

***UFo120: Administración de alimentos y tratamientos
a personas dependientes en el domicilio***

Este manual es propiedad de:

EDITORIAL ELEARNING S.L.

Y ha sido elaborado por: Equipo Editorial.

ISBN: 978-84-17446-24-6

DEPÓSITO LEGAL: MA-1824-2013

No está permitida la reproducción total o parcial del presente manual bajo cualquiera de sus formas gráficas o audiovisuales sin la autorización previa y por escrito de los titulares del depósito legal.

Impreso en España – Printed in Spain

Índice

Administración de alimentos y tratamientos a personas dependientes en el domicilio

UD1

Planificación del menú de la unidad convivencial

1.1. Principios de alimentación y nutrición.	9
1.2. Concepto de la alimentación y nutrición. Los alimentos.	
Clasificación funcional	10
1.2.1. Los alimentos	11
1.2.2. Clasificación funcional.....	11
1.3. Problemas nutricionales de las sociedades desarrolladas.....	15
1.3.1. Enfermedades de la sociedad de la abundancia.....	16
1.4. Principios anatomofisiológicos de los sistemas digestivos y endocrinos.....	24
1.4.1. Sistema digestivo.....	24
1.4.2. El sistema endocrino.....	32
1.4.3. Patologías más frecuentes en el sistema endocrino.....	40
1.4.4. Patologías más frecuentes en aparato digestivo.....	50
1.5. Dieta saludable	52
1.5.1. Calidad de la dieta	53
1.5.2. Recomendaciones en energía y nutrientes. Ingesta recomendada	54
1.5.3. El etiquetado nutricional	73
1.6. Tipos de dietas.....	75
1.6.1. Planificación de los menús.....	76
1.6.2. Raciones y medidas caseras.....	86
1.6.3. Dieta familiar planificación de los menús diarios y semanales.....	97
1.6.4. Tipos de dietas.....	98

1.6.5. Consideración por la situación específica alimentaria y nutricional de cada persona dependiente.....	99
1.6.6. La alimentación en el anciano y en el convaleciente.....	102

UD2

Utilización de técnicas de alimentación

2.1. Alimentación por vía oral.....	117
2.1.1. La alimentación por vía oral.....	117
2.1.2. La alimentación enteral.....	121
2.2. Ayuda técnicas para la ingesta.....	122
2.3. Apoyo para la ingesta.....	129

UD3

Recogida de eliminaciones

3.1. Eliminación de excretas.....	137
3.2. Medios y materiales para la recogida de excretas.....	154
3.3. Normas higiénico-sanitarias.....	159
3.4. Mantenimiento de la higiene y presencia física personales. Respeto por la intimidad de la persona dependiente y sus familiares.....	161

UD4

Administración de medicación en el domicilio

4.1. Principios de farmacología general.....	171
4.2. Evolución del metabolismo en el ciclo vital.....	174
4.3. Riesgo de los fármacos.....	183
4.4. Técnicas de preparación y administración de medicación por vía oral, tópica y rectal.....	189
4.5. Constitución y mantenimiento de un botiquín.....	195
4.6. Constantes vitales.....	200

4.7. Principios anatomofisiológicos de los sistemas cardiovascular, respiratorio y excretor	207
4.7.1. Patología relacionada	220
4.8. Técnica aerosolterapia y oxigenoterapia	240
4.9. Técnicas de aplicación de frío y calor	249

