fácil masticación. Con predominio de carnes blancas, con mayor contenido de colágeno. En cuanto al volumen de ingesta debe estar disminuido.

Es importante tener en cuenta la diferencia entre fibra soluble y fibra no soluble.

- La fibra soluble retrasa la absorción de la glucosa y disminuye la absorción del colesterol. Se encuentra en el salvado de avena, la cebada, las nueces, las semillas, porotos, las lentejas, las arvejas y algunas frutas y verduras,
- Por otro lado, la fibra insoluble aumenta el volumen de la materia fecal y acelera el tránsito intestinal. Se encuentra en alimentos como el salvado de trigo, las verduras y los granos integrales

Otras recomendaciones:

- Que la dieta posea alimentos variados: bajos en energía con alta densidad de nutrientes *que* permita mantener el peso correcto.
- Evitar excesos de grasas saturadas y colesterol: consumir aceites vegetales
- Incluir una cantidad suficiente de fibra
- Incluir en la alimentación diaria a las leguminosas y los vegetales.
- Incluir pescados.
- Que no posea cantidades excesivas de sodio o azúcares refinados
- Si incluye alcohol que sea con moderación
- Incorporar el agua como bebida, a intervalos regulares aunque no se tenga sed e incorporar alimentos ricos en calcio.
- Tomar sol para favorecer la incorporación de vitamina D. Esta vitamina además favorece a la absorción del calcio.
- Que la dieta posea alimentos de fácil masticación, en caso de ser necesario.
- Algunas veces en la preparación de los alimentos se pierden vitaminas, por lo que puede ser conveniente tomar algún suplemento.
- Realizar actividad física acorde las posibilidades de cada persona.

 **Capacitate.**