

III Jornadas de pacientes de FMF y Síndromes autoinflamatorios de España

Barcelona, 25 de Febrero de 2017

GUIÓN:

1- ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA: Grupos de alimentos, frecuencia de consumo, qué es alimentación equilibrada y su importancia.

2- RESTRICCIÓN DE NUTRIENTES EN LA DIETA: Gluten y lactosa

2.1 Lactosa y proteínas de la leche

2.1.1 Sustitutos de los lácteos.

2.2 Gluten

3- EJEMPLO DE INGESTA SIN GLUTEN NI LACTOSA

4- NUTRIENTES PROINFLAMATORIOS

5- ALIMENTOS RICOS EN CALCIO Y FÓSFORO

1. Alimentación equilibrada:



Fuente: SENC

En ocasiones, desconocer cómo llevar a cabo una alimentación equilibrada puede repercutir en el estado de salud de las personas. Para el adecuado aporte de nutrientes al organismo, es necesario el consumo de todos los grupos de alimentos y de manera variada pues, de lo contrario, podría darse carencia de alguno de los nutrientes. La pirámide nutricional es un elemento que puede ayudar a conocer frecuencias de consumo de referencia de los distintos grupos de alimentos, aunque se diseñan para población en general por lo que, dependiendo de la persona podrá llevarse a cabo esta frecuencia o deberá ser adaptada a las necesidades personales.

Destacar que no se recomienda en consumo de alcohol y que la ingesta de suplementos se considera necesario en los casos en los que una patología lo requiera o de no poder alcanzar las necesidades de algún nutriente únicamente mediante una dieta equilibrada, por estados de mayor necesidad.

¿ Por qué es necesario e importante que una dieta sea equilibrada, variada y suficiente?

- **Variada:** Permite así *consumir de todos los grupos de alimentos* y, por tanto, de *todos los nutrientes*. Evitaremos carencias.

III Jornadas de pacientes de FMF y Síndromes autoinflamatorios de España

- **Equilibrada:** Al *consumir de cada grupo de alimentos en las cantidades que necesitamos* para cubrir *nuestras necesidades*:
 - Evitamos estados de malnutrición y carencias
 - Evitamos el abuso de ciertos productos que, en cantidades elevadas y con el tiempo, pueden inducir patologías como : obesidad y sobrepeso, enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipercolesterolemias, hipertrigliceridemias, problemas articulares derivados de sobrepeso...
- **Suficiente :** Para *cubrir los requerimientos nutricionales* y, así, evitar carencias.

No se recomienda prescindir de ningún grupo de alimentos puesto que, como se ha mencionado, aportan nutrientes que son necesarios para el organismo. En el caso en que por alguna patología se deba evitar algún alimento o nutriente, el médico debería elaborar una prescripción al respecto tras haberse efectuado las pruebas oportunas y, se deberá diseñar una dieta que pueda aportar el nutriente a evitar mediante otra fuente alimenticia puesto que éste tendrá una función en el organismo que debe de asegurarse.

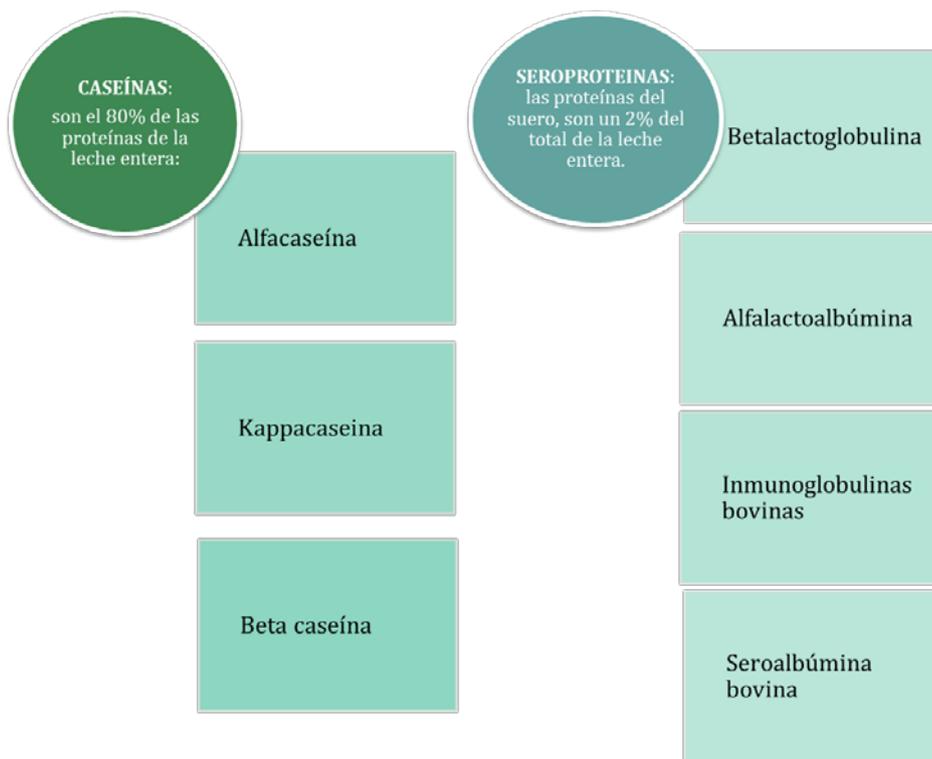
En la actualidad, se están generando casos en los que, por prescripción médica, se recomienda a los pacientes con ciertas patologías eliminar ciertas sustancias como la lactosa o el gluten. En el siguiente apartado se explicará qué son estas sustancias, dónde encontrarlas y cómo asegurar un adecuado aporte nutricional en aquellas personas que no puedan ingerirlas.