|servicios socioculturales

UD1

Planificación del menú de la unidad convivencial

- 1.1. Principios de alimentación y nutrición
- 1.2. Concepto de la alimentación y nutrición
 - 1.2.1. Los alimentos
 - 1.2.2. Clasificación funcional
- 1.3. Problemas nutricionales de las sociedades desarrolladas
 - 1.3.1. Enfermedades de la sociedad de la abundancia
- 1.4. Principios anatomofisiológicos de los sistemas digestivos y endocrino
 - 1.4.1. Sistema digestivos
 - 1.4.2. Sistema endocrinos
 - 1.4.3. Patologías más frecuentes del sistema endocrino
 - 1.4.4. Patologías más frecuentes del sistema digestivo
- 1.5. Dieta saludable
 - 1.5.1. Calidad en la dieta
 - 1.5.2. Recomendaciones en energía y nutrientes
 - 1.5.3. El etiquetado nutricional
- 1.6. Tipos de dietas y planificación de menús
 - 1.6.1. Planificación de los menús
 - 1.6.2. Raciones y medidas caseras
 - 1.6.3. Dietas familiar. Planificación de los menús diarios y semanales
 - 1.6.4. Tipos de dietas
 - 1.6.5. Consideración por la situación específica alimentaria y nutricional de cada persona dependiente
 - 1.6.6. La alimentación en el anciano y en el convaleciente

|servicios socioculturales

1.1. Principios de alimentación y nutrición

Los objetivos que debe de cumplir una dieta adecuada son:

- ↪ Satisfacer nuestras necesidades energéticas
- ↪ El mantenimiento y crecimiento de nuestras estructuras corporales
- ↪ La regulación de los procesos vitales para un buen funcionamiento del organismo

Los principios básicos de la alimentación y nutrición son:

- ↪ Equilibrio
- ↪ Variación
- ↪ Agradable
- ↪ Suficiente
- ↪ Adaptada



↪ Equilibrada

Una dieta equilibrada es aquella formada por los alimentos que aportan una cantidad adecuada de todos y cada uno de los nutrientes que necesitamos para tener una salud óptima.

La dieta equilibrada depende de una serie de factores personales tales como el sexo, la talla, el peso, la edad, la actividad que realizamos, el clima y el entorno en el que vivimos.

Debido a los múltiples factores personales de los que depende, la dieta equilibrada varía mucho de unos individuos a otros y por ello se habla de cantidades o ingesta diarias recomendadas (CDR o IDR).

↪ Variada

Hay que procurar comer de todo, la dieta ha de ser variada consumiendo sobre todo productos fresco y de la temporada. El consumir la mayor variedad de alimentos posibles ayudará a evitar la rutina en nuestra alimentación.

En la sociedad actual donde la falta de tiempo es un aspecto generalizado, se están abandonando los buenos hábitos alimentarios con el consiguiente perjuicio hacia nuestra salud.

↪ Agradable

Explorar al máximo los aspectos satisfactorios de los alimentos, pues en la acción de comer intervienen todos los sentidos, es importante que mientras más satisfacción se siente a la hora de comer, mejor resulta el proceso de alimentarse.

↻ Suficiente

La alimentación deberá aportar los nutrientes y la energía que necesita nuestro organismo.

↻ Adaptada

Este principio se basa en la preferencia por los alimentos propios de cada temporada, esto aportará la seguridad que el alimento sea fresco, así como la dieta tiene que estar adaptada a las necesidades de nuestro organismo.

1.2. Concepto de la alimentación y nutrición. Los alimentos. Clasificación funcional

Concepto de alimentación y nutrición

Desde la antigüedad la nutrición está relacionada con el desarrollo de las distintas civilizaciones y con sus manifestaciones culturales.

La alimentación es el suministro al organismo de sustancias necesarias para su desarrollo y mantenimiento de forma voluntario y consciente.

En la alimentación influyen distintos factores que configuran diferentes estilos de vida que a su vez influyen en el estado de salud de la población y de forma indirecta en la calidad de vida y bienestar de la población. Un componente de los estilos de vida, son los hábitos alimentarios, que en gran parte provocan algunos de los problemas actuales de salud en la población de hoy en día.

Clarificación de conceptos

La alimentación consiste en la obtención, preparación e ingestión de los alimentos.

Mientras que la nutrición es el proceso mediante el cual los alimentos ingeridos se transforman y se asimilan, incorporándose al organismo de los seres vivos.

Cada vez tiene más importancia el hacer conciencia y aprender acerca de lo que se ingieren, para qué se ingieren, cuál es su utilidad, cuáles son los riesgos.

