
Recomendaciones Nutricionales para el Paciente

Capítulo 13. **Psiquiatría**

Recomendaciones nutricionales para el paciente con anorexia nerviosa

Plan de alimentación

Para mantener un buen estado de salud, tanto física como mental, nuestro organismo debe recibir a través de los alimentos unas sustancias llamadas nutrientes. La cantidad y el tipo de nutrientes que debemos recibir han de ser adecuados a la edad, al sexo y a la actividad que se realice. Sólo así se consigue un buen desarrollo de todas las funciones del organismo y se evita la aparición de problemas a corto y largo plazo.

Por tanto, nuestra manera de alimentarnos es importante. Debemos tomar una cantidad y variedad de alimentos que nos garantice todos los nutrientes necesarios: hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas (por ejemplo, la D, la C, las del grupo B) y minerales (como el calcio, el hierro, el fósforo).

Lo explicaremos de una manera muy simple. Los hidratos de carbono, proteínas y grasas nos van a proporcionar fundamentalmente el “combustible” o energía que necesitamos para mover los músculos y realizar las actividades de la vida diaria, para la respiración, la circulación de la sangre, la actividad del sistema nervioso, el funcionamiento del tubo digestivo, etc. Las vitaminas y los minerales aportan las sustancias que llamamos “reguladoras” y que van a intervenir en todas las reacciones que tienen lugar en nuestro organismo para que éste funcione de modo correcto. Todos ellos, además, van a formar parte, en mayor o menor medida, de nuestras estructuras corporales.

Si nuestra alimentación no nos proporciona la energía necesaria se producirán cambios en nuestro organismo que, si duran mucho tiempo, van a perjudicar nuestra salud física y psíquica. Es la llamada malnutrición y es importante corregirla lo antes posible. Los cambios físicos que la malnutrición causa son:

- Pérdida de peso. El peso disminuye porque se pierde grasa, pero también se pierde músculo y hueso.

- Alteración en todas las funciones de nuestro organismo:

- El corazón late más despacio.

- El intestino funciona peor.

- La regla en las mujeres desaparece.

- La malnutrición también produce cambios en la mente:

- Se pierde capacidad de concentración.

- Tendencia a una cierta dejadez e indiferencia por todo (apatía).

- Tendencia a aislarse de los demás.

Para combatir la malnutrición no basta con comer de cualquier manera, porque no todos los nutrientes están en todos los alimentos y, además, su proporción en ellos es variable. Para ayudar a los pacientes a conseguir una alimentación sana, equilibrada y suficiente, los especialistas han elaborado unas tablas con distintos grupos de alimentos (cada grupo reúne los alimentos que tienen una composición similar) y unas recomendaciones. Estas recomendaciones indican la frecuencia con que se deben consumir los alimentos de los distintos grupos para asegurar un buen estado de nutrición y de salud; las cantidades van a variar según las características y la situación de cada persona.

Recomendaciones generales

El objetivo de estas recomendaciones es conseguir que en el futuro su alimentación incluya diariamente alimentos de todos los grupos, en la cantidad necesaria para mantener un estado de salud adecuado.

- Es importante ir incorporando de modo progresivo aquellos alimentos que había eliminado.

- Debe también procurar aumentar poco a poco el tamaño de las raciones, pues es la manera de asegurar que el organismo vaya recibiendo la cantidad de energía necesaria para recuperar un funcionamiento correcto.

- La clave para que una alimentación sea equilibrada y completa es que sea variada, ya que sólo así se garantiza que el organismo obtenga los nutrientes que necesita. Por eso es importante variar

a lo largo de la semana la elección de los alimentos que están incluidos en un mismo grupo, evitando las comidas repetitivas y monótonas.

- Es importante organizar un horario fijo de comidas, porque ayuda a cumplir el plan de alimentación, y realizar varias tomas fraccionadas a

lo largo del día: por ejemplo, tres comidas principales (desayuno, comida y cena) y dos tomas intermedias (a media mañana y a media tarde). De este modo disminuye la sensación de plenitud y son menos probables las molestias digestivas, que pueden aparecer si se hacen menos tomas, pero más abundantes.

