

**Recomanacions
Nutricionals**

a l' **Oficina de farmàcia**

Darrera revisió: Febrer 2013

**Vocalia d'Alimentació.
Col·legi de Farmacèutics de la Província d'Alacant**



Idea i desenvolupament:



**Colegio Oficial de Farmacéuticos
de la Provincia de Alicante**

En col·laboració amb:



**COL·LEGI DE FARMACÈUTICS
DE GIRONA**

Vocalia d'Alimentació. Col·legi de Farmacèutics de la Província d'Alacant

Índex



INTRODUCCIÓ

	Pàgina
ACIDESA GÀSTRICA	4
ACID ÚRIC I GOTA	6
ANEMIA	7
ARTRITIS REUMATOIDE	8
ARTROSIS	10
CANSAMENT	12
CELIAQUIA	13
COLESTEROL	18
CÒLIC NEFRÍTIC I CÀLCULS RENALS	19
COLON IRRITABLE	20
DENTS	23
DEPRESSIÓ	24
DIABETIS	26
DIARREA	27
DIETA EQUILIBRADA	29
DIGESTIÓ PESADA O DISPÈPSIA	30
EMBARÀS	32
ENVELLIMENT	34
ESTAT PRECONCEPCIONAL	36
FIBROMIÀLGIA	37
FLATULÈNCIA	38
GASTROENTERITIS A LACTANTS	40
GASTROENTERITIS EN ADULTS I NENS	42
HIPERTENSIÓ	44
HIPOTIROÏDISME	45
LACTÀNCIA MATERNA	46
LISTERIOSI	48
MERCURI	49
MIGRANYES	50
OBESITAT	53
OSTEOPOROSI I MENOPAUSA	55
OSTOMIA	58
PARKINSON	60
PELL, CABELL I UNGLES SANES	62
RAMPES	63
RESTRENYIMENT	65
RESTRENYIMENT A LACTANTS	66
SALMONEL·LOSI	68
SINTROM	71
TOXOPLASMOSI	72
TRIGLICÈRIDS	73
TRIMETILAMINURIA	74
ÚLCERA	76
VIATGES	79
VISIÓ	

Idea i desenvolupament:



Colegio Oficial de Farmacéuticos
de la Provincia de Alicante

Vocalia d'Alimentació. Col·legi de farmacèutics de la Província d'Alacant

En col·laboració amb:



COL·LEGI DE FARMACÈUTICS
DE GIRONA

Introducció



Arran de la demanda existent per part dels usuaris de les Oficines de Farmàcia d'informació relativa a les pautes nutricionals a seguir en diferents patologies o per determinats estats fisiològics, el Col·legi Oficial de Farmacèutics de la província d'Alacant, a través de la seva Vocalia d'Alimentació, ha considerat oportú elaborar aquest document com a eina per facilitar la tasca al farmacèutic en el moment de la sol·licitud d'informació en aquells temes referents a l'alimentació i la salut.

El document es presenta en forma de fitxes, fàcilment localitzables mitjançant un índex alfabètic. Les fitxes es poden imprimir des de la pàgina web col·legial i lliurar-les a la persona interessada, realitzant tantes còpies com calguin. Per això, s'ha habilitat un espai en blanc a cada fitxa, on es pot incloure el segell identificatiu de la farmàcia que ha realitzat les recomanacions nutricionals com a suport a l'Atenció Farmacèutica.

La informació inclosa a cada apartat (monografia), és fruit d'una revisió de diversos treballs científics per part de la Vocalia d'Alimentació i consensuada des del Departament de Fisiologia de la Universitat de Múrcia, sota la coordinació de D. José Manuel Miquel i el professor Dr. Salvador Zamora. El contingut de les fitxes s'anirà modificant segons els últims avenços científics que es produeixin i que afectin la informació inclosa, per tal que estiguin el més actualitzades possible.

Per això esperem que aquest document sigui d'utilitat per a tot aquell farmacèutic que necessiti informació sobre els aliments que una persona hauria d'augmentar el seu consum, restringir o fins i tot eliminar, atenent a la seva situació actual.

L'objectiu d'aquest treball és millorar la informació nutricional dels usuaris de l'oficina de farmàcia per aconseguir un benefici que suposi una prevenció, millora o manteniment del seu estat de salut.

Traducció al català realitzada pel Col·legi de Farmacèutics de Girona

Idea i desenvolupament:



Colegio Oficial de Farmacéuticos
de la Provincia de Alicante

Vocalia d'Alimentació. Col·legi de farmacèutics de la Província d'Alacant

En col·laboració amb:



COL·LEGI DE FARMACÈUTICS
DE GIRONA



ACIDESA GÀSTRICA *i alimentació*

L'acidesa gàstrica es manifesta per la sensació cremor o calor, a vegades dolorosa, localitzada a la zona abdominal. Algunes vegades pot anar acompanyada de regurgitació cap a la boca amb gust àcid o amarg.

Es produeix per diverses causes com poden ser els problemes de tancament de l'esfínter esofàgic inferior, per una major sensibilitat dels nervis de la mucosa esofàgica i per diverses patologies digestives, com hèrnia de hiat, gastritis, úlceres, presència del bacteri *Helicobacter pylori*, d'origen viral, etc.

Altres factors que la produeixen són externs i sobre aquests podem actuar reduint o evitant el seu consum. Si no es tracta correctament pot arribar a produir inflamació de l'esòfag i fins i tot úlceres esofàgiques.

RECOMENDACIONES

- ✗ Evitar els menjars amb elevat contingut en greixos.
- ✗ Evitar els menjars molt condimentats (pebre, mostassa, vinagre, etc.).
- ✗ Evitar les carns vermelles, embotits, la pastisseria industrial, llet i làctics no desnatats.
- ✗ Evitar els menjars abundants, menjar sovint i menys quantitat.
- ✓ Menjar a poc a poc, assegut, amb temps i mastegar bé.
- ✓ Respectar l'horari dels àpats i evitar el dejuni.
- ✗ Evitar les temperatures extremes d'aliments i begudes.
- ✗ Evitar estirar-se després de dinar, es recomana sopar dues o tres hores abans d'anar al llit.
- ✗ Evitar robes ajustades i cinturons.

Idea i desenvolupament:



Colegio Oficial de Farmacéuticos
de la Provincia de Alicante

Vocalia d'Alimentació. Col·legi de farmacèutics de la Província d'Alacant

En col·laboració amb:



COL·LEGI DE FARMACÈUTICS
DE GIRONA



- ✗ Evitar l'obesitat i el sobrepès.
- ✗ Restringir les begudes carbòniques.
- ✗ Reduir el cafè, el te, la xocolata, les begudes amb cafeïna, menta.
- ✗ Evitar l'alcohol i el tabac
- ✗ Restringir les fruites àcides així com els seus suc.
- ✗ Evitar el tomàquet fregit i preparats amb tomàquet com el quetxup.
- ✓ Augmentar el consum diari de verdura, patata i fruites no àcides.

Hi ha alguns medicaments i fàrmacs que accentuen l'acidesa gàstrica com són alguns antiinflamatoris, salicilats, corticoides, anticonceptius orals, suplements de ferro, etc.

Consulti al seu metge o farmacèutic davant la presència de sang als excrements, dolor molt intens, pèrdua de pes, vòmits o diarrea persistent.

Idea i desenvolupament:



Colegio Oficial de Farmacéuticos
de la Provincia de Alicante

Vocàlia d'Alimentació. Col·legi de farmacèutics de la Província d'Alacant

En col·laboració amb:



COL·LEGI DE FARMACÈUTICS
DE GIRONA



ÀCID ÚRIC I GOTA *i alimentació*

La gota és una inflamació amb dolor agut a les articulacions, a causa del dipòsit d'àcid úric cristal·litzat. L'articulació més afectada sol ser la metatarsofalàngica del dit gros del peu. Els aliments que es recomanen han de tenir poques purines (generadores d'àcid úric) i/o que afavoreixin l'eliminació d'àcid úric en l'orina (aliments alcalinitzants).

ALIMENTS RECOMANATS

- ✓ Són molt recomanables les fruites: cireres, maduixes, raïm, pomes, plàtans.
- ✓ Augmentarem el consum de cítrics com taronges, mandarines, aranges, i sobretot la llimona.
- ✓ Els fruits secs com les nous, avellanes, ametlles, etc.
- ✓ La majoria d'hortalisses estan recomanades, però són especialment beneficioses l'api i la coliflor. És convenient procurar augmentar el consum de patates i naps.
- ✓ Llet i altres derivats làctics.

ALIMENTS A REDUIR-NE EL CONSUM

- ✗ Carns vermelles de boví, xai i porc, cervell, ronyons i fetge.
- ✗ Marisc (gambes, escamarlans, llagostins), crustacis (crancs de mar i de riu) i mol·luscs (cloïsses, musclos, ostres).
- ✗ Peix blau com les sardines, tonyina, anxoves, arengades.
- ✗ Begudes estimulants com la coca cola, cafè, te i l'alcohol.
- ✗ Llevat de cervesa, llegums, pèsols, soja, espinacs, bledes, ruibarbre, espàrrecs i bolets.
- ✗ Moderat el consum de cereals.

Idea i desenvolupament:



Colegio Oficial de Farmacéuticos
de la Provincia de Alicante

Vocalia d'Alimentació. Col·legi de farmacèutics de la Província d'Alicant

En col·laboració amb:



COL·LEGI DE FARMACÈUTICS
DE GIRONA



ANEMIA *i alimentació*

L'anèmia és la disminució del nombre de glòbuls vermells o de la quantitat de l'hemoglobina a la sang, deguda a la pèrdua o destrucció dels glòbuls vermells, a trastorns en la seva formació o a la mala absorció del ferro.

Es caracteritza per debilitat i cansament exagerat que no es correspon a l'exercici desenvolupat. Per combatre aquest estat es recomana la ingestió d'aliments rics en ferro, àcid fòlic i vitamina B12, d'aquesta manera augmentarem la quantitat d'hemoglobina i glòbuls vermells.

A més d'augmentar el consum dels aliments que indiquem a continuació, procurarem sempre prendre en el mateix menjar aliments rics en vitamina C (taronges, mandarines, kiwis, tomàquets, aranges, etc.), ja que ajuda a l'absorció del ferro a l'intestí

ALIMENTS RICS EN FERRO, AC. FÒLIC I VIT. B12

- ✓ Cereals integrals.
- ✓ Cargols, sardines en conserva, cloïsses, escopinyes i musclos.
- ✓ Flocs de blat de moro torrats.
- ✓ Visceres: ronyons, fetge de porc, vedella, xai i pollastre.
- ✓ Llom embotit, botifarres, carn de xai.
- ✓ Soja en gra.
- ✓ Guatlles, perdis i pollastre.
- ✓ Patés i foie gras.
- ✓ Lenties, cigrons, soja, mongetes blanques i vermelles.
- ✓ Fetge i ronyó de vedella.
- ✓ Festucs, pipes de gira-sol, ametlles, avellanes, nous.
- ✓ Panses, espinacs, bledes, endívies.

Idea i desenvolupament:



Colegio Oficial de Farmacéuticos
de la Provincia de Alicante

Vocalia d'Alimentació. Col·legi de farmacèutics de la Província d'Alacant

En col·laboració amb:



COL·LEGI DE FARMACÈUTICS
DE GIRONA



ARTRITIS REUMATOIDE *i alimentació*

L'artritis és una inflamació aguda o crònica d'una articulació amb component autoimmune. Pot ser infecciosa (la produeix un microorganisme) o reumàtica (produïda per una inflamació que pot recobrir tota la superfície de l'articulació).

Els símptomes són els signes generals d'una infecció. Les articulacions afectades s'inflamen, estan calents, més o menys rígides i són doloroses, especialment durant les primeres hores del matí. Els primers símptomes per identificar-la són: debilitat, fatiga, pèrdua de gana, anèmia o febre. En principi, solen sortir perjudicats mans i peus, per després passar a canells, genolls, turmells, colzes, espatlles o malucs. Com a norma general, cal dir que les dietes vegetarianes estrictes, solen ser les que produeixen una major millora en aquesta situació.

ALIMENTS RECOMANATS

- ✓ Aliments rics en àcids Omega 3, que ajuden a reduir la inflamació de les articulacions: Peix blau (sardina, verat, tonyina, arengada, etc.), Oli de llinosa, de soja, de germen de blat, d'avellana i de nou.
- ✓ Verdures i hortalisses de fulles verdes, riques en vitamina C, calci i àcid fòlic com cols, cols de Brussel·les, xucrut, enciam, bròquil, bledes, api, espàrrecs, cogombres, julivert i pastanagues riques en betacarotens. És recomanable menjar-les crues ja que mantenen millor les seves propietats.
- ✓ Llegums (cigrons, llenties, mongetes).
- ✓ Carbassa i carbassó, rics en potassi, vitamina A, amb accions diürètiques i laxants.
- ✓ Fruïtes: poma, meló, síndria, maduixes, alvocat, cireres.
- ✓ Aliments rics en potassi. La seva manca és un factor de risc: espinacs, alvocat, germen de blat, soja, plàtan.
- ✓ Aliments rics en magnesi, perquè s'absorbeixi el potassi: carbassa, fruits secs (nou, avellanes, cacauets, etc.)
- ✓ Aliments rics en seleni: cereals integrals, nous.
- ✓ Soja i els seus derivats: llet de soja, tofu, iogurt de soja amb lactobacils, carn vegetal, etc.
- ✓ Infusions de bedoll, aladern fals, cua de cavall, estigmes de blat de moro, levístic i ortiga blanca.

Idea i desenvolupament:



Colegio Oficial de Farmacéuticos
de la Provincia de Alicante

Vocalia d'Alimentació. Col·legi de Farmacèutics de la Província d'Alicant

En col·laboració amb:



COL·LEGI DE FARMACÈUTICS
DE GIRONA



ALIMENTS A REDUIR

- ✓ Hortalisses de la família de les solanàcies (tomàquets, pebrots, patates i albergínies) ja que poden produir certes reaccions al·lèrgiques en algunes persones amb artritis.
- ✓ Carns en general, llet, ous. Evitar aliments molt elaborats, pel seu alt contingut en additius

ALIMENTS PROHIBITS

- ✗ Alcohol.
- ✗ Carn de porc..

ALTRES RECOMANACIONS

- ✓ Dieta lleugera i equilibrada.
- ✓ Evitar el sobrepès.
- ✓ Exercicis físics moderats.
- ✓ Dormir en un matalàs dur i càlid amb mantes lleugeres.



ARTROSIS i alimentació

L'artrosi és una forma crònica d'artritis en què les articulacions pateixen canvis degeneratius, especialment les del genoll, el maluc, les mans i la columna vertebral.

En l'artrosi es produeix pèrdua del cartílag de l'articulació que pot fins i tot afectar l'os, fins arribar a immobilitzar l'articulació. Els símptomes són: dolor (que s'accentua amb el moviment i calma amb el repòs), deformació de la regió articular i amb freqüència, cruixits.

La seva causa és desconeguda però estan implicades causes mecàniques (forçar l'articulació, inestabilitat articular, alteració dels punts de càrrega del pes, postures incorrectes), genètiques, metabòliques i endocrines.

Com a norma general hem de potenciar els aliments alcalinitzadors i evitar els acidificants.

ALIMENTS A REDUIR

- ✗ Són acidificants: carn, peix, ou (màxim 2/3 a la setmana) i formatges pel seu alt contingut en proteïnes.
- ✗ El te i el cafè són acidificants.
- ✗ Reduirem la sal i aliments que la continguin: adobats, adobs, salses.
- ✗ Aliments fregits, sucre i alcohol.

ALIMENTS A AUGMENTAR

- ✓ Fruïtes (llimona, taronja, aranja) que contràriament al que es podria pensar tenen efecte neutralitzador dels àcids i ajuden a eliminar l'excés de minerals.
- ✓ Peix blau (sardina, verat, tonyina, arengada, etc.), Olis de llinosa, de soja, de germen de blat, d'avellana. Rics en àcids Omega 3 que ajuden a reduir la inflamació de les articulacions
- ✓ Verdures, espinacs, api, créixens, julivert, raves, tomàquets, enciam, cols, pèsols i pastanagues, preferiblement crus.
- ✓ Fruits secs (nous, avellanes, cacauets, etc.).
- ✓ Aliments rics en calci que millora l'estat dels cartílags: llet i els seus derivats.
- ✓ Llegums (cigrons, llenties, mongetes) també són riques en calci i sofre.