La alimentación es el conjunto de actividades y procesos por los cuales ingerimos los alimentos mientras que los nutrientes son cada una de las sustancias químicas que los componen.

La nutrición además de ser entendida como ciencia, pues estudia la relación entre los alimentos y la salud, contempla otros aspectos como es la elaboración y conservación de los alimentos.

La Dr. Reyes Artacho define la nutrición como:

«Procesos por los cuales el organismo utiliza, transforma e incorpora en sus estructuras los nutrientes, sustancias químicamente definidas, que se encuentran en los alimentos...» (Dra.

Reyes Artacho Martín-Lagos. Profesora Titular del Departamento de Nutrición y Bromatología, Facultad de Farmacia, Universidad de Granada)

El proceso de alimentarse se considera como una conducta educable, modificable, voluntaria y consciente,

A diferencia, la nutrición que es considerada, bajo el concepto de proceso biológico, como un proceso involuntario, inconsciente y no educable

1.2.1. Los alimentos

El alimento es la sustancia (sólida o líquida) que normalmente ingerida por los seres vivos satisface el apetito, las funciones fisiológicas, regular el metabolismo y mantener la temperatura corporal.

- ↻ Los alimentos son el objeto de estudio de diversas ciencias, desde enfoques distintos:
- ↻ La biología que estudia los mecanismos de obtención, digestión y desecho de los alimentos por parte de los organismos.
- ↻ La ecología estudia las cadenas alimentarias.
- ↻ La química de alimentos, estudia acerca de la composición de los alimentos y la manera en la que se metabolizan dentro del organismo.
- ↻ La tecnología de los alimentos se centra en la elaboración, producción y manejo de los productos destinados al consumo humano.

Los compuestos adquiridos que no poseen beneficios al organismo no se consideran alimentos, así como tampoco los compuestos que regulan o alteran las funciones metabólicas del mismo no entran en la definición de la alimento por ejemplo las bebidas alcohólicas, el tabaco, los medicamentos y demás drogas.

La alimentación sirve para reponer las pérdidas de materia viva consumida por la actividad del organismo, produce las sustancias necesarias para la formación de nuevos tejidos, favoreciendo el crecimiento y transformar la energía contenida en los alimentos en calor, movimiento y trabajo.

1.2.2. Clasificación funcional

Existen diferentes clasificaciones de los alimentos dependiendo de:

- ↻ Origen
- ↻ Descripción
- ↻ Consumo y grado de elaboración

Por su origen

Por su origen los alimentos se clasifican en tres grupos:

- ↻ Los de origen vegetal (las verduras, las frutas y los cereales)
- ↻ Los de origen animal (carnes, la leche y los huevos)
- ↻ Los de origen mineral (el agua y las sales minerales)

Cada uno de estos alimentos proporciona a nuestro organismo sustancias que indispensables para su funcionamiento y desarrollo. Estas sustancias son:

- ↻ Los hidratos de carbono (pan, harinas, azúcares, pastas), de alto valor energético.
- ↻ Las proteínas (carnes, huevos, lácteos, legumbres) necesarios para el crecimiento y formación de los tejidos.
- ↻ Los lípidos (grasas y aceites) productores de energía.
- ↻ Aguas y sales minerales en proporciones variables para el equilibrio de las funciones del organismo.
- ↻ Las vitaminas, sustancias químicas complejas, en cantidades mínimas, pero indispensables para el buen estado del organismo.

Por su descripción

Por su descripción los alimentos se clasifican en:

- ↻ Alimentos lácteos (leche, caseína, crema, manteca, queso)
- ↻ Alimentos cárneos y afines (carne, huevos)
- ↻ Alimentos farináceos (cereales, harinas)
- ↻ Alimentos vegetales (hortalizas, y frutas)
- ↻ Alimentos azucarados (azúcares, miel)
- ↻ Alimentos grasos (aceites alimenticios, grasa alimenticias, margarina)

Por su grado de elaboración y consumo

Por su grado de elaboración y consumo los alimentos se clasifican en dos grupos:

- ↻ Alimentos Naturales: son aquellos alimentos que no han pasado por una transformación en las sustancias que la componen, es decir, no han tenido ningún tipo de procesamiento por parte de los seres humanos.

