

Nutrición: lo que se debe comer para tener buena salud

CAPÍTULO

11

Enfermedades que vienen de no comer bien

Para poder crecer bien, trabajar duro y tener buena salud, es necesario comer bien. Muchas enfermedades comunes vienen de no comer suficiente.

Se dice que una persona que está débil o enferma porque no come suficiente o no come los alimentos que el cuerpo necesita, está mal alimentada—o **desnutrida**. Padece de **desnutrición**.

La mala alimentación puede causar los siguientes problemas de salud:



En niños

- el niño no crece ni gana peso normalmente (vea pág. 297)
- tarda en caminar, hablar o pensar
- barrigón, con las piernas y los brazos flacos
- enfermedades e infecciones comunes que duran más, son más graves y que más a menudo causan la muerte
- falta de energía, el niño está triste y no juega
- hinchazón de los pies, cara y manos, muchas veces con llagas o manchas en la piel
- pelo ralo, tieso, que se cae o pierde su color y brillo
- no ve bien en la noche, resequedad de los ojos, ceguera

En cualquier persona

- debilidad y cansancio
- desgana de comer
- anemia
- boquillas (llagas a los lados de la boca)
- lengua dolorosa o pelada
- pies que arden o están entumecidos

Aunque los siguientes problemas pueden tener otras causas, a veces son producidos y a menudo empeorados por la mala alimentación:

- diarrea
- infecciones frecuentes
- zumbido de los oídos
- dolor de cabeza
- piorrea o encías que sangran
- la piel forma moretones fácilmente
- sangrados de la nariz
- ‘sofocado’ de la barriga
- piel seca y partida
- latidos fuertes del corazón o de la ‘boca’ del estómago (palpitaciones)
- angustia (preocupación nerviosa) y varios problemas nerviosos o mentales
- cirrosis (enfermedad del hígado)

La mala alimentación durante el embarazo causa debilidad y anemia en la madre y aumenta su riesgo de morir durante o después del parto. También es una causa de aborto espontáneo o de que el niño nazca muerto, demasiado pequeño o con una discapacidad.

El comer bien ayuda al cuerpo a resistir las enfermedades.

El no comer bien puede ser la causa directa de los problemas de salud que acabamos de mencionar. Pero además debilita la capacidad del cuerpo para resistir toda clase de enfermedades, sobre todo las infecciones:

- Es mucho más probable que un niño desnutrido se enferme de diarrea fuerte, y muera, que un niño bien alimentado.
- El sarampión es especialmente peligroso donde hay muchos niños desnutridos.
- La tuberculosis es más común, y empeora más rápido, en las personas desnutridas.
- La cirrosis del hígado, que viene en parte de tomar mucho alcohol, es más común y peor en las personas mal alimentadas.
- Incluso los problemas menores como el catarro común generalmente son peores, duran más o producen pulmonía más a menudo en las personas mal alimentadas.

El comer bien ayuda a los enfermos a aliviarse.

La buena alimentación no sólo ayuda a prevenir enfermedades, sino que también ayuda al cuerpo enfermo a combatir las enfermedades y a sanar. Por eso, cuando uno está enfermo, es muy importante comer suficientes alimentos nutritivos.

Por desgracia, algunas madres dejan de alimentar o dar ciertos alimentos nutritivos a sus hijos cuando están enfermos o les da diarrea—de modo que los niños se ponen más débiles, no pueden combatir la enfermedad y a veces mueren.

¡Los niños enfermos necesitan comer! Si un niño enfermo no tiene ganas de comer, anímelo a que coma.

Dele tanto como quiera comer y beber. Y tenga paciencia. A menudo un niño enfermo no quiere comer mucho. Así que dele algo de comer muchas veces al día. Además, trate de asegurarse de que tome mucho líquido para que orine varias veces al día. Si el niño no quiere comer alimentos sólidos, muélosos y déselos en forma de puré.

Muchas veces las señas de la mala alimentación aparecen por primera vez cuando una persona tiene otra enfermedad. Por ejemplo, un niño ha tenido diarrea por varios días y luego le da hinchazón en las manos y los pies o en la cara, con manchas oscuras o llagas que se pelan en las piernas. Éstas son señas de desnutrición grave. ¡El niño necesita comer mejor! Y más seguido. Dele de comer muchas veces al día.

Durante y después de cualquier enfermedad, es muy importante comer bien.

El comer bien y el cuidar el aseo son las mejores garantías para la buena salud.



Por qué es importante comer bien

La gente que no come bien se *desnutre*. Esto puede suceder por no comer suficientes alimentos de toda clase (desnutrición o 'alimentación deficiente' general), por no comer los tipos de alimentos adecuados (tipos específicos de desnutrición) o por comer ciertos alimentos en exceso (engordar mucho, vea pág. 126).

A cualquiera le puede dar una desnutrición general, pero es especialmente peligrosa para:

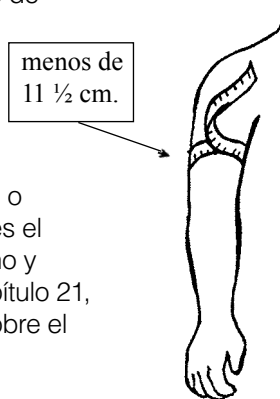
- los **niños**, pues ellos necesitan muchos alimentos para crecer bien y mantenerse sanos;
- las **mujeres** en edad de tener hijos, sobre todo si están embarazadas o amamantando, pues necesitan alimentos extras para mantenerse sanas, tener bebés sanos y hacer su trabajo diario;
- los **ancianos**, pues muchas veces pierden los dientes y el gusto por los alimentos, así que no pueden comer mucho de una sola vez, aunque todavía necesitan comer bien para mantenerse sanos.
- las **personas con el VIH**, porque necesitan más alimento para combatir su infección.

Un niño desnutrido no crece bien. Generalmente es más flaco y más bajo que otros niños. También es más probable que sea irritable, llore mucho, se mueva y juegue menos que otros niños, y se enferme más seguido. Si al niño además le da diarrea u otras infecciones, bajará de peso. Una buena forma de comprobar si un niño está desnutrido es medir el grosor de la parte de arriba del brazo.

Prueba para la desnutrición en niños: la medida del brazo

Después del primer año de edad, el grosor de la parte de arriba del brazo de un niño debe ser por lo menos de 11 ½ cm. Si mide menos, el niño está desnutrido—sin importar qué tan 'gordos' se le vean los pies, manos y cara. Si el brazo mide entre 11 ½ y 12 ½ cm., el niño corre el riesgo de estar desnutrido.

Otra buena forma de comprobar si un niño está bien o mal alimentado es pesarlo regularmente: una vez al mes el primer año y luego una vez cada 3 meses. Un niño sano y bien alimentado sube de peso regularmente. En el Capítulo 21, hablamos en detalle sobre cómo pesar a los niños y sobre el uso de la Tarjeta del Camino de Salud.



Prevención de la desnutrición

Para mantenerse sano, el cuerpo necesita muchos alimentos nutritivos. Los alimentos que comemos tienen que satisfacer muchas necesidades. Primero, deben darnos suficiente **energía** para que podamos mantenernos activos y fuertes. Además deben ayudar a **formar, reparar** y **proteger** las diferentes partes del cuerpo. Para hacer todo esto, necesitamos comer una variedad de alimentos todos los días.

ALIMENTOS PRINCIPALES Y ALIMENTOS ‘DE AYUDA’

En casi todo el mundo, la mayoría de la gente come **un alimento principal barato** con casi todas las comidas. Según la región, éste puede ser arroz, maíz, mijo (millo), trigo, yuca (mandioca), papa (patata), fruto del árbol del pan o plátano (banana).

Este alimento principal le da al cuerpo casi todo lo que necesita en un día.

Pero el **alimento principal** solo no basta para mantener sana a una persona. Se necesitan ciertos **alimentos de ayuda**. Esto es especialmente cierto para los niños en crecimiento, las mujeres que están embarazadas o amamantando, y los ancianos.