Idea i desenvolupament:



Colegio Oficial de Farmacéuticos
de la Provincia de Alicante

Vocàlia d'Alimentació. Col·legi de Farmacèutics de la Província d'Alacant

En col·laboració amb:



COL·LEGI DE FARMACÈUTICS
DE GIRONA



SUBSTITUCIONS

- ✓ El formatge curat pel mató (té menys proteïnes).
- ✓ La carn vermella per les llegums (lenties, cigrons, mongetes).
- ✓ El sucre per edulcorants artificials.
- ✓ La farina blanca per farina integral (rica en sofre).

OTRAS RECOMENDACIONES

- ✓ Dieta lleugera i equilibrada.
- ✓ Evitar el sobrepès.
- ✓ Exercicis físics moderats.



CANSAMENT, FATIGA, ESGOTAMENT *i alimentació*

És un estat de debilitat física que es produeix després de realitzar activitats normals que no haurien de produir esgotament.

L'organisme és capaç de produir senyals d'alarma que hem d'aprendre a conèixer o interpretar. Indicant-nos que alguna cosa funciona malament o no funciona, entre aquests senyals hi ha el cansament.

És important saber parar i descansar per no aguditzar el problema que ens portaria a la fatiga. En aquest estat s'augmenta el ritme cardíac i respiratori. El major grau de deteriorament és l'esgotament, que no ens permet seguir endavant. Perquè tinguem consciència que són senyals importants d'alarma, cal recordar que quan una persona persisteix en aquesta actitud es pot arribar, en ocasions, fins a produir la mort.

ALIMENTS RECOMANATS PER VÈNCER AQUEST ESTAT

- ✓ Incorporarem en la nostra dieta la civada i el germen de blat, aquest últim amb nutrients tonificants com l'octocosanol, que augmenta la resistència a la fatiga.
- ✓ El sèsam és ric en vitamines, minerals i oligoelements i també facilita l'aprofitament dels nutrients d'altres aliments.
- ✓ Gelea real i pol·len, rics en nutrients i substàncies tonificants. La mel és rica en sucres i vitamines que ajuden a la seva metabolització.
- ✓ Fruïtes en general: raïm, ric en sucres i vitamines, albercoc ric en ferro i tonifica el metabolisme i el sistema nerviós.
- ✓ Cal reduir les begudes estimulants i la xocolata, que encara que no ho sembli, produeixen un alleujament momentani. El seu consum abundant agreuja aquest problema.
- ✓ D'altra banda, hi ha una gran gamma de complexos vitamínics per suplir les mancances de la nostra alimentació. Sempre demanarem consell farmacèutic per triar les més adequades i que no tinguin contraindicacions amb la nostra situació particular.

Idea i desenvolupament:



Colegio Oficial de Farmacéuticos
de la Provincia de Alicante

Vocalia d'Alimentació. Col·legi de farmacèutics de la Província d'Alicant

En col·laboració amb:



COL·LEGI DE FARMACÈUTICS
DE GIRONA



CELIAQUIA i alimentació

La celiàquia o malaltia celíaca, és la malaltia intestinal més freqüent (1 cada 100) i consisteix en una intolerància permanent als aliments que contenen gluten.

El gluten és una proteïna que es troba en el blat, el sègol, l'ordi, el triticale, fècules, midons, espessants, sèmola, etc.

La malaltia celíaca es caracteritza per una reacció inflamatòria, de base immune, que altera la mucosa de l'intestí prim i dificulta l'absorció de nutrient, produint pèrdua de gana i de pes, vòmits, atrofia muscular, diarrea crònica, distensió abdominal, alteracions del caràcter, retard del creixement en el nen, dèficit de ferro, calci i algunes vitamines, atrofia muscular i debilitat extrema.

La pateixen individus predisposats genèticament, per aquest motiu es justifica que pugui haver-hi més d'un pacient celíac dins d'una mateixa família.

En alguns casos els símptomes es desenvolupen en la infància i en altres en l'etapa adulta. En ambdós casos els símptomes poden variar o estar absents, dificultant el seu diagnòstic.

Un signe característic és l'eliminació de femta de color clar i mala olor que sura a l'aigua, pel seu alt contingut en greix.

Si no es diagnostica o no se segueix el tractament es poden produir complicacions com malnutrició, depressions psíquiques, infertilitat masculina i femenina, avortaments de repetició i major risc de patir determinats tipus de càncer. El tractament consisteix en una dieta estricta sense gluten durant tota la vida. D'aquesta manera, a les dues setmanes es normalitzen els símptomes i té lloc la reparació de la lesió de l'intestí prim si aquesta s'hagués produït.

ALIMENTS SENSE GLUTEN

- Llegums (cigrons, llenties, mongetes...)
- Tot tipus de carns i vísceres, pernil serrà i cuit de qualitat extra.
- Peixos i mariscs, frescos i congelats.
- Ous, llet i derivats (quallada, iogurts naturals sense trossos). S'aconsella evitar aquest grup d'aliments durant els dos primers mesos d'instauració de la dieta. Després d'aquest temps es poden prendre amb normalitat.

Idea i desenvolupament:



Colegio Oficial de Farmacéuticos
de la Provincia de Alicante

Vocalia d'Alimentació. Col·legi de Farmacèutics de la Província d'Alacant

En col·laboració amb:



COL·LEGI DE FARMACÈUTICS
DE GIRONA



- Fruïtes, verdures i hortalisses.
- Sucre, mel i fruits secs.
- Cereals que no continguin gluten com l'arròs, la tapioca i el blat de moro.
- Cafè, te i infusions.
- Oli, sal, vinagre i espècies naturals.

ALIMENTS AMB GLUTEN

- Farines de blat, ordi, sègol i civada.
- Midó i midons modificats (E-1404, 1410, 1412, 1413, 1414, 1420, 1422, 1442, 1450, 1460), fibra, essencials, sèmola, llevat, malt, fècules i sèmols de blat, ordi, sègol i civada.
- Productes de forn i rebosteria.
- Pasta italiana: macarrons, fideus, etc.
- Productes manufacturats en què entre la seva composició figuri qualsevol de les farines ja esmentades.
- Begudes destil·lades o fermentades a partir de cereals, cervesa, aigua d'ordi, alguns licors.
- Productes a granel, artesanals o sense etiquetar.

RECOMANACIONS GENERALS

- ✗ Evitar els aliments elaborats o envasats, (embotits, conserves, gelats, salses, sopes, etc.), ja que és difícil garantir l'absència de gluten. Llegir bé els ingredients de les etiquetes i no consumir en cas de dubte. Petites quantitats de gluten, de manera continuada, poden causar trastorns importants.
- ✓ Encara que no es tinguin símptomes sempre cal seguir la dieta.



- ✓ Una persona celíaca pot fer una vida normal, seleccionant els aliments aptes i informar els amics, menjadors, hospitals o restaurants sobre la dieta que han de seguir i la importància de no realitzar transgressions.
- ✓ Portar un llistat d'aliments permesos.
- ✗ No fregir aliments sense gluten en oli on s'han fregit aliments amb gluten, en famílies amb celíacs substituir el pa ratllat i la farina de blat per arrebossar, per substituïts sense gluten per a tots.
- ✓ Conèixer els símbols: l'internacional "exempt de gluten" (espiga ratllada), menor de 20 mg / kg o "contingut molt reduït de gluten" entre 20 i 100 mg / kg i la marca de FACE (Federació d'Associacions de Celíacs d'Espanya), fins a 10 mg / kg hexàgon amb espiga.
- ✗ No s'ha de suprimir el gluten de la dieta d'una persona sense prèvia biòpsia intestinal que ho justifiqui.
- ✓ Consultar el pediatre quan s'ha d'introduir el gluten a la dieta (gradualment, no abans dels 4 mesos ni després dels 7).
- ✓ Contactar amb Associacions de Celíacs de la nostra Comunitat.
- ✓ Preguntar al farmacèutic de la presència o no de gluten en els excipients dels medicaments.



COLESTEROL *i alimentació*

La hipercolesterolèmia és la presència elevada de colesterol a la sang. Pot ser per un trastorn hereditari (hipercolesterolèmia familiar) o secundària a una malaltia, com ara la diabetis o pel consum inadequat d'aliments que poden afavorir un excés de producció endògena.

El colesterol és una substància àmpliament distribuïda a l'organisme, que forma part de la síntesi d'algunes hormones, de la bilis i del teixit nerviós, i forma part de les nostres membranes cel·lulars. Es sintetitza en el fetge a partir d'àcids grassos saturats i es transporta unit a les lipoproteïnes LDL (anomenat colesterol dolent) i HDL (anomenat colesterol bo).

Per mantenir una forma de vida saludable disminuint els factors que poden influir en un augment del colesterol, cal tenir en compte els següents factors: mantenir el pes entre els valors recomanables d'IMC, disminuir o fins i tot eliminar el consum d'alcohol (el vi negre és recomanable en els àpats una copa en les dones i dos en els homes) i tabac i, procurar mantenir una alimentació sana i adequada, realitzant exercici de manera regular (esport, passejos, etc.).

Com a regla general considerarem que els aliments d'origen vegetal no contenen colesterol, mentre que els d'origen animal si. És convenient no sobrepassar els 300 mg de colesterol per dia (un ou té uns 250 mg). Per a una persona normal es pot considerar una ingesta correcta de 2 a 3 ous per setmana. Una opció a considerar és el consum d'ous DHA (amb àcid docosaheptaenoic, present en el greix del peix).

Els àcids grassos monoinsaturats (àcid oleic) presents en gran quantitat en l'oli d'oliva i els poliinsaturats (àcid linoic) abundants a les nous i olis de llavors, són beneficiosos.

Els àcids grassos saturats (làuric, mirístic, palmític) no són recomanables, ja que afavoreixen la producció interna del colesterol. Els aliments rics en aquests són: xai, llet sencera, mantega, ous, margarines, vedella.

RECOMANACIONS PER REDUIR EL CONSUM DE COLESTEROL

- ✓ Triarem carns amb poc greix com les gallinàcies, traient la pell.
- ✓ Tractarem d'eliminar tot el greix visible i amb el bullit de les carns, rebutjant el brou, s'elimina una altra part del greix.
- ✓ Tractarem d'eliminar el consum de fregits i guisats grassos.
- ✓ Les carns les acompanyarem amb guarnicions de verdures, hortalisses o fruites riques en vitamines antioxidants.
- ✓ El consum moderat de vi és recomanable.

Idea i desenvolupament:



Colegio Oficial de Farmacéuticos
de la Provincia de Alicante

Vocàlia d'Alimentació. Col·legi de Farmacèutics de la Província d'Alicant

En col·laboració amb:



COL·LEGI DE FARMACÈUTICS
DE GIRONA



ALIMENTS QUE AJUDEN A REDUIR EL COLESTEROL

- ✓ Ametlles, cacauet, nous, avellanes, pipes de gira-sol.
- ✓ Pruna, kiwi, poma, codony, aranja, guaiaba.
- ✓ Alvocat, carxofa, api, ceba, all, alfals, remolatxa.
- ✓ Arròs, soja, segó, germen de blat, llegums, cigrons, mongetes.
- ✓ Bivalves (musclos, cloïsses, escopinyes, ostres, etc).
- ✓ Oli d'oliva
- ✓ Peixos, essent els més recomanats els peixos blaus: tonyina, bonítol, verat, sardina, etc. (Tenen àcids grassos poliinsaturats que afavoreixen l'eliminació del colesterol dolent).
- ✓ Aliments suplementats o desenvolupats amb probiòtics.

ALIMENTS RICS EN COLESTEROL I GREIX SATURADA

- ✗ Carns vermelles: xai, vedella, cansalada, bacó, etc.
- ✗ Aperitius i pastisseria industrial, xocolata, coco i ous.
- ✗ Embotits, paté, fetge, ous de peixos, cervells.
- ✗ Llet sencera i derivats: formatge madur, mantega, gelats, nata, flam, natilles, batuts.

SUBSTITUCIONS ACONSELLABLES D'ALIMENTS

- ✓ Peixos en general, llegums, carn d'au sense pell i tofu poden substituir les carns vermelles, marisc i embotits.
- ✓ Mantega, cansalada i margarina per oli d'oliva, de gira-sol, blat de moro o de soja.
- ✓ Llet completa, rica en greix saturat i colesterol, per llet desnatada i excepcionalment per llet de soja o d'ametlles.
- ✓ Formatge curat amb molt de greix, sodi i colesterol per formatge fresc i millor per tofu.
- ✓ La pastisseria industrial substituir-la per fruites.

Idea i desenvolupament:



Colegio Oficial de Farmacéuticos
de la Provincia de Alicante

Vocàlia d'Alimentació. Col·legi de farmacèutics de la Província d'Alacant

En col·laboració amb:



COL·LEGI DE FARMACÈUTICS
DE GIRONA



CÒLIC NEFRÍTIC I CÀLCULS RENALS *i alimentació*

Les anomenades “pedres al ronyó” es produeixen perquè substàncies que normalment estan dissoltes a l'orina, precipiten i donen lloc a una acumulació sòlida d'oxalat (litiasi-oxàliques) o fosfat càlcic (litiasi-càlci-ques), fosfat amònic magnèsic o urats (litiasi-úriques). Coneixent la composició del càlcul, un cop eliminat i analitzat, es pot recomanar una dieta més específica per evitar la seva nova formació.

RECOMANACIONS ALIMENTÀRIES

- ✓ Augmentarem la ingesta d'aigua un mínim de 3 litres diaris, també infusions de diferents herbes diürètiques, cafè i te.
- ✓ Els aliments diürètics com els espàrrecs, carxofa, api, nespra, pera, albergínia, poma, meló, raïm, síndria... contribueixen a reduir el risc
- ✓ Consumirem aliments integrals, rics en fibra, com salvat de blat i aliments rics en magnesi com el sèsam i els fruits secs ja que el dèficit d'aquest mineral afavoreix la formació de càlculs.
- ✓ Reduir o eliminar la sal dels aliments rics en sodi, augmenta la concentració de calci en l'orina.
- ✓ L'excés de proteïnes d'origen animal, rics en purines, que passen a àcid úric augmentant el risc que es formin càlculs d'urat. Dieta pobra en calci, és a dir, disminuir els làctics i els formatges curats, rics en proteïnes.
- ✓ És recomanable reduir el consum d'alcohol, fins i tot de cervesa, que primer augmenta la diüresi però passat el primer efecte es produeix una antidiüresi compensatòria que augmenta la concentració de l'orina.
- ✓ Per als càlculs d'àcid úric cal alcalinitzar l'orina consumint llet i derivats lactis, fruites i hortalisses. Evitarem les vísceres, mariscs, carns i peixos.
- ✓ Per càlculs de fosfats acidificarem l'orina consumint carns, cereals i greixos, evitant l'excés de vegetals, llegums, fruites i verdures.
- ✓ En el cas de càlculs d'oxalat cal acidificar l'orina consumint aliments rics en proteïna animal i evitarem aliments rics en oxàlic com el cacau, la xocolata, els espinacs i les bledes.
- ✓ Evitarem dosis elevades de vitamina C en forma de suplementes vitamínics ja que augmenten la producció d'oxalats, no així la vitamina C de la fruita.

Idea i desenvolupament:



Colegio Oficial de Farmacéuticos
de la Provincia de Alicante

Vocalia d'Alimentació. Col·legi de farmacèutics de la Província d'Alacant

En col·laboració amb:



COL·LEGI DE FARMACÈUTICS
DE GIRONA



COLON IRRITABLE *i alimentació*

El còlon irritable, també anomenada síndrome de l'intestí irritable, és un trastorn funcional gastrointestinal que produeix malestar, dolor i inflor abdominal, flatulència, diarrea o restrenyiment (pot predominar una o altra, fins i tot o ser alternants).

