

MANUAL  
PRÁCTICO de  
NUTRICIÓN y  
SALUD *Kellogg's*

ALIMENTACIÓN PARA LA PREVENCIÓN Y EL MANEJO DE ENFERMEDADES PREVALENTES



Edita: KELLOGG ESPAÑA  
© Kellogg España, S. L.  
Avda. de Europa, 19, 2.ª planta  
Polígono Empresarial La Moraleja  
Alcobendas 28108, Madrid  
[www.kelloggs.es](http://www.kelloggs.es)

Coordinación: Ángeles Carbajal Azcona y Cristina Martínez Roldán

Edición y realización: Exlibris Ediciones, S. L.  
[www.exlibrisediciones.com](http://www.exlibrisediciones.com)  
Ilustraciones: © Exlibris Ediciones, S. L. (Mar Blanco)

Impresión: Gráficas Monterreina, S. A.

Fecha de publicación: mayo de 2012.

ISBN: 978-84-92848-35-5  
Depósito legal: M-17534-2012

Existe una versión electrónica de este Manual en  
<http://katedrakelloggs.com>



Esta publicación pretende servir como canal de divulgación de conocimiento e información, si bien Kellogg España, S. L. no tiene por qué compartir necesariamente todas y cada una de las opiniones y contenidos proporcionados por los colaboradores de esta publicación en la forma y manera en que se expresan, ni se puede hacer responsable de la veracidad o exactitud académica de las informaciones y opiniones vertidas por sus autores y/o colaboradores. Kellogg España, S. L. declina cualquier responsabilidad directa o subsidiaria derivada del contenido de la presente publicación, siendo dichos autores y/o colaboradores individual y exclusivamente responsables de la originalidad, validez y veracidad de los contenidos que aportan.

Reservados todos los derechos. Ni la totalidad, ni parte de este libro, pueden reproducirse o transmitirse por ningún tipo de procedimiento electrónico y/o mecánico, incluidos los de fotocopias, grabación magnética o cualquier almacenamiento de información y sistema de recuperación, sin permiso escrito de Kellogg España, S. L.

# Índice

Presentación	V
MAURICIO GARCÍA DE QUEVEDO, AMPARO LOBATO	
Agradecimientos	VII
Prólogo	IX
M. <sup>a</sup> LUISA LÓPEZ DÍAZ-UFANO	
Relación de autores	XI

## I. Conceptos generales

1. ¿Por qué necesitamos comer? Esencialidad de la energía y los nutrientes	3
FRANCISCA PÉREZ LLAMAS, CRISTINA MARTÍNEZ ROLDÁN, ÁNGELES CARBAJAL AZCONA, SALVADOR ZAMORA NAVARRO	
2. Otros componentes de la dieta	17
2.1. Fibra dietética	19
BALTASAR RUIZ-ROSO CALVO DE MORA	
2.2. Componentes bioactivos de los alimentos	31
CRISTINA MARTÍNEZ ROLDÁN, ÁNGELES CARBAJAL AZCONA	
2.3. Agua: la importancia de una hidratación adecuada	37
M. <sup>a</sup> PILAR VAQUERO RODRIGO, ANA M. <sup>a</sup> PÉREZ GRANADOS	
3. Conociendo los alimentos	49
FRANCISCA PÉREZ LLAMAS, CRISTINA MARTÍNEZ ROLDÁN, ÁNGELES CARBAJAL AZCONA, SALVADOR ZAMORA NAVARRO	
4. Concepto de dieta prudente. Dieta mediterránea. Ingestas recomendadas. Objetivos nutricionales. Guías alimentarias	65
FRANCISCA PÉREZ LLAMAS, CRISTINA MARTÍNEZ ROLDÁN, ÁNGELES CARBAJAL AZCONA, SALVADOR ZAMORA NAVARRO	
5. Situación y problemática nutricional en España y su relación con la salud	83
ROSAURA FARRÉ ROVIRA	
6. La educación nutricional en la prevención y promoción de la salud	95
CONSUELO LÓPEZ NOMDEDEU	
7. Evaluación del estado nutricional (dieta, composición corporal, bioquímica y clínica)	109
ROSAURA FARRÉ ROVIRA	
8. Inmunonutrición: una potente herramienta para evaluar situaciones nutricionales y beneficios de nutrientes, compuestos bioactivos y alimentos	119
LIGIA ESPERANZA DÍAZ PRIETO, SONIA GÓMEZ-MARTÍNEZ, ESTHER NOVA REBATO, JAVIER ROMEO MARÍN†, ASCENSIÓN MARCOS SÁNCHEZ	
9. Alimentos enriquecidos y complementos alimenticios	131
M. <sup>a</sup> CARMEN VIDAL CAROU, M. <sup>a</sup> TERESA VECIANA NOGUÉS	
10. Interacciones entre alimentos y medicamentos	153
M. <sup>a</sup> CARMEN VIDAL CAROU, JOAN BOSCH FUSTÉ	
11. Alimentación, cocina y gastronomía	183
M. <sup>a</sup> JOSÉ ROSSELLÓ BORREDÁ	



