GUÍA ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL PARA SECUELAS POST COVID-19

POBLACIÓN ADULTA

AUTORAS:
LIC. R. CLAUDIA GUARDIA VARGAS
LIC. NATALI LUJAN GONZALES

2021-2022

GUÍA ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

PARA SECUELAS POST COVID -19

POBLACIÓN ADULTA

AUTORIDADES ACADÉMICAS

Dr. Daniel Elving Illanes Velarde

DECANO DE LA FACULTAD DE MEDICINA Dr. AURELIO MELEÁN

Dra. Ana María Auza Aguilar

DIRECTOR ACADÉMICO DE LA FACULTAD DE MEDICINA Dr. AURELIO MELEÁN

Dra. Jenny Marcela Luizaga López

DIRECTORA DEL INSTITUTO DE INVESTIGACIONES BIOMÉDICAS E INVESTIGACIÓN SOCIAL (IIBISMED)

Dra. Miriam Rosario Arnéz Camacho

DIRECTORA CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

AUTORIDADES INSTITUCIONALES DEL SEGURO SOCIAL UNIVERSITARIO

Lic. José Alfredo Jaldín Quiroz

GERENTE GENERAL

Dr. Miguel Villarroel Canedo

GERENTE DE SERVICIOS DE SALUD

Lic. Víctor Villarroel Terceros

GERENTE ADMINISTRATIVO FINANCIERO

Dr. Walter Cabrera Pereira

JEFATURA DE HOSPITALIZACIÓN

Dra. Elizabeth Chávez Lara

JEFATURA DE CONSULTA EXTERNA

ELABORADO POR:

Lic. Rosario Claudia Guardia Vargas

Lic. Natali Luján Gonzales

REVISADO POR:

Tutor académico: Mtr. Josué Israel Céspedes Vargas

Tutor institucional: MSc. Ángela Marion Zambrana Vera

CONTENIDO

¿QUÉ ES UNA SECUELA? 12

¿A QUÉ LE LLAMAMOS SECUELA POST COVID - 19 EN EL ÁREA DE NUTRICIÓN?

¿CUÁLES SON LAS SECUELAS NUTRICIONALES POST COVID – 19? 13

GASTRITIS MEDICAMENTOSA 13

DISPEPSIA FUNCIONAL 13

CONSTIPACION Y/O ESTREÑIMIENTO 14

DISBIOSIS INTESTINAL 14

OTRAS SECUELAS: FATIGA, FALTA DE ATENCIÓN Y ESTRÉS 15

COMORBILIDADES: DIABETES Y OBESIDAD 16

¿QUÉ ES LA OBESIDAD? 17

¿CÓMO SE CALCULA EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)? 17

IMPORTANCIA DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN EN POST COVID-19 18

MACRONUTRIENTES 18

MICRONUTRIENTES 20

VITAMINAS 20

MINERALES 22

FIBRA DIETARIA 24

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA EL ADULTO **25**

ARCO DE LA ALIMENTACIÓN PARA LA POBLACION BOLIVIANA **26**

CONSEJOS PARA LA MANIPULACIÓN DE LOS ALIMENTOS **26**

LAVADO DE MANOS 26

MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS 27

CONSERVACIÓN Y/O ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS 28

LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE FRUTAS Y VERDURAS 29

MENÚ PARA SECUELAS POSTCOVID - 19 **32**

RECETARIO **38**

RECOMENDACIONES GENERALES **71**

GLOSARIO **88**

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS **88**

ICONOGRAFÍA

El color verde brinda información referente a Gastritis medicamentosa.

El color naranja claro brinda información referente a dispepsia funcional.

El color celeste brinda información referente a estreñimiento/constipación.

El color rosa brinda información referente Dispepsia funcional.

Color turquesa brinda información referente a otras secuelas post COVID – 19.

Tiempo de preparación de los alimentos previo a la cocción.

Tiempo aproximado que demora la cocción de los alimentos, en una cocina convencional.

Información referente a la cantidad de porciones de la preparación.

Información nutricional por porción de cada preparación.

Glosario de términos

INTRODUCCIÓN

El siguiente trabajo se realizó desde un enfoque nutricional para pacientes adultos con secuelas Post COVID - 19, atendidos en el Seguro Social Universitario (SSU) que han padecido de COVID - 19.

La alimentación saludable y equilibrada consiste en el consumo de alimentos de todos los grupos de donde se obtienen los nutrientes necesarios para cubrir el requerimiento diario y así fortalecer nuestro sistema inmunológico y conservar una buena salud en general.[1]

Es por esta situación que se determinó la elaboración de una guía alimentaria nutricional para informar, transmitir, recomendar, aconsejar a pacientes que fueron atendidos en el SSU que presentan algún tipo de secuela Nutricional post COVID-19, como también crear una herramienta que ayude con la rehabilitación nutricional de forma didáctica y de fácil comprensión, y se adecue a las necesidades de salud, de todo asegurado, personas y enfermos que así lo requiera.

Esta guía contiene información importante respecto a las secuelas post COVID – 19, recetario y recomendaciones, además de un menú y recetas para diabetes y obesidad, siendo estas comorbilidades prevalentes y no así secuelas, que se tomaron en cuenta para coadyuvar a mejorar el estilo de vida de los pacientes

¿QUÉ ES UNA SECUELA?

Es el daño que se ha producido en una parte del organismo y que puede prolongarse bastante tiempo o, incluso, durante toda la vida. [2]

¿A QUÉ LE LLAMAMOS SECUELA POST COVID - 19 EN EL ÁREA DE NUTRICIÓN?

Se conoce como secuela a los efectos secundarios de una infección ya resuelta.[3] En el tracto gastrointestinal habita la *microbiota intestinal, cuando se ve afectada el paciente presenta pérdida de apetito, náuseas, reflujo, diarrea, estreñimiento, que son comunes en pacientes que han sido dados de alta por COVID – 19. [4,5]

*Revisar glosario, página 88

¿CUÁLES SON LAS SECUELAS NUTRICIONALES POST COVID - 19

GASTRITIS MEDICAMENTOSA

Es la inflamación de la capa que recubre el estómago interiormente.

El uso o consumo de algunos medicamentos como: aspirina y antiinflamatorios no esteroideos (AINES) pueden causar gastritis dependiendo de la dosis, la duración del tratamiento y la susceptibilidad de cada individuo.[6]

DISPEPSIA FUNCIONAL

Es un síndrome que, a menudo, está inducido por la ingesta de comida,[7] y se caracteriza por uno o más de los siguientes síntomas: saciedad precoz, plenitud posprandial, dolor o ardor epigástrico, los cuales no se pueden explicar luego de una evaluación clínica de rutina.[8]

CONSTIPACIÓN Y/O ESTREÑIMIENTO

La constipación o estreñimiento se caracteriza por el paso poco frecuente de heces, por el intestino, consistencia dura de las mismas y / o por dificultades para la defecación, con necesidad de esfuerzo excesivo o maniobras manuales.[10]

DISBIOSIS INTESTINAL

Es el desequilibrio en la flora intestinal; está relacionada con trastornos como enfermedad inflamatoria, síndrome del intestino irritable, enfermedad celiaca, y otros trastornos extraintestinales como alergias, asma, síndrome metabólico, enfermedades cardiovasculares y obesidad.[9]

OTRAS SECUELAS: FATIGA, FALTA DE ATENCIÓN Y ESTRÉS

Fatiga: Trastorno caracterizado por cansancio extremo e incapacidad para funcionar debido a la falta de energía. También se llama cansancio. [11]

Faltad de atención: Es un trastorno en la capacidad de concentración que impide la realización de las tareas más cotidianas, tales como escuchar en una conversación, leer, ver una película, estudiar o llevar a cabo otro tipo de actividad.[12]

El estrés: es la respuesta del cuerpo a una presión física, mental o emocional; produce cambios químicos que elevan la presión arterial, la frecuencia cardíaca y las concentraciones de azúcar en la sangre. También suele producir sentimientos de frustración, ansiedad, enojo o depresión. [13]

COMORBILIDADES: DIABETES Y OBESIDAD

¿QUÉ ES LA DIABETES?

La diabetes es una enfermedad metabólica crónica caracterizada por niveles elevados de glucosa en sangre (o azúcar en sangre), que con el tiempo conduce a daños graves en el corazón, los vasos sanguíneos, los ojos, los riñones y los nervios.[14]

TIPOS DE DIABETES [14]

Diabetes tipo 2, la más común generalmente en adultos, ocurre cuando el cuerpo se vuelve resistente a la insulina o no produce suficiente insulina.

Diabetes tipo 1, conocida como diabetes juvenil o diabetes insulinodependiente, es una afección crónica en la que el páncreas produce poca o ninguna insulina por sí mismo.[12]

Diabetes gestacional, ocurre durante el embarazo, es una hiperglucemia con valores de glucosa en sangre por encima de lo normal, pero por debajo de los diagnósticos de diabetes. Existe un mayor riesgo de complicaciones durante el embarazo y el parto. Estas mujeres y posiblemente sus hijos también corren un mayor riesgo de padecer diabetes tipo 2 en el futuro.

¿QUÉ ES LA OBESIDAD? [13]

La obesidad y el sobrepeso se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

Un índice de masa corporal (IMC) superior a 25 se considera sobrepeso, y superior a 30, obesidad

¿CÓMO SE CALCULA EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)?

Descarga esta aplicación en tu dispositivo para calcular tu IMC. Luego llena los datos que pide la aplicación.

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.codium.bmicalculator&hl=es&gl=US

Existe una estrecha relación entre el peso y la presión arterial, sobre todo si el peso de debe al acúmulo de grasa a nivel abdominal. La relación entre; obesidad abdominal, hipertensión, azúcar alto, triglicéridos elevados, y colesterol *HDL bajo, se denomina síndrome metabólico.[16]

IMPORTANCIA DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN EN POST COVID-19

Es importante alimentarnos sanamente y llevar una vida activa, no solamente para reducir la gravedad de una infección, sino también para prevenir enfermedades que dañan el organismo y nuestra calidad de vida, a edades cada vez más tempranas.[17]

El post COVID – 19 no sea la excepción, ya que después de haber superado la enfermedad como tal, quedan secuelas de por medio, que pueden deteriorar la calidad de vida de las personas.[18]

MACRONUTRIENTES

Proteínas

Son sustancias nutritivas presentes en los alimentos, que tienen funciones esenciales para la vida: construir los tejidos del cuerpo (músculos, sangre, piel, huesos); reparar tejidos del cuerpo; formar defensas contra enfermedades, siendo parte de los anticuerpos.[19]

Carbohidratos

Son nutrientes que aportan principalmente energía al cuerpo, nos ayudan a realizar todas las actividades como trabajo, deportivas y ocio. Se pueden encontrar tanto en plantas como en animales.[20]

Lípidos

Son la energía de reserva para nuestro organismo por excelencia. Los lípidos son básicos en la alimentación. El principal papel de las grasas es la función energética pero también tienen otras funciones

como: mantener la temperatura corporal; son como relleno de órganos vitales como el corazón y los riñones protegiéndolos de golpes y traumas; intervienen en el transporte de vitaminas liposolubles (A, D, E, K); son imprescindibles para la formación de determinadas hormonas. [21]

MICRONUTRIENTES DE IMPORTANCIA

VITAMINAS

Vitamina C

Necesaria para producir colágeno (proteína necesaria para la cicatrización de heridas), mejora la absorción del hierro presente en los alimentos de origen vegetal y contribuye al buen funcionamiento del *sistema inmunitario para proteger al cuerpo contra las enfermedades. Se encuentra en: cítricos (limón, naranja, mandarina, pomelo, kiwi, guayaba, etc.); verduras (pimientos, brócoli, perejil fresco, coles, berros, etc.). [22]

Vitamina A

Es una vitamina liposoluble que se encuentra naturalmente presente en los alimentos, importante para la visión normal, el *sistema inmunitario. Además, la vitamina A ayuda al buen funcionamiento del corazón, pulmones, riñones y otros órganos. Se encuentra en: leche, huevo, hígado, mantequilla, margarina enriquecida, frutas y verduras de color verde oscuro, amarillo y anaranjado oscuro (espinaca, zanahoria, mango).[23]

*Revisar glosario, página 88

Vitamina D

La vitamina D es indispensable para que el sistema inmunitario pueda combatir las bacterias y los virus que lo atacan, interviene en la absorción de calcio. Los músculos la necesitan para el movimiento y los nervios para transmitir mensajes **Se encuentra en: pescados grasos, yema del huevo, hígado, lácteos, mantequilla y, principalmente, de la síntesis cutánea mediada por la radiación ultravioleta del sol a partir de un precursor que se encuentra en la piel.** [24]

B3 (niacina)

La niacina juega un papel en la señalización celular, el metabolismo y la producción y reparación del *ADN. Las fuentes alimenticias incluyen pollo, atún y lentejas. [25]

B6 ((piridoxina)

Participa en el metabolismo de los aminoácidos, la producción de glóbulos rojos y la creación de neurotransmisores. Los alimentos

más ricos en esta vitamina son los garbanzos, el salmón, papas, plátano, palta. [26]

B9 (folato)

Necesario para el crecimiento celular, el *metabolismo de los aminoácidos, la formación de glóbulos rojos y blancos y la división celular adecuada. Se puede encontrar en alimentos como verduras de hoja verde, hígado y frijoles o en suplementos como ácido fólico.[27]

B12 (cobalamina)

Esencial para la formación de glóbulos rojos, mantenimiento del sistema nervios; división, síntesis, crecimiento y reproducción celular; y síntesis rápida de *ADN. La B12 se encuentra naturalmente en fuentes animales como carnes, huevos, mariscos y lácteos.[28]

MINERALES

Hierro

Principal componente de glóbulos rojos en la sangre, transporta el oxígeno en el interior de los glóbulos rojos. Las principales fuentes: carne, pescado, pollo, pavo, hígado y

*Revisar glosario, página 88

otras vísceras. Vegetales de color verde intenso: espinaca, acelga, apio, berros, verdolaga y otros. [29]

Zinc

Es necesario para que el sistema de defensa del cuerpo (sistema inmunitario) funcione apropiadamente. Participa en la división y el crecimiento de las células, al igual que en la cicatrización de heridas y en el metabolismo de los carbohidratos.