Recomendaciones nutricionales para el paciente con bulimia nerviosa

Plan de alimentación

Para mantener un buen estado de salud, tanto física como mental, nuestro organismo debe recibir a través de los alimentos una serie de sustancias, llamadas nutrientes, en cantidad y proporción adecuadas a la edad, al sexo y al tipo de actividad que se realice. Ese equilibrio en la nutrición permite el desarrollo armónico de todas las funciones del organismo y evita la aparición de problemas a corto y largo plazo.

Por tanto, nuestra manera de alimentarnos es importante y debemos incluir en ella una cantidad y variedad de alimentos determinados que nos garanticen de todos esos nutrientes: hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas (por ejemplo la D, la C, las del grupo B) y minerales (como el calcio, el hierro, el fósforo), que entrarán a formar parte de nuestras estructuras corporales y nos proporcionarán la energía necesaria para nuestras actividades vitales.

Si nuestra alimentación no cubre de manera adecuada esas necesidades, se van a producir cambios en el organismo que, si duran mucho, van a perjudicar gravemente nuestra salud física y psíquica.

Ahora bien, no sólo es importante la cantidad y calidad de esa alimentación, sino también que el organismo la vaya recibiendo de una manera fraccionada para cubrir los requerimientos que se van produciendo a lo largo del día.

Para nutrirse bien no basta, pues, con comer de cualquier manera, porque no todos los nutrientes están en todos los alimentos y, además, su proporción en ellos es variable. Para ayudar a los pacientes a conseguir una alimentación sana, equilibrada y suficiente, los especialistas han elaborado unas tablas con distintos grupos de alimentos (cada grupo reúne los alimentos que tienen una composición similar) y unas recomendaciones. Estas recomendaciones indican la frecuencia con que se deben consumir los alimentos de los distintos grupos para asegurar un buen estado de nutrición y de salud; las cantidades van a variar según las características y la situación de cada persona.

Recomendaciones generales

El objetivo de estas recomendaciones es conseguir

que en el futuro su alimentación sea la adecuada a sus necesidades, tanto en cantidad como en calidad.

- Por tanto, incluirá alimentos de todos los grupos, con un reparto fraccionado a lo largo del día, sin que se produzcan tomas incontroladas de comida (comer compulsivamente) o atracones.

- No necesitará utilizar ningún método (vómitos, medicación, períodos de ayuno o ejercicio intenso) para compensar la cantidad de alimentos que tome, pues ésta será la necesaria para mantenerle en el peso que le corresponda.

- Incorporará poco a poco a su alimentación habitual aquellos alimentos que había eliminado anteriormente porque le provocaban sensación de ansiedad.

Grupos básicos de alimentos

1. Lácteos

Este grupo incluye la leche, el yogur y las distintas variedades de queso. Los lácteos contienen prácticamente todos los nutrientes, pero son especialmente importantes porque nos proporcionan calcio, y este mineral es fundamental para los huesos en todas las etapas de nuestra vida.

- Se recomienda incluirlos diariamente en nuestra alimentación.

2. Carne, pescado, huevos

Aportan sobre todo proteínas y son importantes para asegurar la formación y renovación de las distintas estructuras de nuestro organismo. Su contenido en otros nutrientes (tipo de grasa, distintas vitaminas y minerales) es variable entre ellos, por lo que se recomienda alternar el consumo de carne y pescado a lo largo de la semana para garantizar un equilibrio adecuado de esos nutrientes.

El huevo es una excelente fuente de proteínas y de vitaminas A y D, pero, como contiene más colesterol que la carne y el pescado, no es aconsejable tomar más de uno al día.

Dentro de las carnes se incluye tanto la de vaca, cordero, cerdo, conejo, pollo y cualquier tipo de ave, así como la caza y los productos cárnicos como el jamón y similares. Los pescados incluyen tanto los de agua salada como de agua dulce así como los mariscos.