Aunque un niño generalmente se llene comiendo el alimento principal, se puede ir poniendo flaco y débil. Esto se debe a que el alimento principal muchas veces contiene tanta agua y fibra, que la barriga del niño se llena antes de que él consiga toda la energía que necesita para crecer.

Hay 2 cosas que podemos hacer para ayudar a estos niños a conseguir la energía que necesitan:

1. **Alimentar a los niños más seguido**—por lo menos 5 veces al día cuando el niño sea muy pequeño, muy flaco o no esté creciendo bien. También deles botanas a los niños entre comidas.



Los niños, como los pollitos, deben estar siempre pepenando.

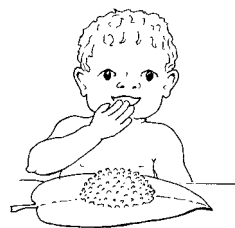


2. **También añadir ‘alimentos de ayuda’ ricos en energía** (como aceites y azúcar o miel) al alimento principal. Es mejor agregar aceite vegetal o alimentos que contienen aceites—nueces, cacahuates (maní) o semillas, sobre todo pepitas de calabaza (zapallo) o ajonjolí (sésamo, alegría).



Para satisfacer sus necesidades de energía, el niño necesitaría comer esta cantidad de arroz cocido.

Si el estómago del niño se llena antes de que sus necesidades de energía sean satisfechas, el niño adelgazará y se debilitará.



Pero él necesita sólo esta cantidad de arroz cuando se le agrega un poco de aceite vegetal.

Los alimentos ricos en energía agregados al alimento principal ayudan a dar energía extra. También se deben añadir **otros 2 tipos de alimentos de ayuda** al alimento principal:

Cuando sea posible, agregue **alimentos que forman el cuerpo** (proteínas) como frijoles, leche, huevos, cacahuates, pescado y carne.

También trate de agregar **alimentos que protegen la salud** como frutas y verduras anaranjadas o amarillas, y además verduras de hojas verde oscuras. Los alimentos que protegen la salud proporcionan vitaminas y minerales importantes.

COMER BIEN PARA MANTENERSE SANO

El 'alimento principal' que come su familia, generalmente satisface **casi todo** (pero no todo) lo que el cuerpo necesita para tener energía y estar bien alimentado. Usted puede hacer comidas nutritivas baratas añadiendo **alimentos 'de ayuda'** al **alimento principal**. Para estar sano, usted no necesita comer todos los alimentos indicados aquí. **Coma los alimentos principales que acostumbre y añada cualquier alimento 'de ayuda' que haya en su región.** Trate de incluir alimentos de ayuda de cada grupo, tan seguido como pueda.

ALIMENTOS PARA EL 'VAMOS'

(ayudan a dar energía)

Ejemplos:

Grasas (aceites vegetales, mantequilla, manteca)

Alimentos ricos en grasas (coco, aceitunas, carne grasosa)

Nueces* (cacahuates, almendras, nueces de nogal y de la India)

Semillas con aceite (calabaza, melón, ajonjolí, girasol)

Azúcares (azúcar, miel, melaza, caña de azúcar, miel de palma)

* **Nota:** Las nueces y semillas con aceite también ayudan a formar el cuerpo.



RECUERDE: Alimentar **suficiente** a los niños y alimentarlos **seguido** (de 3 a 5 veces al día) por lo general es más importante que los tipos de alimentos que se les den.

ALIMENTOS PRINCIPALES



Ejemplos:

Cereales y granos (trigo, maíz, arroz, mijo, sorgo)

Raíces con almidón (mandioca, papas, taro)

Frutas con almidón (diferentes plátanos, fruto del árbol del pan)

Nota: Los alimentos principales son fuentes de energía baratas. Los cereales también son fuentes baratas de proteínas, hierro y vitaminas.

PUSIMOS LOS ALIMENTOS PRINCIPALES EN MEDIO PORQUE LE DAN AL CUERPO CASI TODO LO QUE NECESITA.



ALIMENTOS PARA CRECER

(proteínas: ayudan a formar el cuerpo)

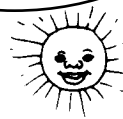
Ejemplos:

Legumbres (frijoles, chícharos y lentejas)

Nueces (cacahuates, nueces de todo tipo y almendras)

Semillas con aceite (ajonjolí y girasol)

Productos que vienen de animales (leche, huevos, queso, yogur, pescado, pollo, carne, animales pequeños como ratones e insectos)



ALIMENTOS PARA RESPLANDECER

(vitaminas y minerales: ayudan a proteger la salud)

Ejemplos:

Verduras (plantas de hojas verde oscuras, tomates, zanahorias, calabaza, camote y pimientos)

Frutas (mangos, naranjas, papayas, etc.)

Nota para los especialistas en nutrición: Este plan para satisfacer las necesidades alimenticias se parece al plan de los 'grupos de alimentos'. Pero hace mayor hincapié en dar lo suficiente del 'alimento principal' tradicional, y **sobre todo, en dar seguido comidas con muchos 'ayudantes' ricos en energía.** Las familias pobres pueden adaptar este plan más fácilmente, según sus recursos y limitaciones.

Cómo reconocer la desnutrición

Entre la gente pobre, **muchas veces la desnutrición es más grave en los niños, quienes necesitan muchos alimentos nutritivos para crecer bien y mantenerse sanos.** Hay diferentes formas de desnutrición:

DESNUTRICIÓN LEVE

Ésta es la forma más común, pero no siempre es obvia. El niño simplemente no crece ni sube de peso tan rápido como un niño bien alimentado. Aunque pueda parecer algo pequeño y flaco, generalmente no se ve enfermo. Sin embargo, debido a que está mal alimentado, quizás le falte fuerza (resistencia) para combatir infecciones. Así que **se enferma más gravemente** y se tarda más en aliviarse que un niño bien alimentado.

Los niños con este tipo de desnutrición padecen más de diarrea y catarras. Sus catarras generalmente duran más tiempo y es más probable que se conviertan en pulmonía. El sarampión, la tuberculosis y muchas otras **enfermedades infecciosas son mucho más peligrosas** para estos niños desnutridos. Más de ellos mueren.

Es importante que los niños como éstos reciban cuidados especiales y suficientes alimentos *antes* de que se enfermen gravemente. Por eso es tan importante pesar a los niños pequeños o medirles el brazo regularmente. Eso nos ayuda a reconocer pronto la desnutrición leve y a corregirla.

Siga las recomendaciones para prevenir la desnutrición.

DESNUTRICIÓN GRAVE

Ésta ocurre más a menudo en bebés que dejaron de tomar leche de pecho muy pronto o de repente, y que no reciben seguido suficientes alimentos que dan mucha energía. A menudo, la desnutrición grave comienza cuando un niño tiene diarrea u otra infección. Por lo general podemos reconocer a los niños gravemente desnutridos sin pesarlos ni medirlos. Los 2 ejemplos principales de desnutrición grave son:

Desnutrición seca—o marasmo

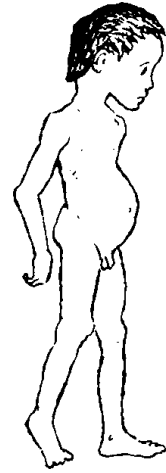
Este niño no come suficientes alimentos de ninguna clase. Se dice que tiene **desnutrición seca** o *marasmo*. En otras palabras, se está muriendo de hambre. Su cuerpo está pequeño, muy flaco y demacrado. El niño no es más que huesos y piel.

Este niño necesita más alimentos—especialmente alimentos que dan energía.

puede perder pelo
cara de viejito
siempre con hambre
barrigón
muy flaco
muy bajo de peso



Este niño no es más que huesos y piel.



Desnutrición mojada—o kwashiorkor

La condición de este niño se llama **desnutrición mojada** porque **él tiene hinchados los pies, manos y cara**. Esto puede pasar cuando un niño no come suficientes proteínas (los alimentos que ayudan a 'formar el cuerpo'). Pero es más común cuando un niño no recibe suficientes alimentos que dan energía, y su cuerpo usa cualquier proteína que come para obtener energía.