- ↻ Alimentos elaborados: son aquellos alimentos que han pasado por una transformación, un cambio en la composición de la que se obtiene nuevos productos, es decir, existe un procesamiento por parte de los seres humanos. Los alimentos forman parte de la vida del hombre y permiten obtener un adecuado estado de salud. Ejemplos de estos alimentos el yogurt.

Clasificación funcional de los alimentos.

Desde el punto de vista nutricional la alimentación tiene que satisfacer principalmente las siguientes funciones:

- ↻ Función plástica
- ↻ Función energética
- ↻ Función reguladora

Función plástica

De formación, renovación de los tejidos y estructuras del organismo. La alimentación debe proporcionar los elementos que contribuyen a desempeñar esta función estructural y formadora.

Estos nutrientes son fundamentalmente las proteínas y minerales como el calcio y el agua, un elemento estructural importante.



Los alimentos que van a contribuir a desempeñar esta función plástica en la dieta son aquellos con un elevado contenido proteico, como las carnes, los pescados y los huevos, todos ellos de origen animal.

La leche y los derivados lácteos, además de proporcionar una cantidad importante de proteínas de excelente calidad biológica, son una fuente muy importante de calcio en la dieta.

Las legumbres, alimentos de origen vegetal, presentan un alto interés, además porque además de poseer un elevado contenido proteico, contribuyen al aporte de fibra y oligoelementos, por lo que estos alimentos presentan un alto interés.

Una dieta equilibrada deberá contener un 60% de proteínas de origen vegetal y el 40 % restante deberá proceder de alimentos de origen animal.

Función energética

Proporcionar la cantidad de energía necesaria para cubrir la tasa de metabolismo basal (es el valor mínimo de energía necesaria para que la célula subsista) y mantener las funciones vitales, además de permitir la realización de actividad física.

Una parte de la energía también será consumida por la acción dinámico-específica de los alimentos.

La energía (calorías) se obtiene a partir de los nutrientes llamados «principios inmediatos» como son las proteínas, las grasas e hidratos de carbono.

Aunque las proteínas también son fuente de energía, deben desempeñar principalmente un papel estructural, por lo que se consideran como principales fuentes de energía los hidratos de carbono y las grasas.

Las recomendaciones actuales sugieren que los hidratos de carbono deben proporcionar cerca del 55-60% de las calorías de la dieta y las grasas, en su conjunto, no más del 30%.

Entre los alimentos ricos en hidratos de carbono cabe establecer dos grupos bien diferenciados:

- ↳ Alimentos ricos en hidratos de carbono complejos: pan y cereales, arroz, pasta y patatas. Los cereales integrales al mismo tiempo constituyen una buena fuente de fibra dietética.
- ↳ Alimentos ricos en azúcares simples: azúcar, miel, mermeladas, dulces, golosinas, pasteles... Estos alimentos con un elevado contenido en azúcares simples, de absorción rápida, deben formar parte de la dieta con moderación. Los azúcares simples no deben contribuir en más de un 10% al aporte energético.

Dentro de los alimentos ricos en grasas es importante distinguir aquéllos que se obtienen a partir de animales terrestres y de grasa de la leche y lácteos, mantequilla, nata, grasa de las carnes, que van a contribuir principalmente al aporte de grasas saturadas en la dieta.



Las recomendaciones actuales sugieren que las grasas saturadas (grasas que aumentan el colesterol en sangre) no deben contribuir en más de un 10% al aporte energético de la dieta.

Los alimentos mencionados constituyen la principal fuente de este tipo de grasa, por lo que debieran consumirse con moderación.

Las grasas obtenidas a partir de los pescados son principalmente del tipo poliinsaturado (son grasas insaturadas y no aumentan tanto el colesterol en sangre), al igual que los aceites de semillas de girasol y maíz.