## II. Nutrición en las diferentes etapas y situaciones de la vida

12. Nutrición durante el embarazo y la lactancia	195
SANTIAGO PALACIOS GIL-ANTUÑANO	
13. Nutrición en la infancia y en la adolescencia	207
JAIME DALMAU SERRA	
14. Nutrición en personas mayores	223
JOSÉ MANUEL RIBERA CASADO	
15. Nutrición, actividad física y deporte	239
MARCELA GONZÁLEZ GROSS, DAVID CAÑADA LÓPEZ	
16. La Nutrición personalizada: nutrigenética y nutrigenómica	255
DOLORES CORELLA PIQUER	

## III. Nutrición y enfermedad

17. Nutrición, sobrepeso y obesidad	271
BASILIO MORENO ESTEBAN, JOAN QUILES I IZQUIERDO, M. <sup>a</sup> ISABEL YAGÜE LOBO	
18. Nutrición y trastornos del comportamiento alimentario	283
SONIA GÓMEZ-MARTÍNEZ, ESTHER NOVA REBATO, ANA M. <sup>a</sup> VESES ALCOBENDAS, ALINA GHEORGHE, ASCENSIÓN MARCOS SÁNCHEZ	
19. Nutrición y diabetes	295
CARMEN GÓMEZ CANDELA, SAMARA PALMA MILLA	
20. Nutrición y enfermedad cardiovascular: hiperlipemias, hipertensión arterial e insuficiencia cardiaca congestiva	311
JOAN QUILES I IZQUIERDO	
21. Nutrición y enfermedad renal	333
MAR RUPERTO LÓPEZ	
22. Nutrición y osteoporosis	355
JOSÉ MANUEL QUESADA GÓMEZ	
23. Nutrición y anemia	367
M. <sup>a</sup> PILAR VAQUERO RODRIGO, RUTH BLANCO ROJO, LAURA TOXQUI ABASCAL	
24. Nutrición y salud ocular	377
BEGOÑA OLMEDILLA ALONSO	
25. Nutrición y función intestinal	389
BALTASAR RUIZ-ROSO CALVO DE MORA	
26. Nutrición en reacciones adversas a los alimentos	403
MARÍA GARRIGA GARCÍA, MERCEDES RAMÍREZ ORTIZ, CLOTILDE VÁZQUEZ MARTÍNEZ	
27. Nutrición y cáncer	427
OVIDIO HERNANDO REQUEJO	
28. Nutrición y enfermedades neurológicas	437
PEDRO GIL GREGORIO, FERNANDO MAESTÚ UNTURBE	

## IV. Anexos

<b>Anexo 1. Recomendaciones dietéticas y relación de menús semanales para situaciones fisiológicas y patológicas</b>	<b>449</b>
DOLORES ZOMEÑO FAJARDO, IMMA PALMA LINARES	
1. Aspectos generales	451
2. Embarazo y lactancia	457
3. Infancia y adolescencia	463
4. Personas mayores	475
5. Actividad física y deporte	480
6. Sobrepeso y obesidad	483
7. Diabetes mellitus tipo 2	486
8. Enfermedad cardiovascular	489
9. Enfermedad renal	493
10. Anemia ferropénica	499
11. Función intestinal	500
<b>Anexo 2. Fuentes alimentarias de nutrientes y otros componentes, expresadas por porciones estándar, raciones habituales de consumo o medidas caseras</b>	<b>507</b>
CRISTINA MARTÍNEZ ROLDÁN, BEATRIZ BELTRÁN DE MIGUEL	
<b>Siglas utilizadas en este manual</b>	<b>539</b>
<b>Índice analítico de materias</b>	<b>541</b>