También puede ser parte de la causa el comer frijoles, lentejas u otros alimentos que han sido almacenados en un lugar húmedo y que tienen un poco de moho.

Este niño necesita comer más y más seguido—muchos alimentos que den energía y algunos alimentos ricos en proteínas (vea pág. 111).

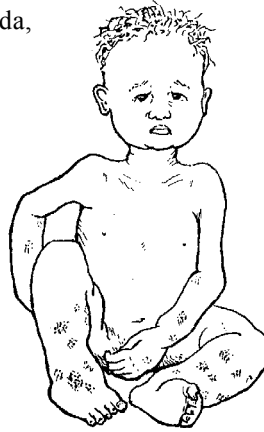
Además trate de evitar alimentos que ya estén viejos y que pudieran tener moho o estar echados a perder.

cara redonda,
hinchada

no crece

llagas
y piel
que se
despelleja

manos
y pies
hinchados



pérdida del
color del
pelo y piel

triste

brazos muy
flacos aquí

casi nada
de músculos
(aunque puede
tener algo de
gordura)

Primero el niño se hincha. Las otras señas aparecen después.

**Este niño es nada más
huesos, piel y agua.**

OTRAS FORMAS DE DESNUTRICIÓN

Cuando faltan ciertas vitaminas y minerales en la comida, se pueden producir otras formas de desnutrición. Más adelante en este capítulo y en otras partes de este libro, se explican en forma más completa muchos de estos tipos específicos de desnutrición:

- **Ceguera nocturna** en los niños que no reciben suficiente vitamina A (vea pág. 226).
- **Raquitismo** por falta de vitamina D (vea pág. 125).
- Varios **problemas de la piel, llagas en los labios y boca, o encías que sangran** por no comer suficientes frutas, verduras y otros alimentos que contienen ciertas vitaminas (vea págs. 208 y 232).
- **Anemia** en personas que no reciben suficiente hierro (vea pág. 124).
- **Bocio** por falta de yodo (vea pág. 130).

Para más información sobre los problemas de la salud relacionados con la nutrición, vea *Aprendiendo a promover la salud*, Capítulo 25, y *El niño campesino deshabilitado*, Capítulos 13 y 30.



Esta madre y su hijo son de una familia pobre y ambos están mal alimentados. El padre trabaja duro, pero no gana suficiente para alimentar bien a la familia. Las manchas en los brazos de la madre son una seña de pelagra, un tipo de desnutrición. Ella come mucho maíz y pocos alimentos nutritivos como frijoles, huevos, fruta, carne y verduras verde oscuras.

La madre no amamantó a su bebé. Sólo le dio atoles de maíz. Aunque esto le llenaba la barriga, no lo nutría lo suficiente para que creciera fuerte. Por eso, este niño de 2 años está muy desnutrido. Es muy pequeño, flaco y panzón, se le está cayendo el pelo y su desarrollo físico y mental será más lento de lo normal. **Para evitar esto, las madres y sus hijos tienen que comer mejor.**

Cómo alimentarse mejor cuando no tiene mucho dinero o tierra



El hambre y la mala alimentación tienen muchas causas. Una causa importante es la pobreza. En muchas partes del mundo, las tierras y riquezas pertenecen solamente a unos pocos. Ellos siembran café, tabaco u otra cosecha de lucro que no tiene ningún valor nutritivo. O los ricos les permiten a los pobres sembrar los terrenos 'a medias', quitándoles la mitad de la cosecha. **El problema del hambre y la mala alimentación nunca será resuelto completamente hasta que las personas aprendan a compartir unas con otras justamente.**

Pero hay muchas cosas que la gente puede hacer para comer mejor sin gastar mucho—y así ganar fuerzas para defender sus derechos. En las páginas t13 y t14 de "Palabras a los Trabajadores de Salud Rural", aparecen varias ideas para mejorar la producción de alimentos. Estas ideas incluyen el mejor uso de la tierra mediante la **rotación de cultivos, los surcos o terrazas al nivel** y el **riego**; también la **cría de peces o abejas, mejores trojas y huertas familiares**. Si el pueblo entero o un grupo de familias se une para realizar estas tareas, se puede mejorar mucho la alimentación.

Al considerar el problema de la tierra y la comida, es importante recordar que cierta cantidad de tierra sólo puede alimentar a cierto número de personas. Por eso, algunas personas alegan que 'la familia pequeña vive mejor'. Sin embargo, para muchas familias pobres, el tener muchos hijos es una necesidad económica. Cuando los niños de esas familias llegan a los 10 ó 12 años, a menudo producen más de lo que cuestan. El tener muchos hijos aumenta las probabilidades de que los padres reciban la ayuda y cuidados que necesitan en la vejez.

En resumen, la falta de seguridad social y económica crea la necesidad de que los padres tengan muchos hijos. Por lo tanto, para lograr un equilibrio entre la gente y la tierra no hay que decirles a los pobres que tengan familias pequeñas. Hay que distribuir la tierra en forma más justa, pagar salarios justos y tomar otras medidas para vencer la pobreza. Sólo entonces podrá la gente tener familias pequeñas y esperar lograr un equilibrio duradero entre las personas y la tierra. (Para un análisis de salud, alimentos y problemas sociales, vea *Aprendiendo a promover la salud*.)

Cuando el dinero es escaso, es importante usarlo bien. Es preciso cooperar y planear. Muchas veces, el padre de una familia pobre gasta lo poco que tiene en alcohol y tabaco en vez de comprar alimentos nutritivos, una gallina ponedora o algo que mejore la salud de la familia. Los hombres que se reúnen para beber harían bien en reunirse para discutir estos problemas y buscar una solución.

También algunos padres de familia compran dulces o refrescos (gaseosas) para sus hijos en vez de comprarles huevos, leche, nueces u otros alimentos nutritivos. Con buenos alimentos, los niños crecerían más y serían más sanos sin que la familia gastara más. Hable de esto con las familias y busquen soluciones.

NO



**Si usted tiene poco dinero
y quiere que su hijo sea sano y fuerte:
No le compre un refresco o dulces —
cómprale 2 huevos o un puñado de nueces.**

SÍ



MEJORES ALIMENTOS A BAJO COSTO

La mayoría de la gente en el mundo come alimentos pesados, con mucho almidón, sin añadir suficientes alimentos 'de ayuda' que dan la energía extra, proteínas, vitaminas y minerales que el cuerpo necesita. En parte, esto se debe a que muchos alimentos de ayuda son caros—sobre todo los que vienen de animales, como la leche y la carne.

La mayoría de la gente no puede permitirse muchos alimentos de origen animal. Los animales requieren de más tierra para la cantidad de alimento que producen. Una familia pobre generalmente puede comer mejor si **cultiva o compra alimentos de origen vegetal como frijoles, chícharos (arvejas), lentejas y cacahuates (maní) junto con un alimento principal como maíz o arroz, en vez de comprar alimentos caros de origen animal como carne y pescado.**

La gente puede estar fuerte y sana cuando la mayoría de sus proteínas y otros alimentos de ayuda vienen de plantas.

Pero si los recursos de la familia y las costumbres locales lo permiten, es mejor comer, cuando sea posible, algunos alimentos que vienen de animales. Esto es porque hasta las plantas ricas en proteínas ('ayudantes' que forman el cuerpo) muchas veces no tienen todas las diferentes proteínas que el cuerpo necesita.

Trate de **comer una variedad de alimentos vegetales.** Diferentes plantas le dan al cuerpo diferentes proteínas, vitaminas y minerales. Por ejemplo, los frijoles y el maíz juntos hacen mucho más provecho que el maíz o los frijoles solos. Y junto con otras verduras y frutas, hacen aún más provecho.

