

ESPECIAL ADULTO

# Alimentarse bien para sentirse mejor



INTRODUCCIÓN	1
NECESIDADES DEL SER HUMANO	2
LA ENERGÍA	3
LA CONSTRUCCIÓN DE TEJIDOS DEL ORGANISMO	4
NUTRIENTES REGULADORES	5
ALIMENTARSE BIEN	6
SITUACIONES QUE DIFICULTAN LA CORRECTA NUTRICIÓN	7
AYUDAS PARA ALIMENTARSE MEJOR: LOS PRODUCTOS RESOURCE	8-9
SUPLEMENTACIÓN: FAMILIA MERITENE	10-11
CONSEJOS AYUDARLE EN SU ALIMENTACIÓN	12-15
RECOMENDACIONES DIETÉTICAS	
FÁCIL MASTICACIÓN. Dieta de consistencia blanda	16
DISFAGIA: Dieta de fácil deglución	17
DIGESTIONES PESADAS/LENTAS. Dieta de fácil digestión	18
FALTA DE APETITO. Enriquecimiento de platos	19
ESTREÑIMIENTO. Dieta rica en fibra	20
DIARREA. Dieta astringente	21
HIPERTENSIÓN ARTERIAL. Dieta baja en sal	22
EXCESO DE PESO. Dieta hipocalórica	23
COLESTEROL. Dieta baja en colesterol y/o triglicéridos	24
DIABETES. Dieta con control de azúcares simples	25
EL FARMACÉUTICO ACONSEJA	26-28

## INTRODUCCIÓN

Comer no es sólo una **necesidad** para el organismo. Puede y debe ser un **placer** y una **actividad social** que nos acompañe toda la vida. Pero no se trata de comer de cualquier manera. El secreto de una buena alimentación está en saber elegir aquellos alimentos que más se adaptan a nuestros gustos y necesidades.

Comer bien se basa en:

## COMER UN POCO DE TODO SIN COMER DEMASIADO DE NADA

El ser humano necesita el aporte externo de todos los materiales necesarios para su subsistencia. Estas sustancias básicas son los **nutrientes** contenidos en los **alimentos**. Cada uno de nosotros tiene unas necesidades de nutrientes y energía diferentes.

Existen situaciones en las que alimentarse correctamente puede ser complicado. En este Manual encontrará consejos y recomendaciones prácticas elaborados por profesionales de la salud para que, a pesar de estas situaciones, las bases de una correcta alimentación, **PLACER, VARIEDAD Y EQUILIBRIO**, sigan estando presentes en su mesa.

## NECESIDADES DEL SER HUMANO: LOS NUTRIENTES

Los **nutrientes** contenidos en los alimentos tienen funciones distintas. Para cubrir todas nuestras necesidades debemos ingerirlos todos y en las cantidades adecuadas:

### FUNCIONES DE LOS NUTRIENTES

los NUTRIENTES	contenidos en	los ALIMENTOS
Lípidos o grasas	NOS APORTAN:  ENERGÍA: Combustible para las diferentes actividades	Aceite, mantequilla, frutos secos...  Patatas, pan, legumbres, frutas, leche...
Glúcidos o Hidratos de Carbono		
Proteínas y algunos minerales	ESTRUCTURAS: Constituyen y reparan los tejidos	Pescado, carne, huevos, lácteos, legumbres...
Vitaminas y Minerales	SUSTANCIAS REGULADORAS: Controlan todos los procesos	Frutas, verduras, leche, carne, pescado, huevos,...
Agua	VEHÍCULO DE TRANSPORTE de los nutrientes y de limpieza del organismo	Agua, bebidas, zumos, leche, frutas y verduras...

También hay que resaltar la importancia de la **fibra dietética**, la cual es necesaria para que el intestino funcione adecuadamente.



## LA ENERGÍA: LA PROPORCIONAN HIDRATOS DE CARBONO Y GRASAS

- **Los hidratos de carbono o glúcidos:** Son la principal fuente de energía y los nutrientes que consumimos en mayor cantidad. Existen varios tipos de glúcidos:

**AZÚCARES:** sabor dulce.  
Se absorben rápidamente, pero su exceso aporta demasiadas calorías.



SE DEBE MODERAR SU USO

**FÉCULAS:** su digestión es gradual por lo que se absorben lentamente.



DEBEN SER LA BASE DE LA DIETA

La **lactosa**, azúcar de la leche, es de difícil digestión en algunos casos. Este **problema** se denomina “*intolerancia a la lactosa*” y es frecuente en ancianos, en **diarrea**, por ingesta de fármacos, etc. En estas situaciones, la leche debe evitarse y sustituirse por otros alimentos lácteos bajos en lactosa, como **yogur, quesos o productos lácteos sin lactosa específicamente diseñados**.

• **Las grasas o lípidos:** Son los nutrientes con un valor energético más alto. Se utilizan como combustible, nos protegen del frío, dan sabor a nuestras comidas, contienen algunas vitaminas (las D, E y A), etc. Las grasas son necesarias, aunque si se consumen en exceso se acumulan y contribuyen a la aparición de obesidad y arteriosclerosis.

Encontramos grasas en muchos alimentos, pero no todas son igual de útiles. Excepto las grasas de pescado, las de origen animal son menos saludables porque favorecen el desarrollo de arteriosclerosis, mientras que los aceites vegetales son más beneficiosos para nuestro organismo.

- El **colesterol** es un tipo de grasa de origen animal. Debemos **controlar** su ingesta ya que en exceso puede alterar las paredes de las arterias y dificultar la circulación sanguínea.



## LA CONSTRUCCIÓN DE TEJIDOS DEL ORGANISMO: PROTEÍNAS Y MINERALES

Las proteínas y algunos minerales construyen y reparan los tejidos de nuestro organismo

• **Las proteínas:** Constituyen la materia prima de todas las células que componen nuestros órganos y regulan muchos procesos del organismo. También en ocasiones pueden dar energía. Son de dos tipos:

**ANIMALES** pescado, carnes, huevos y lácteos

**VEGETALES** legumbres, pasta, pan, arroz, frutos secos

### Ejemplo de alimentos que cubren las necesidades diarias de proteínas de un adulto



Es aconsejable variar y combinar proteínas

animales con vegetales

En períodos de **crecimiento** (infancia, adolescencia), de **embarazo**, de **lactancia** y en **situaciones de enfermedad** (convalecencia, debilidad, infecciones, etc.) los **requerimientos proteicos** están **aumentados**.