Por lo que se refiere a las grasas de origen vegetal, hemos de destacar las interesantes características nutricionales del aceite de oliva, rico en ácidos grasos monoinsaturados (son grasas insaturadas que no aumentan tanto el colesterol en sangre).

Además, el aceite de oliva virgen posee un alto contenido en sustancias antioxidantes naturales como la vitamina E que hacen que sea el tipo de aceite más recomendable desde el punto de vista nutricional, especialmente para su consumo en crudo.

Función reguladora

Proporciona elementos que actúen modulando las reacciones bioquímicas que tienen lugar en los procesos metabólicos y de utilización de los diferentes nutrientes, de manera que puedan desempeñar la función a la que están destinados.

A esta función van a contribuir fundamentalmente las vitaminas y los minerales.

Los alimentos que principalmente van a contribuir a desempeñar esta función reguladora son las frutas y las verduras.

1.3. Problemas nutricionales de las sociedades desarrolladas

La producción mundial alimentaria es suficiente para proporcionar una dieta adecuada a todos los habitantes del planeta. Pero a pesar de ello hay notables diferencias entre los países desarrollados y los países en vías de desarrollo en cuanto a la oferta y consumo de los alimentos.

En los países pobres, debido al déficit parcial o total de nutrientes por la escasez alimentaria, la malnutrición energético-proteica es la causa más frecuente de hipocrecimiento.

Las principales causas de muerte y la patología dominante en dichos países están directamente relacionadas con el consumo de dietas de valor calórico insuficiente y bajo contenido de nutrientes específicos.

En la siguiente tabla se representan algunas diferencias culturales, sociales, médicas y nutricionales de los países en vías de desarrollo frente a los países desarrollados.

Diferencias entre sociedades desarrolladas y en vías de desarrollo

Países desarrollados	Países no desarrollados
Elevado consumo de nutrientes	Déficit de nutrientes
Individualización	Sociabilidad
Baja fertilidad	Alta fertilidad
Baja mortalidad infantil	Alta mortalidad infantil
Alta esperanza de vida	Baja esperanza de vida
Baja prevalencia de infecciones	Alta prevalencia de infecciones
Dieta con alto valor calórico	Dieta con bajo valor calórico
Fuentes alimentarias variadas	Fuentes alimentarias de origen vegetal
Sedentarismo	Mayor actividad física

Fuente: Ministerio de Sanidad y Consumo: «Protección de la salud y prevención de los trastornos alimentarios». Tema 2. «Alimentación saludable» Nutrición y salud personal. Madrid, 2000.

1.3.1. Enfermedades de la sociedad de la abundancia

La sobrealimentación y la tendencia alimentaria dirigida hacia un aumento en el consumo de alimentos altamente energéticos es lo que caracteriza a los países industrializados o desarrollados.

Esta tendencia se relaciona directamente con el actual incremento de enfermedades cardiovasculares, obesidad, neoplasias, caries e incluso con otras enfermedades como es el caso de los trastornos del comportamiento alimentario, anorexia nerviosa y bulimia.

↳ Enfermedades cardiovasculares

En los países europeos, las enfermedades cardiovasculares siguen siendo la primera causa de muerte, responsables de casi un 50% de la mortalidad total.

Así ocurre en España, donde la enfermedad cardiovascular sigue siendo la primera causa de muerte.

La causa más frecuente de reducción de riego sanguíneo es la arteriosclerosis, esta enfermedad consiste en un depósito de lípidos (que puede empezar ya en la infancia), sobre todo de colesterol y ésteres de colesterol, que se acumulan en la pared arterial provocando una infiltración de leucocitos, así como el aumento de número y tamaño (hipertrofia e hiperplasia) de las fibras musculares lisas de la pared vascular.

Con el tiempo, estas lesiones crecen, se calcifican y se endurecen, con lo que disminuye la luz del vaso arterial afectado comprometiendo así la irrigación del tejido, pudiendo llegar un momento en el que el estrechamiento sea tan importante que aquél tejido no reciba la cantidad de sangre necesaria y muera.