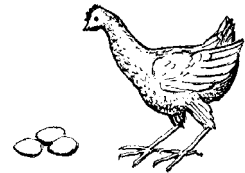
He aquí ideas de cómo obtener más vitaminas, minerales y proteínas a bajo costo:

1. **Leche de pecho.** Es el alimento más barato, más sano y más completo para el bebé. La madre puede comer muchos alimentos vegetales y convertirlos en el alimento perfecto para el bebé: leche de pecho. El dar pecho no sólo beneficia al bebé, ¡ahorra dinero y previene enfermedades!
2. **Huevos y pollo.** En muchos lugares, los huevos son una de las fuentes más baratas y mejores de proteína animal. Se pueden cocinar y mezclar con los alimentos para un bebé que no recibe leche de pecho. O se pueden dar junto con la leche de pecho a medida que el bebé crece.

Las cáscaras de huevo hervidas, bien molidas y mezcladas con las comidas pueden proporcionarles el calcio necesario a las mujeres embarazadas que tienen llagas, dientes sueltos o calambres en los músculos.

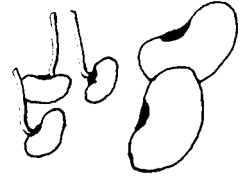
El pollo es una buena fuente de proteína animal, y por lo general, bastante barata—sobre todo si se crían en casa.

3. **Hígado, corazón, riñones y sangre.** Éstos son especialmente ricos en proteínas, vitaminas y hierro (para la anemia), y a menudo son más baratos que otras carnes. También el **pescado** muchas veces es más barato que otras carnes, y es igual de nutritivo.



4. **Los frijoles, chícharos, lentejas y otras legumbres**

son una fuente buena y barata de proteínas. Si se dejan germinar antes de cocinar y comer, son más ricos en vitaminas. Para hacer comida de bebés, cueza bien los frijoles y luego páselos por una coladera o cedazo, o pélelos y muélalos.



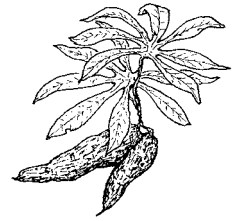
Los frijoles, chícharos y otras legumbres no sólo son una fuente barata de proteínas. El cultivo de estas plantas enriquece más la tierra, haciendo que otros cultivos crezcan mejor después. Por esta razón es buena la rotación y mezcla de cultivos (vea pág. t13).

5. **Las verduras de hojas verde oscuras** tienen algo de proteína y hierro y mucha vitamina A. Las hojas de camote, frijol, chícharo, calabaza, auyama, quelite y baobab son especialmente nutritivas. Se pueden secar, moler y mezclar con la comida de bebé.

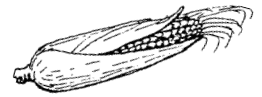


Nota: Las verduras de hojas verde claras como la col (repollo) y la lechuga son menos nutritivas. Conviene más cultivar las de hojas verde oscuras.

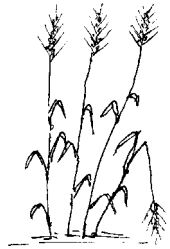
6. **Las hojas de la yuca (mandioca)** contienen 7 veces más proteína y más vitaminas que la raíz. Si se comen junto con la raíz, aumentan el valor alimenticio—al mismo costo. Las hojas tiernas son mejores.



7. **Maíz seco con cal.** Cuando el maíz se cuece con cal para hacer tortillas, es más rico en calcio. Éste permite que el cuerpo aproveche mejor las vitaminas (niacina) y proteínas.

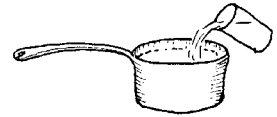


8. **El arroz, trigo y otros granos** son más nutritivos si no se les quita el forrito al molerlos. El arroz que no se muele demasiado y el trigo de grano entero (integral) contienen más proteínas, vitaminas y minerales que el producto blanco y refinado.



Nota: El cuerpo puede aprovechar mejor la proteína del trigo, arroz, maíz y otros granos cuando se comen con frijoles o lentejas.

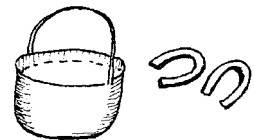
9. **Cueza las verduras, arroz y otros alimentos en poca agua.** Y no los cueza mucho. Así se pierden menos vitaminas y proteínas. No olvide tomarse el agua que sobre al cocer las verduras o el arroz, o úsela para sopas o en otras comidas.



10. Muchas **frutas del monte y bayas (moras) silvestres** son ricas en vitamina C y en azúcares naturales. Dan energía y vitaminas extras. (Asegúrese de comer sólo aquellas que no son venenosas.)



11. **El cocer en ollas de hierro** o poner un pedazo de hierro viejo o una herradura oxidada en la olla cuando se cuecen frijoles u otros alimentos, aumenta el hierro en la comida y ayuda a prevenir la anemia. Saldrá más hierro si además añade tomates.



Otra manera de obtener hierro es poniendo unos clavos grandes de hierro en un poco de jugo de limón por unas cuantas horas. Luego haga limonada con el jugo y tómesela.

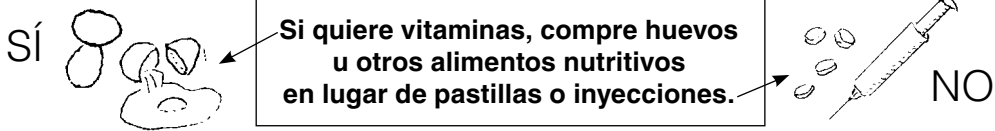


12. En algunos países se consiguen **alimentos muy baratos para bebés**, hechos de distintas mezclas de soya (soja), semilla de algodón, leche descremada o harina de pescado. Algunos saben mejor que otros, pero la mayoría son alimentos bien balanceados. Al mezclarlos con atoles, cereales cocidos o cualquier puré, aumentan el valor nutritivo a un precio bajo.



De dónde conseguir vitaminas: ¿de pastillas, inyecciones, jarabes—o de los alimentos?

Quien come una buena variedad de alimentos, incluyendo verduras y frutas, obtiene todas las vitaminas que necesita. Siempre es mejor comer bien que comprar vitaminas en pastillas, inyecciones, jarabes o tónicos.



A veces los alimentos nutritivos son difíciles de conseguir. Si una persona ya está desnutrida o tiene una enfermedad grave como el VIH, debe comer bien y quizás también tomar vitaminas.

Las vitaminas tomadas hacen tanto provecho como las vitaminas inyectadas, cuestan menos y no son tan peligrosas. **¡No se inyecte vitaminas! Es mejor tragárselas—de preferencia, en forma de alimentos nutritivos.**

Si compra pastillas o jarabes de vitaminas, asegúrese de que contengan todas estas vitaminas y minerales:

- ◆ Niacina (niacinamida)
- ◆ Vitamina B₁ (tiamina)
- ◆ Vitamina B₂ (riboflavina)
- ◆ Hierro (sulfato ferroso, etc.) — especialmente para mujeres embarazadas. (Para las personas con anemia, las pastillas polivitamínicas no tienen suficiente hierro que ayude mucho. Las pastillas de hierro son mejores).

Además de esto, algunas personas necesitan:

- ◆ Ácido fólico (folicina), para mujeres embarazadas
- ◆ Vitamina A
- ◆ Vitamina C (ácido ascórbico)
- ◆ Vitamina D
- ◆ Yodo (en regiones donde es común el bocio)
- ◆ Vitamina B₆ (piridoxina), para niños chiquitos y personas que toman medicinas para la tuberculosis
- ◆ Calcio, para niños, y madres que están dando pecho y que no reciben suficiente calcio por la falta de alimentos como leche y queso o comidas preparadas con cal

Lo que se debe evitar en la dieta

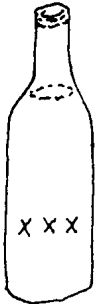
Muchas personas creen que hay muchos tipos de alimentos que hacen daño o que deben evitar cuando están enfermas. Pueden creer que algunas clases de alimentos son 'calientes' y otros 'fríos', y que hay que evitar alimentos calientes para enfermedades 'calientes' y alimentos fríos para enfermedades 'frías'. O quizás creen que ciertos alimentos son malos para una madre que acaba de dar a luz. Algunas de estas creencias son sensatas, pero otras hacen más daño que provecho. Muchas veces los alimentos que las personas creen que deben evitar cuando están enfermas, son precisamente los que necesitan para mejorarse.