### • El calcio, el fósforo, el flúor y el magnesio:

Son componentes de los huesos y dientes. Por tanto, son también nutrientes estructurales. Se hallan en



Fósforo y calcio:  
lácteos(\*)  
y legumbres



Magnesio:  
frutos secos, chocolate,  
cereales desayuno



Flúor:  
agua y té

(\*) Para aportar diariamente el Calcio necesario precisamos medio litro de leche en adultos y tres cuartos de litro en jóvenes y ancianos.

## NUTRIENTES REGULADORES: VITAMINAS, MINERALES, AGUA Y FIBRA

Estos nutrientes controlan los procesos que se llevan a cabo en el organismo

• **Las vitaminas:** Son imprescindibles porque no podemos fabricarlas y por esto se deben ingerir con los alimentos. **No aportan energía** y son **muy frágiles**: la **luz**, la **temperatura**, el **aire**, etc., pueden alterarlas. Se encuentran en

Complejo B	Vitamina C	Vitamina A	Vitamina D	Vitamina E	Vitamina K
carnes, huevos, hígado, quesos y cereales integrales	fresa, naranja, limón, kiwi, pimiento y tomate	zanahorias, tomates, mantequilla y leche entera	leche, yogur y quesos	germen de trigo, frutos secos y aceites	tomate y verduras de hoja verde

• **Otros minerales:** Son también elementos esenciales para la vida. Se conocen unos **veinte elementos minerales necesarios** para el organismo. Ya hemos hablado de los que forman estructuras. Otros importantes son el **hierro** y el **yodo**.

Ejemplos de alimentos que podrían cubrir nuestras necesidades de **hierro**:

100-150 g ó 350-400 g ó 450-550 g ó 225-250 g  
hígado carne espinacas lentejas

• Se asimila mejor el hierro de los alimentos animales

• **El agua:** Componente mayoritario del organismo (65% del peso). No aporta calorías, pero es el **nutriente más importante para el mantenimiento de la vida**. Las necesidades diarias de agua de un adulto están en torno a 2,5 litros. Este agua es aportada por los alimentos (sopas, verduras, frutas) y por las bebidas (zumos, infusiones, etc.).



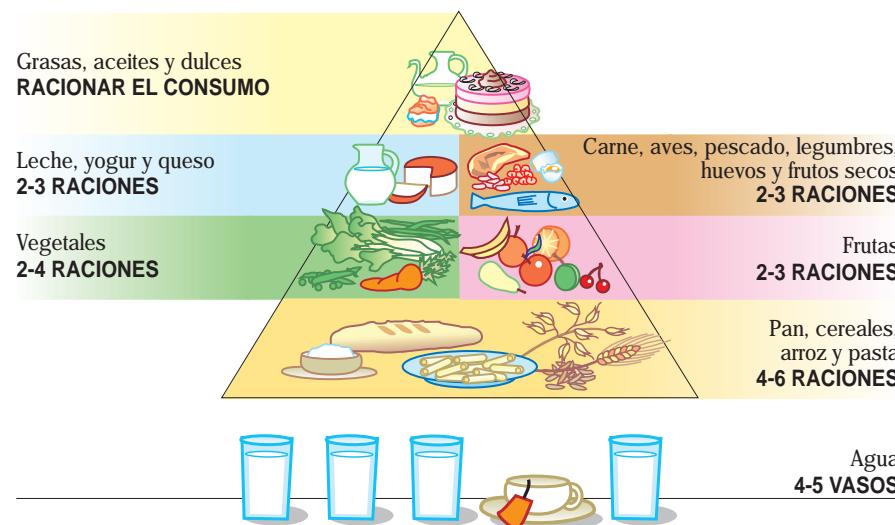
### Necesidades día de fibra

1 plato de  
verdura  
+  
1 ensalada  
+  
2 piezas de  
fruta  
+  
pan integral

• **La fibra:** Está presente en alimentos vegetales. Su importancia reside en sus efectos beneficiosos para el intestino. Las **recomendaciones** de **ingesta de fibra** están alrededor de los **25-30 g/día**.

Hemos visto la importancia de los diferentes nutrientes para mantener un buen estado de salud. **Para aportar todos los nutrientes necesarios debemos ingerir diariamente alimentos de los diferentes grupos en las cantidades adecuadas.** En la Pirámide de la dieta saludable se expone de forma gráfica cuántas veces es recomendable tomar los diferentes alimentos.

**Pirámide de la dieta saludable**



#### ALGUNOS CONSEJOS PARA COMER BIEN:

Tan importante es comer como beber

Haga 4 comidas al día como mínimo y varíe mucho

Empiece el día con un zumo de frutas

Ninguna comida sin fibra

Alimentarse bien no tiene porqué significar gastar mucho: el valor alimenticio de las distintas piezas de carne o los pescados es el mismo

Los congelados pueden aportar los mismos nutrientes que los alimentos frescos

Existen situaciones que favorecen la malnutrición y debemos tenerlas en cuenta:

Dietas restrictivas estrictas  
embarazo, lactancia y primera infancia

Ancianos (dificultad para preparar la comida, comer, tragar etc)

Polimedication (consumo de muchos medicamentos)

Enfermedades, infecciones, procesos dolorosos

Cirugía y convalecencia

Adolescencia y Deporte

Efectos de gran crecimiento

Otras muchas situaciones también pueden llevarnos a una mala alimentación. Muchas de éstas se presentan de forma más habitual en personas de más edad, aunque también puedan afectar a otros miembros de la familia. Las repercusiones de esta mala alimentación son importantes.

#### Alimentarnos mal puede provocar:

Niveles altos de azúcar o grasa en sangre

Estreñimiento

Adelgazamiento, debilidad y apatía

Mayor riesgo de enfermar

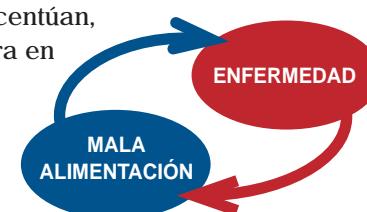
Mayor riesgo de fracturas

Menor respuesta a la medicación

Mayor dificultad para recuperarnos,

Obesidad, con sus complicaciones... etc.