- Es aconsejable consumir diariamente un alimento de este grupo.

3. Féculas

En este grupo se incluyen una serie de alimentos que tienen como característica común proporcionar fundamentalmente hidratos de carbono y, por tanto, suministrar la energía que el organismo utiliza para realizar sus funciones vitales. Igual que ocurre con el grupo anterior, su contenido en los demás nutrientes es variable. Por eso, para garantizar una alimentación equilibrada, también es aconsejable alternar el consumo de los alimentos incluidos en este grupo, por ejemplo:

Legumbres (judías secas, lentejas, garbanzos): consumirlas 2-3 veces a la semana, pues tienen una cantidad apreciable de proteínas y proporcionan fibra, que es importante para el funcionamiento del intestino.

Cereales (arroz, trigo, maíz, centeno) y derivados (pan, harina, pasta): son una fuente importante de vitaminas del grupo B; se recomienda incluirlos diariamente en nuestra alimentación.

Patatas: contienen más vitamina C que el resto de los alimentos de este grupo; en una alimentación completa es aconsejable consumirlas diariamente, al menos como guarnición de otros platos.

4. Frutas

Su característica principal es que aportan hidratos de carbono y, sobre todo, minerales y vitaminas. La composición es muy variable de unos tipos de fruta a otros, por lo que es interesante alternar el consumo de diferentes variedades para cubrir mejor las necesidades nutricionales. Hay que recordar que algunas frutas tienen una cantidad apreciable de fibra. Su inclusión diaria en la dieta es una excelente fuente de nutrientes.

5. Verduras y hortalizas

Como el grupo anterior, aportan también minerales, vitaminas y fibra, así como una pequeña cantidad de hidratos de carbono, por lo que deben formar parte de nuestra alimentación habitual, siempre y cuando no sustituyan a ninguno de los grupos anteriores.

6. Aceites y grasas

A través de ellos el organismo recibe unas sustancias fundamentales para su funcionamiento, llamados ácidos grasos esenciales. El aceite se utilizará en las distintas técnicas de cocinado, lo que mejora el gusto de la mayoría de los alimentos, o en crudo para aliñar.

7. Otros

El azúcar, la miel, los dulces en general, forman parte habitual de nuestra alimentación porque nos proporcionan sensaciones agradables al paladar. Recuerde que no deben sustituir a ninguno de los grupos anteriores, sino ser un complemento de ellos.

Nombre del paciente

Fecha

GRUPOS DE ALIMENTOS	NÚMERO DE RACIONES/DÍA	TAMAÑO DE LAS RACIONES *
Lácteos		
Carne, pescado, huevos		
Féculas		
Fruta		
Verduras, hortalizas		
Aceite		
Otros		

* En medidas caseras (cucharones, vasos, unidades, etc.) o en gramos.

REPARTO DE COMIDAS ACONSEJADO

Observaciones

Desayuno	
Toma/s intermedia/s	
Comida	
Toma/s intermedia/s	
Cena	
Última/s toma/s	

Recomendaciones nutricionales para el paciente con depresión

Recomendaciones generales

Nuestro tipo de alimentación es fundamental para conseguir un buen estado de salud, y un buen estado de salud significa no sólo la ausencia de enfermedad, sino también la sensación de bienestar general, incluido el mental.

Los alimentos proporcionan unas sustancias, llamadas nutrientes, que nuestro organismo necesita para su correcto funcionamiento y que se deben aportar en una proporción determinada. Como cada alimento contiene cantidades distintas de esos nutrientes (hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales), la manera de asegurar un aporte adecuado y equilibrado es realizar una alimentación variada.

Se han realizado estudios para conocer la relación que puede existir entre determinadas características de la dieta y los cuadros depresivos. Sus resultados parecen indicar que una alimentación deficiente en una vitamina del grupo B (el ácido fólico) y en un determinado tipo de ácidos grasos (los poliinsaturados, que se encuentran en el pescado) puede influir negativamente en la evolución de la enfermedad. De ahí que sea conveniente aconsejar una dieta con suficiente aporte de esos nutrientes.