Una persona enferma tiene aún más necesidad de muchos alimentos nutritivos que una persona sana. Debemos preocuparnos menos por los alimentos que podrían hacerle daño a un enfermo y pensar más en los alimentos que le ayudarán a mejorarse—por ejemplo: alimentos ricos en energía junto con frutas, verduras, legumbres, nueces, leche, carne, huevos y pescado. Por regla general:

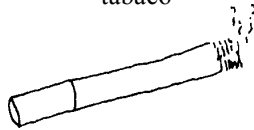
Los mismos alimentos que nos hacen provecho cuando estamos sanos, también nos hacen provecho cuando estamos enfermos.

Asimismo, las cosas que nos perjudican cuando estamos sanos, nos perjudican aún más cuando estamos enfermos. Evite estas cosas:

bebidas alcohólicas



tabaco



comida grasosa



mucho azúcar
y dulces



- El alcohol causa o empeora las enfermedades del hígado, del estómago, del corazón y de los nervios. También causa problemas en la comunidad.
- El fumar puede causar tos crónica o cáncer de los pulmones y otros problemas (vea pág. 149). El fumar es especialmente malo para la gente con enfermedades pulmonares como tuberculosis, asma y bronquitis.
- Demasiada comida grasosa puede empeorar las úlceras del estómago y otros problemas relacionados con la digestión.
- Demasiado azúcar y dulces quitan el apetito y dañan la dentadura. Sin embargo, algo de azúcar con otros alimentos puede ayudar a darle energía a una persona enferma o a un niño mal alimentado.

Hay unas cuantas enfermedades que requieren que se eviten algunos otros alimentos. Por ejemplo, las personas con presión alta, ciertos problemas del corazón o pies hinchados, deben usar poca o nada de sal. Demasiada sal no le hace bien a nadie. La diabetes y las úlceras del estómago también requieren dietas especiales (vea págs. 127 y 128).

La dieta ideal para los niños chiquitos

LOS PRIMEROS 6 MESES DE VIDA:

Durante los primeros 6 meses de vida, dele de mamar al bebé solamente. No le de otros alimentos. La leche de pecho es el alimento más completo y más limpio que existe. Es mejor que cualquier alimento o leche que se pueda comprar. Dándole sólo leche de pecho durante los primeros 6 meses, usted protegerá al bebé contra la diarrea y muchas infecciones. Es mejor no dar agua extra ni tés, aun cuando haga calor.



Algunas madres dejan de amamantar demasiado pronto porque creen que su leche no es suficientemente buena, o que sus pechos no están produciendo suficiente leche. Pero, **la leche de una madre siempre es muy nutritiva para su bebé, aunque la madre esté delgada y débil.**

Si una mujer tiene VIH es posible que transmita esta enfermedad a un bebé por medio de la leche materna. Pero si no tiene acceso a agua potable, es más probable que su bebé se muera de diarrea, deshidratación y desnutrición que de SIDA. Ahora hay medicinas que previenen que se transmita el VIH a los bebés por la leche materna (ver pág. 398). Sólo usted puede analizar las condiciones en su casa y su comunidad y así tomar una decisión.

Casi todas las madres pueden producir toda la leche que sus bebés necesitan:

- ◆ La mejor forma para que la madre siga produciendo suficiente leche de pecho es **amamantar seguido al bebé.**
- ◆ No empiece a darle otros alimentos al bebé antes de que cumpla 6 meses, y **siempre dele leche de pecho antes de darle algo más.**
- ◆ Si la madre produce poca o nada de leche, debe comer bien, tomar mucho líquido y **amamantar al bebé muy seguido**, antes de darle otros alimentos. Cada vez después de que el bebé mame, dele en taza (no biberón) otro tipo de leche: leche hervida de vaca o cabra, leche evaporada o en polvo. (No use leche condensada.) Añada un poco de azúcar o aceite vegetal a cualquiera de estas leches.

Nota: A cualquier tipo de leche que use, debe agregarle agua hervida y enfiada. Éstos son 2 ejemplos de mezclas correctas:

N° 1		N° 2
Leche de vaca hervida y enfiada, 2 partes	→	Leche evaporada, 2 partes
Agua hervida y enfiada, 1 parte	→	Agua hervida y enfiada, 3 partes
1 cucharada de azúcar o aceite por cada vaso grande	→	1 cucharada de azúcar o aceite por cada vaso grande

Si usa leche descremada, agregue otra cucharada de aceite.

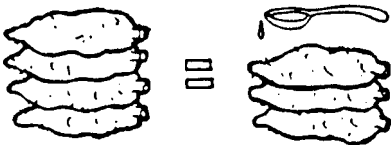
- ◆ Si es posible, hierva la leche y el agua. **Es más seguro alimentar al bebé con una taza (o una taza y una cuchara) que con un biberón.** Los biberones y teteras son difíciles de limpiar y pueden causar infecciones y diarrea (vea pág. 154). Si usa un biberón, hiérvalo junto con la tetera antes de alimentar al bebé cada vez.
- ◆ Si no tiene dinero para comprar leche para el niño, hágale un puré o atole de arroz, maicena u otro cereal. Siempre añádale frijoles pelados, huevos, carne, pollo u otra proteína. Machaque bien y delo en forma líquida. Si puede, añada azúcar y aceite.

ADVERTENCIA: Puro atole de maicena o agua de arroz no basta para un bebé. El niño no crecerá bien. Se enfermará fácilmente y quizás muera. El bebé necesita un alimento principal junto con alimentos de ayuda.

DE LOS 6 MESES HASTA 1 AÑO:

1. **Siga dándole pecho al niño**—hasta los 2 ó 3 años si es posible.
2. Cuando el bebé tenga 6 meses, **empiece a darle otros alimentos además de la leche de pecho**. Siempre dele pecho primero y luego los otros alimentos. Es bueno comenzar con un puré o atole hecho con el alimento principal (pág. 111) como harina de maíz o arroz cocido en agua o leche. Luego empiece a agregar un poco de aceite de cocina para darle más energía. Después de algunos días, comience a añadir otros alimentos 'de ayuda' (vea pág. 110). Pero **empiece sólo con un poquito de la comida nueva y agregue sólo una comida a la vez**. Si no, el bebé puede tener problemas con la digestión. Las nuevas comidas deben estar bien cocidas y molidas. Al principio se pueden mezclar con un poco de leche de pecho para que el bebé las pueda tragar mejor.
3. Prepare comidas baratas y nutritivas para el bebé, agregando alimentos de ayuda al alimento principal (vea pág. 110). Lo más importante es añadir alimentos que den energía extra (como aceite) y—siempre que sea posible—hierro extra (como verduras de hojas verde oscuras).

Recuerde, el estómago de un niño chiquito es pequeño y no le cabe mucha comida de una sola vez. Así que **dele de comer seguido y añada alimentos de ayuda ricos en energía** al alimento principal:



Si agrega 1 cucharada de aceite de cocina a la comida de un niño, él tendrá que comer sólo $\frac{3}{4}$ del alimento principal de su región para recibir toda la energía que necesita. El aceite extra ayuda a asegurar que él haya recibido suficiente energía (calorías) para cuando su estómago se llene.

CUIDADO: De los 6 meses a los 2 años es cuando el niño corre el mayor peligro de desnutrirse. Esto se debe a que la leche de pecho sola no le da suficiente energía al bebé después de los 6 meses de edad. Él necesita otros alimentos, pero muchas veces las comidas que se le dan tampoco contienen suficiente energía. Si la madre además deja de darle pecho, el niño corre aún más riesgo de desnutrirse.