Si la alimentación es inadecuada, la enfermedad empeora, la debilidad y la apatía se acentúan, se pierde el apetito y se entra en un círculo vicioso.



En el apartado anterior hemos visto diversas situaciones que dificultan una correcta alimentación y sus consecuencias (como la dificultad para masticar o preparar la comida, falta de apetito o un estado de enfermedad etc)

Los productos **Resource** son alimentos para nutrir bien a las personas que tienen alguna dificultad en alimentarse.

Los productos **Resource** pueden sustituir a muchos platos preparados en la cocina o pueden combinarse con éstos para obtener un plato más nutritivo.

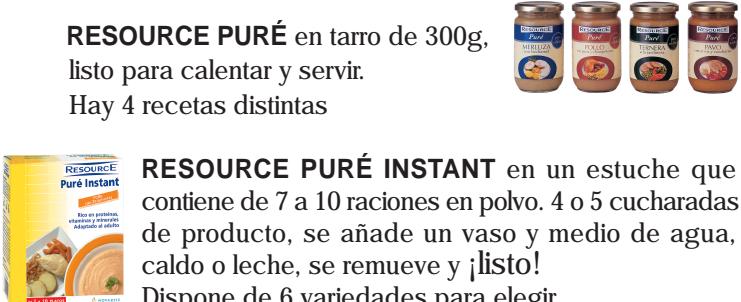
Los alimentos **Resource** se caracterizan porque

- Son platos hechos como en casa
- Son **fáciles de masticar y de tragar**: texturas suaves y homogéneas
- Están **concentrados en energía, proteínas, vitaminas y minerales**. Una cucharada Resource aporta más nutrientes que una cucharada de un plato hecho en casa, por lo que si come poco, se alimenta mejor.
- **Su preparación es muy sencilla**, sin necesidad de cocinar si no lo desea
- Los sabores son muy **buenos y variados**
- Además, son **fáciles de digerir** y están controlados en sal, en colesterol, en azúcares...

En definitiva, con **Resource** dispone usted de desayunos, comidas, meriendas y cenas super nutritivos y agradables de tomar.

## A LA HORA DE COMER Y CENAR

Son triturados en forma de purés, suaves y deliciosos, a base de carnes, pescados, huevos, verduras y hortalizas. Encontrará dos formatos diferentes:



## PARA DESAYUNOS Y MERIENDAS

Papillas enriquecidas en proteínas, vitaminas y minerales para adaptarse a las necesidades del adulto. Suaves y sin grumos

**RESOURCE CEREALES INSTANT** Se añade leche, agua o zumo, se remueve y ¡listo para tomar!

**8 CEREALES CON MIEL** deliciosa papilla para adultos de cereales y miel.



**MULTIFRUTAS** gustosa papilla enriquecida para el adulto, elaborada con plátano, manzana y naranja. Además, a diferencia de las papillas infantiles, no lleva azúcares añadidos, por lo que está especialmente indicada **para diabéticos**.

**CREMA DE ARROZ** aparte de ofrecer variación a los sabores anteriores, es ideal para dietas astringentes preparada con agua (como en caso de diarrea etc...). También está especialmente indicada **para diabéticos**.

## CUANDO CUESTA TRAGAR LOS LÍQUIDOS

En caso de disfagia, es decir, que existe una dificultad para tragarse los líquidos o purés demasiado licuados, estos alimentos deben espesarse para conseguir una consistencia adecuada y **poder hidratar correctamente**.



**RESOURCE ESPESANTE** espesa al momento cualquier líquido, sin modificar el sabor. Permite adaptar la consistencia, más o menos espesa, a cada necesidad individual. Además, se prepara tanto en frío como en caliente. Basta añadir el espesante, remover y listo.

**RESOURCE AGUA GELIFICADA** bebida saborizada en textura gel en varios sabores. Abrir y tomar. Existen 2 sabores sin azúcar para diabéticos.



## OTROS PRODUCTOS RESOURCE

**RESOURCE BENEFIBER** la primera FIBRA que diluida en cualquier líquido ni se ve ni se nota



**RESOURCE SINLAC** preparado lácteo sin lactosa. Sustituye a la leche en caso de diarrea, aversión a la leche, intolerancia a la lactosa etc. Puede mezclarse con café, cacao, cereales o utilizarse para cocinar.



**RESOURCE PROTEIN** proteína en polvo para añadir a líquidos y purés sin modificar su sabor.



Los expertos en nutrición recomiendan una dieta variada, equilibrada y que cubra los requerimientos de cada persona a través de la alimentación habitual. Sin embargo **existen muchas situaciones en nuestro medio que pueden alterar el equilibrio nutricional:**

Tercera edad
Anemia/debilidad
Alteraciones de la masticación/deglución
Embarazo y lactancia
Enfermedades crónicas o agudas
Convalecencia

La ingesta por debajo de las necesidades nutricionales puede desembocar en **malnutrición de tipo calórica, proteica y/o vitamínico-mineral.**

Si la alimentación habitual no cubre las demandas de energía y nutrientes, la dieta debe complementarse con un **suplemento nutricional.**

#### SUPLEMENTO NUTRICIONAL= Aporte extra de nutrientes

- Un suplemento nutricional proporciona todos los nutrientes esenciales, además de energía, de una forma fácil y agradable de ingerir.

#### ¿CUÁNDO ESTÁ INDICADO UN SUPLEMENTO?

- Cuando se ingiere menos de lo que se precisa o los requerimientos nutricionales están aumentados.

CUANDO EXISTE RIESGO DE MALNUTRICIÓN,  
**EL CONSEJO DIETÉTICO DEL PROFESIONAL**  
 ES SIEMPRE NECESARIO Y EFICAZ.  
**EN ESTE SENTIDO, EL FARMACÉUTICO**  
 JUEGA UN PAPEL CLAVE EN EL ASESORAMIENTO  
 NUTRICIONAL.