Aquests símptomes s'acompanyen de canvis en l'hàbit de defecar, tant en el nombre de vegades com en la consistència de la femta.

La causa no es coneix, però sembla que pot ser una barreja entre factors genètics, psicològics, alteracions de la sensibilitat i motilitat gàstrica. Aquesta situació es pot agreujar per situacions d'estrès.

RECOMENDACIONES

- ✗ Evitarem els menjars abundants i greixos. És millor menjar poc i diverses vegades al dia (fins a cinc vegades).
- ✓ Procurar mantenir una vida ordenada, sense situacions de "stress".
- ✓ Controlarem el consum d'aliments rics en fibra ja que molta quantitat pot agreujar els símptomes i produir gasos.
- ✓ El consum d'aliments amb probiòtics milloren la simptomatologia.
- ✓ Fer exercici físic moderat i regularment.
- ✓ Mastegar bé el menjar, fent àpats tranquils i relaxats.
- ✓ Disminuir el consum de fregits, greixos, alcohol, xocolata i begudes gasificades.
- ✗ No són recomanables aquells aliments que produeixen gasos com els llegums, coliflor, llombarda, bròquil, etc.



DENTS i alimentació

Les malalties bucodentals poden minvar la nostra qualitat de vida. El deteriorament i la pèrdua de peces dentals produeixen dolor i alteren la capacitat d'alimentar-nos, cosa que pot repercutir en la nutrició i en la salut.

La dieta pot influir en el desenvolupament de les càries.

El problema dental més freqüent és la càries. El seu origen és bacterià (*Streptococcus mutans* i *Lactobacillus acidophilus*) i destrueix gradualment l'esmalt, la dentina i l'interior de la dent, i si no s'hi posa remei la seva conseqüència última pot ser la pèrdua de la peça dental. El pH de la placa influeix en la dissolució de l'esmalt i crearà l'entorn apropiat per a l'aparició de les càries, per això el manteniment de sucres a la boca, a causa d'una mala higiene, fa que el pH es mantingui àcid.

Durant l'embaràs, la lactància i la infància, la manca de vitamines A i D, la malnutrició i una elevada ingesta de sucres augmenta el risc de patir les càries.

ALIMENTS A CONTROLAR

- Control dels aliments que produeixen acidesa en la cavitat bucal com el raïm, fruita seca dolça, dàtils, galetes dolces o farcides, snacks, xocolata amb llet, patates.
- Controlarem el consum excessiu de sucres (hidrats de carboni simples) glucosa, fructosa i sacarina ja que fan que el problema s'accentui (Consum inferior a 50-80 g / dia).
- Productes àcids com amaniments de vinagre, adobats (cogombres, cebes, pebrots, etc.), Cítrics (llimona, aranja, etc.).
- Compte amb les laminadures, ja que s'ingereixen entre hores i són més cariogèniques que els sucres que es mengen durant el dinar.
- Control del consum d'aliments rics en sucres com pastissos, mermelades, mel, suc i begudes dolces.

Idea i desenvolupament:



Colegio Oficial de Farmacéuticos
de la Provincia de Alicante

Vocalia d'Alimentació. Col·legi de Farmacèutics de la Província d'Alicant

En col·laboració amb:



COL·LEGI DE FARMACÈUTICS
DE GIRONA



- Especial cura amb els aliments viscosos i enganxosos com xocolata, bombons, caramels i dolços ja que poden romandre més temps entre les dents.
- No fer servir mel, sucre o solucions ensucrades en xumets i biberons per al lactant.

ALIMENTS RECOMANATS

- ✓ Ingerir aliments rics en fluor com el salmó, petits peixos sencers (seitons), sardines en llauna, fetge de vaca, te, tomàquet i patata entre d'altres.
- ✓ La llet de vaca rica en fòsfor, calci i caseïna afavoreix el bon desenvolupament dental.
- ✓ També la llet de vaca i certs formatges prevenen el descens del pH inhibint el desenvolupament de les càries.
- ✓ Els cereals integrals i els cacauets tenen propietats protectores.
- ✓ Les carns, els peixos, els ous i els dolços sense sucre no augmenten l'aparició de càries.
- ✓ Utilitzar sal de taula fluorada.

RECOMANACIONS

- ✓ Tenir cura de la higiene dental, que ha de ser instaurada en el nen pràcticament des que apareix la primera dent.
- ✓ Raspallat correcte de dents després dels àpats, usant pastes de dents amb fluor, amb o sense ús addicional de la seda dental.
- ✓ Complementar de manera controlada la ingesta de fluor en determinades situacions, com l'embaràs, lactància i infància, l'excés pot produir efectes estètics indesitjats.
- ✓ Substituir el sucre per edulcorants com xilitol, sorbitol, aspartam, sacarina, etc.
- ✓ Reduir al mínim el consum de dolços i de productes àcids.

Idea i desenvolupament:



Colegio Oficial de Farmacéuticos
de la Provincia de Alicante

Vocalia d'Alimentació. Col·legi de Farmacèutics de la Província d'Alicant

En col·laboració amb:



COL·LEGI DE FARMACÈUTICS
DE GIRONA



- ✓ Els xiclets sense sucre, a més de la seva acció mecànica, prevenen la càries ja que estimulen la secreció salival.
- ✓ Fomentar una correcta higiene bucal amb l'ús de raspalls, sedes, col·llutoris, etc. i visitar amb regularitat al dentista.
- ✓ La suplementació de fluor en gotes, s'ha de donar directament amb aigua o suc, mai amb llet, ja que redueix la seva absorció.
- ✓ Reduir el consum d'alcohol i tabac.
- ✓ Mantenir una alimentació equilibrada per evitar la manca de vitamines (consulteu fitxa de dieta equilibrada).
- ✓ Cal evitar establir des de la infància hàbits alimentaris de tendència cap al sabor dolç.
- ✓ Començar amb les visites rutinàries a l'odontòleg als 2-3 anys d'edat.



DEPRESSIÓ i alimentació

És una disminució de l'activitat emocional vital, un trastorn de l'humor caracteritzat per sensacions de tristesa, desesperació, disminució de l'autoestima i falta d'ànim.

El pot produir alguna tragèdia o pot no tenir cap causa real explicable.

Perquè el cervell realitzi les seves funcions amb precisió, necessitem proporcionar a l'organisme aliments que ajudin a la formació i manteniment dels neurotransmissors, que han d'estar en un òptim equilibri i les neurones saludables i protegides.

Les persones amb dietes més adequades, solen patir menys depressió.

RECOMANACIONS

- ✓ Realitzar una ingesta adequada d'àcids grassos omega 3 (olis de peixos, gèrmens de blat, nous).
- ✓ Important disposar de suficient àcid fòlic (llegums, germen de blat, espinacs, escarola, enciam, espàrrec, remolatxa), ja que regula els nivells d'homocisteïna, que en persones amb depressió s'ha observat en nivells elevats.
- ✓ Les vitamines del grup B, B1 (llavors de girasol, germen de blat, fruits secs), B6 (germen de blat, all, plàtan, cigrò), B12 (fetge, ostres, arengades, sardines).
- ✓ Evitar els ambients hostils, el tabaquisme i l'alcoholisme.
- ✓ Mantenir un ritme de vida actiu, incloent l'exercici físic habitual i practicar les relacions interpersonals i evitar el sedentarisme.
- ✓ Recuperar la dieta mediterrània, rica en fruites, verdures, cereals integrals, peix, oli d'oliva i fruita seca. Ja que en països mediterranis com Espanya o Grècia la incidència de depressió és més baixa.

Idea i desenvolupament:



Colegio Oficial de Farmacéuticos
de la Provincia de Alicante

Vocalia d'Alimentació. Col·legi de farmacèutics de la Província d'Alacant

En col·laboració amb:



COL·LEGI DE FARMACÈUTICS
DE GIRONA



DIABETIS *i alimentació*

És una malaltia en la qual l'organisme no produeix prou quantitat d'insulina, o no la utilitza adequadament.

És produïda per un trastorn metabòlic en el qual els valors sanguinis de glucosa es troben elevats per sobre dels valors considerats normals. Habitualment es deu a una deficiència de producció d'insulina a les cèl·lules del pàncrees. La insulina és la principal substància responsable del manteniment dels valors adequats de sucre en la sang. Sol ser de caràcter familiar i es caracteritza per un augment de la set, de la gana i de la freqüència en orinar.

Al nivell de glucosa en sang s'anomena glucèmia. Les concentracions de glucosa en sang varien durant el dia, augmenten després de cada àpat, recuperant els valors normals, aproximadament, al cap de 2 hores.

Hi ha dos tipus de diabetis:

- Tipus I: el pacient necessita l'administració periòdica i contínua d'insulina.
- Tipus II: el pàncrees continua produint insulina, fins i tot de vegades en excés, però, l'organisme desenvolupa una resistència als seus efectes. El principal factor de risc d'aquest tipus de diabetis és l'obesitat. L'estil de vida, i l'activitat física són, per tant, fonamentals en la prevenció i control d'aquest tipus de diabetis. Es tracta d'una malaltia crònica que ha de ser ben tractada al llarg de la vida del pacient.

ALIMENTS A EVITAR O DISMINUIR EN CAS DE DIABETIS

- ✗ Sucre i tots els aliments que en continguin, com els pastissos, pastes refinades industrials, bescuits, rosques, fruites en almívar, melmelades, mel, lllaminadures, caramels i xocolata.
- ✗ Fruites riques en sucre com el raïm, dàtils, panses, figues seques.
- ✗ Begudes alcohòliques d'alta graduació, que fan que les cèl·lules es tornin més resistents a la insulina. Tot i això, es pot beure amb moderació en els menjars
- ✗ Llet sencera, iogurts sencers, mantega de porc, formatges curats i grassos, mantega i nata.
- ✗ Gasoses, coles, suc industrial de fruites i altres refrescos ja que solen contenir bastant sucre.
- ✗ Carns grasses, xarcuteria, carns fredes, embotits i vísceres.
- ✗ Salaons i fumats.

Idea i desenvolupament:



Colegio Oficial de Farmacéuticos
de la Provincia de Alicante

Vocalia d'Alimentació. Col·legi de Farmacèutics de la Província d'Alacant

En col·laboració amb:



COL·LEGI DE FARMACÈUTICS
DE GIRONA



ALIMENTS A AUGMENTAR EN CAS DE DIABETIS

- ✓ Llegums (cigrons, llenties, mongetes, etc.)
- ✓ Hortalisses i verdures, tant crues com cuites: bròquil, coliflor, enciam, pèsol, endívia, col, bleda, albergínia, carbassó, card, escarola, espàrrec, espinac, mongeta verda, margalló, cogombre, pebrot, rave, tomàquet, pastanaga, carxofes amb cinarina (suau hipoglucemiant), api, ceba i xampinyons.
- ✓ Cereals: arròs, blat, civada, blat de moro, sègol i derivats, sempre és millor si es consumeixen integrals, pa i pastes integrals.
- ✓ Fruites fresques, en porcions no excessives, per la seva riquesa en sucres (fructosa) com el mango, meló, síndria, gerd, maduixa, préssec. Augmentarem el consum de cítrics com la taronja, mandarina, aranja, etc.
- ✓ Fruits secs: ametlla, avellana, cacauet, nou.
- ✓ Escollir preferentment l'oli d'oliva per cuinar i amanir. També es poden utilitzar oli de gira-sol o de blat de moro.
- ✓ Peixos de tota mena, blancs i blaus.
- ✓ Llet, formatges frescos i derivats làctics desnatats o baixos en greix, com el iogurt.
- ✓ Carns de gall dindi, pollastre, conill, perdiu, guatlla, retirant el greix visible i la pell.
- ✓ Edulcorants artificials com la sacarina o aspartam.

ALTRES RECOMANACIONS

- ✓ És essencial lluitar contra l'obesitat, controlar el nostre pes, portar una bona alimentació baixa en greixos i respectar tots els àpats.
- ✓ L'exercici físic adequat i continu contribueixen a disminuir la glucèmia.
- ✓ Controlar la presència de sacarosa, glucosa o fructosa en els medicaments, consulteu amb el farmacèutic.

Idea i desenvolupament:



Colegio Oficial de Farmacéuticos
de la Provincia de Alicante

Vocalia d'Alimentació. Col·legi de farmacèutics de la Província d'Alacant

En col·laboració amb:



COL·LEGI DE FARMACÈUTICS
DE GIRONA



DIARREA *i alimentació*

És l'eliminació freqüent de femtes soltes i aquoses, provocades per un augment de la motilitat del còlon. Pot ser símptoma d'alguna malaltia o alteració gastrointestinal. Sol anar acompanyada d'espasmes abdominals, vòmits, nàusees, dolor, debilitat generalitzada i en alguns casos febre de caràcter lleu. Pot causar deshidratació i desequilibri electrolític.

La Diarrea del viatger apareix en els visitants d'altres zones del món, diferents de la pròpia. La causa sol ser bacteriana. La forma de presentació aguda té una durada menor a 2-3 setmanes i remet a les 48 hores. La durada de la forma crònica supera les 4 setmanes.

Les causes més freqüentssón les toxiinfeccions alimentàries, infeccions bacterianes, víriques o per paràsits. També per la ingesta de determinats medicaments.

ALIMENTOS RECOMENDADOS

- ✓ Arròs bullit, brou de pollastre.
- ✓ Pollastre sense pell a la planxa, pernil dolç.
- ✓ Poma rostida, ratllada o bullida, codony, plàtan.
- ✓ Pa torrat, peix blanc bullit.
- ✓ Logurt amb bífidus, camamilla, te.
- ✓ Rehidratació oral continuada, amb sèrums que conservem a la nevera un màxim de 24 h.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

- ✗ Fruites, verdures riques en fibres.
- ✗ Aliments rics en greixos com carn de porc, peix blau.
- ✗ Llet i formatges, llegums secs i cereals.
- ✗ Begudes amb gas i alcohòliques, cafè, cacau i suc s envasats.

Idea i desenvolupament:



Colegio Oficial de Farmacéuticos
de la Provincia de Alicante

Vocàlia d'Alimentació. Col·legi de farmacèutics de la Província d'Alacant

En col·laboració amb:



COL·LEGI DE FARMACÈUTICS
DE GIRONA



DIETA EQUILIBRADA i alimentació

Per al benestar del nostre organisme és necessària una alimentació equilibrada, tenint en compte l'edat i situacions fisiològiques especials (embaràs, lactància, creixement, ancianitat) i el grau d'activitat física diària.

L'aliment ideal seria aquell que no faci mal, aporti l'energia i els nutrients necessaris, previngui o curi de patir malalties i doni plaer. Però aquest aliment no existeix. El que tenim és un conjunt d'aliments que, ben combinats i dosificats, s'acosten a aquest ideal.

Per alimentació equilibrada entenem aquella en què estiguin presents tots els nutrients que ens aporten el què necessitem. Això és:

- Proteïnes, abundants en carns i peixos
- Hidrats de carboni procurant consumir els complexos (pastes, pa, arròs, patates, cereals) abans que els simples (sucre, mel, lliminadures, dolços).
- Lípids o greixos en els olis (el d'oliva preferentment), mantegues, mantegues.
- Vitamines unes de les fruites i verdures i altres dels peixos i les carns.
- Minerals rics en ells les carns, verdures.
- Fibra alimentària total entre 27-40 g. per dia dels cereals integrals i les fruites.
- Aigua: de 1.5 a 2 litres al dia
- No sobrepassar els 6 g. de sal total per dia.

Tots ells presos de forma equilibrada i acompanyats d'exercici físic diari ens proporcionaran benestar i salut.

PAUTA BÀSICA PER A UNA DIETA EQUILIBRADA

Per sort, nosaltres vivim a la conca Mediterrània i sabem que la nostra dieta és de les més recomanables, perquè comparant amb altres llocs, el risc d'obesitat i malalties cardiovasculars és menor i la longevitat més gran.

RECOMENDACIONES POR GRUPOS DE ALIMENTOS

(Entre paréntesis viene el peso medio por ración)

- ✓ Hidrats de carboni, de 4 a 6 racions diàries. Pa, pasta, arròs (50 g cru, 100 g cuinat per dia).