Fuentes de zinc: carne, pescado y lácteos son los alimentos más ricos en zinc, también los cereales integrales y las legumbres.[30]

Selenio

El selenio es un nutriente que el cuerpo necesita para mantenerse sano, es importante para la reproducción, la función de la glándula tiroidea, la producción de ADN y para proteger al cuerpo contra infecciones y el daño causado por los radicales libres. Alimentos ricos en selenio son: las nueces, los mariscos, el hígado y la carne, fundamentalmente. [31]

FIBRA DIETARIA

Se trata de la parte de plantas, legumbres, cereales, etc., que son resistentes a la digestión. [32]

Fibra *soluble: atrae el agua y se convierte en gel durante la digestión, tiene propiedades reductoras del colesterol, o

de la glucosa en sangre. (salvado de avena, arvejas, porotos, manzana, cítricos, zanahorias).[32]

Fibra *insoluble: aumenta la velocidad de tránsito de las heces y su volumen, limpiando la pared intestinal. Muchos alimentos tienen proporciones variables de ambos tipos. (harina y salvado de trigo, nueces, coliflor, arvejas tiernas, papa).[33]

Se recomienda una proporción de fibra insoluble por 3 de fibra soluble. Se recomienda consumir 5 porciones de frutas y verduras (400 gr.) al día para cubrir la recomendación de 20 a 30 gramos de fibra diarios. [34]

*Revisar glosario, página 88 y 89

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA EL ADULTO

Energía	2200 kcal
Proteínas	10-15% del total de energía
Carbohidratos	55-60% del total de energía
Grasas	25-30% del total de energía
Vitamina A	600 mcg.
Vitamina D	5-10 mcg.
Vitamina K	1 mcg.
Vitamina E	15 mg.
Vitamina C	45 mg/día
Tiamina B1	1,2 mg/día
Riboflavina B2	1,3 mg/día
Niacina B3	16 mg/día
Piridoxina B6	2,6 mg/día
Ácido fólico	400 mcg/día
Cobalamina	2,4 mg/día
Selenio	55 mcg/día
Zinc	14 mg/día
Sodio	2000 mg/día
Potasio	3510 mg/día
Fósforo	700 mg/día
Calcio	1000 mg/día
Magnesio	260 mg/día

Fuente:

- Recomendaciones dietéticas de energía, macronutrientes y micronutrientes para la población boliviana. (2007)
- OMS publica nueva guía sobre consumo de sal y potasio [Internet]. Noticias ONU. 2013 [citado el 12 de septiembre de 2021]. Disponible en: https://news.un.org/es/story/2013/01/1263321

ARCO DE LA ALIMENTACIÓN PARA LA POBLACIÓN BOLIVIANA

Revisar página 26 de la GUIA ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL PARA PACIENTES CON COVID -19 EN AISLAMIENTO DOMICILIARIO:

https://ssucbba.org/archivo/guia-alimentaria-y-nutricional-para-pacientes-con-covid-19-2021-2/

CONSEJOS PARA LA MANIPULACIÓN DE LOS ALIMENTOS[35]

LAVADO DE MANOS

Fuente: Mérida XC, Perfil VT mi. Ximena Coca Mérida [Internet]. Blogspot.com. [citado el 16 de septiembre de 2021]. Disponible en: https://ximeenfermeria.blogspot.com/2018/09/imagen-de-lavados-de-manos.html

1. Humedecer las manos con agua y aplicar jabón, luego frotarlas palma con palma.
2. Frote entre los dedos, dorsos de las manos y pulgares.
3. Frote la yema de los dedos con la palma de la mano opuesta y viceversa.
4. Frote las muñecas de ambas manos.
5. Enjuague y seque con una toalla desechable, con la misma toalla cerrar el grifo, luego desecharla.

MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS [17]

Al recibir o llegar de la compra:

- Retirar los empaques innecesarios y desecharlos.
- Limpiar los productos envasados con un desinfectante antes de abrirlos o guardarlos. Puedes utilizar agua con cloro en la proporción que marque el envase.
- Lavar a fondo y con agua y jabón los productos no envasados, como las frutas y las verduras.

- Lavar las manos inmediatamente después con jabón y agua.
- Durante la preparación de alimentos:
- Lavar con agua y jabón las superficies donde se preparan y consumen los alimentos.
- Evitar la contaminación cruzada, es decir, no manipule alimentos crudos y cocidos a la vez.
- Cocinar bien las carnes antes de su consumo.

CONSERVACIÓN Y/O ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS [36]

- Refrigere o congele inmediatamente los alimentos perecibles. Nunca permita que alimentos que requieran refrigeración permanezcan a temperatura ambiente por más de dos horas.

- Verifique las instrucciones de almacenamiento en las etiquetas.
- Consuma los alimentos listos para comer tan pronto como sea posible.

- Esté alerta a los alimentos descompuestos.
- Limpie el refrigerador en forma regular y limpie inmediatamente los derrames.
- Mantenga cubiertos los alimentos.
- Verifique las fechas de vencimiento.
- Verifique que los alimentos enlatados no estén dañados.
- Mantenga los alimentos alejados de productos tóxicos.

LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE FRUTAS Y VERDURAS [37]

¿A QUÉ NOS REFERIMOS CON LIMPIEZA?

Remover contaminantes presentes como restos de tierra, barro, recubrimiento (ceras) y otros restos del alimento.

¿CÓMO LIMPIAR LOS ALIMENTOS? [37]

- Asegúrese que sea agua potable.
- Frutas y verduras con mayor contacto a la tierra lavar a profundidad, con ayuda de un cepillo, esponja o paño.

- Hacer el lavado profundamente y hoja por hoja, se recomienda eliminar las primeras hojas por que pueden ser las más contaminadas.

- Tallos; lavarlos cuidadosamente, no cortar el tallo para evitar que los microorganismos ingresen al interior del alimento.

¿A QUÉ NOS REFERIMOS CON DESINFECCIÓN?

Eliminar microorganismos que nos pueden enfermar.

DOSIS PARA LA SOLUCIÓN DESINFECTANTE [38,39]

- **Lavandina (hipoclorito de sodio),**4 gotas por cada litro de agua.

- Llenar un recipiente con agua limpia (hervida fría).
- Sumerja las verduras y/o frutas que desea desinfectar (asegurarse que el agua cubra completamente los alimento). Dejar reposar por 20 minutos, luego enjuágalas con agua limpia para consumirlas.

- Escúrrala las verduras o frutas en un colador limpio.

- **Desinfección con vinagre:** diluir un vaso de vinagre en un litro de agua y deja las frutas y verduras en remojo durante 10 minutos.

- **Desinfección con limón:** mezclar partes iguales de agua, limón y vinagre en un recipiente, sumerja las frutas y verduras y deje que la solución actúe durante diez minutos. Después enjugue con agua y seque antes de tomarlas o cortarlas.

- **Desinfecta con bicarbonato sódico:** Diluir una cucharada sopera de bicarbonato sódico en un litro de agua y deje en remojo los alimentos durante 10 minutos.

- **Desinfecta con agua oxigenada:** Diluir una cucharada sopera (10 mililitros) en 250 ml de agua y utiliza esta mezcla para lavar las frutas y las verduras.

-

MENÚ PARA SECUELAS POST COVID - 19

GASTRITIS

DESAYUNO

Sándwich de jamón de pollo
Jugo de papaya con agua

MERIENDA MATUTINA

Maicena con leche, hojuelas de quinua y manzana

MERIENDA VESPERTINA

Yogurt con frutilla cocida y galletas de agua.

ALMUERZO

Ñoquis de calabaza con pollo a la plancha, brócoli y salsa de yogurt. Refresco: Pera

CENA

Bastones de pescado con oca al horno; ensalada de remolacha y vainitas cocidas.

DISPEPSIA

DESAYUNO

Jugo de papaya con leche deslactosada. Pan tostado con mermelada de zanahoria

MERIENDA MATUTINA

Flan de manzana

MERIENDA VESPERTINA

Mazamorra de remolacha con queque de claras

ALMUERZO

Trucha a la plancha con salsa de ayrampo. Refresco: Durazno seco

CENA

Pollo al horno con arroz al cilandro, ensalada de zanahoria y carotes.

CONSTIPACIÓN Y/O ESTREÑIMIENTO

DESAYUNO

Leche con cedrón, tarta de avena con frutas (Ciruelo, manzana, durazno y linaza)

MERIENDA MATUTINA

Cóctel de frutas (plátano, papaya, kiwi) y almendra, con zumo de naranja

MERIENDA VESPERTINA

Sándwich de atún con apio
Jugo de papaya con agua

ALMUERZO

Sopa: verduras
Segundo: Salpicón con tarwi
Refresco: Ciruelo

CENA

Albóndigas de pollo y sésamo al horno con papas perejiladas; ensalada de brócoli y zanahoria. Salsa oliva.

DISBIOSIS

DESAYUNO

Api morado con buñuelos sin gluten.

MERIENDA MATUTINA

Yogurt con kiwi, frutilla, plátano y coco rallado

MERIENDA VESPERTINA

Tacos de palta y germinados de alfa alfa y queso rallado.

ALMUERZO

*Carne a la plancha, con *papas duquesa y ensalada de poroto mungo, lechuga, repollo, tomate cherry y cebolla.*
Refresco: Licuado de piña con hierbabuena.

CENA

Brochetas de pollo con salsa de mostaza y miel; papas moradas, ensalada de zanahoria, tallitos de apio y frutilla.

***Revisar glosario, página 89**

OTRAS SECUELAS: FATIGA, FALTA DE ATENCIÓN Y ESTRÉS

DESAYUNO

Leche con cocoa, galletas integrales. Plátano, naranja y arándanos con miel.

MERIENDA MATUTINA

Sándwich de lentejas con palta, tomate y cebolla.

MERIENDA VESPERTINA

Licuado de leche con frutilla y semillas de sésamo. Galletas de chocolate amargo.

ALMUERZO

Tomatada de pollo con mote; ensalada de zanahoria y lechuga. Refresco: Coco

CENA

Quinua salteada con carne de res, zanahoria, cebolla pimentón y choclitos.

COMORBILIDADES: DIABETES Y OBESIDAD

DESAYUNO

Té de frutas, rollito de queso y espinaca. Manzana, melón y kiwi en cubitos.

MERIENDA MATUTINA

Batido de yogurt natural con papaya, mango y coco rallado

MERIENDA VESPERTINA

Masaco de plátano verde con queso. Infusión de yerba mate

ALMUERZO

Chanka de pollo con ensalada de tomate y cebolla. Postre: Arlequín. Refresco: Copuazú

CENA

Hamburguesa de res con chips de camote al horno; zanahoria, berenjenas, y carotes salteados.

RECETARIO

Preparaciones para gastritis

Preparaciones para dispepsia

Preparaciones para constipación y/o estreñimiento

Preparaciones para disbiosis

Preparaciones para otras secuelas: fatiga, falta de atención y estrés

Preparaciones para comorbilidades: diabetes y obesidad

GASTRITIS

MAICENA CON LECHE, HOJUELAS DE QUINUA Y MANZANA

15 minutos

30 minutos

PREPARACION PARA: 4

TAMAÑO DE PORCION: 1 taza (250 ml. aprox.)

INGREDIENTES	MEDIDA (g/ml.)	MEDIDAS CASERAS	COSTO (Bs.)
Maicena	40	4 cucharas	0,56
Hojuelas de quinua	40	4 cucharas	1,8
Manzana	160	2 unidades medianas	1,60
Leche deslactosada	800	4 tazas	7
*Edulcorante no calórico		A gusto	0,00
TOTAL			10,96

PREPARACIÓN:

- Poner a calentar la leche a fuego bajo/ medio.
- Pelar y cortar la manzana en cubitos pequeños. Reservar.
- Añadir las manzanas y las hojuelas de quinua. Dejar cocer por 8 minutos removiendo de vez en cuando. Añadir *edulcorante no calórico a gusto.
- En un vaso disolver la maicena con un poco de agua fría, agregar a la leche ya en ebullición y remover constantemente por 3 minutos.
- Servir.

VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

CALORÍAS	216,3 Kcal.
PROTEINAS	7,2 gr.
GRASAS	6,3 gr.
CARBOHIDRATOS	32,4 gr.
ZINC	0,74 mgr.
VITAMINA A	72,80 mcg.
VITAMINA C	5,30 mgr.
VITAMINA B1	0,12 mgr.
VITAMINA B2	0,45 mgr.
VITAMINA B3	0,43 mgr.

*Revisar glosario, página 88

GASTRITIS

YOGURT CON FRUTILLA COCIDA

5 minutos

10 minutos

PREPARACION PARA: 4

TAMAÑO DE PORCION: 1 postrera (200 ml.

INGREDIENTES	MEDIDA (g/ml.)	MEDIDAS CASERAS	COSTO (Bs.)
Frutilla	200	8 unidades grandes	2,40
Yogur natural	480	3 vasitos	4,32
Edulcorante no calórico		a gusto	0,00
TOTAL			6,72

PREPARACIÓN:

- Lavar y limpiar las frutillas, luego cortarlas por la mitad.
- En una olla con agua hirviendo agregar las frutillas y *edulcorante no calórico. Dejar cocer de 3 a 5 minutos.
- Sacar las frutillas a un recipiente con agua fría o con hielo, escurrir.
- Servir con el yogurt (endulzado con *edulcorante no calórico).

VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

CALORÍAS	233,4 Kcal.
PROTEINAS	7,8 gr.
GRASAS	6,2 gr.
CARBOHIDRATOS	37,6 gr.
ZINC	1,00 mgr.
VITAMINA A	46,69 mcg.
VITAMINA C	49,37 mgr.
VITAMINA B1	0,04 mgr.
VITAMINA B2	0,25 mgr.
VITAMINA B3	1,30 mgr.