MERITENE® es un complemento nutritivo que aporta proteínas, energía, vitaminas y minerales

Quien come menos o necesita más → necesita MERITENE®



¿Qué aporta un sobre(\*) de MERITENE® disuelto en leche?

- Las **proteínas** de un bistec de 100 g
- El **calcio** de 4 yogurs ó 3 vasos de leche
- El **hierro** de 250 g de lentejas
- La **energía** de un plato de pasta
- TODAS las **vitaminas y minerales**
- Sin colesterol ni sacarosa

(\*) Disuelto en 200 ml de leche entera

MERITENE® se presenta en cómodos sobres que diluidos en leche o agua se convierten en **deliciosos batidos** o **exquisitas sopas**.

Batidos:

Vainilla
Fresa
Chocolate
Café

Sopas:

Crema de Ave
Crema de Verduras



PROBLEMA	SOLUCIÓN
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Problemas para tragarse o deglutar líquidos, sólidos o ambos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La correcta nutrición e hidratación se asegura diversificando la dieta, con presentaciones atractivas y adecuando la consistencia de los líquidos y purés a la necesidad individual de la persona.</li> <li>• Para disminuir el desconfort durante las comidas, se recomiendan los alimentos de <b>consistencia blanda</b>, homogéneos, bien lubricados y que no se dispersen en la boca.</li> <li>• Pueden utilizarse espesantes, como Resource Espesante, que no modifica el sabor y puede espesar zumos, leche, vino, infusiones, purés... etc.</li> </ul> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mala coordinación de movimientos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si existe mala coordinación de los movimientos de las manos es conveniente utilizar platos con reborde, cubiertos especiales y texturas espesas que faciliten la toma del alimento del plato y la introducción en la boca sin derramarse.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lentitud y pérdida de atención en la ingesta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantener los alimentos calientes con platos o bandejas termo. Alimentos de colores y formas atractivos y de fácil masticación.</li> <li>• Resource Espesante le permite dar formas a los purés, por ejemplo, bolas con cuchara de helado o rizos con manga de pastelero.</li> <li>• Evitar interrupciones. No administrar medicamentos durante las comidas.</li> </ul> 

PROBLEMA	SOLUCIÓN
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disminución de la sensación de sed y sequedad de boca</li> </ul>	<p>Es causa de <b>deshidrataciones</b> que pasan desapercibidas. Se deben proporcionar líquidos al paciente aunque no tenga sed y no lo pida a través de bebidas o comidas caldosas, tés, infusiones, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Son útiles los purés con consistencia más líquida.</li> <li>• Como postre, resulta muy útil Resource Agua Gelificada, con diferentes sabores.</li> <li>• Se aconseja también, evitar los alimentos secos, tomar las bebidas y lavarse la boca a intervalos frecuentes con agua con limón y estimular la salivación masticando chicles o caramelos ácidos.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disminución de la capacidad de digerir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se mejora con la administración de alimentos de fácil digestión, manteniendo a la vez sabores variados y agradables, que evitan que la persona caiga en la sensación de inapetencia por aburrimiento.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disminución del gusto, vista y olfato y disminución del apetito</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentaciones atractivas y máxima variación de platos.</li> <li>• Alternar gustos dulces con salados.</li> <li>• Alimentos de poco volumen y concentrados en nutrientes.</li> <li>• Utilización de especies y hierbas aromáticas para potenciar el sabor de los platos.</li> <li>• Evitar la aparición de espinas, huesecillos, filamentos, etc., difíciles de detectar por problemas de visión.</li> <li>• La combinación de platos caseros y platos Resource son de gran ayuda para romper la monotonía, y asegurar un aporte nutricional adecuado con la máxima seguridad.</li> <li>• Resource Espesante le permite dar formas a los purés, por ejemplo, bolas con cuchara de helado o rizos con manga de pastelero.</li> </ul> 

PROBLEMA	SOLUCIÓN
• <b>Estreñimiento</b>	<p>La falta de ejercicio físico, junto con una baja ingesta de fibra (frutas y las verduras crudas) facilitan la aparición de <b>estreñimiento</b>.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Resource Benefiber® es una fibra que ni se ve ni se nota.</li> <li>Se debe aumentar la ingesta de líquidos. En este caso el agua, los zumos de frutas y de verduras son recomendables. También los cereales ricos en fibra.</li> <li>Si se precisa una suplementación nutricional se puede emplear Meritene Fibra.</li> </ul> 
• <b>Disminución de la agilidad física y mental</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dificultan la compra, preparación e ingesta de alimentos, aumentan los riesgos en la cocina y los problemas a la hora de comer.</li> <li>En estas situaciones los productos ya elaborados de fácil preparación y masticación, pueden reducir estos inconvenientes.</li> </ul>
• <b>Problemas para masticar:</b> por falta de dientes, dentaduras mal adaptadas, cansancio al masticar	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alimentos como carnes, frutas o pan son difíciles de masticar. Por ello, conviene que este tipo de alimentos se sirvan en forma de croquetas, hamburguesas, albóndigas o purés.</li> <li>Para asegurar el aporte de proteínas que deberían llegar con las carnes, podemos enriquecer los platos y bebidas de elaboración casera con algunos alimentos como clara de huevo, leche en polvo o Resource Protein, que al ser de sabor neutro no modifica el sabor de los platos.</li> <li>Para variar de sabores y aumentar el aporte nutritivo, dispone de los purés y papillas Resource.</li> <li>Una forma fácil de asegurar el aporte proteico, vitamínico y mineral, si hace falta un suplemento, es tomar un batido de Meritene Polvo como merienda.</li> </ul>