Durante los episodios depresivos suele existir una falta de interés por la comida: se come menos y hay una tendencia a consumir aquellos alimentos que tienen un contenido alto en azúcares refinados. Es importante que en esos períodos procure seguir realizando una alimentación equilibrada con objeto de mantener un peso estable y asegurar un aporte adecuado de nutrientes. Debe controlar también el consumo de bebidas alcohólicas y estimulantes (café, té) que, aunque al principio pueden producir un efecto estimulante, posteriormente tienen efectos negativos sobre la evolución de su proceso.

Las normas de alimentación que se exponen a continuación son las que actualmente se consideran más apropiadas para mantener un buen estado de salud y prevenir la aparición de enfermedades relacionadas con una alimentación inadecuada. En cada grupo de alimentos hemos incluido aquellos que tienen características similares; sin embargo, dado que existen diferencias, sobre todo en su contenido de vitaminas (del grupo B, C, A, D, E) y minerales (como el hierro, el calcio, el fósforo entre otros), aconsejamos variar a lo largo de la semana la elección de alimentos de un mismo grupo. Las cantidades varían de un individuo a otro y deben ser las adecuadas para mantener un peso dentro de unos márgenes de normalidad.

Alimentos	Recomendaciones	Nutrientes
Lácteos Leche Yogur Quesos	<ul style="list-style-type: none"> • Consumir diariamente 	Principal aporte de calcio
Féculas Cereales y derivados (pan, pasta, harina) Legumbres Patatas	<ul style="list-style-type: none"> • Consumir diariamente • Se aconsejan legumbres 2-3 veces a la semana 	Hidratos de carbono Fibra Vitaminas Minerales
Proteicos Carne Derivados cárnicos Pescados Mariscos Huevos	<ul style="list-style-type: none"> • Incluir pescado varias veces a la semana • No abusar de carne roja • No más de 4-5 huevos a la semana 	Proteínas Grasas Vitaminas Minerales
Frutas Frescas Zumos naturales	<ul style="list-style-type: none"> • Consumir diariamente, varias veces al día 	Fibra Vitaminas Minerales
Verduras y hortalizas	<ul style="list-style-type: none"> • Consumir diariamente, parte en ensaladas 	Fibra Vitaminas Minerales
Grasas Aceite Mantequilla Margarina	Grasa <ul style="list-style-type: none"> • Utilizar aceite diariamente • No abusar del resto 	Vitaminas
Otros Refrescos Bebidas alcohólicas Café, té Azúcar Repostería, bollería Alimentos preparados	<ul style="list-style-type: none"> • Consumir con moderación • No deben sustituir a los otros grupos 	Variable En general, exceso de calorías

Recomendaciones nutricionales para una dieta con limitación de tiramina

La medicación que está recibiendo puede provocarle un aumento de la tensión arterial si consume una serie de alimentos que contienen una sustancia llamada tiramina. Esta sustancia se acumula principalmente en los productos que han sufrido un proceso de maduración o envejecimiento. Por ello,

como norma general se aconseja consumir únicamente alimentos frescos o congelados en fresco. Además, pueden contener tiramina una serie de productos utilizados en la elaboración de salsas comerciales y en determinados platos de comida oriental, por lo que su consumo debe evitarse.

Alimentos	Permitidos	Desaconsejados
Leche y derivados Féculas	Leche Yogur Queso fresco Todas: Patatas, legumbres, cereales y derivados (harina, pasta, pan)	<ul style="list-style-type: none"> • Quesos maduros y curados (Manchego, Cabrales, Roquefort, Azul, Camembert) • Ninguno
Proteicos	Carne fresca, Aves Pescado fresco Huevos	<ul style="list-style-type: none"> • Hígado • Conservas de carne o pescado. • Embutidos, salazones • Ahumados • Escabeches • Huevas en conserva • Patés
Frutas	Frescas, en zumo	<ul style="list-style-type: none"> • Plátano maduro • Aguacate • Frambuesas • Desecadas (orejones, pasas, ciruelas, higos) • Cacahuetes
Verduras y hortalizas	Frescas o congeladas	<ul style="list-style-type: none"> • Habas, guisantes • Col fermentada • Soja fermentada
Grasas	Aceite Mantequilla Margarina	<ul style="list-style-type: none"> • Salsas y aliños comerciales (con soja, queso, glutamato)
Bebidas	Zumos Infusiones Vino blanco (<200 mg/d) Cerveza (<300 mg/d)	<ul style="list-style-type: none"> • Vino tinto • Vermut • Licores
Otros		<ul style="list-style-type: none"> • Levadura de cerveza • Extractos de carne • Cubitos de caldo • Comida oriental