Para que un niño de esta edad esté sano, debemos:

- ◆ Seguir dándole pecho—tanto como antes.
- ◆ Darle también otros alimentos nutritivos, siempre comenzando sólo con un poquito.
- ◆ Alimentarlo al menos 5 veces al día y darle botanas entre comidas.
- ◆ Asegurarnos que la comida esté limpia y recién preparada.
- ◆ Filtrar, hervir o purificar el agua que toma.
- ◆ Cuidar mucho el aseo del niño y de la casa.
- ◆ Cuando se enferme, alimentarlo aún mejor y más seguido, y darle mucho líquido.



A las madres infectadas con VIH: Después de 6 meses, su bebé estará más grande y más fuerte y habrá menos riesgo de que se muera de diarrea. Si usted ha estado amamantándolo, ahora debería darle otra leche y otros alimentos. De esta manera, el bebe corre menos riesgo de infectarse con VIH.

DE 1 AÑO DE EDAD EN ADELANTE:

Después de 1 año de edad, el niño puede comer **las mismas comidas que los adultos**, pero se le debe **seguir dando pecho** (u otra leche siempre que sea posible).

Para que el niño crezca fuerte y sano, procure darle todos los días bastante del alimento principal que la gente come, junto con alimentos ‘de ayuda’ que dan más energía, proteínas, vitaminas, hierro y minerales (como se indica en la pág. 111).

Para asegurarse de que el niño coma suficiente, **sírvale en su propio plato** y déjelo que se tarde todo el tiempo que necesite en comerse la comida.

Los niños y el dulce: No acostumbre a los niños chiquitos a comer muchos dulces o a tomar refrescos (gaseosas). Cuando comen demasiados dulces, pierden las ganas de comer lo que de veras necesitan. Además, los dulces dañan los dientes.


Sin embargo, cuando hay poca comida o cuando los alimentos principales contienen mucha agua o fibra, el agregar un poco de azúcar y aceite vegetal al alimento principal da energía extra y le ayuda a los niños a aprovechar mejor las proteínas de los alimentos que comen.

LA DIETA IDEAL PARA LOS NIÑOS


LOS PRIMEROS 6 MESES

leche de pecho
y nada más

SÍ




NO




DE 6 MESES A 2 AÑOS

leche de pecho




y además



leche de vaca, cabra o leche en polvo

y otras comidas nutritivas bien cocidas



Dele de comer seguido.

Ideas equivocadas sobre la dieta

1. La dieta de las madres después del parto:

En muchas regiones existe una creencia popular peligrosa de que una mujer que recién ha tenido un bebé no debe comer ciertos alimentos. Esta dieta popular—que le prohíbe a la madre algunos de los alimentos más nutritivos y que sólo le permite comer cosas como harina de maíz, tallarines o sopa de arroz—la debilita y la vuelve anémica. Hasta le puede causar la muerte, al bajar su resistencia a las hemorragias e infecciones.

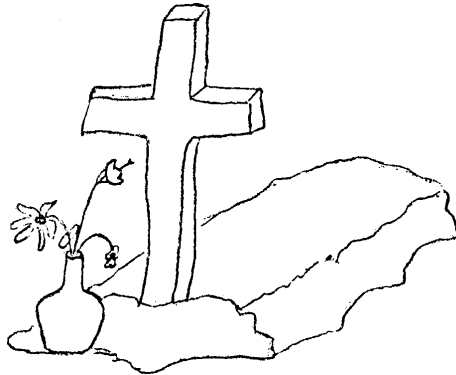
Después del parto, la madre necesita comer los alimentos más nutritivos que pueda conseguir.

Para combatir infecciones o hemorragias y para producir suficiente leche de pecho, **la madre debe comer el alimento principal junto con muchos alimentos que forman el cuerpo como frijoles, huevos, pollo, y si es posible, productos de leche, carne y pescado.** También necesita alimentos que protegen la salud como frutas y verduras, y comidas ricas en energía (aceites y alimentos grasosos). Ninguno de estos alimentos le hará daño; la protegerán y le darán fuerza.

Aquí está una madre sana que comió muchas clases de comidas nutritivas después del parto:



Aquí yace una madre que no recibió alimentos nutritivos después del parto:



2. **No es cierto que las naranjas, guayabas y otras frutas son dañinas para las personas que tienen catarro, gripa o tos.** De hecho, las frutas como las naranjas y tomates tienen mucha vitamina C, la cual puede ayudar a combatir catarros y otras infecciones.
3. **No es cierto que es malo comer algunos alimentos como el puerco, el picante o las guayabas cuando se está tomando medicina.** Lo que sí es cierto es que una persona que está enferma del estómago o de las tripas no debe comer mucha grasa ni comidas grasosas—ya sea que esté tomando medicinas o no.

Dietas especiales para ciertas enfermedades

ANEMIA

Una persona tiene anemia cuando su sangre está muy 'aguada'. Esto pasa si la sangre se pierde o se destruye más rápido de lo que el cuerpo la puede reponer. La pérdida de sangre por heridas grandes, úlceras sangrantes o disentería puede causar anemia. Otra causa es el paludismo (malaria), que destruye los glóbulos rojos. El no comer suficientes alimentos con hierro puede causar anemia o empeorarla.

Las mujeres pueden ponerse anémicas por la sangre que pierden durante la regla (menstruación) o el parto, si no comen los alimentos que el cuerpo necesita. Las mujeres embarazadas corren el riesgo de ponerse muy anémicas, pues ellas necesitan producir sangre extra para sus bebés en crecimiento.

En los niños, la anemia puede venir de no comer alimentos con mucho hierro. También puede resultar si el niño come sólo leche de pecho o de biberón después de los 6 meses. Otras causas comunes de anemia grave en los niños son la lombriz de gancho (vea pág. 142), diarrea crónica y disentería.

Las señas de la anemia son:

- piel pálida o transparente
- palidez dentro de los párpados
- uñas blancas
- encías pálidas
- debilidad y fatiga



- Si la anemia es muy grave, a veces se hinchan la cara y los pies, late muy rápido el corazón, y la persona puede tener dificultades para respirar.
- Los niños y mujeres con ganas de comer tierra, casi siempre tienen anemia.

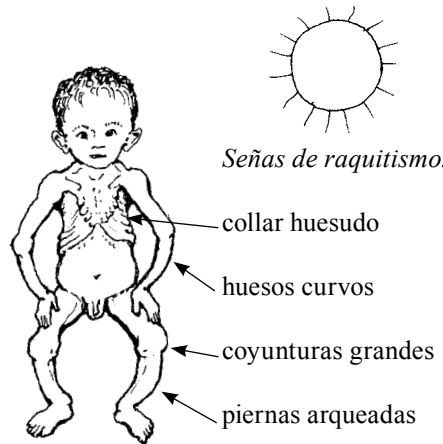
Tratamiento y prevención de la anemia:

- ♦ **Coma alimentos ricos en hierro**, como carne, pescado y pollo. El hígado tiene mucho hierro. Las verduras de hojas verde oscuras, frijoles, chícharos (arvejas) y lentejas también tienen hierro. Además sirve cocinar en ollas de hierro (vea pág. 117). Para ayudar a que el cuerpo aproveche más hierro, coma verduras y frutas crudas con las comidas, y evite tomar café y té con los alimentos.
- ♦ Si la anemia es moderada o grave, la persona debe tomar hierro (pastillas de sulfato ferroso, pág. 390). Esto es de especial importancia para las mujeres embarazadas que están anémicas. Para casi todos los casos de anemia, las pastillas de sulfato ferroso son mucho mejores que el extracto de hígado o la vitamina B₁₂. Por regla general, **el hierro se debe tomar y no inyectar**, porque estas inyecciones pueden ser peligrosas y no son mejores que las pastillas.
- ♦ Si la causa de la anemia es disentería (diarrea con sangre), lombriz de gancho, paludismo (malaria) u otra enfermedad, ésta también debe ser atendida.
- ♦ Si la anemia es grave o no se mejora, busque ayuda médica, sobre todo en el caso de una mujer embarazada.