PROBLEMA	SOLUCIÓN
• <b>Diarrea</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La pérdida de líquidos y electrolitos debe compensarse con soluciones rehidratantes, evitando la ingesta de leche por su contenido en lactosa.</li> <li>Pasadas 24 horas puede iniciarse la ingesta de alimentos sólidos con bajo contenido en residuos, evitando los alimentos crudos y los grasos. Son aconsejables los yogures desnatados.</li> <li>El uso de fibra soluble Resource Benefiber® ha demostrado ser útil en el control de la diarrea.</li> <li>Resource Sinlac sustituye a la leche en el desayuno y está también indicado en estas situaciones.</li> </ul>
• <b>Diabetes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Si no existe exceso de peso, la alimentación debe ser normal, equilibrada, rica en fibra y con control de azúcares simples y de grasas.</li> <li>La gama de productos Resource contienen poca grasa, son fuente de carbohidratos de asimilación lenta y ricos en fibra, por lo que son adecuados para las personas diabéticas. En caso de precisar suplementación, Meritene está exento de sacarosa.</li> </ul>
• <b>Hipertensión arterial</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La sal de mesa y los alimentos con alto contenido en sodio deben evitarse así como las bebidas estimulantes, el exceso de cafeína y las bebidas carbonatadas.</li> <li>Presentaciones vistosas, la utilización de hierbas aromáticas y de aceite de oliva virgen (de sabor más intenso) ayudarán a hacer más apetitosos los alimentos.</li> </ul>
• <b>Hipercolesterolemia</b> • <b>Colesterol alto</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Deben restringirse los alimentos ricos en grasas saturadas y colesterol. Se recomienda incrementar el consumo de pescado y vegetales, disminuir el de carnes y utilizar aceite de oliva, con moderación, como grasa de cocción y aliño.</li> <li>Resource contiene poco colesterol y es pobre en grasas saturadas.</li> </ul> 

**FÁCIL MASTICACIÓN. Dieta de consistencia blanda**

- Se deben evitar los tropezones. Revisar los platos para evitar la presencia de huesecitos o espinas.
- Texturas suaves y blandas que exijan la mínima masticación.

**Cocción:** Hervido, guisado, horno y triturados. Evitar los alimentos crudos.

ALIMENTOS	ACONSEJADOS	DESAACONSEJADOS
• Cereales y derivados	Pan de molde, arroz, pasta y otros cereales, galletas tipo María, Resource Cereales	Cereales duros y crujientes, pan integral o tostado
• Lácteos	Leche, quesos frescos y cremosos, flanes, puddings, cremas y otras preparaciones lácteas	Quesos secos de consistencia dura
• Carnes, pescados, huevos	Carnes tiernas, filetes de pescados y huevos. Preferiblemente preparaciones blandas: croquetas, buñuelos, hamburguesas, albóndigas, Resource Puré	Carnes fibrosas, pescados con muchas espinas y cocciones a la plancha y grill
• Verduras y legumbres	Todas las verduras cocidas, según tolerancia individual, patatas, legumbres preferiblemente tamizadas	Verduras crudas
• Frutas	Maduras y blandas, puré, hervidas, horno, almíbar	Frutas verdes, crudas y frutos secos
• Grasas y aceites	Según tolerancia individual	
• Azúcares y dulces	Mermeladas, cacao, gelatinas	Helados, pasteles y chocolates crujientes y/o con frutos secos
• Bebidas e infusiones	Según tolerancia individual, Resource Agua Gelificada	
• Especies y salsas	Según tolerancia	

**DISFAGIA: Dieta de fácil deglución**

- Máxima variación de alimentos para evitar el aburrimiento.
- Escoger alimentos blandos, a temperatura moderada, homogéneos que se puedan masticar y tragar sin dificultad. Modificar la textura según necesidades individuales utilizando espesantes como Resource Espesante.
- Evitar alimentos de consistencia desigual (por ejemplo estofados o sopa con tropezones) y los que se adhieran al paladar. No comer acostados.

**Cocción:** Cocciones suaves y blandas: hervido, horno, triturados, gelatinas. Ablandar los alimentos sólidos con leche o caldos. Evitar los crudos. Utilizar batidora.

ALIMENTOS	ACONSEJADOS	DESAACONSEJADOS
• Cereales y derivados	Triturados y/o ablandados con caldo. Resource Cereales	Arroz, pan tostado y otros cereales secos o pegajosos
• Lácteos	Leche, quesos frescos y cremosos, flanes, puddings, cremas, batidos y otras preparaciones lácteas	Quesos secos de consistencia pastosa y/o dura
• Carnes, pescados, huevos	Triturados, purés, gelatinas, y preparaciones blandas: croquetas, buñuelos, etc., Resource Puré	Carnes fibrosas, pescados con muchas espinas, estofados y otras cocciones de doble textura, secas y/o muy condimentadas
• Verduras y legumbres	Todas las verduras cocidas y en forma de puré, legumbres tamizadas	Verduras crudas. Sopas o cremas con tropezones (pasta, pan, etc.)
• Frutas	Maduras y blandas, hervidas, horno, en compota	Frutas crudas, ácidas y frutos secos
• Grasas y aceites	Según tolerancia individual	
• Azúcares y dulces	Helados, Gelatinas	Pasteles, chocolates u otros dulces que se adhieran al paladar
• Bebidas e infusiones	Según tolerancia individual, Utilizar Resource Espesante para adaptar la consistencia de los líquidos y purés	Líquidos claros según tolerancia
• Especies y salsas. Otros	Resource Espesante	Evitar condimentos picantes y fuertes

**DIGESTIONES PESADAS/LENTAS. Dieta de fácil digestión**

- Es aconsejable evitar el sobrepeso, las comidas copiosas y las bebida estimulantes.
- Suprimir el tabaco y evitar la ropa apretada.
- No acostarse hasta después de pasadas 2 horas de la comida. Elevar la cabecera de la cama unos 15-20 cm.

