

# Nutricion29

**Bulimia nerviosa:** Atracciones de alimentos al menos dos veces por semana, seguidos de purgas, durante tres meses seguidos Preocupación irracional por la imagen y el peso. Pérdida de control de la ingesta (atracones) Medidas compensatorias: vómitos, ejercicio. Conductas purgativas (laxantes, otros medicamentos). **Recomendaciones en la anorexia bulimia:** Asignar 130% (anorexia) y 120% (bulimia) de las calorías necesarias, para alcanzar un balance energético positivo **Inicio: 1200-1400 kcal/día Aumentar 100-200 kcal cada varios días** Proteínas: 15-20% de kcal, de alto valor biológico Carbohidratos: 50-55% de kcal, fomentar la fibra insoluble para tratar el estreñimiento Grasas: 25-30% de kcal, fomentar pequeños aumentos hasta alcanzar la meta. Proporcionar fuentes de AG esenciales Micronutrientes: 100% RDA en suplementos multivitamínicos con minerales. **Habitos alimentarios característicos de la dieta mediterránea:** Aceite de oliva como principal grasa culinaria Abundancia de alimentos vegetales: **Frutas y verduras frescas Cereales y legumbres Frutos secos** Consumo frecuente de pescado Vino Bajo consumo de carnes rojas, leche y azúcares simples Uso frecuente de especias y condimentos variados (limón, ajo, hierbas aromáticas). **Dietas vegetarianas:** Dietas basadas en el consumo de alimentos de origen vegetal, no se consume carne, pescado, aves o productos que contengan estos alimentos Gran diversidad: **Vegana:** es una dieta basada exclusivamente en alimentos de origen vegetal. Un vegano excluye de la dieta los productos animales, incluyendo la miel y en algunos casos las levaduras. **Frutífera:** es una dieta que consiste exclusivamente en frutas frescas, frutos secos y bayas. A largo término, esta dieta no contiene todos los nutrientes esenciales, por tanto sólo puede ser seguida durante un corto período.

**Lacto-vegetariana:** es una dieta vegana que se complementa con productos lácteos. **Ovo-lacto-vegetariano:** es la dieta vegetariana más habitual, incorpora huevos y productos lácteos.

**Pollo-vegetariana:** dieta similar a la lacto-ovo pero que incorpora carne de aves.

**Pesca-vegetariana:** es una dieta que incorpora pescado y marisco a la dieta lacto-ovo-vegetariana.

**Dieta microbótica:** Dieta basada fundamentalmente en cereales integrales (40-60%), verduras (20-30%) y legumbres (5-10%) Se consumen menos frutas, frutos secos y semillas. No se consumen solanáceas: patatas, tomates, pimientos, berenjenas, calabazas, ni frutas tropicales. Consumen pescado de manera ocasional (semanal). **Consideraciones nutricionales:** La falta de ingesta de alimentos lácteos y/o cárnicos puede suponer un compromiso de algunos nutrientes Planificadas adecuadamente las dietas vegetarianas son nutricionalmente adecuadas y tienen beneficios sobre la salud tanto en la prevención como en el tratamiento de ciertas enfermedades. Es necesario cubrir las necesidades energéticas. **Efectos beneficiosos sobre la salud:** Menor ingesta (o nula) de grasa saturada, colesterol y proteína animal. Mayor ingesta de HC, fibra, magnesio, folato, antioxidantes, carotenoides y fitoquímicos. Beneficios sobre Obesidad Cardiopatía isquémica Hipertensión arterial Diabetes tipo II Cáncer, etc. **Grupos de dieta:** Dieta normal (basal) · Dietas de consistencia modificada · Dietas terapéuticas estándares · Dietas terapéuticas especiales · Dietas personalizadas · Dieta opcional Cualquier dieta puede ser: sal (normal) Sin sal (muy estricta) Sin azúcares solubles (diabética) Sin sal añadida y sin azúcares solubles (diabética sin sal).