Idea i desenvolupament:



Colegio Oficial de Farmacéuticos
de la Provincia de Alicante

Vocalia d'Alimentació. Col·legi de Farmacèutics de la Província d'Alacant

En col·laboració amb:



COL·LEGI DE FARMACÈUTICS
DE GIRONA



- ✓ Fruites i verdures, de 4 a 5 racions per dia. Una ració de verdura cuinada i una altra en amanida, (150 g / dia). De 2 a 3 peces de fruita, si és possible una que sigui un cítric
- ✓ Carn magra: 2 racions (100 g / dia), peix (150 g / dia), ous en nens, adolescents i adults sans 1 unitat al dia. Llegums (2/3 ració / setmana, 50 g cru, 150 g cuinat)
- ✓ Fruits secs (5-10 unitats / dia).
- ✓ Lactis de 2 a 4 racions de lactis al dia. Els molt curats, no de forma habitual.
- ✓ Greixos de 3 a 5 racions (tenint en compte que l'oli d'amanir o de fregir peix equival a 1 ració).
- ✓ Ocasionalment mantega, margarina, dolços, brioixeria, carns gasses i embotits.

QUANTA ENERGIA NECESSITEM I D'ON L'OBTENIM?

L'energia es mesura en quilocalories (Kcal.) o quilojoules (kJ) i varia segons les necessitats. Un nen fins als sis mesos necessita 650 kcal. o 2700 Kj. Un home adult unes 3000 kcal i una dona 2.300. Si la dona és gestant, cal afegir 250 kcal i si està en període de lactància sumarem 500 kcal. En els ancians, els requeriments són de 2100 Kcal pels homes i 1.700 kcal per les dones.

L'energia necessària també està en funció del treball físic que cadascú desenvolupi.

Del total d'energia necessària, la proporció respecte a la font és un (55-60%) d'hidrats de carboni, (25-30%) de lípids (12-15%) de proteïnes.

Idea i desenvolupament:



Colegio Oficial de Farmacéuticos
de la Provincia de Alicante

Vocalia d'Alimentació. Col·legi de farmacèutics de la Província d'Alicant

En col·laboració amb:



COL·LEGI DE FARMACÈUTICS
DE GIRONA



DIGESTIÓ PESADA O DISPÈPSIA *i alimentació*

És un trastorn del procés digestiu, en el que la digestió és difícil i dolorosa. Es manifesta amb flatulències, sensació de plenitud gàstrica, malestar, distensió abdominal i cremor.

RECOMANACIONS ALIMENTÀRIES

- ✓ Menjar a poc a poc, mastegant bé els aliments i procurant mantenir un horari regular en els àpats.
- ✓ La pinya, pel seu contingut en bromelina facilita la digestió de proteïnes com la papaïna de la papaia. Altres aliments són el carbassó i la carbassa, que es poden consumir en puré, la patata i el pebrot rostit o cru en amanides.
- ✓ Els excessos de greixos, marisc, xocolata o aliments que produeixin intolerància digestiva com la llet.
- ✓ És aconsellable prendre aliments que absorbeixin els gasos, com el fonoll en bulb i l'anís en infusions.
- ✓ L'ús de condiments saludables com la llimona i l'all ajuden a la digestió, ja que augmenten la secreció de sucs digestius.
- ✓ Tractar de disminuir les begudes carbòniques (begudes amb gas) i el consum d'alcohol.
- ✓ Evitar els fregits, per la acroleïna, substància irritant que es forma en sobre escalfar l'oli. Evitar també les conserves, adobats (variants i olives), espècies fortes i menjar ràpid.
- ✓ Són molt ben tolerats els cereals integrals en floccs, també els germinats que tenen enzims que predigereixen els hidrats de carboni, igual que la malta beguda.

Idea i desenvolupament:



Colegio Oficial de Farmacéuticos
de la Provincia de Alicante

Vocalia d'Alimentació. Col·legi de Farmacèutics de la Província d'Alicant

En col·laboració amb:



COL·LEGI DE FARMACÈUTICS
DE GIRONA



EMBARÀS i alimentació

Procés de creixement i desenvolupament d'un nou individu en el sí matern, des del moment de la concepció al naixement. Dura unes 38 setmanes a partir de la fecundació.

Una bona alimentació abans de l'embaràs augmentarà les possibilitats d'un embaràs saludable. És recomanable anar al metge amb tres mesos d'antelació.

RECOMANACIONS

- ✓ Beure de 2 a 2,5 litres d'aigua.
- ✓ Menjar fruites, verdures i hortalisses.
- ✓ Ingerir prou fibra amb la dieta (per ex. Cereals i pastes integrals).
- ✓ Prendre aliments rics en Omega 3 (peixos, fruits secs, germen de blat, oli d'oliva), importants per al desenvolupament del cervell i la retina del fetus.
- ✓ Regular la ingesta d'aliments rics en vitamines: A (peixos, ous), E (oli d'oliva), C (cítrics), del grup B (cereals, llet, iogurts), àcid fòlic (verdures, llegums, fruits secs, ous).
- ✓ Són importants els minerals: Iode (peixos, mol·luscs, sal iodada, crustacis), ferro (fetge, carns vermelles... prenenet en el mateix àpat fruites riques en vitamina C que milloren la seva absorció), calci (formatges, iogurts, llet, fruits secs), magnesi, zinc, coure, (verdures, fruita seca, cereals, llegums).
- ✓ Prendre regularment els suplementes indicats pels professionals com l'àcid fòlic, el ferro, el calci i altres.
- ✓ Fer 5 àpats al dia.
- ✓ Els peixos, millor de mida petita.
- ✓ Augmentar una mica la ingesta de proteïnes (carns, peixos, llegums).

Idea i desenvolupament:



Colegio Oficial de Farmacéuticos
de la Provincia de Alicante

Vocalia d'Alimentació. Col·legi de farmacèutics de la Província d'Alacant

En col·laboració amb:



COL·LEGI DE FARMACÈUTICS
DE GIRONA



- ✓ L'ús d'infusions (camamilla, anís, til·la, passionera, melissa, til·la, farigola...) està sempre indicat.
- ✓ La teràpia homeopàtica ens pot ajudar amb alguns símptomes de l'embaràs com les nàusees, vòmits, insomni, etc.

EVITAREM

- ✗ Tant l'esport excessiu com el sedentarisme.
- ✗ El consum de tabac i alcohol.
- ✗ Situacions d'estrès.
- ✗ Règims vegetarians o els suplim amb combinacions de cereals, llegums i verdures.
- ✗ Tan l'excés de pes (per a una persona amb pes normal són uns 350 gr. Per setmana) com la disminució de pes durant l'embaràs.
- ✗ El contacte amb els gats, sobretot el primer trimestre.
- ✗ Suprimir la ingesta de carn crua o poc cuïta.
- ✗ El cafè reduir a dues tasses al dia o quatre en el cas del te.
- ✗ Evitar els sucres

Cal mantenir un control mèdic i estar en contacte amb el ginecòleg.



ENVELLIMENT *i alimentació*

Procés de desgast natural per mal funcionament o falta de producció de cèl·lules noves que reemplacen les mortes o defectuoses. Algunes patologies de l'ancià van acompanyades de trastorns nutricionals que podem corregir adequant la dieta, els estils de vida i l'ús adequat de la medicació. La forma d'envellir pot veure influenciada per l'alimentació.

NUTRIENTS RECOMANATS

- ✓ Fibra dietètica. Un baix consum al llarg de la vida pot augmentar la incidència de diarrees, restrenyiment, obesitat, hemorroides, etc. (Cereals integrals, fruites i verdures).
- ✓ Aliments rics en antioxidants naturals com la vit. E (oli d'oliva, germen de blat, fruits secs), seleni (llevat de cervesa, germen de blat, suplementos comercials), resveratrol (un got de vi negre al dia).
- ✓ Aliments que estimulin o reforcin les nostres defenses, rics en vitamina C (taronges, kiwis, tomàquets), vitamina A (pastanagues, canonges, espinacs). Els productes de les abelles com la mel, pol·len, gelea reial i pròpolis estimulen el sistema immunitari i actuen com a tonificants.
- ✓ Oli d'oliva com a greix d'elecció, millora l'atenció i la longevitat.
- ✓ Derivats làctics com formatges frescos, quallades i iogurts enriquits amb probiòtics (lactobacils, Bifidobacteris, etc.).
- ✓ Fruits secs avellanes, cacauets i especialment nous.
- ✓ El consum de 4 ous a la setmana és recomanable en tots els casos.

RECOMANACIONS

- ✗ Reduir el consum de begudes alcohòliques i carbonatades.
- ✗ Eliminar el tabac.
- ✗ Evitar aliments molt elaborats com conserves, suc, pastisseria industrial i embotits molt especiats.

Idea i desenvolupament:



Colegio Oficial de Farmacéuticos
de la Provincia de Alicante

Vocalia d'Alimentació. Col·legi de farmacèutics de la Província d'Alacant

En col·laboració amb:



COL·LEGI DE FARMACÈUTICS
DE GIRONA



- ✓ Afavorir el consum de peixos en detriment de les carns.
- ✓ Augmentar el consum de fruites i verdures crues o poc cuinades. Sempre ben rentades.
- ✓ Realitzar fins a 5 àpats al dia, de poca quantitat.
- ✓ Augmentar la ingesta d'aigua (ex. Dos gots abans de cada àpat, menys en el sopar).
- ✓ Mantenir genives i dents sanes i fortes.
- ✓ Menjar i cuinar en companyia.
- ✓ Una aportació excessiva de calories ens conduiria cap a l'obesitat.
- ✓ Reduir el consum de sal augmentant l'ús d'espècies i plantes aromàtiques.
- ✓ Reduir els fregits i incrementar els bullits.
- ✓ Mantenir regularitat en els horaris dels àpats.
- ✓ Evitar la reducció dels components de la nostra dieta, variant sovint els menús (en la varietat està el gust).
- ✓ Alguns medicaments poden variar el sabor dels aliments, consultar amb el farmacèutic.
- ✓ Combinar diferents aliments en un mateix plat (batuts amb fruites i iogurt, sopes amb nata o formatges, amanides fredes de cigrons amb tomàquet trossejat i pollastre bullit o mongetes amb lluç i maionesa).
- ✓ Controlar el pes periòdicament.
- ✓ Fer exercici segons les possibilitats (ioga, tai-txi, passejos, treure el gos, jardineria, balls, etc.).
- ✓ Evitar l'exposició a contaminants ambientals com ambients carregats, excessiu soroll, etc.



ESTAT PRECONCEPCIONAL i alimentació

Anomenem estat preconcepcional al període de temps anterior a la concepció, abans de la unió dels gàmetes femení i masculí (òvul i espermatozoide).

Per programar un embaràs cal preparar-se emocional i físicament, amb una antelació mínima de tres mesos. Les cèl·lules reproductores masculines triguen 72 dies en la seva formació pel que es recomana que no prenguin substàncies nocives 3 mesos abans de l'inici de l'embaràs.

RECOMANACIONS GENERALS

- Apropar-se al normopès (índex de massa corporal (IMC) = 20/25).
- Si es tendeix al restrenyiment, és aconsellable entrenar-se per regular el trànsit intestinal (veure
- Tenir cura l'estat dental.
- Deixar totalment l'hàbit del consum d'alcohol i tabac.
- La dieta a seguir ha de ser variada, completa i equilibrada.
- Ingerir entre 2-2,5 l de líquids al dia.
- Passejar almenys 30 minuts al dia.
- Vigilar els nivells de ferro.

ALIMENTS RECOMANATS

- ✓ Peix blau de mida petita (sardines, seitons) i fruits secs per la seva riquesa en omega 3 (DHA).

Idea i desenvolupament:



Colegio Oficial de Farmacéuticos
de la Provincia de Alicante

Vocalia d'Alimentació. Col·legi de farmacèutics de la Província d'Alicant

En col·laboració amb:



COL·LEGI DE FARMACÈUTICS
DE GIRONA



- ✓ Llegums, verdures i hortalisses de fulla verda, fetge de porc i fruits secs que són rics en àcid fòlic. De totes maneres, és recomanable prendre suplementos d'àcid fòlic, (consulti el seu metge).
- ✓ Per aconseguir una màxima retenció de calci s'ha de prendre: llet i derivats lactis, fruits secs (nous, avellanes, cacauets, etc.), Llegums i peix amb espina (conserves de sardinetes, seitons, etc.).
- ✓ Peix, ous i llet són també importants per la vitamina D.
- ✓ Aliments rics en zinc com la carn, peix, ous, cereals integrals i llegums (cigrons, llenties, mongetes).
- ✓ Aliments rics en iode com els peixos, mariscs, lactis i verdures.

Idea i desenvolupament:



Colegio Oficial de Farmacéuticos
de la Provincia de Alicante

Vocalia d'Alimentació. Col·legi de farmacèutics de la Província d'Alacant

En col·laboració amb:



COL·LEGI DE FARMACÈUTICS
DE GIRONA



FIBROMIÀLGIA *i alimentació*

Malaltia de causa desconeguda. El símptoma principal és el dolor crònic generalitzat, sobretot a zones musculars, tendinoses, articulars i visceral. Pot alterar de manera significativa el sistema intestinal, ja que l'intestí té moltes terminacions nervioses. Les molèsties més comunes són: acidesa, dolor a la boca de l'estómac, restrenyiment, diarrea i intestí irritable.

RECOMANACIONS

- ✓ Per pal·liar aquests problemes hem de tractar de mantenir la nostra flora intestinal en bones condicions.
- ✓ Prendre aliments rics en fibra com fruites, verdures, cereals integrals i procurar augmentar el consum de llegums, peix, fruita seca i ous.
- ✓ És important el consum de iogurts amb bífidus i diferents probiòtics que ajudin a la flora intestinal.
- ✓ Tractar de substituir la llet de vaca per derivats de soja.
- ✓ Evitar els aliments molt refinats com el pa blanc, el sucre blanc i la pastisseria industrial.
- ✓ Cal limitar el consum de patates, tomàquets, albergínies, pebrots, cítrics, carn de porc i xocolata, perquè es produeix un augment de sensibilitat a aquests aliments.
- ✓ Realitzar exercicis moderats de tipus aeròbic com els pesos, el ioga o exercicis de relaxació millora els símptomes i el seu estat.
- ✓ La suplementació de polivitamínics és una bona opció per mantenir el nostre aportació correcta de vitamines i minerals.

Idea i desenvolupament:



Colegio Oficial de Farmacéuticos
de la Provincia de Alicante

Vocalia d'Alimentació. Col·legi de Farmacèutics de la Província d'Alicant

En col·laboració amb:



COL·LEGI DE FARMACÈUTICS
DE GIRONA



FLATULÈNCIA i alimentació

La flatulència és un excés de gasos a l'intestí, causada per aire empassat o produït per la flora intestinal, que provoca espasmes intestinals i molèsties abdominals.

Sol ser produïda per menjar de pressa, empassar massa aire mentre es menja o una indigestió. També per un canvi brusc del contingut de fibra en la dieta o excessiu consum d'hidrats de carboni (arròs, pastes, pa, patates, etc.).

L'estrès i l'ansietat també poden produir una acumulació de gasos.

La flatulència es pot tractar amb una dieta adequada, hàbits de vida saludables, exercicis de relaxació i menjar de forma pausada. Eviteu menjar copiosos o molt condimentats.

ALIMENTS QUE S'HAN D'EVITAR

- ✗ Begudes gasificades.
- ✗ Col, cols de Brussel·les, bròquil, coliflor, carxofa, porros i tots els llegums.
- ✗ Cogombre, pebrot, alls i raves.
- ✗ Aliments fregits o arrebossats.
- ✗ Nata, mantega, cansalada i llet condensada.
- ✗ Aliments molt rics en greixos com la cansalada, xarcuteria i vísceres.
- ✗ Formatges forts.
- ✗ Pastisseria i pastisseria industrial.
- ✗ Fruites en almívar o confitades.
- ✗ Begudes excitants com el cafè i el te.
- ✗ Xocolata

Idea i desenvolupament:



Colegio Oficial de Farmacéuticos
de la Provincia de Alicante

Vocalia d'Alimentació. Col·legi de Farmacèutics de la Província d'Alacant

En col·laboració amb:



COL·LEGI DE FARMACÈUTICS
DE GIRONA



GASTROENTERITIS

EN LACTANTS *i alimentació*

La gastroenteritis pot tenir un origen infecció (virus, bacteris, paràsits), o no infecció (al·lèrgies, intoleràncies, intoxicacions, reaccions a medicaments).