**Cocción:** Hervido, plancha y horno. Evitar las frituras y las grasas.

ALIMENTOS	ACONSEJADOS	DESAACONSEJADOS
• Cereales y derivados	Pan tostado, arroz, pasta y otros cereales sin fibra, galletas tipo María, Resource Cereales	Cereales integrales, bollería industrial
• Lácteos	Leche desnatada, yogur y quesos frescos y/o bajos en grasa, Resource Sinlac	Leche y derivados lácteos enteros y quesos grasos
• Carnes, pescados, huevos	Pollo sin piel, conejo, carnes y pescados poco grasos, huevo duro, pasado por agua y en tortilla	Huevos fritos, carnes y pescados grasos, embutidos
• Verduras y legumbres	Patatas y todas las verduras excepto las desaconsejadas, preferiblemente cocidas	Pimiento, cebolla, ajo, col, coliflor y legumbres
• Frutas	Manzana y pera hervidas y plátano maduro	Naranja y zumos ácidos
• Grasas y aceites	Aceites crudos en cantidades moderadas	Manteca de cerdo, nata, crema de leche, mantequilla, margarina y todas las grasas o aceites fritos
• Azúcares y dulces	Mermeladas y membrillo	Chocolate, pasteles
• Bebidas e infusiones	Aguas sin gas e infusiones (manzanilla, menta) Resource Agua Gelificada,	Café, té, todas las bebidas con gas y las alcohólicas
• Especies y salsas		Mostaza, especias, condimentos picantes

**FALTA DE APETITO. Enriquecimiento de platos**

- Comer a menudo en cantidades pequeñas. Tener a mano alimentos que apetecen.
- Presentaciones vistosas y atractivas con variedad de textura y colores. Mantener el ambiente ventilado, libre de olores de cocina y agradable durante las comidas.
- Enriquezca los platos con aceite de oliva, leche en polvo, clara de huevo, frutos secos o Resource Protein. Prepare bebidas energéticas y utilice suplementos nutricionales. Evitar beber en las comidas.

**Cocción:** Rehogados, empanados y fritos.

ALIMENTOS	ACONSEJADOS	DESAACONSEJADOS
• Cereales y derivados	Todos según apetencia. Resource Cereales	Todos los productos <i>light</i> o de bajo aporte calórico
• Lácteos	Leche entera, yogures enriquecidos, quesos cremosos, batidos, flan, cremas, puddings, etc. Meritene Polvo	Leche y derivados lácteos descremados y/o de bajo aporte calórico
• Carnes, pescados, huevos	Todos según apetencia. Resource Puré	Preparaciones fuertes y muy grasas
• Verduras y legumbres	Todas preferiblemente enriquecidas, Resource Protein, Sopa con: quesitos, pan frito	Ensaladas, caldos diluidos y otras preparaciones voluminosas de bajo contenido energético(*)
• Frutas	Preferiblemente en forma de zumo y/o compotas, endulzadas con azúcar o miel. Frutos secos	
• Grasas y aceites	Aceite de oliva. Otras grasas según tolerancia para enriquecimiento de platos	
• Azúcares y dulces	Azúcar, miel, mermeladas, helados y todos los dulces según apetencia	Pasteles y dulces bajos en calorías
• Bebidas e infusiones	Todas según apetencia	Evitar beber durante las comidas
• Especies y salsas		Evitar los condimentos muy fuertes y/o aromáticos

(\*) Resource Benefiber®: aporta fibra a platos y bebidas sin modificar el sabor, el aspecto o la consistencia.

**ESTREÑIMIENTO. Dieta rica en fibra**

- Es necesario que el organismo coja el ritmo de una manera natural. Procurar defecar a la misma hora. Aprovechar el reflejo que se produce después de las comidas. Posición de cuclillas, si es necesario póngase un taburete en los pies.
- Hacer ejercicio, andar ayuda. Comer sin prisas y beber agua en abundancia, unos 2 litros. Tomar una dieta rica en fibra.
- Puede tardar un par de meses en notar la mejoría, no se desanime.

**Cocción:** Aumentar la ingesta de verduras y frutas crudas.

ALIMENTOS	ACONSEJADOS	DESAACONSEJADOS
• Cereales y derivados	Cereales integrales : arroz, pasta, pan, cereales ricos en fibra, Resource Cereales	Cereales refinados, pan blanco, pan tostado, bollería industrial
• Lácteos	Yogur	Ingesta muy alta de leche
• Carnes, pescados, huevos	Todos. Resource Puré	
• Verduras y legumbres	Todas. Recomendables las verduras y hortalizas crudas en forma de ensalada. Resource Puré Instant (Panaché de verduras con calabacín rico en fibra)	Tamizados de legumbres
• Frutas	Todas las frutas crudas con piel, frutos secos	Compotas de frutas
• Grasas y aceites	Aceite de oliva y semillas	Exceso de grasas o aceites fritos
• Azúcares y dulces		Dulce de membrillo, chocolate y pasteles
• Bebidas e infusiones	Ingesta abundante de agua e infusiones (boldo), zumos (sin colar), caldos, etc. Emplear Resource Benefí ber. Semillas de lino con agua o yogur tipo bio.	Café, bebidas alcohólicas
• Especies y salsas		Especies y condimentos picantes

**DIARREA. Dieta astringente**

- Las primeras horas no dar alimentos, dando sólo una solución de rehidratación para reponer los líquidos y electrolitos, bebiendo a pequeños sorbos.
- Pasado este tiempo puede empezarse a comer.
- Dieta baja en residuos y comidas poco abundantes.

**Cocción:** Hervido, plancha y cocciones con poca grasa. Servir los alimentos a temperatura moderada. Evitar los condimentos y los crudos.

ALIMENTOS	ACONSEJADOS	DESAACONSEJADOS
• Cereales y derivados	Arroz, pasta, sémolas, pan tostado o del día anterior Resource Cereales Crema de Arroz	Cereales integrales, bollería industrial
• Lácteos	Yogur desnatado, Resource Sinalac	Leche, derivados lácteos, quesos fuertes, batidos y otras preparaciones lácteas
• Carnes, pescados, huevos	Pollo sin piel, pescado blanco, huevo duro, jamón cocido no graso	Carnes y pescados grasos, embutidos, huevos fritos y otras preparaciones grasas
• Verduras y legumbres	Patata y zanahoria hervidas o en puré	Todas las verduras crudas, legumbres
• Frutas	Manzana rallada o al horno, pera, limón, plátano maduro, membrillo	Todas las frutas crudas excepto las aconsejadas, zumos y frutos secos
• Grasas y aceites	Aceite de oliva crudo en muy poca cantidad	Todas las grasas y aceites en cantidades elevadas
• Azúcares y dulces	Dulce de membrillo, mermelada de ciruela	Helados, pasteles,
• Bebidas e infusiones	Soluciones rehidratantes, té ligero, manzanilla, póleo blanco y agua de arroz o de zanahorias. Emplear Resource Benefí ber	Café, bebidas carbonatadas y bebidas alcohólicas
• Especies y salsas		Todas

**HIPERTENSIÓN ARTERIAL. Dieta baja en sal**

- Si existe sobrepeso, intentar rebajarlo. Actividad física como andar, nadar, etc.., todos los días o al menos 3 veces por semana. Vida tranquila y no estresada.
- Reducción de la ingesta de sal. Cocinar sin sal y en la mesa no añadir sal de forma habitual, utilizar especies. Aumentar el consumo de frutas y hortalizas.