*Revisar glosario, página 88

GASTRITIS

ÑOQUIS DE CALABAZA CON POLLO A LA PLANCHA, BRÓCOLI Y SALSA DE YOGURT

15 minutos

30 minutos

PREPARACION PARA: 4

TAMAÑO DE PORCION: 1 plato (350 gr. aprox.)

INGREDIENTES	MEDIDA (g/ml.)	MEDIDAS CASERAS	COSTO (Bs.)
Pechuga de pollo	400	1 unidad mediana	8,80
Zapallo	400	2 medianos	1,60
Aceite de girasol	40	2 ½ cucharas	0,50
Harina de trigo	480	1 plato	2,88
Huevo	50	1 unidad pequeña	0,50
Yogurt natural	80	2 cucharas	0,72
Brócoli	280	1 amarro grande	5
Sal		A gusto	0,00
TOTAL			20

PREPARACIÓN:

- Pelar y cortar el zapallo en trozos pequeños, poner a cocer en agua hirviendo.
- Escurrir y dejar enfriar. Luego hacer puré y reservar.
- En un recipiente colocar y mezclar el puré de zapallo y huevo. Luego incorporar la harina y un poco de sal.
- Amasar bien, estirar la masa con un uslero, dar forma a los ñoquis. Ponerlos en agua hirviendo poco a poco, esperar que los ñoquis suban a la superficie de la olla, eso indica que ya están listos, de 3 a 5 minutos aproximadamente. Reservar.
- Lavar y picar el filete en cubos, luego sazonar a gusto. Llevar a cocer en una plancha con una pincelada de aceite. Reservar.
- En una olla con agua hirviendo cocinar el brócoli, previamente lavado y picado por 5 minutos, luego pasar por agua con hielo. Escurrir.
- Para la salsa, mezclar yogurt natural con un poco de sal y una pizca de cilandro seco en polvo.
- Servir.

VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

CALORÍAS	868,6 Kcal.
PROTEINAS	34,6 gr.
GRASAS	25,1 gr.
CARBOHIDRATOS	126,1 gr.
ZINC	8,49 mgr.
VITAMINA A	315,40 mcg.
VITAMINA C	56,55 mgr.
VITAMINA B1	0,33 mgr.
VITAMINA B2	0,47 mgr.
VITAMINA B3	11,56 mgr.

GASTRITIS

BASTONES DE PESCADO CON OCA AL HORNO; ENSALADA DE REMOLACHA Y VAINITAS COCIDAS

15 minutos

30 minutos

PREPARACION PARA: 4

TAMAÑO DE PORCION: 1 plato (350 gr. aprox.)

INGREDIENTES	MEDIDA (g/ml.)	MEDIDAS CASERAS	COSTO (Bs.)
Filete de pescado	320	2 rodajas medianas	12,80
Oca	600	24 unidades pequeñas	2,40
Vainitas	200	17 unidades grandes	2
Remolachas	200	1 unidad mediana	1,20
Aceite de girasol	40	2 ½ cucharas	0,55
Pan redondo	40	1 unidad pequeña	0,50
Huevo	40	1 unidad pequeña	0,50
Salsa de soya	20	1 ½ cucharas	0,32
Mostaza	15	1 cuchara semi colmada	0,37
Sal		A gusto	0,00
TOTAL			20,64

PREPARACIÓN:

- Limpiar y cortar los filetes en tiras de 10 x 2 cm. aproximadamente, sazonar a gusto con sal, salsa soya y mostaza.
- En un recipiente mezclar el huevo. Pasar los bastones de pescado por huevo luego pan rallado. Llevar a cocción al horno por 15 minutos aproximadamente, a temperatura media.
- Lavar y secar las ocas, pasar aceite con una brocha. Llevar al horno en otra bandeja, dejar cocer por 15 minutos.
- Pelar y cortar las vainitas y la remolacha, poner a cocer en ollas por separado, partiendo de agua hirviendo. Escurrir, pasar por agua helada y reservar.
- Servir.

VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

CALORÍAS	868,6 Kcal.
PROTEINAS	34,6 gr.
GRASAS	25,1 gr.
CARBOHIDRATOS	126,1 gr.
ZINC	8,49 mgr.
VITAMINA A	315,40 mcg.
VITAMINA C	56,55 mgr.
VITAMINA B1	0,33 mgr.
VITAMINA B2	0,47 mgr.
VITAMINA B3	11,56 mgr.

DISPEPSIA

MERMELADA DE ZANAHORIA

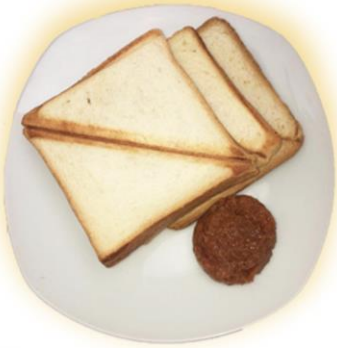
10 minutos

2 horas

PREPARACION PARA: 4 porciones

TAMAÑO DE PORCION: 2 cucharas (25 gr. aprox..)

INGREDIENTES	MEDIDA (g/ml.)	MEDIDAS CASERAS	COSTO (Bs.)
Zanahoria	100	1 unidad mediana	0,4
Agua	100	½ taza	0,00
Canela	1	1 rama pequeña	0,14
Clavo de olor	1	2 porciones	0,10
Edulcorante no calórico		A gusto	0,00
TOTAL			0,64



PREPARACIÓN:

- Lavar y pelar las zanahoria, luego rallar con la parte más fina del rallador.
- En una olla poner a cocer a fuego medio, la zanahoria rallada con el agua, canela clavo de olor y el *edulcorante no calórico.
- Remover de vez en cuando y cocinarla tapada, hasta que cambie de consistencia y tome un tono mas oscuro. Servir como apcompañante.

VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

CALORÍAS	11,25 Kcal.
PROTEINAS	0,30 gr.
GRASAS	0,06 gr.
CARBOHIDRATOS	2,40 gr.
ZINC	0,08 mgr.
VITAMINA A	166,75 mcg.
VITAMINA C	1,25 mgr.
VITAMINA B1	0,01 mgr.
VITAMINA B2	0,06 mgr.
VITAMINA B3	0,25 mgr.

*Revisar glosario, página 88

DISPEPSIA

FLAN DE MANZANA

15 minutos

1 hora

PREPARACION PARA: 4 porciones

TAMAÑO DE PORCION: 1 postrera (250 gr. aprox.)

INGREDIENTES	MEDIDA (g/ml.)	MEDIDAS CASERAS	COSTO (Bs.)
Manzana	320	2 ½ unidades grandes	3,20
Leche deslactosada	480	2 tazas	4,20
Azúcar	40	3 ½ cucharas	0,20
Huevo	180	3 unidades medianas	0,90
Esencia de vainilla	5	1 cucharilla	0,40
Mantequilla sin sal	4	½ porción	0,22
Edulcorante no calórico		A gusto	0,00
TOTAL			9,12

PREPARACIÓN:

- En una olla pequeña agregar el azúcar y llevar a caramelizar a fuego bajo, observar sin remover hasta que se derrita. Luego remover un poco hasta ver que este bien disuelta.
- Pelar y picar las manzanas en trozos pequeños, reservar una mitad y cortar en tiras delgadas para decorar.
- Enmantecar un molde con mantequilla, incorporar las tiras de manzana y luego el caramelo caliente.
- En la jarra de la licuadora añadir leche, manzanas, huevos sin cascara, escencia de vainilla y *edulcorante no calórico.
- Procesar con la licuadora. Vaciar en el molde ya preparado.
- Llevar al horno en Baño María, a temperatura media/alta.
- Usar un palito de brocheta para pinchar el flan y verificar, si el palito sale limpio significa que ya está listo.
- Servir con un poco de caramelo.

VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

CALORÍAS	231,06 Kcal.
PROTEINAS	9,93 gr.
GRASAS	7,76 gr.
CARBOHIDRATOS	30,22 gr.
ZINC	1,18 mgr.
VITAMINA A	109,79 mcg.
VITAMINA C	7,60 mgr.
VITAMINA B	0,01 mgr.
VITAMINA B2	0,06 mgr.
VITAMINA B3 0,25 mgr.	0,25 mgr.

*Revisar glosario, página 88

DISPEPSIA

QUEQUE DE CLARAS

15 minutos

10 minutos

PREPARACION PARA: 4 porciones

TAMAÑO DE PORCION: 2 queques (40 gr. aprox.)

INGREDIENTES	MEDIDA (g/ml.)	MEDIDAS CASERAS	COSTO (Bs.)
Maicena	64	3 cucharas colmadas	0,64
Huevo	100	2 unidades pequeñas	1
Azúcar	64	4 cucharas colmadas	0,32
Mantequilla	24	2 porciones	1,34
TOTAL			3,30

PREPARACIÓN:

- Separar claras de yemas.
- Batir las claras a punto nieve con la mitad del azúcar.
- En otro recipiente mezclar las yemas con el resto del azúcar, hasta formar una crema y que tome un tono más claro.
- Luego añadir la mantequilla que debe estar a temperatura ambiente, continuar batiendo.
- Incorporar la maicena poco a poco y mezclar hasta obtener una mezcla homogénea.
- Luego añadir las claras a punto nieve poco a poco, mezclar de manera envolvente.
- Distribuir en moldes individuales y llevar a cocción al horno a temperatura media por 10 minutos aproximadamente. Dejar enfriar.
- Servir.

VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

CALORÍAS	197,2 Kcal.
PROTEINAS	3,6 gr.
GRASAS	6,6 gr.
CARBOHIDRATOS	30,7 gr.
ZINC	0,39 mgr.
VITAMINA A	47,2 mcg.

DISPEPSIA

MAZAMORRA DE REMOLACHA

5 minutos

20 minutos

PREPARACION PARA: 4 porciones

TAMAÑO DE PORCION: 1 postrera (250 gr. aprox.)

INGREDIENTES	MEDIDA (g/ml.)	MEDIDAS CASERAS	COSTO (Bs.)
Maicena	40	2 cucharas colmadas	0,56
Remolacha	240	1 unidad mediana	1,44
Canela	4	1 ramo grande	0,57
Agua	600	3 tazas	0,00
Edulcorante no calórico		A gusto	0,00
TOTAL			2,57

PREPARACIÓN:

- Pelar y cortar la remolacha en cubitos pequeños, llevar a cocer en agua con una ramita de canela.
- Disolver la maicena con un poco de agua fría, luego agregar a la olla donde se encuentra cociendo la remolacha. Remover hasta que cambie de consistencia.
- Añadir *edulcorante no calórico a gusto. Dejar enfriar.
- Servir.

VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

CALORÍAS	73,0 Kcal.
PROTEINAS	1,5
GRASAS	0,1
CARBOHIDRATOS	16,5
ZINC	0,0
VITAMINA A	0,0
VITAMINA C	5,3

*Revisar glosario, página 88

DISPEPSIA

TRUCHA A LA PLANCHA CON YUCA; ENSALADA DE BERENJENA Y VAINITAS. SALSA DE AYRAMPO

15 minutos

30 minutos

PREPARACION PARA: 4 porciones

TAMAÑO DE PORCION: 1 plato (480 gr. aprox.)

INGREDIENTES	MEDIDA (g/ml.)	MEDIDAS CASERAS	COSTO (Bs.)
Trucha cruda deshuesada	600	2 unidades grandes	21
Yogur natural	120	¾ de vasito	1,80
Vainitas	200	17 unidades grandes	2
Yuca	720	4 ½ unidades medianas	3,60
Aceite de girasol	48	3 ½ cucharas	0,60
Berenjena	200	1 unidad pequeña	1,60
Semillas de ayrampo	5	1 cuchara semi colmada	0,33
Sal			0,00
TOTAL			30,93

VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

CALORÍAS	746,6 Kcal.
PROTEINAS	33,1 gr.
GRASAS	27,4 gr.
CARBOHIDRATOS	92,1 gr.
ZINC	0,48 mgr.
VITAMINA A	36,56 mcg.
VITAMINA C	89,20 mgr.
VITAMINA B1	0,13 mgr.
VITAMINA B2	0,39 mgr.
VITAMINA B3	0,42 mgr.

PREPARACIÓN:

- Limpiar, pelar y cortar la yuca. Poner a cocer a partir de agua fría.
- Lavar la trucha y sazonarla a gusto. Cocinar en un sartén o plancha pincelada con aceite.
- Desamargar la berenjena después de cortarla, dejar remojar en agua con sal y un poco de leche, por una hora. Luego enjuagar.
- Lavar y cortar las verduras en bastones, poner a cocer a partir de agua hirviendo. Una vez cocidas pasarlas por agua helada y escurrir.
- Para la salsa de ayrampo: remojar las semillas de airampo en 4 cucharas de agua hirviendo, dejar reposar hasta que enfríe, luego colar y usar el agua, mezclar con el yogurt y un poco de sal.
- Servir.

DISPEPSIA

POLLO AL HORNO, ARROZ AL CILANDRO; ENSALADA DE ZANAHORIA Y CAROTES

15 minutos

1 ½ horas

PREPARACION PARA: 4 porciones **TAMAÑO DE PORCION:** 500 gr.

INGREDIENTES	MEDIDA (g/ml.)	MEDIDAS CASERAS	COSTO (Bs.)
Piernas de Pollo	400	4 presas grandes	8
Arroz corriente	220	1 taza	1,98
Pimentón	40	½ unidad pequeña	0,48
Mostaza	20	1 cuchara colmada	0,50
Zanahoria	480	2 ½ unidades medianas	1,92
Carote	320	1 unidad mediana	1,28
Aceite de girasol	32	2 cucharas	0,44
Cilandro	20	4 ramas grandes	0,60
Cebolla cabeza	20	½ unidad pequeña	0,08
Salsa soya	20	1 ½ cucharas	0,32
Sal		A gusto	0,00
TOTAL			15,60

PREPARACIÓN:

- Limpiar, lavar y quitar la piel a las presas de pollo.
- Lavar, pelar y picar las verduras. Las que se usan como condimentos (cebolla, zanahoria, pimentón) triturarlas en una licuadora con la salsa de soya, sal y mostaza.
- Condimentar las presas de pollo y dejar reposar media hora. Luego llevar a cocer en horno a temperatura media durante una hora aproximadamente.
- Tostar el arroz con un chorrito de aceite.
- Lavar y picar el cilandro, licuar con media taza de agua.
- En una olla añadir 2 tazas de agua, calentar a fuego medio; luego agregar el licuado con cilandro y sal. Dejar cocer a fuego medio hasta que seque.
- En otra olla poner a cocer las zanahorias y carotes en agua. Pasar por agua fría y escurrir.
- Servir.

VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

CALORÍAS	569,9 Kcal.
PROTEINAS	26,6 gr.
GRASAS	20,8 gr.
CARBOHIDRATOS	69,6 gr.
ZINC	2,05 mgr.
VITAMINA A	1.064,89 mcg.
VITAMINA C	23,10 mgr.
VITAMINA B1	0,25 mgr.
VITAMINA B2	0,57 mgr.
VITAMINA B3	12,10 mgr.

CONSTIPACIÓN Y/O ESTREÑIMIENTO

TARTA DE AVENA Y LINAZA CON FRUTAS (CIRUELO, MANZANA Y DURAZNO)

5 minutos

15 minutos

PREPARACION PARA: 4

TAMAÑO DE PORCION: 1 trozo (155 gr. aprox.)

INGREDIENTES	MEDIDA (g/ml.)	MEDIDAS CASERAS	COSTO (Bs.)
Avena instantánea	140	1 y ½ tazas	3
Linaza molida	40	¼ taza	0,20
Ciruelo	120	4 unidades grandes	2
Manzana	120	1 unidad grande	2
Durazno	100	1 unidad grande	2
Miel	60	3 ½ cucharas	3
Mantequilla	20	1 cuchara	1,12
TOTAL			13,30

PREPARACIÓN:

- Pelar y picar las frutas en lonjas delgadas.
- Mezclar la avena, linaza molida, miel y mantequilla derretida en un recipiente.
- En un molde enmantecado, disponer las frutas en capas; agregar como capa superior la mezcla anterior.
- Llevar a cocción en horno a fuego moderado durante 15 a 20 minutos.
- Fraccionar en 4 porciones y servir.

VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

CALORÍAS	344,6 Kcal.
PROTEINAS	7,9 gr.
GRASAS	7,6 gr.
CARBOHIDRATOS	60,7 gr.
ZINC	0.94 mgr.
VITAMINA A	26,65 mcg.
VITAMINA C	7,10 mg.
VITAMINA B1	0,16 mg.
VITAMINA B2	0,11 mgr.
VITAMINA B3	1,26 mgr.

CONSTIPACIÓN Y/O ESTREÑIMIENTO

LECHE CON CEDRÓN

1 minuto

10 minutos

PREPARACION PARA: 4

TAMAÑO DE PORCION: 1 taza (200 ml. aprox.)

INGREDIENTES	MEDIDA g/ml.	MEDIDAS CASERAS	COSTO (Bs.)
Leche fluida	800	4 tazas	5,2
Cedrón / hojas / bolsita	12	4 bolsitas	1
Edulcorante no calórico		1 medida	0,00
TOTAL			6,20

PREPARACIÓN:

- Calentar la leche a fuego medio en una cacerola, hasta llegar a ebullición.
- Quitar del fuego e incorporar las bolsitas de infusión de cedrón. Dejar reposar por 5 minutos.
- Agregar edulcorante no calórico a gusto.
- Servir.

VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

CALORÍAS	111,8 Kcal.
PROTEINAS	6,40 gr.
GRASAS	5,40 gr.
CARBOHIDRATOS	9,40 gr.
ZINC	0,70 mgr.
VITAMINA A	70,00 mcg.
VITAMINA C	2,00 mgr.
VITAMINA B1	0,08 mgr.
VITAMINA B2	0,40 mgr.
VITAMINA B3	0,20 mgr.

CONSTIPACIÓN Y/O ESTREÑIMIENTO

CÓCTEL DE FRUTAS Y ALMENDRA, CON ZUMO DE NARANJA (PLÁTANO, PAPAYA, KIWI)

5 minutos

15 minutos

PREPARACION PARA: 4

TAMAÑO DE PORCION: 1 postrera (240 gr. aprox.)

INGREDIENTES	MEDIDA (g/ml.)	MEDIDAS CASERAS	COSTO (Bs.)
Papaya	160	¼ unidad pequeña	0,96
Plátano	360	3 unidades medianas	1,80
Naranja - zumo	240	1 taza	1,20
Kiwi	160	3 unidades pequeñas	1,6
Almendra	40	10 unidades medianas	2
TOTAL			7,56

PREPARACIÓN:

- Pelar y picar la papaya, kiwis, plátanos, y exprimir las naranjas.
- Mezclar las frutas picadas y distribuirlas en 4 postreras.
- Añadir el zumo de las naranjas a cada postrera por igual.
- Servir.

VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

CALORÍAS	167,8 Kcal.
PROTEINAS	3,2 gr,
GRASAS	0,8 gr.
CARBOHIDRATOS	37,7 gr.
ZINC	0,64 mgr.
VITAMINA A	61,20 mcg.
VITAMINA C	63,80 mgr.
VITAMINA B1	0,09 mgr.
VITAMINA B2	0,17 mgr.
VITAMINA B3	2,15 mgr.

CONSTIPACIÓN Y/O ESTREÑIMIENTO

SÁNDWICH DE ATÚN CON APIO

10 minutos

0 minutos

PREPARACION PARA: 4 porciones

TAMAÑO DE PORCION: 1 sándwich (100 gr. aprox.)

INGREDIENTES	MEDIDA (g/ml.)	MEDIDAS CASERAS	COSTO (Bs.)
Pan integral con fibra	200	4 unidades pequeñas	2
Atún al agua	60	½ lata	3,50
Tomate pera	80	1 unidad grande	0,40
Apio en hojas	40	2 ramas grandes	0,48
Aceite de oliva	8	½ cuchara	0,80
Sal		a gusto	0,00
TOTAL			7,18

PREPARACIÓN:

- Lavar y deshojar el apio, picar y volver a lavar.
- Pelar y picar en rodajas el tomate.
- Mezclar el apio con el atún, aceite y sal.
- Distribuir la ensalada en 4 panes partidos por la mitad, colocar las rodajas de tomate encima.
- Servir.

VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

CALORÍAS	308,9 Kcal.
PROTEINAS	10,4 gr.
GRASAS	4,2 gr.
CARBOHIDRATOS	55,7 gr.
ZINC	2,57 mgr.
VITAMINA A	105,2 mcg.
VITAMINA C	2,84 mgr.
VITAMINA B1	0,12 mgr.
VITAMINA B2	0,13 mgr.
VITAMINA B3	0,13 mgr.

CONSTIPACIÓN Y/O ESTREÑIMIENTO

SOPA DE VERDURAS

15 minutos

60 minutos

PREPARACION PARA: 4

TAMAÑO DE PORCION: 1 plato (300 ml. aprox.)

INGREDIENTES	MEDIDA (g/ml.)	MEDIDAS CASERAS	COSTO (Bs.)
Carne con hueso	140	4 porción sopa	3,92
Cebolla	60	½ unidad mediana	0,24
Zanahoria	60	1 unidad pequeña	0,30
Apio	8	1 rama pequeña	0,10
Pimentón	20	1/3 unidad pequeña	0,24
Zapallito	240	1 unidad mediana	1
Acelga	60	2 unidades grandes	0,70
Papa	120	2 unidades medianas	0,40
Arveja	40	8 vainas grandes	0,48
Tomate pera	20	1 unidad pequeña	0,16
Haba	60	3 vainas medianas	0,36
Achojcha	60	1 unidad grande	0,60
Sal		a gusto	0,00
Agua	2000	8 tazas	0,00
TOTAL			8,50

PREPARACIÓN:

- Lavar y quitar la grasa de la carne.
- Lavar, pelar y picar las verduras en trozos pequeños.
- Pelar la papa, arvejas y habas, reservar.
- Reservar la acelga picada.
- En una olla llevar a hervor 2 litros de agua.
- Agregar la carne, y verduras. Cocinar por 40 minutos, añadir sal a gusto.
- Luego añadir las papas, habas y arvejas, dejar cocer por 15 minutos aproximadamente.
- Por último colocar la acelga picada y dejar cocer por 5 minutos más.
- Servir.

VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

CALORÍAS	*179,7 Kcal.*
PROTEINAS	*11,7 gr.*
GRASAS	*2,7 gr.*
CARBOHIDRATOS	*27,1 gr.*
ZINC	*2 mgr.*
VITAMINA A	*547,9 mcg.*
VITAMINA C	*33,3 mgr.*

CONSTIPACIÓN Y/O ESTREÑIMIENTO

SALPICÓN CON TARWI

10 minutos

30 minutos

PREPARACION PARA: 4

TAMAÑO DE PORCION: 1 plato (450 gr. aprox.)

INGREDIENTES	MEDIDA (g/ml.)	MEDIDAS CASERAS	COSTO (Bs.)
Carne de res magra	300	4 porciones	12
Cebolla	120	1 unidad mediana	0,48
Zanahoria	200	2 unidades grandes	0,8
Papa	480	2 ½ unidades grandes	1,70
Tarwi	160	1 y 1/3 platillo	3
Huevo	200	4 unidades pequeñas	2
Tomate redondo	200	1 unidad grande	0,60
Lechuga	120	1 unidad mediana	1
Aceite de oliva	20	1 ½ cucharas	2,16
Aceituna	40	16 unidades pequeñas	2,40
Sal		a gusto	0,00
TOTAL			26,14

PREPARACIÓN:

- Limpiar y sazonar los filetes a gusto.
- Pincelar un sartén con un poco de aceite, y asar los filetes, luego picarlos en trozos pequeños. Reservar.
- Pelar y picar las papas y zanahoria en cubos de 2 x 2 cm. aproximadamente. Llevar a cocción en una olla con suficiente agua. Dejar enfriar y reservar.
- Poner a cocer los huevos a partir de agua fría, una vez que llegue a hervor dejar cocer por 7 minutos más. Pelar y cortar en rodajas.
- Lavar y picar las verduras.
- En un recipiente, mezclar las verduras, papa, el mote de tarwi, la carne cocida, aceite y sal.
- Servir con rodajas de huevo encima y aceitunas.

VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

CALORÍAS	571,2 Kcal.
PROTEINAS	31,0 gr.
GRASAS	28,3 gr.
CARBOHIDRATOS	48,0 gr.
ZINC	3,40 mgr.
VITAMINA A	1571,2 mcg.
VITAMINA C	45,0 mgr.
VITAMINA B1	0,53 mgr.
VITAMINA B2	0,98 mgr.
VITAMINA B3	6,79 mgr.

CONSTIPACIÓN Y/O ESTREÑIMIENTO

ALBÓNDIGAS DE POLLO Y SÉSAMO, AL HORNO, PAPAS PEREJILADAS; ENSALADA DE BRÓCOLI Y ZANAHORIA. SALSA OLIVA

15 minutos

30 minutos

PREPARACION PARA: 4

TAMAÑO DE PORCION: 1 plato (350 gr. aprox.)

INGREDIENTES	MEDIDA (g/ml.)	MEDIDAS CASERAS	COSTO (Bs.)
Pechuga de pollo molida	280	1 unidad pequeña	6,16
Pimentón rojo	12	1/5 unidad pequeña	0,14
Tomate pera	20	1 unidad pequeña	0,10
Cebolla cabeza	20	½ unidad pequeña	0,08
Sésamo molido	20	2 cucharas	0,44
Pan duro	60	1 unidad	0,50
Huevo	80	1 ½ unidad pequeña	0,75
Aceite de oliva	40	2 ½ cucharas	4,32
Papa	600	3 ½ unidades grandes	2,14
Brócoli	200	1 amarro grande	3,60
Zanahoria	200	1 unidad grande	0,80
Yogurt natural	120	¾ vasito	1,08
Aceituna	40	5 unidades grandes	2,40
Perejil	4	2 ramas medianas	0,12
Sal		A gusto	0,00
TOTAL			22,63

PREPARACIÓN:

- Pelar, lavar y picar finamente las verduras (cebolla, pimentón, perejil, tomate).
- En un recipiente mezclar la carne molida con las verduras picadas, huevo, pan molido, sésamo molido y sal. Amasar, luego fraccionar y moldear.
- Llevar al horno a temperatura media durante 15 minutos aproximadamente.
- Lavar y limpiar bien las papas con cáscara, cortarlas en cubos medianos, y cocinarlas en agua.
- Poner a calentar un sartén con 2 cucharas de aceite,
saltear las papas hasta dorarlas a fuego alto. Luego agregar perejil picado y reservar.
- Pelar la zanahoria, cortarla en bastones. Poner a cocer en una olla con agua hirviendo.
- Una vez cocida, escurrir y dejar enfriar.
- En otra olla poner a calentar agua y cocinar el brócoli previamente lavado y picado, durante 5 minutos aproximadamente. Escurrir y pasar por agua con hielo. Reservar.
- En una licuadora/trituradora colocar el yogurt natural, las aceitunas picadas sin hueso, y procesar, añadir sal.
- Servir.

VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

CALORÍAS	601,1 Kcal.
PROTEINAS	23,7 gr.
GRASAS	26,1 gr.
CARBOHIDRATOS	68,0 gr.
ZINC	2,26 mgr.
VITAMINA A	521,37 mcg.
VITAMINA C	58,45 mgr.
VITAMINA B1	0,29 mgr.
VITAMINA B2	0,57 mgr.
VITAMINA B3	9,42 mgr.

DISBIOSIS

BUÑUELOS SIN GLUTEN

10 minutos

10 minutos

PREPARACION PARA: 4 porciones **TAMAÑO DE PORCION:** 100 gr.