Es caracteritza per una diarrea aguda que pot anar acompanyada de vòmits, febre i dolor abdominal. Se sol resoldre en menys de 7 dies i no més de 14 sense cap tipus de complicació, és molt important la rehidratació.

DIETA RECOMANADA

- ✓ Donar al nen una solució hiposòdica salina (baixa en sodi), de manera oral durant un període de 6-8 hores. Serà administrada cada 10-15 minuts en petites dosis (cullera de te). Proporcionar tanta quantitat com toleri.
- ✓ Els probiòtics són un tractament complementari molt eficaç contra la diarrea.
- ✓ Després de 6-8 hores, i fins que els excrements siguin normals, la solució hiposòdica salina serà donada oralment segons demanda.
- ✓ Si pren el pit, continuï amb això. Si pren biberó, serà preparat amb aigua d'arròs i la meitat de la mesura usual de llet en pols. Si les deposicions són normals, la quantitat de pols serà progressivament incrementada fins a aconseguir la quantitat normal, l'aigua serà afegida més tard en lloc de l'arròs.
- ✓ Si pren papilla salada, cal preparar-la amb aigua, pastanagues, pit de pollastre i arròs.
- ✓ Si pren farinetes amb fruites, es prepararan amb plàtan i poma.
- ✓ Preneu potets amb fruites permeses i cereals
- ✓ Si les deposicions són normals, la dieta usual serà progressivament represa durant 2 o 3 dies, mantenint rehidratació amb solució salina hiposòdica.

Idea i desenvolupament:



Colegio Oficial de Farmacéuticos
de la Provincia de Alicante

Vocalia d'Alimentació. Col·legi de Farmacèutics de la Província d'Alicant

En col·laboració amb:



COL·LEGI DE FARMACÈUTICS
DE GIRONA



ALTRES RECOMANACIONS

- ✓ Extremar les mesures higièniques per evitar el contagi i prevenir la infecció, sobretot en canviar els bolquers.
- ✓ Vacunació contra el rotavirus.
- ✓ Mantenir la lactància materna

PERILL

Si el nen és menor de 6 mesos, si la diarrea conté sang, és prolongada o si el pacient té febre alta, consulti amb el seu metge immediatament.

Idea i desenvolupament:



Colegio Oficial de Farmacéuticos
de la Provincia de Alicante

Vocalia d'Alimentació. Col·legi de Farmacèutics de la Província d'Alacant

En col·laboració amb:



COL·LEGI DE FARMACÈUTICS
DE GIRONA



GASTROENTERITIS EN ADULTS I NENS

i alimentació

DIETA RECOMANADA

- ✗ No prendre aliments sòlids durant 16 hores. Durant aquest temps només s'administrarà una solució hiposòdica salina; les petites quantitats hauran de ser contínuament consumides acord amb la demanda (sense forçar).
- ✓ Quan la primera fase ha estat controlada, el menjar sòlid serà introduït gradualment, sempre en petites quantitats, per controlar la seva tolerància.
- ✓ Durant tot el procés, la rehidratació oral serà mantinguda usant solució hiposòdica salina via oral.
- ✓ L'ús de probiòtics disminueixen la durada i la gravetat de la diarrea aguda, sobretot a l'inici de la malaltia

ALIMENTS PERMESOS

- ✓ Sopa d'arròs, sopa de pastanagues i api, puré de patates i pastanagues, sopa de peix, sèmoles, pa de motlle.
- ✓ Ous durs, bullits o truita.
- ✓ Peix blanc bullit o a la planxa.
- ✓ Carn d'au cuita o a la planxa
- ✓ Fruita: poma cuita, poma ratllada amb suc de llimona, codony, plàtan madur.

Idea i desenvolupament:



Colegio Oficial de Farmacéuticos
de la Provincia de Alicante

Vocalia d'Alimentació. Col·legi de farmacèutics de la Província d'Alacant

En col·laboració amb:



COL·LEGI DE FARMACÈUTICS
DE GIRONA



OBSERVACIONS

- ✗ L'administració de llet de vaca està desaconsellada. Pot prendre llet d'ametlles, iogurt natural amb bífidus i mató.
- ✓ El peix ha de ser blanc (fresc o congelat): lluç, llucet, llenguado i gall.
- ✗ Evitar la fruita crua, llegums i vegetals crus. Evitar vegetals verds durant 1 setmana; espinacs, enciam, així com: ametlles, compotes, nous i pa negre.
- ✓ El pa serà torrat, evitar salses i greixos de tota mena, ous ferrats, patates fregides, espècies.
- ✓ Per esmorzar infusions clares de camamilla endolcides amb sacarina, es pot fer amb una torrada.
- ✗ Tots els dolços estan prohibits; xocolates, pastissos, sucre.
- ✗ Cal evitar les begudes molt fredes, el cafè, te, cacau, begudes alcohòliques i l'aigua amb gas.

PERILL

Si la diarrea conté sang, és prolongada (més de 3 o 4 dies), si el pacient té febre alta o si hi ha diversos afectats en la mateixa família, consulti al seu metge immediatament.



HIPERTENSIÓ i alimentació

La pressió arterial, normalment anomenada tensió, és la força exercida per la sang circulant sobre les parets de les artèries. Es considera hipertensió sempre que la pressió sistòlica sigui major de 14.00 mm. Hg. i la pressió diastòlica major de 9.00 mm. de mercuri.

Hem de controlar el consum de sal, mantenint la quantitat màxima entre 5 i 6 g diaris. Procurarem evitar els aliments rics en sodi com el pernil serrà, embotits, formatge camembert, bacó, formatge cheddar, espinacs.

Dins dels vegetals, els que posseeixen efecte diürètic estan més indicats en la hipertensió, com és el cas de l'api, albergínia, meló, síndria, porro, espàrrec, magrana i pera. Altres aliments que ens ajuden a combatre la hipertensió són l'arròs, guaiaba, pera, poma i el grup de les cols: col de Brussel·les, col comú, bròquil, llombarda, coliflor, col arrissada, etc. Són riques en potassi, calci i magnesi, i pobres en sodi, i afavoreixen l'eliminació de líquids.

RECOMANACIONS PER REDUIR EL CONSUM DE SAL

- ✓ Evitem la sal educant poc a poc el sentit del gust.
- ✓ No col·locar el saler a taula.
- ✓ Comprar aliments processats sense sal, pa sense sal, mantega sense sal, fruits secs sense sal.
- ✓ Evitem les conserves i aliments industrials amb additius afegits rics en sals de sodi com alginat sòdic, benzoat sòdic, glutamat monosòdic i altres. Les bosses de patates, blat de moro i altres snacks són molt riques en sodi (veure etiquetatge).
- ✓ Ús de substituïts, com sals dietètiques amb clorur i iodur potassi (que tenen menor proporció de sodi). Compte si es pateix diabetis o insuficiència renal ja que l'excés de potassi pot ser perjudicial. També es poden utilitzar sals d'herbes amb la meitat de sodi.
- ✓ Ús d'altres condiments llimona, herbes aromàtiques, all, ceba. Tant el pebre com les espècies picants estan contraindicades.



ALTRES RECOMANACIONS

- ✓ Reduir el consum d'alcohol ja que actua com hipertensor.
- ✓ Reduir l'excés de pes, mantenint-lo dins l'índex de massa corporal (IMC).
- ✓ Evitar fumar ja que la nicotina contreu les artèries pel seu efecte vasoconstrictor.
- ✓ Consum d'aliments diürètics per eliminar líquids de l'organisme com l'albergínia, síndria, carxofa, api, cols, espàrrec, poma, préssec, meló, nespra, pera, raïm.
- ✓ Realitzar un àpat al dia a base de fruita fresca.
- ✓ Augmentar el consum de verdures, llegums i amanides riques en fibra.
- ✓ Evitar les begudes estimulants com el cafè, te, etc. Aliments en salmorra com les olives, cogombres, albergínies d'Almagro i confitats en general.
- ✓ Seguir estrictament la posologia del medicament o medicaments prescrits pel metge per a la hipertensió.
- ✓ Fer activitat física diària segons les condicions físiques del pacient.



HIPOTIROÏDISME *i alimentació*

Es coneix com a tal a l'estat que es caracteritza pel descens de l'activitat de la glàndula tiroide. Els símptomes que produeix són augment de pes, debilitat, sequedat de la pell, restrenyiment, artritis, lentitud en els processos metabòlics i augment de grandària de la glàndula tiroide, conegut també amb el nom de goll.

El iode forma part de les hormones segregades per la glàndula tiroides, que regulen el ritme amb què l'oxigen crema els nutrients energètics a les cèl·lules. Per això és molt important que mantinguem una aportació adequada per a la seva utilització en aquest procés. La dosi diària recomanada és de 150 micrograms per als joves i adults i 200 micrograms per a les embarassades i mares en període de lactància.

ALIMENTS RICS EN IODE

- ✓ Dels aliments d'origen animal el peix i marisc en general posseeix entre 150 i 350 micrograms per cada 100 g.
- ✓ Entre els aliments d'origen vegetal, les algues marines tenen un contingut en iode similar al del peix i les hortalisses, com els créixens. A més de contenir iode, té una acció tonificant de la glàndula tiroide. El contingut de iode en les verdures depèn del fet que el sòl on s'han conreat sigui o no ric en aquest element.
- ✓ El nap, com altres plantes crucíferes com la col, coliflor, bròquil, col de Brussel·les, llombarda, etc. Contenen substàncies com la "goitrina", que impedeixen l'absorció de iode, frenant el funcionament de la glàndula tiroide. S'ha d'evitar el seu consum en cas d'hipotiroïdisme. Aquest efecte es produeix quan es prenen crues, si estan cuinades no es dona aquest efecte.



LACTÀNCIA MATERNA *i alimentació*

Procés de síntesi i secreció de la llet de la mama per a l'alimentació del nen, que se n'alimentarà exclusivament fins als 4/6 mesos. Dels 6 als 12 mesos s'iniciarà amb alguns aliments i des de l'any als 7/8 anys s'introduiran la resta dels aliments.

BENEFICIS

- ✓ Afavoreix el desenvolupament afectiu i emocional entre mare i fill.
- ✓ La llet materna és millor tolerada, és un aliment viu que varia la seva composició.
- ✓ Contribueix a madurar el tracte gastrointestinal.
- ✓ Produeix immunitat davant algunes malalties com al·lèrgies i infeccions.
- ✓ Comporta un adequat desenvolupament mandibular.

RECOMANACIONS

- ✓ Complementar en el nen la vitamina D, que ajuda a l'absorció del fòsfor i el calci, sempre seguint les instruccions del pediatre.
- ✗ Evitar l'api, la ceba i altres aliments que alterin el gust de la llet materna.
- ✓ Ingerir un mínim de 2 litres de líquids diaris.
- ✗ No incloure en els nostres costums el tabac i l'alcohol.
- ✓ No superar les dues tasses de cafè al dia, o quatre en el cas del te.
- ✓ Realitzar una dieta variada i equilibrada.
- ✗ No prendre medicaments sense coneixement del metge.
- ✓ Augmentar la ingesta d'àcids omega-3 de forma natural mitjançant el consum de peix o en forma de suplement.

Idea i desenvolupament:



Colegio Oficial de Farmacéuticos
de la Provincia de Alicante

Vocàlia d'Alimentació. Col·legi de farmacèutics de la Província d'Alacant

En col·laboració amb:



COL·LEGI DE FARMACÈUTICS
DE GIRONA



LISTERIOSI i alimentació

La listeriosi és una malaltia produïda per la *Listeria monocytogenes*, bacteri molt resistent al fred i a la calor, per la qual cosa una escassa cocció o mantenir els aliments a la nevera no elimina la seva presència.

També és resistent a l'acidesa, a la salinitat i fins i tot resisteix llargs períodes de temps sense aire, pel que suposa un important perill d'intoxicació alimentària.

Els símptomes són principalment gastrointestinals (nàusees, vòmits, dolor abdominal i diarrea), associats a febre, mal de cap i dolor muscular. La durada d'aquests símptomes és entre 11 i 18 dies.

En el cas d'embarassades, els símptomes s'assemblen a una grip i es pot transmetre per la placenta, produint greus conseqüències per al fetus, ja que s'associa a la meningitis, naixement prematur i avortaments. El màxim risc es produeix durant el tercer trimestre de l'embaràs.

ALIMENTS IMPLICATS

- Productes lactis sense pasteuritzar o contaminats després de la pasteurització com formatge fresc.
- Ingesta de peix i marisc cru amb presència del paràsit.
- Productes carnis contaminats després del processat industrial o per processament insuficient.
- Productes fumats (salsitxes de Frankfurt, carns fredes, etc.) Amb deficient tractament.
- Vegetals crus mal rentats.

MESURES PREVENTIVES

- ✓ En manipular els aliments, cal rentar-se bé les mans i els estris de cuina.
- ✓ Rentar bé les fruites, verdures i hortalisses.

Idea i desenvolupament:



Colegio Oficial de Farmacéuticos
de la Provincia de Alicante

Vocalia d'Alimentació. Col·legi de Farmacèutics de la Província d'Alacant

En col·laboració amb:



COL·LEGI DE FARMACÈUTICS
DE GIRONA



- ✓ Mantenir netes les superfícies on es va a cuinar i l'interior de la nevera.
- ✗ Evitar que els aliments cuinats entrin en contacte amb aliments crus que poguessin estar contaminats.
- ✓ Mantenir a casa els aliments ben conservats, a la nevera si necessiten refrigeració o en els envasos originals.
- ✓ Cuinar a temperatures altes elimina el bacteri.
- ✗ No consumir llet ni derivats lactis sense pasteuritzar.
- ✓ Durant l'embaràs, evitar els formatges frescos, el camembert i formatges blaus.
- ✗ Evitar patés i productes fumats que no estiguin enllaunats o esterilitzats.
- ✓ Quan es reescalfa els aliments precuinats, hem d'assegurar que la totalitat de l'aliment abast temperatures superiors als 70 °.



MERCURI *i alimentació*

El mercuri és un metall pesat present en la natura i que s'allibera al medi ambient per la contaminació industrial. De l'atmosfera i el sòl passa a l'aigua del mar, on es transforma per acció microbiana en metilmercuri (molt tòxic). Els peixos l'ingereixen i acumulen en els seus cossos, acumulant-se més en alguns peixos que en altres. La malaltia que produeix s'anomena saturnisme.

El límit màxim de mercuri és de 0,5 mg / kg en peix fresc i en espècies com l'emperador, tauró i tonyines grans és de 1mg/kg A Espanya els estudis realitzats darrerament confirmen que la majoria de la població no supera la quantitat diària tolerable (0,228 mcg / kg pes corporal).

El mercuri s'acumula en el greix del peix, que en ingerir-se passa al cervell i és eliminat lentament de forma natural pel cos, per la qual cosa fent una ingesta moderada dels aliments implicats no presenta risc. És especialment important en les embarassades ja que passa fins al sistema nerviós del fetus que s'està desenvolupant, per això és important restringir el consum dels aliments implicats des d'un any abans de quedar embarassada i durant l'embaràs.

ALIMENTS IMPLICATS

- Peixos de grans dimensions com tonyines, emperador, etc.
- Peixos de gran longevitat.
- Peixos que viuen en aigües amb elevat nivell de contaminació.
- Espècies depredadores com el tauró.

RECOMANACIONS

- ✓ Consum de peix variat.
- ✓ Prioritzar el consum d'espècies petites com sardines, seitons, maires, etc.
- ✓ Consum moderat de grans peixos com a emperador, tonyina (50 gr. Per setmana en dones i 25 gr. Pels nens).