**Cocción:** Cocciones que preserven al máximo el sabor de los alimentos: vapor, microondas, plancha, estofados, guisados. Utilizar aceites de sabor intenso y especias y hierbas aromáticas como sustitutos de la sal.

ALIMENTOS	ACONSEJADOS	DESAACONSEJADOS
• Cereales y derivados	Todos excepto los desaconsejados. Resource Cereales	Bollería industrial, sopas de sobre, aperitivos salados
• Lácteos	Leche, yogur, quesos frescos sin sal, requesón.	Quesos curados
• Carnes, pescados, huevos	Todos, excepto los desaconsejados. Resource Puré	Embutidos, jamón York, carnes y pescados adobados, salados y ahumados, conservas
• Verduras y legumbres	Todas excepto las desaconsejadas	Conervas, patatas chips
• Frutas	Todas excepto las desaconsejadas	Aceitunas y encurtidos, frutos secos salados
• Grasas y aceites	Aceite de oliva virgen	Mantequillas y margarinas con sal
• Azúcares y dulces	Azúcar y miel	Pastelería industrial, regaliz
• Bebidas e infusiones	Agua e infusiones (hojas de olivo), zumos, caldos, etc.	Bebidas y aguas con gas, café, bebidas alcohólicas.
• Especies y salsas Otros	Vinagre, limón, ajo, perejil, hierbas aromáticas y especies, etc...	Sal común, sal dietética, salsas comerciales, bicarbonato, cubitos de caldo

**EXCESO DE PESO. Dieta hipocalórica**

- Alimentación variada y equilibrada, reduciendo el aporte calórico (comer menos cantidad). Beber mucho: agua e infusiones sin azúcar.
- Es muy importante hacer entre 4 y 5 comidas poco abundantes, comer con tranquilidad, masticando despacio y no picar entre horas.
- Aumentar el ejercicio físico: andar o algún otro tipo de actividad, adaptado a las posibilidades de cada uno.

**Cocción:** Hervido, plancha, horno, microondas y cocciones con poca grasa.

ALIMENTOS	ACONSEJADOS	DESAACONSEJADOS
• Cereales y derivados	Todos, en cantidades moderadas excepto los desaconsejados	Bollería industrial. Aperitivos
• Lácteos	Leche y derivados lácteos desnatados o semidesnatados, sin azúcar	Leche y derivados lácteos enteros y/o azucarados: flanes cremas, natillas, quesos curados
• Carnes, pescados, huevos	Pollo sin piel, conejo, otras carnes y pescados poco grasos, huevo duro y pasado por agua, amón cocido no graso, jamón sin grasa, fiambre de pavo	Bacon, hamburguesas, otras carnes y pescados grasos, embutidos, comidas preparadas, cocciones grasas
• Verduras y legumbres	Todas las verduras. Legumbres y patatas con moderación	Patatas chips, frituras, rebozados y cocciones grasas
• Frutas	Todas las frutas frescas	Frutas en almíbar y frutos secos
• Grasas y aceites	Aceite de oliva en cantidad moderada	Manteca de cerdo, nata, crema de leche, mantequilla y margarina
• Azúcares y dulces	Utilizar edulcorantes acalóricos con moderación (tipo sacarina)	Azúcar, miel, mermeladas, chocolates, helados, pasteles y dulces en general
• Bebidas e infusiones	Agua, infusiones sin azúcar y bebidas acalóricas (light)	Refrescos azucarados y bebidas alcohólicas
• Especies y salsas Otros	Vinagre, limón, ajo, perejil, hierbas aromáticas y especies	Salsas grasas y otras preparaciones comerciales

**COLESTEROL. Dieta baja en colesterol y/o triglicéridos(\*)**

- Controlar otros factores de riesgo cardiovascular: hipertensión arterial, diabetes, obesidad, tabaquismo. Aumentar la actividad física: andar, nadar, etc., un mínimo de 30 minutos cada día o al menos 3 veces por semana.
- Disminuir la ingesta de carnes y aumentar la de pescados. Utilizar aceite de oliva para cocción, fritura y aliño. Disminuir el consumo de alcohol.

**Cocción:** Plancha, vapor, hervidos, horno. Evitar cocciones grasas.

ALIMENTOS	ACONSEJADOS	DESAACONSEJADOS
• Cereales y derivados	Todos excepto los desaconsejados. Resource Cereales	Bollería industrial, sopas de sobre y de lata. Aperitivos
• Lácteos	Leche y derivados lácteos desnatados o semidesnatados, quesos frescos, requesón	Leche y derivados lácteos enteros: flanes, cremas, natillas, quesos curados, etc.
• Carnes, pescados, huevos	Pollo sin piel, conejo, otras carnes poco grasas, pescado blanco y azul. Resource Puré. Limitar huevos: 2-3 a la semana	Carnes grasas, bacon, vísceras, hamburguesas comerciales, embutidos, patés y foiegras, marisco, huevas de pescado
• Verduras y legumbres	Todas excepto las desaconsejadas	Verduras rehogadas con grasa animal, patatas chips
• Frutas*	Frutas frescas <sup>(1)</sup> y frutos secos, excepto los desaconsejados	Aguacate, coco, cacahuetes
• Grasas y aceites	Aceite de oliva y semillas	Manteca de cerdo, nata, crema de leche, mantequilla, margarina y otras grasas industriales
• Azúcares y dulces*	Mermelada, miel, flan sin huevo, caramelos, repostería casera elaborada con grasas y lácteos recomendados	Chocolate, pasteles industriales y otras preparaciones con leche entera, huevo, nata y/o grasas no recomendadas
• Bebidas* e infusiones	Agua mineral, zumos <sup>(1)</sup> , café, té y otras infusiones de hierbas. Limitar el consumo de vino <sup>(2)</sup> , cerveza <sup>(2)</sup> y bebidas alcohólicas <sup>(2)</sup> en general	Bebidas con chocolate, helados cremosos, batidos elaborados con lácteos o grasas no recomendadas
• Especies y salsas	Vinagre, limón, ajo, perejil, hierbas aromáticas y especies, etc...	Mayonesa y otras salsas con huevos, leche entera o grasas no recomendadas