Muchas mujeres padecen de anemia. Estas mujeres corren un mayor riesgo de aborto espontáneo y de hemorragias peligrosas durante el parto. **Es muy importante que las mujeres coman todos los alimentos ricos en hierro que puedan**, sobre todo durante el embarazo. El esperarse 2 ó 3 años entre cada embarazo, ayuda a que la mujer reponga sus fuerzas y sangre (vea el Capítulo 20).

RAQUITISMO

A los niños que nunca les da el sol en la piel se les pueden poner las piernas zambas y deformárseles los huesos (raquitismo). Este problema se puede combatir dando a los niños leche fortificada y vitamina D (que se halla en el aceite de hígado de pescado). Sin embargo, **la prevención más sencilla y barata es asegurarse de que al niño le dé la luz del sol directa** en la piel por lo menos 10 minutos al día, o por tiempos más largos y más seguidos. (Tenga cuidado de que su piel no se queme). Nunca dé dosis grandes de vitamina D por temporadas largas, ya que esto puede envenenar al niño.



La luz del sol es la mejor prevención y tratamiento del raquitismo.

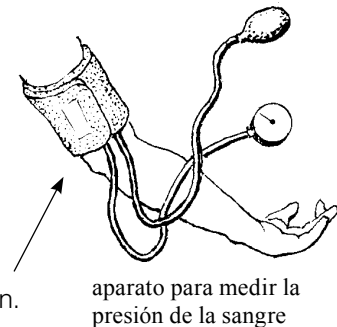
PRESIÓN ALTA DE LA SANGRE (HIPERTENSIÓN)

La presión alta de la sangre puede causar muchos problemas, como mal del corazón, de los riñones y embolia. La gente gorda sufre más de presión alta .

Señas de presión peligrosamente alta:

- dolores de cabeza frecuentes
- latidos fuertes del corazón y resuello duro al hacer cualquier ejercicio
- debilidad y mareos
- a veces dolor en el hombro izquierdo y el pecho

Todos estos problemas también se pueden deber a otras causas. Por eso, si sospecha presión alta, vaya con un trabajador de la salud para que le mida la presión.



ADVERTENCIA: Al principio, la presión alta de la sangre no produce ninguna señal. Pero es importante bajarla **antes** de que aparezcan las señales de peligro. La gente gorda o que sospecha de presión alta, se debe medir regularmente la presión. Para instrucciones de cómo medir la presión de la sangre, vea págs. 410 y 411.

Qué hacer para evitar o controlar la presión alta:

- ◆ Si está gordo, baje de peso (vea la página siguiente).
- ◆ Evite los alimentos grasosos, especialmente la manteca de puerco, y los alimentos con mucha azúcar o almidón. Siempre use aceite vegetal en vez de manteca de puerco.
- ◆ Prepare y coma comidas con poca o nada de sal.
- ◆ No fume. No tome mucho alcohol.
- ◆ Si tiene la presión muy alta, un trabajador de la salud le puede dar medicinas para bajarla. También hace provecho perder peso (si está gordo, vea la página siguiente) y aprender a calmarse y vivir más tranquilamente.

LAS PERSONAS QUE PESAN DEMASIADO

No es saludable estar muy gordo. Las personas muy gordas son más propensas a tener presión alta, problemas del corazón, embolia, piedras en la vesícula, diabetes, artritis (reumas) en las piernas y los pies, y otros problemas. A veces estar demasiado gordo provoca enfermedades; otras veces las enfermedades pueden causarle que se ponga muy gordo.

Cuando los alimentos que comemos comúnmente se cambian por alimentos empaquetados, especialmente “alimentos chatarra” que tienen mucha grasa, azúcar o sal y que no son nutritivos, entonces empezamos a ponernos gordos de manera no saludable.

Perder peso puede ayudar con las enfermedades mencionadas arriba. Perder peso también es importante si usted tiene dificultades para realizar sus quehaceres diarios. Usted puede perder peso al:



- ◆ comer menos alimentos que tengan mucha grasa, aceite o manteca.
- ◆ comer menos azúcar o cosas dulces.
- ◆ hacer más ejercicio.
- ◆ **dejar de comer la comida procesada y chatarra**, pero sí puede comer más frutas y verduras.



ESTREÑIMIENTO

Una persona que hace caca o excremento duro o que no ha obrado por 3 días o más, está estreñida (constipada). El estreñimiento muchas veces resulta por comer mal (sobre todo por no comer suficientes frutas, verduras verdes o alimentos con fibra natural como el pan integral) o por falta de ejercicio.

En vez de tomar laxantes es mejor **beber más agua** y comer más frutas, verduras y alimentos con fibra natural como pan integral, yuca, salvado de trigo, centeno, zanahorias, nabos, pasas, nueces, semillas de girasol o de calabaza (pepitas). También sirve agregar todos los días un poco de aceite vegetal a las comidas. La gente mayor, en especial, quizás necesite caminar más o hacer más ejercicio para obrar regularmente.

Una persona que no ha obrado por 4 días o más, si no tiene dolor muy fuerte de estómago, puede tomar un laxante suave, como la leche de magnesio. **Pero no use laxantes a menudo.**

No dé laxantes a los bebés ni a los niños chiquitos. Si un bebé está muy estreñido, póngale un poco de aceite de comer en el recto (el hoyo de la colita). O, si es necesario, sepárele con cuidado las nalgas y saque el excremento duro con un dedo engrasado.

**Nunca use purgantes ni laxantes fuertes—
sobre todo si hay dolor de estómago**

DIABETES

Las personas con diabetes tienen demasiada azúcar en la sangre. Este problema puede comenzar cuando la persona es joven (diabetes tipo 1) o mayor (diabetes tipo 2). Generalmente es más grave la diabetes tipo 1, y las personas que la tienen necesitan insulina para controlarla. Pero es más común la diabetes tipo 2, que se desarrolla en las personas mayores de 40 años.

Primeras señas de diabetes:

- siempre tiene sed
- orina seguido y mucho
- siempre está cansado
- siempre tiene hambre
- pierde peso

Señas más avanzadas y graves:

- comezón de la piel
- períodos en que ve borroso
- entumecimiento de las manos o los pies
- infecciones frecuentes de la vagina
- llagas incurables en los pies
- pérdida del conocimiento (en casos extremos)

Todas estas señas pueden deberse a otras causas. Para saber si una persona tiene diabetes, pruebe con la lengua el sabor de la orina. Si es dulce, pida a 2 personas que prueben la orina y también la orina de otras 3 personas. Si todas hallan dulce la misma orina, probablemente tiene diabetes.

CUIDADO: No pruebe la orina si hay posibilidad de SIDA.

Otra manera de examinar la orina es usando papeles especiales (como *Uristix*). Si éstos cambian de color al mojarlos en la orina, hay azúcar.

Si la persona es un niño o un joven, lo debe examinar un doctor o trabajador de la salud que tenga experiencia.

Antes de que la diabetes se vuelva un problema grave, a menudo se puede controlar sin medicinas al cuidar lo que come y hacer más ejercicio. **La dieta es importantísima en especial para una persona con diabetes y debe tener una dieta saludable toda la vida.** También es para las personas que toman medicinas para la diabetes. Esto significa come menos y come alimentos más saludables.

Dieta para la diabetes: Las personas gordas deben bajar a un peso normal. Es importante que las personas con diabetes comen menos carbohidratos como arroz, harina de trigo y papas o reemplazarla para unos más saludables como arroz integral, frijoles y granas integrales, y también comer alimentos ricos en proteínas.

Pero los peores alimentos para la diabetes, los que debe tratar de eliminar de su dieta por completo, son las bebidas dulces y comida chatarra como las galletas dulces, gaseosas y papitas fritas.

La diabetes en los adultos a veces se puede mejorar tomando savia de nopal (*Opuntia*). Para preparar esto, corte el nopal en pedacitos y macháquelos para sacarles el líquido. Tome 1½ tazas de este líquido, 3 veces al día antes de las comidas.