INGREDIENTES	MEDIDA (g/ml.)	MEDIDAS CASERAS	COSTO (Bs.)
Almidón de yuca	100	5 cucharas colmadas	1
Harina de arroz	100	5 cucharas colmadas	1
Quesillo	120	1 unidad mediana	6
Huevo	120	2 unidades medianas	1,20
Aceite de girasol	20	1 ½ cucharas	0,27
Edulcorante no calórico		A gusto	0,00
TOTAL			9,47

PREPARACIÓN:

- En un recipiente mezclar la harina de arroz con la maicena y *edulcorante no calórico.
- En otro recipiente batir los huevos hasta que se mezclen bien yemas y claras. Añadir el quesillo desmenuzado. Luego incorporar la mezcla anterior poco a poco.
- Amasar y dar forma o porcionar con una cuchara formando bolitas.
- Calentar suficiente aceite para freír los buñuelos. Freír.
- Servir los buñuelos sin *gluten.

VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

CALORÍAS	307,3 Kcal
PROTEINAS	11,9 gr.
GRASAS	9,3 gr.
CARBOHIDRATOS	44,0 gr.
ZINC	1,40 mgr.
VITAMINA	66,70 mcg.
VITAMINA C	,99 mgr.
VITAMINA B1	0,09 mgr.
VITAMINA B2	0,17 mgr.
VITAMINA B3	0,99 mgr.

*Revisar glosario, página 88

DISBIOSIS

LICUADO DE PIÑA CON HIERBABUENA

5 minutos

0 minutos

PREPARACION PARA: 4 porciones

TAMAÑO DE PORCION: 1 Vaso (200 ml. aprox.)

INGREDIENTES	MEDIDA (g/ml.)	MEDIDAS CASERAS	COSTO (Bs.)
Piña	200	1 unidad grande	2
Hierba buena	12	2 ramas grandes	0,28
Agua	600	3 tazas	0,00
Edulcorante no calórico		A gusto	0,00
TOTAL			2,28

PREPARACIÓN:

- Pelar y cortar la piña en trozos e incorporar en una jarra de licuadora para procesar.
- Lavar la hierba buena y agregar a la jarra de licuadora junto al edulcorante no calórico. Procesar.
- Servir.

VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

CALORÍAS	25,4 Kcal.
PROTEINAS	0,4 gr.
GRASAS	0,1 gr.
CARBOHIDRATOS	5,9 gr.
ZINC0	0,14 mgr.
VITAMINA A	5,61 mcg.
VITAMINA C	5,84 mgr.
VITAMINA B1	0,04 mgr.
VITAMINA B2	0,03 mgr.
VITAMINA B3	0,17 mgr.

DISBIOSIS

TACOS DE PALTA CON GERMINADOS DE ALFA ALFA Y QUESO

30 minutos

20 minutos

PREPARACION PARA: 4 porciones

TAMAÑO DE PORCION: 2 tacos pequeños (130 gr. aprox.)

INGREDIENTES	MEDIDA (g/ml.)	MEDIDAS CASERAS	COSTO (Bs.)
Harina de maíz precocida	160	1 ¼ tazas	3,20
Agua caliente	167	¾ taza	0,00
Palta verde	120	½ unidad mediana	8
Alfa alfa brotes	40	1 bandeja	3
Queso criollo	60	2 tajadas grandes	1,80
Tomate pera	80	1 unidad grande	0,40
Aceite de girasol	12	1 cuchara	0,16
Sal		A gusto	0,0
TOTAL			16,50

PREPARACIÓN:

- Para las tortillas: en un recipiente colocar la harina, agregar un poco de sal y agua tibia poco a poco.
- Mesclar bien hasta obtener una textura manejable. Dejar reposar 30 minutos.
- Volver a amasar y fraccionar para formar bolitas, aplanar con ayuda las manos o un uslero hasta obtener el grosor de 2 milímetros aproximadamente.
- Calentar una plancha o sartén antiadherente, poner a cocer las tortillas un minuto, voltear y cocinar por otro minuto. Nuevamente voltear y dejar cocer hasta que se inflen, retirar del sartén.
- Lavar y picar el tomate y la palta.
- Lavar los brotes de alfa alfa.
- Preparar la ensalada con aceite y sal, luego acomodar en las tortillas añadiendo un poco de queso rallado encima.
- Servir.

VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

CALORÍAS	11,25 Kcal.
PROTEINAS	0,30 gr.
GRASAS	0,06 gr.
CARBOHIDRATOS	2,40 gr.
ZINC	0,08 mgr.
VITAMINA A	166,75 mcg.
VITAMINA C	1,25 mgr.
VITAMINA B1	0,01 mgr.
VITAMINA B2	0,06 mgr.
VITAMINA B3	0,25 mgr.

DISBIOSIS

CARNE DE RES A LA PLANCHA, CON PAPAS DUQUESA; ENSALADA DE POROTO MUNGO, LECHUGA, REPOLLO, TOMATE CHERRY Y CEBOLLA

15 minutos

60 minutos

PREPARACION PARA: 4 porciones **TAMAÑO DE PORCION:** 1 plato (500 gr. aprox.)

INGREDIENTES	MEDIDA (g/ml.)	MEDIDAS CASERAS	COSTO (Bs.)
Frijol mungo	140	½ jarro	1,54
Filetes de res	240	6 porciones asado	9,60
Cebolla cabeza	100	1 unidad mediana	0,40
Repollo morado	120	4 hojas pequeñas	0,36
Tomate redondo	100	1 unidad mediana	0,50
Papa imilla	620	3 ½ unidades grandes	4,13
Margarina	20	2 cucharillas	0,65
Yema de huevo	40	2 unidades pequeñas	0,60
Clara de huevo	20	1 unidad pequeña	0,50
Maicena	40	2 cucharas colmadas	0,56
Harina de maíz amarillo	40	1 unidad pequeña	0,50
Aceite para freír	100	2 copas	1,38
Sal		A gusto	0,00
TOTAL			20,72

PREPARACIÓN:

- Poner a remojar el poroto mungo al menos 3 horas previas; cocinarlos en agua hasta que tomen una consistencia suave.
- Escurrir y dejar enfriar.
- Lavar, cortar en trozos pequeños y sazonar los filetes, luego cocinar en un sartén a fuego medio con un chorrito de aceite. Dejar enfriar.
- Pelar, lavar y poner a cocer las papas en agua. Una vez cocidas escurrir y aplastar.
- Agregar la margarina y mezclar, luego poner las yemas y sal.
- Amasar y formar bolitas (papas duquesa).
- Pasar las papas duquesa por maicena, luego claras batidas y finalmente harina de maíz. Freír y reservar.
- Para el resto de la ensalada pelar lavar y picar la cebolla y el tomate.
- Lavar y picar el repollo.
- En un recipiente mezclar las verduras con el poroto mungo y la carne cocida, añadir aceite y sal a gusto.
- Servir con las papas duquesa.

VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

CALORÍAS	690,1 Kcal.
PROTEINAS	32,8 gr.
GRASAS	23,1 gr.
CARBOHIDRATOS	88,5 gr.
ZINC	4,95 mgr.
VITAMINA A	116,80 mcg.
VITAMINA C	38,10 mgr.
VITAMINA B1	0,28 mgr.
VITAMINA B2	0,34 mgr.
VITAMINA B3	4,61 mgr.

DISBIOSIS

BROCHETAS DE POLLO CON SALSA DE MOSTAZA Y MIEL; PAPAS MORADAS ENSALADA DE ZANAHORIA, TALLITOS DE APIO Y FRUTILLA

15 minutos

30 minutos

PREPARACION PARA: 4 porciones **TAMAÑO DE PORCION:** 1 plato (420 gr. aprox.)

INGREDIENTES	MEDIDA (g/ml.)	MEDIDAS CASERAS	COSTO (Bs.)
Filete de pollo	400	1 unidad mediana	8,80
Mostaza	60	3 cucharas colmadas	1,50
Miel de abeja	60	3 cucharas colmadas	3
Papa morada	600	20 unidades pequeñas	4,80
Pimentón	60	1 unidad pequeña	0,72
Zanahoria	200	1 unidad grande	0,80
Frutilla	120	5 unidades grandes	1,44
Apio tallo	200	1 amarro mediano	2,40
Cebolla cabeza	40	1 unidad pequeña	0,60
Aceite de girasol	40	2 ½ cucharas	0,55
Sal		A gusto	0,00
TOTAL			24,61

PREPARACIÓN:

- Lavar y cortar la carne en cubos medianos de 1 a 2 centímetro de grosor aproximadamente. Luego sazonar a gusto.
- Pelar la cebolla, lavarla al igual que el pimentón, cortarlo en cuadrados medianos similar al tamaño de la carne.
- Insertar la carne en las brochetas, luego las verduras e intercalar para formar una brocheta. Cocinar en una plancha a fuego medio pos ambas caras. Reservar.
- Lavar y poner a cocer las papas en agua. Una vez cocidas pelarlas.
- Lavar y pelar la zanahoria, cocinarla cortada en cubitos. Una vez cocidas, pasarlas por agua helada y escurrir.
- Limpiar y desinfectar las frutillas y los tallos de apio, picar en trozos pequeños, similar al tamaño de las zanahorias. Mezclar con la zanahoria, añadir sal y aceite.
- Para la salsa: mezclar la mostaza con la miel en un recipiente pequeño.
- Servir.

VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

CALORÍAS	615,2 Kcal.
PROTEINAS	24,8 gr.
GRASAS	22,7 gr.
CARBOHIDRATOS	77,9 gr.
ZINC	1,72 mgr.
VITAMINA A	662,85 mcg.
VITAMINA C	68,85 mgr.
VITAMINA B1	0,34 mgr.
VITAMINA B2	0,52 mgr.
VITAMINA B3	12,31 mgr.

OTRAS SECUELAS: FATIGA, FALTA DE ATENCIÓN Y ESTRÉS

LICUADO LECHE CON FRUTILLA Y SEMILLAS DE SESAMO

5 minutos

0 minutos

PREPARACION PARA: 4

TAMAÑO DE PORCION: 1 Vaso (200 ml. aprox.)

INGREDIENTES	MEDIDA (g/ml.)	MEDIDAS CASERAS	COSTO (Bs.)
Frutilla	200	8 frutillas grandes	0,24
Leche	720	3 tazas	4,90
Semillas de sésamo	12	1 cuchara	0,26
Plátano	120	11 unidad mediana	0,60
Edulcorante no calórico		A gusto	0,00
TOTAL			6

PREPARACIÓN:

- Lavar y limpiar las frutillas, pelar y picar el plátano.
- Poner las frutas, semillas de sésamo y la leche en una jarra de licuadora, licuar por 1 minuto.
- Servir.

VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

CALORÍAS	313,7 Kcal.
PROTEINAS	10,9 gr.
GRASAS	12,5 gr.
CARBOHIDRATOS	39,4 gr.
ZINC	0,74 mgr.
VITAMINA A	112,00 mcg.
VITAMINA C	45,20 mgr.
VITAMINA B1	0,09 mgr.
VITAMINA B2	0,42 mgr.
VITAMINA B3	2,60 mgr.

OTRAS SECUELAS: FATIGA, FALTA DE ATENCIÓN Y ESTRÉS

SÁNDWICH DE LENTEJAS CON PALTA, TOMATE Y CEBOLLA

10 minutos

30 minutos

PREPARACION PARA: 4

TAMAÑO DE PORCION: 1 sándwich (160 gr. aprox.)

INGREDIENTES	MEDIDA (g/ml.)	MEDIDAS CASERAS	COSTO (Bs.)
Pan integral	200	4 unidades	2
Palta	200	1 unidad mediana	8
Tomate pera	60	1 unidad grande	0,30
Cebolla	40	1 unidad pequeña	0,16
Limón	20	½ limón	0,24
Lenteja	60	1 ½ puñados	1,05
Sal		A gusto	0,00
TOTAL			11,75

PREPARACIÓN:

- Remojar las lentejas al menos 3 horas antes de cocinarlas en agua.
- Una vez cocidas, hacer un puré con ellas, y añadir sal.
- Pelar, picar y lavar la cebolla, al igual que el tomate.
- Pelar y picar la palta, añadir gotas de limón para que no se oxide.
- Cortar el pan por la mitad, colocar el puré de lentejas, luego la ensalada de palta con cebolla y tomate.
- Servir.

VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

CALORÍAS	300,7 Kcal.
PROTEINAS	9,8 gr.
GRASAS	8,3 gr.
CARBOHIDRATOS	46,5 gr.
ZINC	3,01 mgr.
VITAMINA A	22,30 mcg.
VITAMINA C	15,20 mgr.
VITAMINA B1	0,33 mgr.
VITAMINA B2	0,44 mgr.
VITAMINA B3	12,73 mgr.

OTRAS SECUELAS: FATIGA, FALTA DE ATENCIÓN Y ESTRÉS

TOMATADA DE POLLO CON MOTE, ENSALADA DE ZANAHORIA Y LECHUGA

15 minutos

30 minutos

PREPARACION PARA: 4

TAMAÑO DE PORCION: 1 plato (400 gr. aprox.)

INGREDIENTES	MEDIDA (g/ml.)	MEDIDAS CASERAS	COSTO (Bs.)
Pierna de pollo	480	4 unidades grandes	9,60
Tomate redondo	320	2 unidades grandes	1,60
Cebolla cabeza	80	2 unidades pequeñas	0,32
Pimentón	40	½ unidad pequeña	0,48
Lechuga	100	1 unidad mediana	1
Zanahoria	120	1 unidad mediana	0,48
Mote pelado	220	4 porciones de segundo	3
Aceite de oliva	40	2 ½ cucharas	4,44
Agua	200	1 taza	0,00
Sal		A gusto	0,00
TOTAL			20,92

PREPARACIÓN:

- Lavar y limpiar las presas de pollo, luego sazonarlas con sal.
- Pelar, lavar y picar la cebolla, picar el pimentón, rallar el tomate en un rallador.
- Calentar un sartén hondo con un chorrito de aceite a fuego medio/alto, sellar las presas de pollo, hasta que dore la parte externa de la carne, no necesita cocerse por dentro. Reservar.
- En el mismo sartén sofreír la cebolla con el pimentón; incorporar el tomate rallado.
- Agregar las presas de pollo y agua caliente. Tapar y dejar cocer a fuego medio removiendo de vez en cuando.
- Lavar, desinfectar y picar la lechuga y zanahoria. Preparar la ensalada,
- En una olla con agua calentar el mote y escurrir.
- Servir.

VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

CALORÍAS	598,2 Kcal.
PROTEINAS	29,8 gr.
GRASAS	25,7 gr.
CARBOHIDRATOS	62,0 gr.
ZINC	2,12 mgr.
VITAMINA A	326,95 mcg.
VITAMINA C	28,25 mgr.
VITAMINA B1	0,33 mgr.
VITAMINA B2	0,44 mgr.
VITAMINA B3	12,73 mgr.

OTRAS SECUELAS: FATIGA, FALTA DE ATENCIÓN Y ESTRÉS

QUINUA SALTEADA CON CARNE DE RES, ZANAHORIA, CEBOLLA, PIMENTÓN Y CHOCLITOS

10 minutos

30 minutos

PREPARACION PARA: 4

TAMAÑO DE PORCION: 1 plato (300 gr. aprox.)

INGREDIENTES	MEDIDA (g/ml.)	MEDIDAS CASERAS	COSTO (Bs.)
Carne magra	240	4 porciones	9,60
Quinua	200	3/4 jarro	4
Tomate redondo	100	1 unidad mediana	0,50
Cebolla cabeza	80	1 unidad mediana	0,32
Pimentón rojo	40	1 unidad pequeña	0,48
Pimentón verde	40	1 unidad pequeña	0,48
Zanahoria	120	1 unidad mediana	0,48
Carote	120	½ unidad pequeña	0,48
Aceite de oliva	40	2 ½ cuchara	4,44
Choclo enlatado	120	½ lata	1,80
Agua	300	1 ½ taza	0,00
Sal		A gusto.	0,00
TOTAL			22,58

VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

CALORÍAS	480,0 Kcal.
PROTEINAS	25,4 gr.
GRASAS	18,0 gr.
CARBOHIDRATOS	54,0 gr.
ZINC	2,85 mgr.
VITAMINA A	369,90 mcg.
VITAMINA C	23,20 mgr.
VITAMINA B1	0,29 mgr.
VITAMINA B2	0,48 mgr.
VITAMINA B3	3,28 mgr.

PREPARACIÓN:

- Tostar la quinua, dejar enfriar, luego lavar frotando con ambas palmas, cambiar de agua unas 3 veces o hasta que se quite el sabor amargo.
- En una olla poner a cocer la quinua con un chorrito de aceite partiendo de agua fría a fuego medio, con la olla tapada hasta que reviente.
- Lavar y cortar la carne en tiras pequeñas, sazonar y sofreír en un sartén con un chorrito de aceite.
- Lavar, pelar y picar las verduras en tiras delgadas, agregarlas al sartén y saltear.
- Una vez cocidas incorporar la quinua cocida y los choclitos. Saltear a fuego alto por un momento.
- Servir.

COMORBILIDADES: DIABETES Y OBESIDAD

ROLLITO DE QUESO Y ESPINACA

15 minutos

20 minutos

PREPARACION PARA: 4

TAMAÑO DE PORCION: 1 rollito (80 gr. aprox.)

INGREDIENTES	MEDIDA (g/ml.)	MEDIDAS CASERAS	COSTO (Bs.)
Harina de trigo	200	1 jarro	1,20
Huevo	80	1 ½ unidades pequeñas	0,75
Leche fluida entera	80	1/3 taza	0,54
Mantequilla	40	4 porciones	2,24
Queso criollo	80	4 tajadas medianas	2,40
Espinaca	40	14 hojas grandes	0,40
Polvo de hornear	3	1 cucharilla	0,14
Edulcorante no calórico		A gusto	0,00
TOTAL			7,67

PREPARACIÓN:

- En un recipiente cernir la harina, polvo de hornear y *edulcorante no calórico, luego agregar la mantequilla a temperatura ambiente. Frotar con ambas palmas hasta conseguir una consistencia de arena.
- Agregar las yemas y la leche a la mezcla anterior, amasar. Dejar reposar por 10 min.
- Lavar y picar finamente las espinacas, volver a lavar y escurrir.
- En un recipiente batir las claras (guardar un poco) hasta que se formen burbujas, luego añadir el queso rallado y las espinacas. Mezclar.
- Porcionar la masa y formar bolitas, luego con la ayuda de un uslero estirar la masa de 1 centímetro de grosor aproximadamente y darle forma redonda.
- Colocar sobre la masa la mezcla (queso, espinaca, claras), formar el rollito y pincelar con las claras restantes.
- Enmantecar una lata, colocar los rollitos y hornear en horno precalentado por 20 minutos aproximadamente, con fuego arriba y abajo. Servir.

VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

CALORÍAS	122,4 Kcal.
PROTEINAS	16,10 gr.
GRASAS	5,08 gr.
CARBOHIDRATOS	3,06 gr
VITAMINA A	261,60 mcg.
VITAMINA B1	0,06 mgr.
VITAMINA B2	0,38 mgr.
VITAMINA B3	6,32 mgr.

*Revisar glosario, página 88

COMORBILIDADES: DIABETES Y OBESIDAD

BATIDO DE YOGURT NATURAL CON PAPAYA, MANGO Y COCO RALLADO

15 minutos

0 minutos

PREPARACION PARA: 4

TAMAÑO DE PORCION: (220 ml. aprox.)

INGREDIENTES	MEDIDA (g/ml.)	MEDIDAS CASERAS	COSTO (Bs.)
Papaya	140	1/3 unidad pequeña	0,84
Mango	140	1 unidad mediana	0,84
Plátano	80	1 unidad pequeña	0,40
Yogur natural	600	4 vasitos	5,40
Coco rallado	20	3 ½ cucharas	0,40
Edulcorante no calórico		A gusto	0,00
TOTAL			7,88

PREPARACIÓN:

- Lavar y pelar las frutas, luego cortarlas en trozos pequeños.
- En una jarra de licuadora agregar las frutas, yogurt y *edulcorante no calórico. Licuar.
- Servir y añadir coco rallado.

VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

CALORÍAS	260,4 Kcal.
PROTEINAS	6,4 gr.
GRASAS	5,8 gr.
CARBOHIDRATOS	46,2 gr.
ZINC	1,01 mgr.
VITAMINA A	88,45 mgr.
VITAMINA C	36,85 mgr.
VITAMINA B1	0,06 mgr.
VITAMINA B2	0,28 mgr.
VITAMINA B3	Mgr.

*Revisar glosario, página 88

COMORBILIDADES: DIABETES Y OBESIDAD

MASACO DE PLÁTANO VERDE CON QUESO

10 minutos

15 minutos

PREPARACION PARA: 4

TAMAÑO DE PORCION: 1 tajada (115 gr. aprox.)

INGREDIENTES	MEDIDA (g/ml.)	MEDIDAS CASERAS	COSTO (Bs.)
Plátano de cocinar verde	480	2 unidades grandes	1,90
Mantequilla con sal	40	4 porciones	2,24
Queso criollo	80	4 tajadas medianas	2,40
Aceite	65	1 copa	0,90
TOTAL			7,44

PREPARACIÓN:

- Lavar y pelar los plátanos, cortarlos e lonjas de ½ centímetro de grosor aproximadamente y freír hasta que cambie de color.
- Machacar en un mortero, hasta triturarlos y se asemeje a una masa.
- Agregar mantequilla y queso rallado, volver a machacar para que se mezclen bien.
- Poner en moldes individuales o un solo molde y dividir en 4 porciones.
- Servir.

VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

CALORÍAS	*381,8 Kcal.*
PROTEINAS	*6,0 gr.*
GRASAS	*16,7 gr.*
CARBOHIDRATOS	*51,9 gr.*
ZINC	*0,60 mgr.*
VITAMINA A	*79,46 mcg.*
VITAMINA C	*30,00 mgr.*
VITAMINA B1	*0,09 mgr.*
VITAMINA B2	*0,19 mgr.*
VITAMINA B3	*1,32 mgr.*

COMORBILIDADES: DIABETES Y OBESIDAD

REFRESCO DE COPUAZÚ

3 minutos

40 minutos

PREPARACION PARA: 4

TAMAÑO DE PORCION: 1 Vaso (200 ml. aprox.)

INGREDIENTES	MEDIDA (g/ml.)	MEDIDAS CASERAS	COSTO (Bs.)
Pulpa de copuazú	50	5 cucharas	1,25
Agua	180	¾ taza	0,00
Edulcorante no calórico		A gusto	0,00
TOTAL			1,25

PREPARACIÓN:

- En una jarra de licuadora poner la pulpa de copuazú, agua hervida fría y *edulcorante no calórico.
- Licuar por 1 minuto.
- Servir.

VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

CALORÍAS	22,8 Kcal.
PROTEINAS	0,65 gr.
GRASAS	0,23 gr.
CARBOHIDRATOS	4,6 gr.
VITAMINA C	11,56 mgr.
CALCIO	30,15 mgr.

*Revisar glosario, página 88

COMORBILIDADES: DIABETES Y OBESIDAD

CHANKA DE POLLO CON ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA

15 minutos

40 minutos

PREPARACION PARA: 4

TAMAÑO DE PORCION: 1 plato (350 ml. aprox.)

INGREDIENTES	MEDIDA (g/ml.)	MEDIDAS CASERAS	COSTO (Bs.)
Piernas de pollo	320	4 unidades medianas	6,40
Papa runa	600	3 ½ unidades grandes	1,70
Cebolla cabeza	260	2 unidades medianas	1,04
Tomate redondo	200	2 unidades medianas	1
Apio tallo	8	1 unidad	0,09
Zanahoria	100	½ unidad grande	0,40
Haba sin cascara	120	5 vainas grandes	0,72
Cebolla cola	60	1 unidad grande	0,24
Aceite de oliva	40	2 ½ cucharas	4,44
Agua	2000	8 tazas	0,00
Sal		A gusto	0,00
TOTAL			16,03

VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

CALORÍAS	446,3 Kcal.
PROTEINAS	22,2 gr.
GRASAS	18,8 gr.
CARBOHIDRATOS	45,9 gr.
ZINC	1,37 mgr.
VITAMINA A	307,25 mcg.
VITAMINA C	51,25 mgr.
VITAMINA B1	0,38 mgr.
VITAMINA B2	0,55 mgr.
VITAMINA B3	10,05 mgr.

PREPARACIÓN:

- Pelar y lavar las verduras y las papas.
- Lavar y limpiar las presas de pollo, llevar a cocer en una olla con agua precalentada, con un poco de cebolla, zanahoria y una ramita de apio.
- Tapar la olla y dejar cocer durante 25 minutos aproximadamente e incorporar las papas, esperar a que cuezan y retirar del fuego.
- Picar la cola de la cebolla en tiras largas, y cocinar en agua con sal, por 10 minutos aproximadamente. Reservar.
- En otra olla cocinar las habas en agua, previamente peladas y partidas por la mitad. Reservar.
- Picar la cebolla en julliana, lavar al menos de tres aguas. Luego picar el tomate en juliana. Preparar la ensalada con sal y aceite.
- Servir.

COMORBILIDADES: DIABETES Y OBESIDAD

HAMBURGUESA DE RES CON CHIPS DE CAMOTE AL HORNO; ENSALADA DE ZANAHORIA, BERENJENAS, Y CAROTES SALTEADOS

15 minutos

30 minutos

PREPARACION PARA: 4

TAMAÑO DE PORCION: 1 plato (320 gr. aprox.)

INGREDIENTES	MEDIDA (g/ml.)	MEDIDAS CASERAS	COSTO (Bs.)
Carne molida	320	4 porciones	8,30
Huevo	80	1 ½ unidades medianas	0,90
Pan duro molido	60	1 unidad	0,50
Cebolla cabeza	20	½ unidad pequeña	0,08
Tomate pera	20	1 unidad pequeña	0,10
Camote amarillo	640	4 unidades medianas	4,57
Zanahoria	200	2 unidades grandes	0,80
Carote	200	1 unidad pequeña	0,80
Berenjenas	200	½ unidad mediana	1,60
Aceite de oliva	40	2 ½ cucharas	4,44
Perejil	4	2 ramas medianas	0,12
Pimentón verde	20	1 unidad pequeña	0,24
Sal		A gusto	0,00
TOTAL			22,45

VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN

CALORÍAS	673,1 Kcal.
PROTEINAS	30,2 gr.
GRASAS	19,2 gr.
CARBOHIDRATOS	94,8 gr.
ZINC	2,47 mgr.
VITAMINA A	598,55 mcg.
VITAMINA C	43,95 mgr.
VITAMINA B1	0,38 mgr.
VITAMINA B2	0,53 mgr.
VITAMINA B3	7,58 mgr.

PREPARACIÓN:

- Pelar y picar finamente las verduras (cebolla, tomate, pimentón y perejil)
- En un recipiente colocar la carne, molida, el huevo, las verduras picadas, sal y pan duro molido. Amasar.
- Dar forma y hornear por 10 minutos aproximadamente.
- Lavar y limpiar los camotes, cortarlos en rodajas delgadas, pincelar con un poco de aceite, hornear por 15 minutos aproximadamente.
- Llevar a cocer la berenjena, previamente desamargada (cortar y remojar en agua, un chorro de leche y sal por una hora), una vez cocida pasarla por agua helada y escurrir.
- Cocinar en agua los carotes cortados en bastones.
- Servir.

RECOMENDACIONES GENERALES

Utilice métodos de cocción saludables [40,41]

Hervido: consiste en dejar el agua a punto de ebullición y en ese momento agregar el alimento.

Al vapor: consiste en utilizar una olla con un poco de agua hirviendo donde se coloca otro recipiente perforado en el que se pone un alimento.

Baño María: se coloca un recipiente que contenga el alimento a cocinar dentro de otro más grande que tenga agua.

Cocción seca: consiste en someter el alimento a calor seco y no requiere de grasa, por ejemplo:

- **Hornear**

- **A la brasa / parrilla**

- **A la plancha**

Recomendaciones en la preparación de alimentos [42,43]

Lavar y desinfectar bien frutas y verduras

Disminuir el uso de sal, azúcar y grasas de origen animal en las preparaciones de los alimentos. Incluya un alimento de cada grupo en las preparaciones diarias.