\* Alimentos a controlar especialmente en casos de hipertrigliceridemia:  
Alcohol : restricción total. Evitar frituras  
Azúcares: disminuir la ingesta especial aliente de azúcares simples;

**DIABETES. Dieta con control de azúcares simples**

- Dieta variada, equilibrada y rica en fibra. Es importante respetar las cantidades de alimentos y el número de comidas que le ha indicado el especialista.
- Si existe sobrepeso, intentar rebajarlo. Actividad física como andar, nadar, etc., todos los días o al menos 3 veces por semana. Vida tranquila y no estresada.
- El consumo de sal, especies, café, infusiones, etc. puede hacerse si no se indica lo contrario. En caso de consumir alcohol, consulte con el especialista.

**Cocción:** Plancha, vapor, hervidos, horno. Evitar cocciones grasas.

ALIMENTOS	ACONSEJADOS	DESAACONSEJADOS
• Cereales y derivados	Todos en las cantidades prescritas, excepto los desaconsejados. Resource Cereales Multifrutitas y Crema de Arroz	Bollería industrial, cereales azucarados y aperitivos
• Lácteos	Leche desnatada y/o semi, yogur y quesos frescos y/o bajos en grasa, requesón	Leche y derivados lácteos enteros, leche condensada y quesos grasos
• Carnes, pescados, huevos	Pollo sin piel, conejo, otras carnes poco grasas, pescado blanco y azul. Resource Puré. Huevos: 3-4 a la semana	Carnes grasas, bacon, hamburguesas comerciales, embutidos grasos, patés y foiegras
• Verduras y legumbres	Todas según tolerancia individual	Verduras rehogadas, patatas chips y otras elaboraciones comerciales
• Frutas	Todas en la cantidad prescrita	Conservas y en almíbar
• Grasas y aceites	Aceites de oliva en las cantidades prescritas	Manteca de cerdo, nata, crema de leche, mantequilla, margarina y otras grasas industriales
• Azúcares y dulces	Repostería casera sin azúcar. Edulcorantes	Azúcar de mesa, miel y todos los alimentos dulces, excepto los aconsejados
• Bebidas e infusiones	Agua, bebidas no azucaradas, café, té y otras infusiones. Resource Agua Gelificada, Refrescos light	Todas las bebidas y refrescos azucarados. Alcohol y café si existe prescripción facultativa
• Especies y salsas	Todas excepto las desaconsejadas	Salsas comerciales

## EL FARMACÉUTICO ACONSEJA a:

Fecha:

ALIMENTOS	ACONSEJADOS	DESAACONSEJADOS
• Cereales		
• Pan		
• Arroz		
• Pasta		
• Cereales integrales		
• Sopas		
• Leche		
• Yogur		
• Quesos		
• Otros lácteos		
• Desnatados		
• Carnes de ave		
• Carnes grasas		
• Pescados		
• Huevos		
• Embutidos		
• Verduras		
Crudas		
Hervidas		
• Legumbres		
• Patatas		
• Frutas		
• Frutos secos		
• Grasas animales		
• Aceites vegetales		
• Azúcares, caramelos, mermeladas		
• Dulces, pasteles, bollería industrial		

ALIMENTOS	ACONSEJADOS	DESAACONSEJADOS
• Refrescos, light		
• Infusiones		
• Agua		
• Batidos		
• Especias		
• Salsas		
• Productos Resource		
Resource Puré		
Resource Benefiber		
Resource Sinlac		
• Suplementación		
Meritene Polvo		
Meritene Fibra		
Meritene Sopa		
• Otros		

Estos consejos **NO SUBSTITUYEN** las recomendaciones mèdicas sino que pretenden **FACILITAR SU SEGUIMIENTO**.

Además debe recordar:

---



---



---



---



---

Es beneficioso para todo el organismo hacer algo de ejercicio físico según sus posibilidades. Andar o pasear 20 o 30 minutos cada día puede ser suficiente. Además es importante hacerlo de forma constante durante todo el año.

Acuérdese de llevar el calzado adecuado y cómodo para no sufrir rozaduras ni accidentes.

Visitar con regularidad al podólogo puede evitarle lesiones en los pies que le dificulten la marcha.

Para evitar el estreñimiento, además de una dieta rica en fibra, es importante conseguir que el intestino trabaje. Para ello nos debemos acostumbrar a intentar defecar cada día a la misma hora (mejor por la mañana después de desayunar) y ir al baño cuando tengamos ganas, no esperar. Es importante hacer algo de ejercicio.

También puede ser de ayuda, para defecar, colocarse debajo de los pies un pequeño taburete.

Es normal con el paso de los años dormir menos. Pero ayuda a conciliar el sueño el mantener siempre el mismo horario, relajarse con música o lectura y tomar una infusión. Si está muchas horas en la cama recuerde que debe variar de posición para evitar lesiones por roce.

La salud de la piel es muy importante, utilice jabones suaves en el baño o en la ducha, séquese bien y después hidrate la piel con una loción corporal.

No se olvide de la compañía, es bueno salir de casa y relacionarse con amigos o vecinos y estar al tanto de los cambios del mundo (leer, ver la televisión, escuchar la radio, etc.). También se come mejor acompañado.

Guarde los alimentos perecederos o ya cocinados en la nevera. Si tiene que utilizar alimentos cocinados, caliéntelos bien y deje enfriarlos antes de comerlos.

**Consulte a su farmacéutico, es un profesional de la salud que siempre está a su lado.**

**Firma Ldo.**

Sello de la farmacia

Este manual ha sido posible gracias a la colaboración entre Vocalia d'Alimentació del Col·legi de Farmacèutics de Barcelona y Novartis Consumer Health



**Novartis Consumer Health S.A.**  
Gran Via de les Corts Catalanes, 764  
08013 Barcelona

FS-01540