Idea i desenvolupament:



Colegio Oficial de Farmacéuticos
de la Provincia de Alicante

Vocalia d'Alimentació. Col·legi de farmacèutics de la Província d'Alicant

En col·laboració amb:



COL·LEGI DE FARMACÈUTICS
DE GIRONA



MIGRANYES i alimentació

En general, la cefalea és el mal de cap i la migranya de tipus especial agut i palpitant, que apareix de forma sobtada acompanyat en ocasions de nàusees, vòmits i fotofòbia que pot durar d'unes hores a diversos dies.

És ben conegut que hi ha aliments que desencadenen crisi de mal de cap de tipus migranyós com el formatge, la xocolata, vi negre i cervesa.

Els aliments no poden prevenir o curar les cefalees però sí que poden desencadenar-les. Així doncs, evitar aquests aliments, com per exemple un excés de carbohidrats o aliments rics en iode, pot ser la manera més eficaç de prevenir-les.

A més dels aliments esmentats hi ha altres factors que poden desencadenar-les o agreujar les cefalees i migranyes com les al·lèrgies, les llums brillants, sorolls forts, la tensió nerviosa, estrès i la menstruació, sobretot els dies previs.

RECOMANACIONS

- ✗ Procurarem evitar els formatges madurs, ja que tenen una substància anomenada tiramina de provat efecte vasoconstrictor, que podria desencadenar una crisi.
- ✗ La xocolata conté teobromina i cafeïna que són estimulants i feniletilamina i pot causar vasoconstricció. Per tant és un aliment a controlar.
- ✓ Procurarem evitar o reduir begudes estimulants com el cafè, te i el mat.
- ✗ Diversos additius dels aliments, com els nitrats i nitrits dels embotits, el glutamat monosòdic del menjar xinès també inclòs en les sopes de sobre, l'aspartam (edulcorants químic) i els additius que s'afegeixen al marisc poden, a més de desencadenar una crisi, ser els causants de les al·lèrgies que la seva ingestió desencadena de vegades.
- ✗ Evitarem l'alcohol i especialment la cervesa, el vi i els licors.
- ✗ L'estímul del fred sobre el paladar i faringe com el que es produeix en ingerir els gelats pot desencadenar una crisi migranyosa.
- ✗ Les persones que pateixen intolerància a la lactosa en ingerir productes lactis poden patir cefalees.

Idea i desenvolupament:



Colegio Oficial de Farmacéuticos
de la Provincia de Alicante

Vocalia d'Alimentació. Col·legi de farmacèutics de la Província d'Alacant

En col·laboració amb:



COL·LEGI DE FARMACÈUTICS
DE GIRONA



OBESITAT i alimentació

L'obesitat és el resultat del desequilibri de calories ingerides i consumides, a favor de les primeres, que es transformen en greixos i es dipositen en les cèl·lules del teixit adipós augmentant el pes corporal. Per començar anem a relacionar els diferents grups d'aliments amb l'obesitat.

LES FRUITES

La fruita no engreixa, i fins i tot el seu consum abundant és una de les millors formes de perdre pes. Algunes persones diuen que la fruita engreixa pels sucres que té. És cert que conté sucres i aquests són calories però a igual nombre de calories produeixen major sensació de sacietat, no aporten gairebé greixos, exerceixen un efecte diürètic natural i en tenir vitamines del grup B, es cremen els sucres més fàcilment, sense transformar-se en greix com passa amb els productes de pastisseria refinada (una poma de 200 grams aporta 120 quilocalories com un "donuts", però sacia més, té 5,4 grams de fibra, no aporta greix i com a resultat, engreixa menys). Respecte als suc de fruita s'han de consumir sempre naturals ja que els industrials tenen més sucres, menys fibra, menys vitamines i menys proteïnes.

ELS FRUITS SECS

Moltes persones es priven per por a engreixar. És cert que són rics en calories però el seu greix és format per àcids grassos mono i poliinsaturats i es metabolitza fàcilment i no té tendència a dipositar. A igualtat de pes i calories, els fruits secs produeixen menys dipòsit de greix que la carn, els embotits, formatges curats o dolços refinats. A més són aliments cardiosaludables, ja que redueixen el nivell de colesterol. Els fruits secs s'han de prendre "en lloc de" altres aliments rics en calories, no "a més de".

ELS CEREALS

Considerant 100 g. de pa que aporten 250 kcal., aquests engreixen menys que 35 g. de mantega o 62 g. de gelat que també aporten 250 kcal. En realitat el que engreixa dels cereals és el sucre i el greix que se'ls afegeix en les seves preparacions així com el que es menja juntament amb el pa. No és el mateix 100 grams de pa, que un entrepà de xoriço amb 100 grams de mantega.

VERDURES I HORTALISSES

Cap verdura o hortalissa engreixa encara que es consumeixi en grans quantitats. Són aliments de baix contingut calòric. Cal cuinar sempre de manera que no augmentin les calories, per tècniques com el fregit o afegint altres ingredients d'elevat contingut energètic. Aporten poques calories i moltes d'elles són diürètiques i tenen alt contingut en fibra. Com a exemple, un gelat de 70 grams té 300 quilocalories, com també les tenen una llesca de pa amb formatge, 1,9 quilos d'enciam, 1,2 quilos de coliflor o 1 quilo d'albergínies rostides (tot sense oli). Podem fer-les més atractives al paladar i a la vista, i així augmentarem el seu consum. En general aporten sensació de sacietat i satisfacció.



SUCRE

Un gram de sucre proporciona 4 quilocalories que cremen les nostres cèl·lules, però quan es consumeix en excés i no ho cremem, part es transforma en greix al fetge obtenint 0,4 grams de greix que passa als nostres teixits i augmenta el nostre pes corporal

CARN

És molt important que les dietes d'aprimament siguin equilibrades quant a l'origen de les calories 10-15% de proteïnes, 20-30% de greixos, 55-60% d'hidrats de carboni. Si hi ha un desequilibri podem patir trastorns metabòlics incompatibles amb una pèrdua de pes saludable. Un excés de proteïnes força al fetge i els ronyons en la seva tasca de desintoxicació i produiria dèficit de fibra vegetal i vitamines antioxidants A, C i E.

RECOMANACIONS PER REDUIR L'OBESITAT

- ✓ Reduir la ingesta de calories de manera que gastem més calories de les que ingerim.
- ✓ Mantenir la proporció de calories de forma equilibrada 10-15% de proteïnes, 15-30% de greixos, 55-75% d'hidrats de carboni. Mai suprimir un grup o alimentar només d'un per no produir alteracions metabòliques.
- ✓ Evitar mals hàbits com menjar de pressa, picar entre hores, evitar motius que produeixin ansietat o nerviosisme. Seguir la dita "esmorzar com un rei, menjar com un príncep i sopar com un captaire".
- ✓ Augmentar la ingesta d'aliments saciants, rics en fibra i de baix contingut energètic com verdures, hortalisses, patates, fruites, cereals integrals.
- ✓ Evitar aliments rics en greix, però un 15-30% de l'energia ha de provenir d'aquests. Així que triarem els més saludables com oli d'oliva cru, fruits secs oleaginosos. Evitant pastissos, xocolata, fregits, embotits i patés.
- ✓ Controlar el consum de sal i aliments rics en sodi doncs reté aigua en els teixits i augmenta el volum i pes corporal. És aconsellable prendre aliments amb propietats diürètiques com l'espàrrec, carbassó, cirera, bleda, etc.



DIETES D'APRIMAMENT:

ALIMENTS BENEFICIOSOS

- ✓ Aliments baixos en calories i que combaten l'obesitat: tomàquet, taronja, pruna, poma, llet desnatada, iogurt desnatat, albercocs, bledes albercocs, pinya, borratja, bròquil, carbassó, cireres, xampinyons, xirimoies, cols, endívies, espàrrecs, magrana, enciam, préssec, nap, cogombre.
- ✓ La síndria amb prou feines té calories i l'ideal seria considerar com a plat en lloc de com a postres.
- ✓ La pera és molt apropiada per ser diürètica i depurativa, com l'aranja ja que depura i desintoxica. Tots dos són bons complements de la dieta.
- ✓ Les patates tenen poques calories: 350 grams (2 patates mitjanes) proporcionen 270 kcal. (Com una hamburguesa), tenen vitamines del grup B que ajuden a metabolitzar altres hidrats de carboni i minerals i eviten la retenció d'aigua. Cal consumir rostides o bullides doncs fregides tenen major poder calòric ja que els afegim oli (del 15 al 20% del seu pes), sal i disminuïm la quantitat d'aigua.

ALIMENTS A EVITAR

- ✗ Evitar les fruites riques en calories com són els dàtils.
- ✗ Evitar els aliments rics en sodi com olives i confitats.
- ✗ Evitar la pastisseria refinada, fregits, greixos saturats d'origen vegetal.



OSTEOPOROSI I MENOPAUSA *i alimentació*

L'osteoporosi és un procés caracteritzat per pèrdua de massa òssia que pot causar dolor, especialment a la part inferior de l'esquena, fractures, pèrdua d'alçada i diferents deformacions. Amb major freqüència succeeix en dones postmenopàusiques i en persones sedentàries o immobilitzades.

Com millor sigui la formació de massa òssia en època de creixement, major serà la reserva per a la maduresa. A més de les proteïnes del col·lagen, en els ossos hi intervé el calci, el magnesi i el fòsfor, per això seran aconsellables aliments rics en aquests elements. La relació del calci i fòsfor en l'aliment ha de ser el més pròxim a 1, això passa en els aliments vegetals mentre que a la carn i peixos hi ha més fòsfor i menys calci, que produeix una reducció de l'absorció del calci.

ALIMENTS RICS EN CALCÍ

- Coco, alfals, cols i taronges són rics en calci i magnesi.
- Soja, cigrons, mongetes, bledes.
- Sardines en conserva, gambes, llagostins, cloïsses, escopinyes.
- Llet també rica en, vitamina D i lactosa, que augmenten l'absorció del calci.
- Ametlla que a més de posseir calci és alcalinitzant afavorint la retenció del calci, festucs.
- Formatges frescos i curats, quallades, iogurts i llet d'ametlles que a més contenen proteïnes.

ALIMENTS RICS EN VITAMINA D (Ajuda a absorbir el calci)

- Olis de peixos, peixos (salmó, sardines, tonyina).
- Llet, mantega.
- L'exposició al sol ajuda a la síntesi de vitamina D per això cal prendre banys de sol.
- Aliments rics en vitamina B6 i B12, necessàries per a la formació de l'os.

Hem de realitzar exercici físic regularment per mantenir un estat saludable de vida ajudant a totes les funcions de l'organisme, per evitar la pèrdua de massa òssia que té lloc en persones de vida sedentària.



Un aliment a part és la soja i els seus derivats com el tofu, amb propietats remineralitzants principalment per l'acció estrogènica de les isoflavones i està molt indicat en dones menopàusiques.

El bor sembla que facilita l'absorció del calci i és present en les pomes.

ALIMENTS A CONTROLAR

- ✓ Les carns, peixos i mariscs per l'excés de fòsfor i perquè acidifiquen l'orina i la sang. L'organisme compensa aquest efecte alliberant minerals alcalinitzants com el calci, dels ossos, afavorint la pèrdua d'aquest mineral.
- ✓ L'excés de sal i el cafè també acidifiquen l'orina i aquest últim disminueix l'absorció del calci en l'intestí.
- ✓ El segó de blat conté àcid fític que disminueix l'absorció del calci.
- ✓ Els espinacs i les bledes que tot i contenir calci tenen àcid oxàlic que dificulta la seva absorció.
- ✓ Cal afavorir l'ús de sucres sense refinar per ser més rics en minerals i no reduir els dipòsits de calci.
- ✓ Sota l'efecte de l'alcohol es forma menys os del que es destrueix.
- ✓ Els formatges curats no són recomanables per tenir elevades quantitats de greix i de sal.
- ✓ Els greixos amb el calci en l'intestí formen sabons que impedeixen la seva absorció.
- ✓ Finalment caldria evitar la xocolata, en ser rica en sucre, greixos i àcid oxàlic.



OSTOMIA i alimentació

Després d'una ostomització s'han d'introduir els aliments a poc a poc i en petites quantitats. S'inicia amb una dieta baixa en fibra i en residus, fins a establir una dieta normal i no s'introduiran aliments nous fins comprovar com es toleren els anteriors.

En les primeres setmanes és convenient prendre petites quantitats d'aliments, repartits en 5/6 preses al dia. A poc a poc s'anirà augmentant el volum i reduint el nombre d'àpats.

En el cas de Colostomia esquerra, els excrements són de consistència sòlida, no irritants. La normalització es farà en dues o tres setmanes; durant aquest temps exclourem algunes begudes que poden augmentar la freqüència de les deposicions com són el cafè, els suc de fruites, begudes de cola i gasoses. Si no hi ha problemes d'intolerància, la llet es pot prendre des del principi.

En el cas de Colostomia dreta, les deposicions són líquides o semilíquides i irritants per a la pell. Durant les primeres setmanes estan prohibides les verdures cuinades i les hortalisses que es prenen crues, ja que augmenten la fluïdesa i la quantitat dels excrements.

La dieta ha de ser individualitzada però sempre equilibrada per evitar diarrees o restrenyiment. Les persones ostomitzades no han de seguir una dieta especial. Com qualsevol persona, la seva dieta ha de ser equilibrada amb tots els nutrients, vitamines i minerals necessàries per a l'organisme.

RECOMANACIONS GENERALS

- ✓ Per evitar la formació de gasos s'ha de menjar poc a poc i mastegar bé, amb la boca tancada i evitar mastegar xiclet.
- ✓ Ingerir de 2 a 3 litres d'aigua per dia, sobretot entre els àpats.

Idea i desenvolupament:



Colegio Oficial de Farmacéuticos
de la Provincia de Alicante

Vocàlia d'Alimentació. Col·legi de Farmacèutics de la Província d'Alacant

En col·laboració amb:



COL·LEGI DE FARMACÈUTICS
DE GIRONA



- ✓ Mantenir un horari regular de menjars, per mantenir un horari regular d'evacuacions.
- ✓ Utilitzarem dietes especials en cas de diarrea (codony, plàtan, pa torrat, poma ratllada o en compota, arròs cuit, probiòtics) i evitarem les verdures, els llegums i la llet en cas de restrenyiment (fruites riques en fibres o begudes amb fibra soluble).

ALIMENTS QUE PRODUeixEN OLORS O GASOS

- Verdures i hortalisses: mongetes, llegums, pèsols, cogombre, ceba, all, col, coliflor, espàrrecs i carxofes.
- Fruites: poma, panses, plàtan, alvocat, rave.
- Aliments rics en lactosa: nata, llet, gelats, formatges fermentats.
- Alguns edulcorants: manitol, sorbitol.
- Fruits secs: nous, ametlles, avellanes.
- Peixos i mariscs.
- Ous, carn de porc.
- Cervesa i begudes amb gas.
- Algunes espècies.



ALIMENTS RECOMANABLES

- ✓ En general fruites i verdures, carn d'au, peix, pastes i arrossos, derivats lactis.
- ✓ Iogurt, formatge fresc, cítrics (taronja, aranja, llimona), mantega, julivert, menta ja que inhibeixen l'olor.
- ✓ Les infusions d'anís, fonoll redueixen els gasos.

ALIMENTS A REDUIR

- ✗ Te i cafè (augmenten el temps de trànsit intestinal).
- ✗ Aliments rics en greix (carn de porc, xarcuteria) i greix per a l'elaboració de menjars.
- ✗ Espècies picants.
- ✗ Alcohol (interfereix en l'absorció de la vitamina B12, àcid fòlic, zinc, magnesi).
- ✗ Begudes gasificades.



PARKINSON i alimentació

El Parkinson és una malaltia causada per un trastorn neurològic degeneratiu en què juga un important paper l'equilibri dels neurotransmissors (dopamina). Es caracteritza pel tremolor en repòs i moviments característics dels dits, absència d'expressió facial i marxa característica, amb inclinació cap endavant de la part superior del cos. Els signes d'aquesta malaltia són: excés de salivació, augment de gana, intolerància a la calor, pell greix, inestabilitat emocional i trastorns del judici. En general no hi ha aliments que la millorin o empitjorin però sí que ajuden a frenar la progressió de la mateixa.