Actividad física

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

CONSEJOS PARA GASTRITIS Y DISPEPSIA[44]

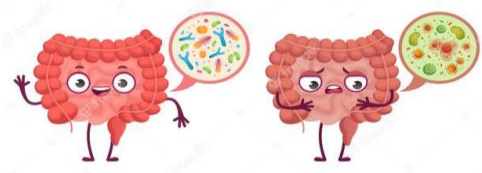
- Coma 5 veces al día para reducir el volumen de cada comida.
- Coma despacio y mastique lentamente para que su estómago tenga que trabajar menos y se facilite la digestión.
- Evite las grandes comidas y, especialmente, aquellas con más grasa como guisos o fritos.
- Elija cocciones sencillas como la cocina al vapor, hervido, al horno o el papillote. Si cocina a la plancha o a la parrilla, evite que se quemen o se tuesten algunas partes.
- Evite alimentos irritantes como el tomate, cítricos, comidas picantes, café, té, alcohol o bebidas con gas, y tabaco.
- Aumente el consumo de frutas y verduras (de preferencia cocidas), aunque hay algunas como la col, coliflor, alcachofas o verduras crudas que pueden resultarte de digestión más molesta.
- Cene dos o tres horas antes de acostare.
- Elevar la cabecera de la cama, unos 10-15 centímetros mediante la colocación de tacos de madera en las patas del cabezal de la cama.

- No coloque almohadas, porque solamente consiguen flexionar el cuello. Es necesario elevar todo el tronco superior.
- No usar prendas ajustadas.
- Consuma infusiones digestivas como hinojo, manzanilla, melisa.
- Evite las temperaturas extremas (tanto calientes como frías) en sus comidas, debido a su efecto irritante sobre la mucosa del esófago.

- Si identifica que una de las causas puede ser el estrés por nerviosismo, intenta mejorar actitudes, pensamientos o realizar alguna terapia relajante (yoga, meditación, plantas relajantes).
- Consumir los líquidos entre las comidas y no durante las mismas para evitar aumentar el volumen del estómago.[45]
- Realice actividad física leve a moderada aproximadamente de 30 minutos al día, (caminata a paso continuo, pasear en bicicleta, natación, etc.)

CONSEJOS PARA EL CUIDADO DE LA MICROBIOTA INTESTINAL Y ESTREÑIMIENTO/CONSTIPACIÓN [46,47]

- Lávese bien las manos antes de comer, y luego de ir al baño.



- Coma frutas, verduras y otros alimentos ricos en fibra para aumentar tu cantidad de ingesta.
- Coma ciruelas: cuatro ciruelas y/o beba dos vasos de jugo de ciruela.
- Consuma alimentos probióticos: yogurt, kéfir, chucrut, kombucha, etc.

- Bebe agua cada día entre 1,5 a 2 litros de agua.
- Evite tomar un exceso de proteínas de origen animal.
- Combine las proteínas de origen animal con las de origen vegetal.
- Considere tomar un suplemento de fibra, si así lo recomienda su médico o nutricionista.
- Realiza ejercicio, si es posible, evite sentarse durante más de 10 minutos y mantenga el cuerpo en movimiento. El ejercicio físico moderado es mejor, pero incluso un paseo de 30 minutos le ayudará a promover los movimientos sanos de los intestinos.

CONSEJOS PARA MEJORAR LA FATIGA, FALTA DE ATENCIÓN Y ESTRÉS [48,49]

- Duerme bien todas las noches, por lo menos seis horas continuas.
- Consume una dieta saludable y equilibrada. No olvides hidratarte en todo momento.
- Mantén un horario de trabajo razonable.
- Reduce las situaciones estresantes y descansa cuando tu cuerpo lo requiera.
- Tome un baño relajante, lea un libro, vea una película, escuche música tranquila, haga alguna actividad que sea de su agrado.
- Haz una lista de tareas, juega ajedrez.
- Evita el consumo de alcohol y tabaco.
- Realiza ejercicio físico al menos 30 minutos al día.

CONSEJOS PARA LA DIABETES Y OBESIDAD [50,51]

- Establezca horarios de comida,

lo ideal es comer tres veces al día y tener dos colaciones (una matutina y una vespertina)[42] de esta manera podrás ayudar a tu cuerpo a prevenir hipoglucemias provocadas por pasar muchas horas sin alimento, también te será más sencillo controlar las porciones que consumes.

- Reduce el consumo de alimentos procesados como: pan blanco, galletas de agua, galletas dulces, chocolates, snacks, jugos envasados, refrescos de cola, caramelos, embutidos.

- No abuse de alimentos con alto contenido de azúcar: licuados de frutas, zumos de frutas, azúcar de mesa, frutas deshidratas, bollería, pastelería, galletas dulces, mermeladas.

- Aprenda a cocinar su propia comida de esta forma puede tener mayor control de su dieta y alimentación; cantidad de proteínas, grasas y carbohidratos que consume.

- Revise las etiquetas de los

- alimentos, conocer los ingredientes de los productos que consumes es importante.
- Controle el estrés lo más que puedas, es un factor que favorece la obesidad y el sobrepeso. Algunas personas ven en la comida una vía para liberarse de la ansiedad y angustia, ambas emociones resultado de manejar altos niveles de estrés.

- Realiza ejercicio físico regularmente es una medida que ayuda a prevenir la obesidad.
- Consuma alimentos ricos en fibra: integra verduras y frutas, preferentemente crudas y con cáscara. Considera que también la leguminosa son una fuente rica en fibra.

- Evita los refrescos, mejor toma agua.
- Limitar el consumo de sal, te ayudará a controlar tu presión arterial, si quieres controlarla de mejor manera, se recomienda evitar los alimentos enlatados (frijoles y atún), alimentos precocinados (sopas, salsas, guisos congelados), así como embutidos y carnes secas (charques). [52]
- Evita el consumo de alcohol y cigarro, ya que pueden empeorar estos padecimientos.
- Reemplaza el azúcar por de edulcorante, los edulcorantes son sustancias que tienen un sabor dulce pero no son azúcar, por lo que aportan menos calorías y no necesitan insulina para metabolizarse.

HIPERTENSIÓN ARTERIAL [52,53]

- Se recomienda seguir la Dieta DASH (Dietary Approaches to Stop Hipertensión/ Enfoques Alimentarios para Detener la Hipertensión).
- Granos: entre 6 y 8 porciones al día. Una porción equivale a 1 rebanada de pan, 1 puñado de cereal seco o 1/2 taza de cereal cocido, arroz o pasta.
- Vegetales: entre 4 y 5 porciones al día. Una porción equivale a 1 taza de vegetales de hoja verde crudos o 1/2 taza de vegetales crudos o cocidos cortados, o 1/2 taza de jugo de vegetales.
- Frutas: entre 4 y 5 porciones al día. Una porción equivale a una fruta mediana; 1/2 taza de fruta fresca, congelada o enlatada; o 1/2 taza de jugo de frutas.
- Lácteos de bajo contenido graso o sin grasa: de 2 a 3 porciones diarias. Una porción equivale a 1 taza de leche o yogur o 1 trozo de queso.
- Carnes magras, carne de aves y pescado: 2 o menos porciones al día, carne de aves o pescado cocida o 1 huevo.
- Frutos secos, semillas y legumbres: entre 4 y 5 porciones a la semana. Una porción equivale a 1/3 de taza de frutos secos, 2 cucharadas de mantequilla de maní, 2 cucharadas de semillas o 1/2 taza de legumbres cocidas (lentejas, porotos, arvejas o frijoles secos).

- **Grasas y aceites: entre 2 y 3 porciones al día. Una porción equivale a 1 cucharadita de margarina suave, 1 cucharadita de aceite vegetal, 1 cucharada de mayonesa o 2 cucharadas de aderezo para ensaladas.**
- **Dulces y azúcares agregados: 5 porciones o menos a la semana. Una porción equivale a 1 cucharada de azúcar, jalea o mermelada; 1/2 taza de raspadillo o 1 taza de limonada.**
- **Puede reducir la cantidad de sodio todavía más si haces lo siguiente:**
- **No añada sal al cocinar arroz, pasta o cereales calientes, mejor use especias o saborizantes sin sodio en lugar de sal.**
- **Elija vegetales naturales frescos, carne de aves sin piel, pescado y cortes de carne magros, ya sean frescos o congelados.**
- **Lea las etiquetas de los alimentos y elija opciones con bajo contenido de sodio y sin sal agregada.**

CONSEJOS PARA REHIDRATARSE EN CASOS DE DIARREAS [54]

- Beber abundantes líquidos para evitar la deshidratación. Los sueros de rehidratación oral también ayudan.
- Reemplazar la leche común por leche sin lactosa o baja en lactosa.
- Evitar el exceso de cafeína (café, yerba mate, té, chocolate, concentrados).
- Consumir frutas y verduras cocidas y sin cascara. Evitar alimentos integrales.
- En caso de no sentir mejoría acuda al SSU.

RECOMENDACIONES EN CASOS DE NÁUSEAS Y VÓMITOS [54]

- Beber líquidos entre comidas (alrededor de 30 a 45 minutos después de las comidas) para compensar las pérdidas hídricas.
- Consumir comidas pequeñas y frecuentes colaciones.
- Recurrir a alimentos salados.

- No saltar el desayuno, incluyendo sobre todo alimentos sólidos.
- Ingerir alimentos sólidos y líquidos preferiblemente fríos.
- Evitar comidas grasosas, fritas, muy sazonadas o muy dulces.
- No cocinar si el olor de las comidas produce náuseas. En ese caso, es útil encargar comida a domicilio o pedir a otra persona que cocine.
- Evitar acostarse inmediatamente después de comer.

ODINOFAGIA Y/ O AFTAS [54]

- Ingerir alimentos de consistencia blanda (purés, pepillas, licuados o solidos procesados).
- Ingerir líquidos comerciales. Consultar con el nutricionista sobre el más adecuado.
- Utilizar sorbetes o bombillas para facilitar la deglución.
- Intentar ingerir gradualmente alimentos sólidos.
- Evitar preparaciones muy calientes, picantes, acidas, saladas o crocantes. Chupar hielo antes de comer.
- Utilizar frutas y vegetales cocidos.

XEROSTOMÍA (BOCA SECA) [54]

- Tener siempre a mano bebidas calóricas que le agraden.
- Mezclar la comida con líquidos para humedecer los alimentos y facilitar la deglución.
- Tener preparados jugos y salsas para añadir a los alimentos y mantenerlos húmedos.
- Mantener los labios hidratados.

DISGEUSIA (MAL SABOR PERSISTENTE EN LA BOCA, PUEDE SER SALADO, RANCIO O METÁLICO) [54]

- Variar los alimentos ingeridos habitualmente para encontrar alimentos que tengan mejor sabor.
- Condimentar las comidas con nuevas hierbas o especias.
- Diluir con agua las bebidas que encuentra muy fuertes o dulces.
- Probar las comidas frías en lugar de templadas o calientes.

➢ Si tiene dudas o consulta sobre el área nutricional el SSU cuenta con los servicios de Nutrición y Dietética.

➢ El cuidado de tu salud mental es importante, para recibir apoyo psicológico acude al SSU.

Fuente: Facebook [Internet]. Facebook.com. [citado el 2 de enero de 2022]. Disponible en: https://www.facebook.com/ssucbba/photos/3996287903790313

GLOSARIO

ADN: Ácido desoxirribonucleico, es el nombre químico de la molécula que contiene la información genética en todos los seres vivos.

Aminoácidos: Son moléculas que se combinan para formar proteínas, “existen veinte aminoácidos distintos en el organismo humano"

Antioxidante: Son compuestos químicos que interactúan con los radicales libres y los neutralizan, lo que les impide causar daño, se conocen también como "carroñeros de radicales libres"

Edulcorante no calórico: son aditivos alimentarios que pueden agregarse a los alimentos y bebidas, en reemplazo del azúcar, para disminuir el contenido energético y el consumo de azúcares libres. Existen diversas marcas y presentaciones (polvo y líquido son los más comunes); se deben revisar las indicaciones para el uso correcto.

Enzimas: Son proteínas complejas que producen un cambio químico específico en todas las partes del cuerpo. Por ejemplo, pueden ayudar a descomponer los alimentos que consumimos para que el cuerpo los pueda usar.

Insoluble: Aquello que no se puede disolver.

Liposoluble: Se llama liposolubles a las sustancias solubles en grasas, aceites y otros solventes orgánicos.

Metabolismo: Conjunto de los cambios químicos y biológicos que se producen continuamente en las células vivas de un organismo.

Microbiota: Se denomina microbiota intestinal o flora intestinal al conjunto de bacterias que viven en el intestino.

Neurotransmisor: son mensajeros químicos que transportan, impulsan y equilibran las señales entre las y las células diana en todo el cuerpo

Papas duquesa: son una especialidad culinaria francesa a base de papa. Se preparan a partir de puré, al que se añade huevo y se moldea con distintas formas, ya sea en forma de escarapela, hechas mediante una manga pastelera con la boquilla adecuada, o en forma de bola, que se moldea con las manos.

Radicales libres: Moléculas que se producen cada día en nuestro organismo como resultado de las reacciones biológicas que se producen en las células. Los radicales libres se pueden acumular en las células y dañar otras moléculas, como el ADN, los lípidos y las proteínas.

Sistema inmunológico: Es una red de órganos, tejidos y células interconectados que tienen la misión de protegernos ante agentes extraños o nocivos. De esta manera es posible montar una respuesta de defensa, por ejemplo, frente a un agente infeccioso. neuronas

Soluble: [sustancia, cuerpo] Que se puede disolver al mezclarse con un líquido.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Gonzalez, Y. La educación alimentaria y nutricional (EAN) como herramienta para la adopción de hábitos y estilos de vida saludables en la población adulta. Una revisión de literatura. [Internet]. 2020. [citado: el 18 de septiembre de 2021] Disponible en: http://hdl.handle.net/10554/52057.