2. Restricción de nutrientes:

2.1: LACTOSA Y PROTEÍNAS DE LA LECHE:

La lactosa es un azúcar contenido en la leche formado por galactosa y glucosa que en algunos individuos produce intolerancia por producirse una digestión incompleta de éste azúcar (falta de la enzima lactasa) generándose la acción de las bacterias intestinales sobre los sustratos no digeridos, dándose la producción de gases y arrastre de agua lo cual puede producir hinchazón abdominal, dolores, diarreas, náuseas Debe diferenciarse entre la intolerancia a la lactosa y la alergia a las proteínas de la leche de vaca ya que en el caso de la alergia es el sistema inmune el que reacciona y sus consecuencias son, de no controlarse, más severas. Las proteínas de la leche son caseínas y seroproteínas y reciben distintos nombres que pueden encontrarse en los productos industriales, es por ello que se adjuntan a continuación:

III Jornadas de pacientes de FMF y Síndromes autoinflamatorios de España



Fuente: www.sepnaa.org

Hay que tener presente que no sólo encontramos lactosa, proteínas del suero o derivados en los productos lácteos, se pueden hallar estas sustancias en diversos productos manufacturados como galletas, pan de molde, embutidos... .

En la actualidad, aquellas sustancias que puedan generar alergias o intolerancias (las más usuales) se encuentran señalizadas en las etiquetas de los productos. En caso de estar libres de dichas sustancias, existen determinados sellos (en ocasiones avalados por asociaciones y en otros casos a modo informativo por el que produce) que indican la presencia mínima o ausencia en el producto que los contienen. Algunos ejemplos son:



III Jornadas de pacientes de FMF y Síndromes autoinflamatorios de España

Cabe decir que aquellos productos lácteos que son fermentados suelen tener mejor aceptación por parte de personas que sufren **intolerancia a la lactosa**.

2.1.1 : Sustitutos de los lácteos:

Aquellas personas que opten por sustituir los lácteos por bebidas vegetales deben tener en cuenta que siempre será necesario leer el etiquetado puesto que, muchas de las bebidas derivadas de soja, almendra, arroz etc... poseen una cantidad elevada de azúcares simples para poder hacerlas apetecibles al consumirlas. Debido a que un gran consumo de este tipo de azúcares no deben ingerirse en cantidades elevadas para evitar fomentar la obesidad y otras patologías, se debe evitar aquellas bebidas que sean ricas en ellos u optar por la fabricación casera de éstas para así conocer que cantidades estamos empleando.

2.1: GLUTEN:

El gluten son proteínas que contienen algunos cereales (como el trigo) y que favorecen la esponjosidad del pan. El gluten, a pesar de no ser un elemento esencial para el organismo, no supone ningún problema de salud si lo ingerimos personas que seamos tolerantes a él por lo que no debe eliminarse de la dieta sin ninguna indicación oportuna. De ser celíacos, tener una intolerancia al gluten o una reacción alérgica a él, el médico deberá corroborarlo mediante las pruebas que considere y de ser positiva la reacción a éste se deberá seguir una dieta sin gluten.

Como puede observarse en la pirámide nutricional, los cereales son la base de nuestra alimentación junto con otros alimentos, es por ello que no deben eliminarse sin más. Se deberá seguir una dieta con aquellos cereales y productos que no contengan gluten. Es importante resaltar que hay alimentos que una vez son procesados pueden contener gluten aunque en origen no lo contenían por lo que en alimentos procesados siempre hay que mirar el etiquetado.