ALIMENTS RECOMANABLES

- ✓ Te verd i curri, rics en flavonoides.
- ✓ Pastanaga, rica en carotens, la vitamina E i C, carotens (pastanaga).
- ✓ Cítrics (taronja, llimona, kiwi), rics en vitamina C.
- ✓ El restrenyiment és freqüent. Per evitar-lo són convenients els cereals integrals i fruites riques en antioxidants i fibra.
- ✓ Beure com a mínim 1 litre i mig d'aigua al dia, en cas de dificultats de deglució utilitzar espessidors que es troben en farmàcies.
- ✓ Fruits secs oleaginosos (amb vitamina E) i cereals integrals són rics en vitamina B1 i niacina.
- ✓ Faves ja que són una font natural de levo dopa, precursor de la dopamina.
- ✓ No abusar de la vitamina B6 present en plàtans, fetge, farina de civada, cacauets, ja que interfereix en l'absorció del medicament amb el qual es tracta el Parkinson.

Idea i desenvolupament:



Colegio Oficial de Farmacéuticos
de la Provincia de Alicante

Vocàlia d'Alimentació. Col·legi de Farmacèutics de la Província d'Alacant

En col·laboració amb:



COL·LEGI DE FARMACÈUTICS
DE GIRONA



ALIMENTS A REDUIR

- ✗ Begudes alcohòliques i estimulants.
- ✗ Sucre i productes derivats ja que no aporten res.
- ✗ Carns i productes rics en greixos saturats (veure les etiquetes dels aliments envasats).
- ✗ Aliments astringents com la xocolata, arròs, etc.
- ✗ Evitar aliments enganxosos (caramels, bombons, tofes), o que es disgreguin a la boca com les galetes.

RECOMANACIONS GENERALS

- ✓ Mantenir una dieta lleugera i variada, i evitar la sobrecàrrega.
- ✓ Dormir sobre un matalàs dur en posició horitzontal mirant cap avall.
- ✓ Donar passejos amb les mans darrere de l'esquena.
- ✓ Procurar fer taules de gimnàstica amb braços i cames.
- ✓ És freqüent la hipotensió ortostàtica, de manera que al incorporar-ho farem en diverses fases i no bruscament.
- ✓ Realitzar activitats intel·lectuals, culturals, evitar l'estrès.



PELL, CABELL I UNGLES SANES *i alimentació*

Una de les afeccions més estesa és la dermatitis o èczema. N'hi ha de molts tipus: atòpia, eritematós, exudatiu, herpètic, de contacte, etc.

És una inflamació de la pell caracteritzada per eritema, dolor o pruija. Els factors que afavoreixen la seva aparició són: l'estrès, la manca d'algunes vitamines, minerals i oligoelements i dèficit d'àcids grassos essencials. Si és d'origen al·lèrgic seva causa és el contacte amb l'al·lergen. Hi ha aliments que per la seva composició solen causar al·lèrgies com la llet de vaca, la xocolata, per tenir feniletamina que afavoreix les al·lèrgies, els formatges madurs, per les proteïnes làcties i alguns additius com colorants, àcid benzoic i sulfits entre altres.

PER MILLORAR L'ESTAT DE LA NOSTRA PELL

- ✓ Procurarem reduir en la mesura possible la sal, carns (especialment les vísceres), llet i derivats que substituïrem per ametlla o soja.
- ✓ Tractar d'augmentar tots aquells aliments rics en niacina com són: el segó de blat, cacauets, ametlles, pa especialment els integrals, mongetes, tonyina enllaunat, salmó.
- ✓ Són aconsellables els banys de sol presos amb moderació.
- ✓ Aliments rics en vit. B6 com els cereals integrals, salmó, llom de vedella, magre de porc, plàtans, cigrons i alvocats.
- ✓ Una vegada al dia, fer una dieta crua que facilita l'eliminació de deixalles tòxiques. Cogombre (que també es pot aplicar directament), rave, espàrrec, carxofa, poma, etc.



- ✓ Augment d'aliments rics en vitamina E (llavors de gira-sol) i àcids grassos omega 3 (Olis de peix, tonyina, salmó, sardines).
 - ✓ Una altra vitamina que afavoreix la salut de la nostra pell és la vitamina A present en pastanagues, verdures, fruites, espinacs, albercocs, mango, papaia.
 - ✓ Aliments rics en antioxidants com les llavors de soja, cúrcuma, carxofes i te verd.
 - ✓ Suplements nutricionals rics en antioxidants com el resveratrol.
- Ús de nutricosmètics (complements alimentaris amb fins cosmètics), actuen des de l'interior del nostre organisme per mantenir en bon estat i millorar l'aspecte de la nostra pell, cabell i ungles així com la prevenció del foto-envelliment. És convenient utilitzar-los en combinació amb els cosmètics clàssics per augmentar els seus efectes.



RAMPES *i alimentació*

La causa fonamental és la manca de potassi que produeix debilitat muscular i trastorns del ritme cardíac, donant lloc a l'aparició de rampes a diferents parts del cos especialment en cames.

ALIMENTS RICS EN POTASSI DE MAJOR A MENOR QUANTITAT

- ✓ Soja, germen de blat
- ✓ Melassa, ametlla
- ✓ Dàtil, alvocat
- ✓ Espinac, patata
- ✓ Fonoll (bulb), plàtan
- ✓ Bròquil, pastanaga
- ✓ Escarola, api
- ✓ Espàrrec, pa integral
- ✓ Aigua de coco, tomàquet vermell
- ✓ Meló Raïm, cogombre

Hem de tenir en compte que quan aquests aliments se sotmeten al procés de cocció, hi ha una pèrdua de la quantitat de potassi, per dissolució en l'aigua.

Idea i desenvolupament:



Colegio Oficial de Farmacéuticos
de la Provincia de Alicante

Vocalia d'Alimentació. Col·legi de Farmacèutics de la Província d'Alacant

En col·laboració amb:



COL·LEGI DE FARMACÈUTICS
DE GIRONA



RESTRENYIMENT *i alimentació*

El restrenyiment és un símptoma consistent en la reducció de la freqüència i del pes de les deposicions i comporta dificultat en l'eliminació de la femta o l'emissió incompleta d'excrements, normalment.

És més freqüent en les dones, en edats avançades, en l'embaràs, repòs prolongat en llit, viatges i en situacions d'estrès.

Alguns medicaments poden generar restrenyiment, preguntar al farmacèutic.

RECOMANACIONS

- ✓ Beure suficient aigua per evitar que l'intestí gros la prengui de la femta.
- ✓ Menjar poc a poc i evitar l'estrès.
- ✓ Prendrem fibra que reté l'aigua i augmenta el volum de la femta ja que no es digereix. Sempre és millor prendre-la formant part dels aliments (pa i cereals integrals, llegums, soja, pistatxos). Si cal prendre-la com a suplement a l'alimentació (com ara salvat), no sobrepassar els 30 g per dia.
- ✓ Menjar tots els dies fruites i verdures, preferentment crues que ajuden a retenir en aigua i els excrements són més fluides.
- ✓ En el cas dels nens, cal educar l'intestí no aturant l'anomenada "hora fisiològica de defecació", i a ser possible a la mateixa hora.
- ✓ És aconsellable realitzar exercici físic regularment, adequat a les nostres condicions físiques.



- ✓ Procurarem augmentar el consum d'aliments rics en oligosacàrids, un tipus de fibra que està present a les cebes, espàrrecs, porros i cols. Aquesta augmenta la població de bifidobacteris que beneficien la flora intestinal.
- ✓ Consumir aliments que estimulin el funcionament de l'intestí: prunes, albergínies, bledes, cereals integrals, panses, mongetes, hortalisses, llegums, figues, kiwi i taronja.
- ✓ Reduir la ingesta d'alcohol.
- ✓ Evitar el sedentarisme amb exercici físic regular (passejos, abdominals).
- ✓ Evitar el codony, el caqui, la magrana i la nespra.
- ✓ Procurar que no predominin en l'alimentació quotidiana la llet, el peix, el formatge, els greixos, les carns vermelles, els embotits i els dolços.

En el cas que el restrenyiment aparegui de sobte, sense causa evident, presència de sang en la femta, pèrdua de pes inexplicable, ús continu i ineficaç de laxants o dolor abdominal, és aconsellable acudir al metge.



RESTRENYIMENT A LACTANTS *i alimentació*

El restrenyiment és un trastorn digestiu que es caracteritza per la dificultat o la impossibilitat d'evacuar amb normalitat (menys freqüència, excrements durs o buidatge incomplet).

Reconeixem el restrenyiment en el lactant quan aquest es torna nerviós i intranquil, movent les cames freqüentment i es posa vermell de l'esforç intentant empènyer la femta, els gasos i el plor també són més freqüents.

Els nadons alimentats amb llet materna evacuen gairebé cada vegada que són alimentats. Si les deposicions són menys freqüents és que hi ha una millor absorció de la llet.

En els primers dies de vida un nadó evacua almenys tres vegades al dia i va disminuint la freqüència fins que a partir dels dos mesos evacuen una o dues vegades. Si no evacua durant un o dos dies i quan ho torna a fer la femta és dura i seca, és possible que sigui per restrenyiment. En aquest cas cal consultar el pediatre.

RECOMANACIONS

- ✗ No donar-li més importància que la que té.
- ✓ Banys amb aigua tèbia i massatges amb el palmell de la mà a l'alçada del melic.
- ✓ Modificar les pautes alimentàries en cas d'alimentació artificial, modificant la formulació de la llet.
- ✓ Amb lactants de més d'un any, instaurar mesures dietètiques.
- ✓ Acudir al pediatre en cas de persistència del problema, per si és necessari l'ús de medicaments (laxants, ènemes, etc).



SALMONEL·LOSI *i alimentació*

La salmonel·losi és una toxiinfecció alimentària provocada per les espècies enterica i bongori del gènere *Salmonella*. Les fonts d'infecció són principalment els excrements i els orins d'animals infectats.

Els efectes de la intoxicació apareixen entre les 6 i les 72 hores de la infecció, i consisteixen en vòmits, nàusees, diarrea, deshidratació, dolor abdominal, febre i mal de cap que remeten en pocs dies.

Cal tenir especial cura en el cas dels nens i els ancians, i en les embarassades, ja que en aquest estat pot augmentar la probabilitat de parts prematurs i avortaments espontanis. No hi ha risc de contagi al fetus durant l'embaràs, però pot contagiar la mare al nadó en el postpart si es tenen poques mesures higièniques. En aquest cas, el nadó presentarà els mateixos símptomes que la mare, que es podrien complicar fins a una meningitis. En cas de sospita de salmonel·losi, cal anar al metge.

MESURES DE PREVENCIÓ

- ✓ S'han de rebutjar els aliments sospitosos de contaminació.
- ✓ Evitar el contacte directe fecal-oral entre persones i animals, extremar la higiene en manipular excrements d'animals.
- ✓ Cuinar bé els aliments; la majoria de les salmonel·les s'inactiven a 60 ° durant 20 minuts.
- ✓ Consumir aviat els aliments cuinats no deixant-los a temperatura ambient més de dues hores.
- ✓ Especial atenció als ous ja que es contamina fàcilment per la salmonel present en les restes d'excrements adherits a la closca.

Idea i desenvolupament:



Colegio Oficial de Farmacéuticos
de la Provincia de Alicante

Vocalia d'Alimentació. Col·legi de Farmacèutics de la Província d'Alicant

En col·laboració amb:



COL·LEGI DE FARMACÈUTICS
DE GIRONA



- ✓ Descongelar totalment els aliments abans de cuinar-los.
- ✓ Evitar que els aliments cuinats que no es consumeixin estiguin més de dues hores a temperatura ambient, especialment a l'estiu.
- ✓ Quan reescalfin els aliments precuinats, hem d'assegurar que la totalitat de l'aliment abast temperatures superiors als 70 °.
- ✓ Evitar el contacte entre aliments crus i cuinats.
- ✓ Rentar-se bé les mans abans de cuinar.
- ✓ Mantenir netes les superfícies de la cuina.
- ✓ Tenir cura de les mesures higièniques en contacte amb persones malaltes.

Idea i desenvolupament:



Colegio Oficial de Farmacéuticos
de la Provincia de Alicante

Vocalia d'Alimentació. Col·legi de farmacèutics de la Província d'Alacant

En col·laboració amb:



COL·LEGI DE FARMACÈUTICS
DE GIRONA



SINTROM i alimentació

Les persones que estan prenent medicació d'anticoagulants orals, com el Sintrom® (Acenocumarol) o Aldocumar® (Warfarina), que fan que la sang trigui més temps a coagular, han de tenir especial cura amb aquells aliments que contenguin vitamina K en la seva composició, ja que la principal acció d'aquests medicaments és contra aquesta vitamina. Per aquesta raó hem de conèixer el contingut en vitamina K dels aliments que consumim.

Aquest medicament té un rang terapèutic molt petit, cosa que vol dir que hem de ser molt curosos amb la dosi que en prenem i en la forma com la prenem.

A continuació indiquem unes recomanacions generals.

- Prendre la dosi exacta prescrita i a l'hora indicada (mitja hora abans dels aliments) i no juntament amb alguns antiàcids o altres medicaments amb els que poden interaccionar. Consultar amb el seu metge o farmacèutic.
- Realitzar els controls periòdics que li indiqui el seu metge.
- No canviar mai la dosi pel seu compte. Si s'oblida una dosi, prengui-la el més aviat possible, si és dins del mateix dia. Si un dia se n'oblida, mai prengui doble dosi al dia següent. Porti sempre el Carnet o una medalla que indiqui que està prenent anticoagulants (Sintrom®, Aldocumar®).
- Avisi el seu metge en cas de: visita al dentista, intervenció quirúrgica o per sagnat de les genives, talls, sang al tossir, hematomes (cardenals), hemorràgia nasal, sang en orina o femta.
- Si té febre, diarrea, vòmits, pèrdua de la gana o qualsevol altra simptomatologia, consulti al metge.
- Indicar que està prenent aquest medicament al seu metge o farmacèutic abans de començar a prendre'n qualsevol altre.

Idea i desenvolupament:



Colegio Oficial de Farmacéuticos
de la Provincia de Alicante

Vocàlia d'Alimentació. Col·legi de farmacèutics de la Província d'Alacant

En col·laboració amb:



COL·LEGI DE FARMACÈUTICS
DE GIRONA



RECOMANACIONS NUTRICIONALS

- ✓ En principi una persona en tractament amb anticoagulants pot i ha de menjar de tot.
- ✓ Mantindrem una dieta mediterrània variada: Fruïtes fresques, peix, cereals (pastes, arròs, pa integral), fruits secs, llegums (dues o tres vegades per setmana), lactis preferiblement semi o desnatats.
- ✓ Consum moderat de cervesa i vi (un got al dia les dones i fins a dos dels homes). Un consum elevat d'alcohol pot augmentar l'efecte dels anticoagulants i tenir altres efectes negatius per a la salut.

LA VITAMINA K

Un augment de vitamina K produeix un menor efecte del medicament, el que comportaria un augment del risc de trombos. Per contra si disminuïm bruscament la ingesta d'aliments rics en vitamina K provocaria un major efecte del medicament, que es traduiria en un augment del risc d'hemorràgia.

Per aquest motiu hem de tenir especial cura amb variar bruscament la dieta, per la calor de l'estiu o per dietes d'aprimament o vegetariana. Això pot portar-nos a prendre més aliments rics en vitamina K o menjar en excés un determinat aliment.

Si té previst dur a terme alguna de les coses exposades anteriorment, és aconsellable posar-ho en coneixement del metge per realitzar els controls necessaris i reajustar la dosificació en el cas que sigui necessari. S'han d'evitar els laxants i en cas de diarrea de més de 2 dies comenti-ho amb el seu metge.

ALIMENTS I VITAMINA K

• Aliments amb alt contingut en vitamina K:

Te verd i vegetals de fulles verdes, com, brots d'alfals, espinacs, cols de Brussel·les, col, bròquil, coliflor, créixens, endívies, enciam i tomàquet verd, col, enciam de fulla vermella, julivert, naps, créixens, bledes, mostassa en gra, oli de soja, maionesa.