2. Dicciomed: Diccionario médico-biológico, histórico y etimológico [Internet]. Usal.es. [citado el 18 de septiembre de 2021]. Disponible en: https://dicciomed.usal.es/palabra/secuela

3. Cordero A, Csbp L, Angles FP, Cps M, Fernández DA, Cps T, et al. Gob.bo. [citado el 19 de septiembre de 2021]. Disponible en: https://www.asuss.gob.bo/wp-content/uploads/2021/11/1-GUIA-RAPIDA-DE-ABORDAJE-COVID-19.pdf

4. Quispe Medina KM, UNIVERSIDAD CATOLICA DE SANTA MARÍA, Mamani Ruelas AS, Alvarez Vera BJ, Silvestre Gutierrez YY, UNIVERSIDAD CATOLICA DE SANTA MARÍA, et al. MICROBIOMA: AMIGO O ENEMIGO EN PACIENTES CON COVID - 19. SCIENTIARVM [Internet]. 2015;1(1):15–21. Disponible en: http://scientiarvm.org/cache/archivos/PDF_109436257.pdf

5. Weng J, Li Y, Li J, Shen L, Zhu L, Liang Y, et al. Gastrointestinal sequelae 90 days after discharge for COVID-19. Lancet Gastroenterol Hepatol [Internet]. 2021 [citado el 19 de septiembre de 2021];6(5):344–6. Disponible en: https://www.thelancet.com/journals/langas/article/PIIS2468-1253(21)00076-5/fulltext

6. Valenzuela RS. Gastropatía por AINE. Revista Médica del Hospital General de México. 2001;64(2001). Disponible en: https://www.medigraphic.com/pdfs/h-gral/hg-2001/hgs011f.pdf

7. Domingo JJS. Importancia de los factores dietéticos en el manejo de la dispepsia funcional. Med natur [Internet]. 2018 [citado el 21 de septiembre 2021];12(2):45–7. Disponible en: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6506093

8. Manresa MM, Carboné PC, Diez G. Dispepsia funcional y gastroparesia: ¿dos entidades superpuestas? De la fisiopatología a la terapéutica. Acta Gastroenterol Latinoam [Internet]. 2021 [citado el 30 de septiembre de 2021];51(2). Disponible en: https://actagastro.org/dispepsia-funcional-y-gastroparesia-dos-entidades-superpuestas-de-la-fisiopatologia-a-la-terapeutica/

9. Arce-Hernández W. Disbiosis intestinal: alteración de la relación mutualista entre microbiota y sistema inmune. Acta Académica [Internet]. 2020 [citado el 2 de octubre de 2021];67(noviembre):171–82. Disponible en: http://revista.uaca.ac.cr/index.php/actas/article/view/913

10. De digestología SC. Información para pacientes: ESTREÑIMIENTO. http://www.scdigestologia.org/docs/patologies/es/restrenyiment_es.pdf.

11. Diccionario de cáncer del NCI [Internet]. Instituto Nacional del Cáncer. 2011 [citado el 4 de octubre de 2021]. Disponible en: https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/fatiga

12. Problemas de memoria y concentración [Internet]. De Salud Psicólogos ®. 2018 [citado el 4 de octubre de 2021]. Disponible en: https://desaludpsicologos.es/problemas/estres-y-ansiedad/problemas-de-memoria-y-concentracion/

13. Diccionario de cáncer del NCI [Internet]. Instituto Nacional del Cáncer. 2011 [citado el 6 de octubre de 2021]. Disponible en: https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/estres

14. Keays R. Diabetes. Curr Anaesth Crit Care [Internet]. 2007 [citado el 6 de octubre de 2021];18(2):69–75. Disponible en: https://www.paho.org/es/temas/diabetes

15. Obesidad [Internet]. Who.int. [citado el 6 de octubre de 2021]. Disponible en: https://www.who.int/es/health-topics/obesity

16. Lizarzaburu Robles JC. Síndrome metabólico: concepto y aplicación práctica. An Fac Med (Lima Perú : 1990) [Internet]. 2014 [citado el 7 octubre de 2021];74(4):315. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832013000400009

17. ¿Cómo mantenernos saludables durante y después del COVID-19? [Internet]. Unicef.org. [citado el 10 de octubre de 2021]. Disponible en: https://www.unicef.org/mexico/sites/unicef.org.mexico/files/2020-08/GUIANUTRICION_vf_12.08.2020%20(1).pdf

18. Atención y Recomendaciones de Alimentación y Nutrición [Internet]. Anahuac.mx. [citado el 12 de octubre de 2021]. Disponible en: https://www.anahuac.mx/mexico/files/2020/04/Recomendaciones-de-Alimentacion-y-Nutricion-COVID-19.pdf

19. Energía Proteínas Hidratos de carbono Lípidos Vitaminas Sales minerales Agua [Internet]. Fao.org. [citado el 14 de octubre de 2021]. Disponible en: https://www.fao.org/3/am401s/am401s03.pdf

20. Básicos C, Alimentación EN, Belén A, Zazo M, Pedrón Giner C, Cosano Molleja D. ANA BELÉN MARTÍNEZ ZAZO CONSUELO PEDRÓN GINER CONCEPTOS BÁSICOS EN ALIMENTACIÓN [Internet]. Seghnp.org. [citado el 14 de octubre de 2021]. Disponible en: https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf

21. Méndez AG. MI. Nutrición Básica (España-Ministerio de educación cultura y deportes); [Internet] 2017 [citado el 15 de octubre de 2021]. Disponible en: https://app.bibguru.com/p/a5f920da-0354-46fd-9046-49fcade2055e

22. La Nutrición en la red - vitaminas [Internet]. Ucm.es. [citado el 16 de octubre de 2021]. Disponible en: https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/manual-de-nutricion

23. ¿Qué es la vitamina A? ¿Para qué sirve? [Internet]. Nih.gov. [citado el 18 de octubre de 2021]. Disponible en: https://ods.od.nih.gov/pdf/factsheets/VitaminA-DatosEnEspanol.pdf

24. Vitamina D [Internet]. Nih.gov. [citado el 18 de octubre de 2021]. Disponible en: https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-DatosEnEspanol/

25. Vitaminas y salud [Internet]. Elsevier.es. [citado el 21 de febrero de 2021]. Disponible en: https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-13065403

26. Belén A, Lara R. Umh.es. [citado el 21 de octubre de 2021]. Disponible en: http://badali.umh.es/assets/documentos/pdf/artic/vitaminas.pdf

27. Katherine I, Muñoz M. EL ÁCIDO FÓLICO Y SU PAPEL EN LA PREVENCIÓN DE DEFECTOS DEL TUBO NEURAL Y ENFERMEDADES NO GENETICAS [Internet]. Edu.co. [citado el 26 de octubre de 2021]. Disponible en: https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/8700/tesis646.pdf?sequence=1

28. Restrepo J. Micronutrientes, inmunidad y COVID-19: una revisión narrativa. Rev Nutr Clin Metab [Internet]. 2021;4(3):35–50. Disponible en: https://revistanutricionclinicametabolismo.org/public/site/184_Revision_Restrepo.pdf

29. Guía nutricional. Principios básicos sobre nutrición y salud [Internet]. Uned.es. [citado el 26 de octubre de 2021]. Disponible en: https://www2.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-I/guia/PDF/Guia%20de%20Alimentacion%20y%20Salud%20-%20Guia%20Nutricional.pdf

30. Vitoria Miñana I. Vitaminas y oligoelementos. Pediatriaintegral.es. [citado el 29 de octubre de 2021]. Disponible en: https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2015/xix05/04/n5-324-336_Isidro%20Vitoria.pdf

31. Nih.gov. [citado el 3 de noviembre de 2021]. Disponible en: https://ods.od.nih.gov/pdf/factsheets/Selenium-DatosEnEspanol.pdf

32. Ucpvalencia.es. [citado el 3 de noviembre de 2021]. Disponible en: https://ucpvalencia.es/wp-content/uploads/2013/08/Importancia-de-la-fibra-diet%C3%A9tica.pdf

33. Villanueva Flores RM, Universidad de Lima. Fibra dietaria: una alternativa para la alimentación. Ing ind [Internet]. 2019;(037):229–42. Disponible en: https://www.redalyc.org/journal/3374/337461321011/337461321011.pdf

34. Peris PG. La fibra en la alimentación - ámbito hospitalario [Internet]. www.edikamed.com – info@edikamed.com: Edikamed S.L. Josep Tarradellas, 52. 08029 Barcelona –; 2014. Senpe.com. [citado el 5 de noviembre de 2021]. Disponible en:

https://senpe.com/documentacion/monografias/senpe_monografias_fibra_ambito_hospitalario.pdf

35. de la Salud OM. Guía de la OMS sobre Higiene de Manos en la Atención de la Salud: Resumen. n WHO Press, World Health Organization, 20 Avenue Appia, 1211 Geneva 27, Switzerland: OMS; 2009. [Internet]. [citado el 10 de noviembre de 2021]. Disponible en: http://cmas.siu.buap.mx/portal_pprd/work/sites/hup/resources/LocalContent/247/2/guia_lavado_de_manos.pdf

36. Center for Food Safety, Applied Nutrition. ¿Está almacenando los alimentos en forma segura? [Internet]. U.S. Food and Drug Administration. 2021 [citado el 10 de noviembre de 2021]. Disponible en: https://www.fda.gov/consumers/articulos-en-espanol/esta-almacenando-los-alimentos-en-forma-segura

37. Gob.pe. [citado el 16 de noviembre de 2021]. Disponible en: http://www.digesa.minsa.gob.pe/Orientacion/LAVADO_DESINFECCION_FRUTAS_VERDURAS.pdf

38. de Centro América y Panamá U de SPV de OI de N. Manual LAS 5 CLAVES PARA MANTENER LOS ALIMENTOS SEGUROS [Internet]. 2007. Disponible en: https://www.assal.gov.ar/assa/userfiles/file/Manual_Teorico_5_Claves.pdf

39. Studocu.com. [citado el 16 de noviembre de 2021]. Disponible en: https://www.studocu.com/pe/document/universidad-nacional-de-educacion-enrique-guzman-y-valle/artes-industriales/como-desinfectar-frutas-y-verduras-de-forma-ecologica/1233210

40. Vargas C. Métodos de cocción de alimentos [Internet]. Aprende Institute. 2020 [citado el 18 de noviembre de 2021]. Disponible en: https://aprende.com/blog/gastronomia/tecnicas-culinarias/metodos-de-coccion-de-alimentos/

41. García FS. Técnicasen cocina. Vallehermoso, 34. 28015 Madrid: SÍNTESIS, S. A; 2015.

[citado el 18 de noviembre de 2021]. Disponible en: https://www.sintesis.com/data/indices/9788490771914.pdf

42. #SanosEnCasa: alimentación saludable [Internet]. Who.int. [citado el 28 de noviembre de 2021]. Disponible en: https://www.who.int/es/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---healthy-diet

43. 8 consejos para mejorar los síntomas de la gastritis con la alimentación [Internet]. Digestive Surgery Blog | Otro sitio realizado con WordPress. 2018 [citado el 29 de noviembre de 2021]. Disponible en: https://digestivesurgery.mx/blog/2018/05/18/8-consejos-para-mejorar-los-sintomas-de-la-gastritis-con-la-alimentacion/

44. Reducir el consumo de sal [Internet]. Who.int. [citado el 4 de diciembre de 2021]. Disponible en: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction

45. Tips para prevenir el reflujo gastroesofágico [Internet]. Digestive Surgery Blog | Otro sitio realizado con WordPress. 2018 [citado el 6 de diciembre de 2021]. Disponible en: https://digestivesurgery.mx/blog/2018/01/12/tips-para-prevenir-el-reflujo-gastroesofagico/

46. Consejos para el cuidado de la flora intestinal [Internet]. Digestive Surgery Blog | Otro sitio realizado con WordPress. 2017 [citado el 16 de diciembre de 2021]. Disponible en: https://digestivesurgery.mx/blog/2017/03/24/consejos-para-el-cuidado-de-la-flora-intestinal/

47. 5 trucos para aliviar el estreñimiento [Internet]. Digestive Surgery Blog | Otro sitio realizado con WordPress. 2017 [citado el 18 de diciembre de 2021]. Disponible en: https://digestivesurgery.mx/blog/2017/03/03/5-trucos-para-aliviar-el-estrenimiento-2/

48. Eidos C. 5 consejos para reducir la fatiga durante el día [Internet]. ClikiSalud.net | Fundación Carlos Slim. 2017 [citado el 19 de diciembre de 2021]. Disponible en: https://www.clikisalud.net/5-consejos-para-reducir-fatiga/

49. Regader B. 9 consejos para mejorar la concentración (avalados por la ciencia) [Internet]. Psicologiaymente.com. 2016 [citado el 21 de diciembre de 2021]. Disponible en: https://psicologiaymente.com/inteligencia/consejos-mejorar-concentracion

50. 10 sencillos consejos para combatir la obesidad [Internet]. INFOGRAFIAR. 2021 [citado el 4 de enero de 2022]. Disponible en: https://infografiar.com/2021/10/27/10-sencillos-consejos-para-combatir-la-obesidad/

51. Aprende Institute. Dieta saludable para un paciente con diabetes [Internet]. Aprende Institute. 2020 [citado el 4 de enero de 2022]. Disponible en: https://aprende.com/blog/bienestar/nutricion/arma-una-dieta-saludable-para-un-paciente-con-diabetes/

52. Marin A. Dieta Dash: La Mejor Gu a Para Perder Peso Y Presi n Arterial Alta: Recetas Para Adelgazar. North Charleston, SC: Createspace Independent Publishing Platform; 2017.

53. Dieta DASH: alimentación saludable para disminuir la presión arterial [Internet]. Mayo Clinic. 2021 Disponible en: https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/dash-diet/art-20048456

54. De Girolami D, Infantino CG. Clínica y terapéutica en la nutrición del adulto. A Editorial El Ateneo; 2018. [citado el 16 de enero de 2022].

GUÍA ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL PARA SECUELAS POST COVID-19

POBLACIÓN ADULTA

REDES SOCIALES Y PÁGINA WEB PARA MAYOR INFORMACION:

SEGURO SOCIAL UNIVERSITARIO

https://ssucbba.org/

https://fb.com/ssucbba

2021-2022