III Jornadas de pacientes de FMF y Síndromes autoinflamatorios de España

A continuación se muestran cereales y productos sin gluten en origen:

CEREALES SIN GLUTEN

- Arroz
- Maiz
- Quinoa
- Teff
- Mijo
- Amaranto
- Sorgo
- Trigo **Sarraceno**

ALIMENTOS SIN GLUTEN EN ORIGEN

- Leche
- Frutas
- Verduras
- Carne
- Pescado
- Huevos
- Legumbres
- Miel

3. Ejemplo de ingesta: Desayuno sin lactosa y sin gluten

Durante la Jornada en Barcelona, se llevó a cabo un taller para que los asistentes eligieran cómo serían diferentes ingestas del día con restricción de nutrientes. En este caso, adjuntamos ejemplos de desayunos sin lactosa y sin gluten para que puedan servir de orientación:

❖ **Líquidos:**

- Zumos de fruta
- Infusiones
- Bebidas vegetales alternativas
- Yogures vegetales.

❖ **Sólidos:**

- Fruta
- **Pan tostado SIN GLUTEN**
(+ aceite de oliva, mermelada, crema de frutos secos, jamón serrano, jamón cocido, pechuga de pavo, pescado en conserva, huevo....)
- **Cereales SIN GLUTEN de desayuno**

Los zumos, preferiblemente naturales, y embutidos mostrados serán sin gluten ni lactosa (se debe comprobar en etiquetado).

4. Sustancias proinflamatorias:

Existe controversia acerca de la contribución de determinadas sustancias en el proceso inflamatorio. Un ejemplo de ello sería el ratio de ácidos grasos omega 3 y 6 ya que, si éste es adecuado produce un efecto beneficioso en el organismo mientras que, de darse un desequilibrio y una mayor ingesta de omega 6 algunos estudios afirman que se favorece el proceso inflamatorio. Por ello, se recomienda un consumo moderado de las siguientes sustancias (en el caso del alcohol recomendamos evitar su consumo):

- Grasas trans
- Ácidos grasos omega 6
- Ácido araquidónico
- Azúcares simples
- Alcohol

Estas sustancias se encuentran en mayor proporción en los siguientes alimentos:

- Carnes rojas
- Embutidos
- Bollería industrial
- Harinas refinadas
- Lácteos enteros

Las grasas de coco y palma se recomienda que sean evitadas.

5. Alimentos ricos en calcio y fósforo:

En el caso de tener que evitar los productos lácteos de la dieta, podría generarse un déficit en minerales como puedan ser el calcio y fósforo. Existen alimentos vegetales ricos en estos minerales pero, se debe tener en consideración que:

- El **calcio de los vegetales se absorbe con más dificultad** debido a la presencia de sustancias en ellos (fitatos, oxalatos) por lo que la ingesta de **calcio al retirar los lácteos de la dieta debe controlarse**.
- Para **favorecer la absorción de calcio** es necesaria la **ingesta de vitamina D**, que se obtiene de algunos alimentos, se genera en el organismo y con la exposición al sol se activa.

También debe considerarse que el contenido en minerales que posee un alimento no se absorbe en su totalidad por lo que, resultarán más interesantes aquellos alimentos con una fracción absorbible mayor. Algunos ejemplos se muestran en la siguiente tabla:

III Jornadas de pacientes de FMF y Síndromes autoinflamatorios de España

ALIMENTO	Contenido en calcio por 100gr (mg)	Fracción absorbible	Cantidad de calcio absorbida (mg)
<i>Leche de vaca</i>	125	32'1%	40'1
<i>Leche de soja fortificada*</i>	125	32'1%	40'1
<i>Alubias blancas</i>	102'7	17%	17'4
<i>Brócoli</i>	49'2	52'6%	25'8
<i>Col rizada</i>	72'3	58'8%	42'5
<i>Tofu hecho con sales de calcio</i>	204'7	31%	63'4
<i>Bok choy (col china)</i>	92'9	53'8%	49'9
<i>Almendras</i>	285'7	21'2%	60'5
<i>Semillas de sésamo</i>	132'1	20'8%	27'4
<i>Coliflor</i>	27'4	68'6%	18'7
<i>Repollo, berza</i>	33'3	64'9%	21'6

Fuente: www.alimmenta.com

(Fuentes alimentarias de calcio y fósforo se pueden consultar en la presentación de las II Jornadas celebradas en 2016 y disponibles en la página web de la asociación).