Idea i desenvolupament:



Colegio Oficial de Farmacéuticos
de la Provincia de Alicante

Vocalia d'Alimentació. Col·legi de Farmacèutics de la Província d'Alacant

En col·laboració amb:



COL·LEGI DE FARMACÈUTICS
DE GIRONA



- **Aliments amb contingut mitjà en vitamina K:**

Espàrrecs, alvocats, pèsols, enciam verd, col, margarina. L'oli d'oliva verge, seguit del de soja i colza aporten més vitamina K que el de blat de moro o gira-sol, però és més saludable.

- **Aliments amb baix contingut en vitamina K:**

Mongeta verda, pastanaga, coliflor, api, blat de moro, albergínia, xampinyó, ceba, pebrot verd, patata, carbassa, tomàquet, cogombres, albergínies, poma, plàtan, nabius, meló, raïm, aranja, llimona, taronja, cafè, te negre, oli de blat de moro, oli de gira-sol, arròs, cereals, mel.

Precaució amb els productes d'herboristeria i dietètics, especialment amb les infusions (menta) que poden alterar el control del tractament per la vitamina K.

Aliments com el gall dindi, vedella, tonyina, ous, lluç, gambes, verat, bou, pollastre, pernil, no solen contenir quantitats apreciables de vitamina K, excepte al fetge.

Reduir el consum de greixos saturats presents en mantega, carns grasses, cansalada, pastisseria industrial, nata, embotits, formatges, bacó ja que poden contenir vitamina K i a més augmentar els nivells de colesterol dolent.



TOXOPLASMOSI *i alimentació*

La toxoplasmosi és una malaltia transmesa des del gat domèstic a l'home, provocada pel protozou *Toxoplasma gondii*. La via de transmissió són els aliments contaminats pels excrements dels gats amb els ous d'aquest paràsit o la terra contaminada. Aquests ous travessen l'intestí arribant als músculs on formen quists. És una malaltia que en persones sanes produeix símptomes similars a la grip i es creu que un 25% de la població és portadora del *Toxoplasma*.

Si es produeix la infestació una mica abans de l'embaràs o mentre aquest té lloc, produeix una toxoplasmosi congènita amb conseqüències neurològiques greus per al fetus com ara retard mental, ceguesa, paràlisi cerebral, mort fetal o avortament espontani. La gravetat de la malaltia dependrà del moment en què es produeix la infestació, si és durant el primer trimestre de l'embaràs les conseqüències són greus si es produeix al final del segon trimestre o al tercer trimestre les conseqüències són menys greus i menys freqüents. Per això les mesures preventives que es recomanen a continuació tenen especial rellevància per a les embarassades.

MESURES PREVENTIVES

- ✓ Evitar el contacte amb els gats i els ambients que freqüenten com el lloc on dorm.
- ✓ Evitar ingerir carn crua o poc cuita i els embotits poc curats.
- ✓ Rentar-se les mans especialment després de manipular la carn crua, hortalisses i verdures que tinguin restes de terra.
- ✓ Netejar bé la cuina i les superfícies on es cuina.
- ✓ Usar guants sempre que es treballi al jardí o amb testos ja que la terra pot contenir els ous del paràsit.
- ✓ També poden transmetre la malaltia aquells insectes (mosques, mosquits que hagin estat en contacte amb els excrements dels gats).
- ✓ Utilitzar per a la neteja de la casa pal de fregar i aspiradores, evitant les escombres i sacsejades de catifes per no aixecar pols que disseminaria els ous del paràsit.



TRIGLICÈRIDS *i alimentació*

Els triglicèrids són un dels tipus de greix (lípid) que circulen en sang. Un elevat nivell de triglicèrids afavoreix l'arteriosclerosi i les malalties coronàries. Es troben en tots els greixos i olis.

Com a norma general hauríem d'augmentar el consum de fruites, verdures i llegums, com ara tomàquets, cogombre, cebes i alvocats, enciam, soja, germen de blat, mongetes, cigrons i fruites com la pera, síndria, taronja, guaiaba, poma, etc.

ALIMENTS DELS QUE HEM CONTROLAR EL CONSUM

- ✓ Tots aquells processats d'origen animal rics en greix, com el foie gras, els embotits i la cansalada.
- ✓ A les carns vermelles procurarem eliminar la major quantitat de greix visible. S'ha de fomentar el consum de carn bullida rebutjant el brou, doncs en aquest es troba gran part del greix.
- ✓ Procurarem reduir el consum de sucres tant sucre blanc com bru, per això podem utilitzar edulcorants artificials evitant sempre aquells a base de fructosa, sí que podem fer servir la sacarina, el ciclamat i l'aspartam.
- ✓ Restringir la ingesta excessiva d'energia que augmentaria la síntesi hepàtica de triglicèrids en forma de VLDL (un tipus de colesterol dolent).

RECOMANACIONS

- ✓ Els olis vegetals rics en àcids grassos mono i poliinsaturats (oli d'oliva, de gira-sol, de soja) són beneficiosos per a l'organisme i hem de fomentar el seu consum.
- ✓ Consumir olis de peixos rics en àcids grassos poliinsaturats omega-3.
- ✓ Augmentar la ingesta d'aliments enriquits en greixos omega-3.

Idea i desenvolupament:



Colegio Oficial de Farmacéuticos
de la Provincia de Alicante

Vocalia d'Alimentació. Col·legi de farmacèutics de la Província d'Alicant

En col·laboració amb:



COL·LEGI DE FARMACÈUTICS
DE GIRONA



TRIMETILAMINURIA *i alimentació*

La trimetilaminúria (TMAM) és una malaltia metabòlica molt poc freqüent. Descrita per primera vegada el 1970, és coneguda també amb el nom de la "síndrome de l'olor a peix" produïda per un defecte en l'oxidació hepàtica de la trimetilamina (TMA) a trimetilamina N-òxid (TMAO) 2. Atès que en l'actualitat no existeix tractament etiològic de la malaltia, els símptomes milloren reduint la ingestió dels aliments que augmenten l'excreció d'trietilamina. S'han d'evitar els aliments rics en colina, carnitina i lecitina. Reduirem el consum de peix, font principal d'TMAO2 pel que hauríem suplementar la nostra dieta amb àcids grassos omega 3 i omega 6.

ALIMENTS RICS EN COLINA

- D'origen animal són rics en aquesta substància els ous, peixos, carns i mariscs.
- D'origen vegetal la soja, les llenties i les nous.

ALIMENTS RICS EN CARNITINA

- Be.
- Vedella.

ALIMENTS RICS EN LECITINA

- Ous.
- Fetge.
- Soja.
- Nous del Brasil, cacauets.
- Cereals.

Idea i desenvolupament:



Colegio Oficial de Farmacéuticos
de la Provincia de Alicante

Vocalia d'Alimentació. Col·legi de Farmacèutics de la Província d'Alacant

En col·laboració amb:



COL·LEGI DE FARMACÈUTICS
DE GIRONA



ÚLCERA i alimentació

És una lesió a la paret de l'estómac, on els suc's gàstrics i el menjar ens produeixen mal. Pot ser esofàgica gàstrica o duodenal. A més dels fàrmacs per al seu tractament hem de modificar els nostres hàbits alimentaris per evitar que ens produeixi dolor i també que remeti per la cicatrització d'aquestes erosions.

La principal causant és un bacteri anomenat *Helicobacter pylori*, que produeix una infecció bacteriana, encara que es pot formar també per excés en la producció d'àcid, estrès o per substàncies que destrueixin les mucoses protectores de l'estómac, aquestes substàncies també poden ser medicaments.

ALIMENTS RECOMANATS

- ✓ Col, coliflor i bròquil per la seva acció cicatritzant i antiinflamatòria.
- ✓ Patates bullides o en puré i els flocs de civada pel seu efecte antiàcid i suavitzant.
- ✓ La xirimoia és una fruita molt indicada al neutralitzar l'excés d'acidesa.
- ✓ Mel per la seva acció cicatritzant i antibiòtica.
- ✓ Aliments rics en fibra protegeixen contra l'úlcera, cereals integrals, llegums, hortalisses.
- ✓ Aliments rics en vitamina A com les pastanagues, verdures, mànecs que afavoreixen el bon estat de les mucoses.
- ✓ Derivats làctics com iogurts, quallades i formatges frescos



ALIMENTS A CONTROLAR

- ✓ Evitarem els fregits en general i salses fortes (quètxup, salsa de tomàquet, etc.). Nosaltres mateixos hem d'observar que aliments ens afecten i tractar d'eliminar de la nostra dieta.
- ✓ Reduir les begudes excitants com el cafè i el te.
- ✗ No utilitzar aquelles espècies que notem que empitjoren els símptomes com els picants.
- ✓ Reduir el consum de marisc ja que produeixen irritació i inflamació de la mucosa.
- ✗ Evitarem el consum abundant de llet pel seu efecte rebot que passat un temps de la seva ingesta augmenta l'acidesa gàstrica.

RECOMANACIONS

- ✓ Hem de fer 5 àpats al dia poca quantitat cada vegada.
- ✓ Procurarem rentar bé els aliments.
- ✓ Durant el dinar mastegar bé els aliments per afavorir la seva digestió.
- ✓ Beure força aigua, mínim de 2 litres diaris.
- ✓ Eliminar substàncies tòxiques de la nostra vida com l'alcohol i el tabac.



VIATGES *i alimentació*

(Parasitosi)

Per preparar un viatge, a més de triar la destinació i saber que posem a la maleta, s'han de conèixer les característiques sanitàries de la zona on anem a viatjar i els riscos associats. Per això la prevenció és el principal mètode de què disposem per lluitar contra les malalties locals i evitar el seu contagi.

És fonamental conèixer els mecanismes de transmissió dels paràsits: per consum d'aliments mal processats, aigua contaminada: ingerida o per contacte (banys en rius i llacs), mitjançant un vector (mosquit, puça, etc.) O per contacte directe amb el paràsit.

A més de la típica diarrea del viatger i les gastroenteritis les malalties de major importància en els viatges són el paludisme o malària, febres tifoides, la malaltia de Chagas i la filariosis.

RECOMANACIONS

(Parasitosi en viatges)

- ✓ Abans de realitzar el viatge, cal anar al Centre de Vacunacions Internacionals per demanar informació de les malalties parasitàries presents al país de destinació i les vacunes necessàries.
- ✓ Alguns països no permeten l'entrada sense la cartilla internacional de vacunació (febre groga).
- ✓ Els aliments a ingerir han d'estar ben cuinats i evitarem menjar aliments crus o poc cuinats. Si no es consumeixen totalment, els mantindrem a temperatures segures.
- ✓ Separar els aliments crus dels cuits.
- ✓ Beure aigua envasada o begudes embotellades, els gels han de procedir d'aigua segura.



- ✗ Evitar el consum de gelats casolans que poden haver estat realitzats amb aigües contaminades.
- ✓ No banyar-se en llacs o bassals d'aigua dolça estancades i no travessar rius descalços.
- ✓ La vestimenta és important per a protegir-nos de picades d'insectes transmissors de malalties com mosquits. En caminar per la selva no deixar espai entre els pantalons i les botes per evitar l'accés de sangoneres.
- ✓ Cal tenir especial cura amb els aliments més susceptibles d'estar en mal estat, com les salses, el peix o aliments que en la seva composició porten ou.
- ✓ Ús de repel·lents específics per a zones tropicals (preguntar a la farmàcia) i de mosquiteres per dormir.
- ✓ Procurar consumir fruita que es pugui pelar.
- ✓ Rentar-se les mans abans de la ingesta d'aliments, després de manipular terra i després d'anar al bany.

RECOMANACIONS

(Parasitosi a Espanya)

- ✓ No consumir carn o verdures crues.
- ✓ Desparasitar periòdicament els animals domèstics.
- ✓ Manipular amb cura les excretes dels animals domèstics i evitar que els nens entrin en contacte amb elles.
- ✗ Controlar als nens la presència de polls en el cabell i picors als marges anals per possible infecció d'Ascaris (cucs).

Idea i desenvolupament:



Colegio Oficial de Farmacéuticos
de la Provincia de Alicante

Vocalia d'Alimentació. Col·legi de Farmacèutics de la Província d'Alacant

En col·laboració amb:



COL·LEGI DE FARMACÈUTICS
DE GIRONA



- ✓ No utilitzar excrements com a adob per al cultiu de plantes i hortalisses.
- ✓ Prevenir les parasitosis congènites mitjançant el control sanitari de les dones embarassades.
- ✓ Evitar el contacte d'embarassades amb els gats en prevenció de la toxoplasmosi.
- ✓ Rentar-se les mans abans de la ingesta d'aliments, després de manipular terra i després d'anar al bany.

Idea i desenvolupament:



Colegio Oficial de Farmacéuticos
de la Provincia de Alicante

Vocalia d'Alimentació. Col·legi de farmacèutics de la Província d'Alicant

En col·laboració amb:



COL·LEGI DE FARMACÈUTICS
DE GIRONA



VISIÓ i alimentació

Avui en dia sabem que controlant la nutrició, i menjant més sovint aliments antioxidants, el risc de malalties oculars, com la degeneració macular, el glaucoma i les cataractes poden reduir-se.

Les substàncies que més ajuden a la visió són: la vitamina A, el betacarotè, la vitamina C, la vitamina E, el zinc i seleni.

RECOMANACIONS GENERALS

- ✓ Evitar mantenir nivells elevats de colesterol.
- ✓ Reduir el consum de greixos saturats
- ✓ Eliminar totalment el consum de tabac.
- ✓ Reduir el consum d'alcohol, ja que com el tabac afavoreixen les reaccions oxidatives que afavoreixen l'envelliment cel·lular.
- ✓ Protegir els ulls de la llum solar mitjançant ulleres de bona qualitat.
- ✓ Control i manteniment de la tensió arterial, ja que la hipertensió ajuda a una mala circulació a nivell dels petits vasos dels ulls.
- ✓ Revisions periòdiques per part del nostre oftalmòleg.

ALIMENTS RECOMANABLES

- ✓ Làctics, préssec, tomàquet, fetge, rovell d'ou, verdures i pastanaga crua (rica en betacarotè, que el nostre organisme transforma en vitamina A). La vitamina A és essencial per a un bon funcionament de la retina, especialment per a la visió nocturna o amb poca llum. La seva manca produeix sequedat als ulls, inflamació de papelles i úlceres a les còrnies.

Idea i desenvolupament:



Colegio Oficial de Farmacéuticos
de la Provincia de Alicante

Vocalia d'Alimentació. Col·legi de farmacèutics de la Província d'Alicant

En col·laboració amb:



COL·LEGI DE FARMACÈUTICS
DE GIRONA



- ✓ Cítrics, kiwi, tomàquet, meló, col crua i verdures de fulla verda, tots ells rics en vitamina C, antioxidant que redueix el risc de patir cataractes i la degeneració macular associada a l'edat.
- ✓ Poma, pruna, plàtan, meló, alvocat, ametlles, avellanes, espàrrecs i tomàquet, rics en vitamina E, potent antioxidant.
- ✓ La llet, llevat de cervesa, verdures i farines integrals per ser riques en rivo flavina, fort antioxidant.
- ✓ Bròquil, espinacs, tomàquet, carbassa, pebrot, verdures de fulles verdes, blat de moro pel seu contingut en luteïna i zeaxantina, carotenoides que prevenen les cataractes i protegeixen la retina.
- ✓ Cigrons, mongetes, llenties, ostres, carn de boví, pollastre. Aliments rics en zinc, important element que ajuda a alliberar la vitamina A del fetge perquè pugui ser utilitzada pel teixit ocular.
- ✓ El Seleni ajuda a prevenir les cataractes. És variable en els aliments ja que depèn de la riquesa del sòl, de totes maneres el trobem en els fruits secs, germen de blat, llevat de cervesa.
- ✓ El peix blau (sardina, salmó, tonyina, verat) i fruita seca ens aporten àcids Omega 3 que prevé i millora l'ull sec. Compte ja que no passa el mateix amb els omega 6 i 9.
- ✓ A les farmàcies podem trobar gran varietat de suplementes específics per a la visió, la seva utilització és aconsellable quan així ho indica el nostre metge o oftalmòleg.