Para prevenir las infecciones y heridas en la piel, lávese los dientes después de comer, mantenga limpia la piel y siempre use zapatos para evitar heridas en los pies. Para la mala circulación de los pies (color oscuro, entumecimiento), descanse a menudo con los pies en alto. Siga las mismas recomendaciones que para las venas varicosas (pág. 175).

INDIGESTIÓN ÁCIDA, AGRURAS Y ÚLCERAS DEL ESTÓMAGO

La indigestión ácida y las agruras muchas veces vienen de comer demasiada comida pesada o grasosa, o de tomar demasiado alcohol. Éstos hacen que el estómago produzca más ácido y esto causa malestar o ardor en el estómago o a medio pecho. A veces la gente piensa que el dolor del pecho es un problema del corazón en vez de indigestión. Si el dolor empeora cuando uno está acostado, probablemente se trata de agruras o indigestión.

Si el mal dura mucho o es frecuente puede ser señal de una úlcera.

Una úlcera es una llaga crónica en el estómago o en el intestino delgado, causada por una bacteria. Demasiado ácido en el estómago no permite que cicatrice. Puede causar un dolor duradero, lento (a veces agudo) en la mera boca del estómago. Como con la indigestión ácida, muchas veces el dolor se calma al comer o tomar mucha agua. Generalmente el dolor empeora una hora o más después de haber comido, si la persona se 'salta' una comida, o después de tomar alcohol o comer alimentos grasosos o picantes. Muchas veces el dolor es peor por la noche. Sin un examen especial (endoscopía), a menudo es difícil saber si una persona con dolor de estómago frecuente tiene una úlcera o no.

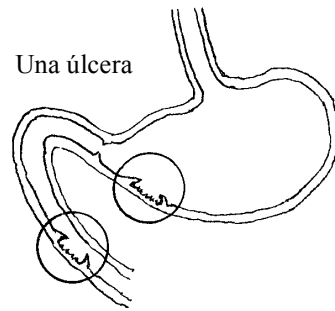
Si la úlcera es grave, puede producir vómitos, a veces con sangre fresca o con sangre digerida que se ve como los asientos (borras) del café. Los excrementos con sangre de una úlcera generalmente son negros, como alquitrán.

ADVERTENCIA: Algunas úlceras no causan dolor (son 'silenciosas') y la primera señal es **sangre en los vómitos, o excrementos negros y pegajosos**. Ésta es una emergencia médica. La persona puede desangrarse rápidamente y morir. **BUSQUE AYUDA MÉDICA RÁPIDO.**

Prevención y tratamiento:

Ya sea que el dolor de estómago o del pecho sea causado por agruras, indigestión ácida o una úlcera, unas cuantas recomendaciones básicas probablemente ayudarán a calmar el dolor e impedir que vuelva.

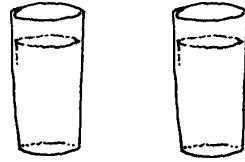
- ◆ **No coma demasiado.** Coma poco y coma botanas entre comidas.
- ◆ **Fíjese qué alimentos o bebidas empeoran el dolor y evítelos.** Estos por lo general incluyen bebidas alcohólicas, picante, refrescos azucarados y comidas grasosas.
- ◆ Si las agruras son peores por la noche cuando se acuesta, vea si le ayuda dormir con la mitad de arriba del cuerpo un poco levantada.



es una llaga en el estómago o en la tripa.



- ◆ **Tome mucha agua.** Trate de tomar 2 vasos grandes de agua antes y después de cada comida. También tome mucha agua entre comidas. Si el dolor le viene a menudo, siga tomando agua así, aun cuando no tenga dolor.
- ◆ **Evite el tabaco.** El fumar o masticar tabaco aumenta el ácido en el estómago y empeora el problema.
- ◆ **Tome antiácidos.** Los mejores y más seguros antiácidos contienen hidróxido de magnesio e hidróxido de aluminio. (Vea pág. 378 para información, dosis y precauciones sobre los diferentes antiácidos.)
- ◆ Si los tratamientos anteriores no funcionan, entonces usted puede tener una úlcera. Tome 2 medicinas para combatir la bacteria que causa la úlcera: puede ser amoxicilina (pág. 352) o tetraciclina (pág. 354); y metronidazol (pág. 366). Tome también omeprazol (*Prilosec*, pág. 379), o ranitidina (*Zantac*, vea pág. 379) para reducir la producción de ácido en el estómago. Estas medicinas ayudan a calmar el dolor y a cicatrizar la úlcera.
- ◆ La **zábila** es una planta que se encuentra en muchos países y se dice que cura las úlceras. Corte las hojas carnosas en pedacitos, déjelos en agua toda la noche y luego tome 1 vaso del agua viscosa y amarga cada 2 horas.



CUIDADO:

1. Algunos antiácidos como el **bicarbonato de sodio** y el *Alka-Seltzer* pueden calmar rápidamente la indigestión ácida, pero luego producen más ácido. Sólo se deben usar para indigestiones que dan de vez en cuando, nunca para las úlceras. Lo mismo sucede con los antiácidos con calcio.
2. Algunas **medicinas**, como la aspirina y el ibuprofeno, empeoran las úlceras. Las personas con señas de agruras o indigestión ácida deben evitarlas— tomen acetaminofén. Los corticoesteroides también empeoran las úlceras (vea pág. 51).

Es importante **curar pronto una úlcera**. De otra manera, podría llevar a un sangrado peligroso o peritonitis. A veces las úlceras se mejoran si la persona tiene cuidado con lo que come y bebe. La rabia, la tensión y los 'nervios' aumentan el ácido en el estómago. Por eso hay que aprender a estar tranquilo y tener calma. Es necesario un tratamiento con antibióticos para así evitar que la úlcera regrese.

Mejor aún, **para evitar los problemas causados por el ácido en el estómago no coma demasiado, no tome mucho alcohol, no cosuma gaseosas o comida chatarra y no fume ni consuma tabaco.**

BOCIO O 'BUCHE'

El bocio es un bulto en el cuello que resulta de un crecimiento anormal de la glándula *tiroides*.

La mayoría de los bocios son causados por falta de yodo en la comida. También, en las mujeres embarazadas esta falta de yodo puede hacer que sus bebés mueran o nazcan 'tontos' y/o sordos (hipotiroidismo, pág. 318). Esto puede pasar aunque la madre no tenga bocio.

El bocio y el hipotiroidismo son más comunes en las regiones montañosas donde hay poco yodo natural en la tierra, el agua o los alimentos. En estas regiones, es más probable que a una persona le dé bocio si come mucha yuca o ciertos alimentos parecidos.

Cómo evitar o curar el bocio y prevenir el hipotiroidismo:

Todas las personas que viven en regiones donde a la gente le da bocio, deben usar **sal yodada** (yodatada). El uso de sal yodada evita el tipo de bocio común y hace desaparecer muchos bocios. (Los bocios viejos y duros sólo se pueden quitar con una operación, pero generalmente esto no es necesario).

Si no es posible conseguir sal yodada, quizá se consiga aceite yodado para tomar por la boca o inyectado. O puede mezclar 1 gota de povidona yodada en un litro de agua y tomarse un vaso de la mezcla cada semana.

La mayoría de los remedios caseros para el bocio no hacen provecho. Pero el comer cangrejo de mar y otros mariscos sí puede ayudar, porque estos alimentos tienen yodo. El mezclar un poco de algas marinas con la comida es otra forma de agregar yodo. Pero lo más fácil es usar **sal yodada**.

CÓMO EVITAR EL BOCIO

Nunca use sal corriente.



La sal yodada cuesta sólo un poco más y es mucho mejor.

Siempre use sal yodada.



Además, si usted vive en una región donde son comunes los bocios, o si le está empezando a dar bocio, trate de no comer mucha yuca o col.

Nota: Si una persona con bocio tiembla mucho, está muy nerviosa y tiene abultados los ojos, quizás tenga otra clase de bocio (bocio tóxico). Busque ayuda médica.