Recomendaciones nutricionales para el paciente con esquizofrenia

Recomendaciones generales

Nuestro tipo de alimentación es fundamental para conseguir un buen estado de salud, y un buen estado de salud significa no sólo la ausencia de enfermedad, sino también la sensación de bienestar general, incluido el mental.

Los alimentos proporcionan unas sustancias, llamadas nutrientes, que nuestro organismo necesita para su correcto funcionamiento y que se deben aportar en una proporción determinada. Como cada alimento contiene cantidades distintas de esos nutrientes (hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales), la manera de asegurar un aporte adecuado y equilibrado es realizar una alimentación variada.

Se han realizado estudios para conocer la relación que puede existir entre determinadas características de la dieta y la esquizofrenia. Sus resultados indican que el tipo de grasa que se consume puede influir en la evolución de la enfermedad. En concreto, la grasa del pescado es más beneficiosa que la que se

encuentra en la carne, por lo que se aconseja aumentar el consumo de pescado y disminuir el de carne. También se ha visto que los pacientes con esquizofrenia tienen unas necesidades mayores de ciertas vitaminas, especialmente la C, que se encuentra principalmente en las frutas y verduras; de ahí que se recomiende incluir diariamente frutas y verduras en la dieta.

Las normas de alimentación que se exponen a continuación son las que actualmente se consideran más apropiadas para mantener un buen estado de salud y prevenir la aparición de enfermedades relacionadas con una alimentación inadecuada. En cada grupo de alimentos hemos incluido aquellos que tienen características similares; sin embargo, dado que existen diferencias, sobre todo en su contenido en vitaminas (del grupo B, C, A, D, E) y minerales (como el hierro, el calcio, el fósforo entre otros), aconsejamos variar a lo largo de la semana la elección de alimentos de un mismo grupo. Las cantidades varían de un individuo a otro y deben ser las adecuadas para mantener un peso dentro de unos márgenes de normalidad.

Alimentos	Recomendaciones	Nutrientes
Lácteos Leche Yogur Quesos	<ul style="list-style-type: none"> • Consumir diariamente 	Principal aporte de calcio
Féculas Cereales y derivados (pan, pasta, harina) Legumbres Patatas	<ul style="list-style-type: none"> • Consumir diariamente • Se aconsejan legumbres 2-3 veces a la semana 	Hidratos de carbono Fibra Vitaminas Minerales
Proteicos Carne Derivados cárnicos Pescados Mariscos Huevos	<ul style="list-style-type: none"> • Incluir pescado varias veces a la semana • No abusar de carne roja • No más de 4-5 huevos a la semana 	Proteínas Grasas Vitaminas Minerales
Frutas Frescas Zumos naturales	<ul style="list-style-type: none"> • Consumir diariamente, varias veces al día 	Fibra Vitaminas Minerales
Verduras y hortalizas	<ul style="list-style-type: none"> • Consumir diariamente, parte en ensaladas 	Fibra Vitaminas Minerales
Grasas Aceite Mantequilla Margarin	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar aceite diariamente • No abusar del resto 	Grasa Vitaminas
Otros Refrescos Bebidas alcohólicas Café, té Azúcar Repostería, bollería Alimentos preparados	<ul style="list-style-type: none"> • Consumir con moderación • No deben sustituir a los otros grupos 	Variable En general, exceso de calorías