Los factores más implicados son, por este orden:

- ↳ La grasa saturada.
- ↳ La grasa total de la dieta.
- ↳ El colesterol de la dieta.
- ↳ Las calorías totales.
- ↳ La fibra dietética.
- ↳ Los antioxidantes.
- ↳ Otros (la hipertensión arterial, la diabetes, el consumo de tabaco, el estrés, etc.).

↳ Neoplasias

En los países industrializados el cáncer causa el 25% de las muertes y se considera que el 40% de los cánceres en hombres y el 60% de las mujeres, pueden ser atribuidos a la dieta.

En los países desarrollados los cánceres de mama, colon y próstata, son más frecuentes.

El riesgo de su aparición se ha relacionado fundamentalmente con el consumo de grasa saturada y con el consumo de carne y derivados.



Las dietas ricas en frutas frescas y vegetales (fundamentalmente vegetales crudos) son protectoras contra diversas neoplasias de origen epitelial, principalmente las del tracto respiratorio superior y los digestivos, debido a que:

- ↳ Las frutas y los vegetales contienen sustancias con efecto antitumoral, como son algunas vitaminas, betacaroteno, vitamina C, vitamina E, la fibra, algunos minerales como el selenio y otras sustancias como los glucosinolatos, los índoles, los isotiocianatos, los flavonoides, los fenoles, los inhibidores de proteasas y los esteroides.

↳ Las propiedades antitumorales de estas sustancias se deben a distintos mecanismos de acción:

- Detoxicación de enzimas, efecto antioxidante.
- Inhibición de formación de nitrosamina,
- Fijación y dilución de los carcinógenos en el tracto digestivo
- Alteración del metabolismo hormonal, etc.

↳ La ingesta elevada de frutas y verduras, se asocia con menor consumo de grasas, proteínas y otros nutrientes.

↳ Diabetes tipo 2

La diabetes mellitus tipo 2, o no insulinodependiente, constituye el subtipo más frecuente de diabetes (aproximadamente el 80% de todos los casos) y su prevalencia oscila entre el 3 y el 5% de la población en nuestro entorno.

En los países en vía de desarrollo se está observando un incremento notable de la prevalencia de diabetes mellitus, coincidiendo con la rápida modernización y los nuevos estilos de vida.

Sorprende comprobar que determinadas poblaciones autóctonas, con baja frecuencia de diabetes en su entorno habitual, alcanzan, al occidentalizarse, frecuencias de esta enfermedad en torno al 40% de la población, y es que, probablemente, razas con una capacidad de almacenamiento de energía muy desarrollada debido a siglos y siglos de carencias alimentarias, en un entorno de gran disponibilidad de alimentos muy energéticos y muy grasos desarrollan obesidad con mucha facilidad, y la obesidad aumenta de forma importante el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

La relación de la dieta y diabetes va más allá de la influencia en su aparición, porque una vez contraída la enfermedad, su evolución también se ve condicionada por los hábitos alimentarios.

↳ Obesidad

La obesidad representa actualmente un problema de salud en los países desarrollados, o incluso en determinados colectivos de países que están en vías de desarrollo.

En Europa la obesidad afecta entre el 10 y el 40 % de los adultos. Se calcula que hay unos 300 millones de obesos en el mundo.

La obesidad, independientemente de factores genéticos, se produce como consecuencia de una ingesta calórica excesiva y de inactividad física.

La variedad alimentaria así como la alta densidad energética de los alimentos de los que

hoy disponemos, hacen que la alimentación actual sea hipercalórica, junto al gran sedentarismo son aspectos que facilitan el enormemente el cúmulo de grasa.



La obesidad es un factor de riesgo importante para la diabetes, la hipertensión arterial, la enfermedad coronaria, la enfermedad cerebrovascular, las enfermedades de la vesícula biliar, gota, artrosis y algunos tipos de cánceres. La duración y el reparto de la grasa corporal influyen en la presentación de estas enfermedades.

Entre las causas de la obesidad son diferentes los factores que intervienen como:

- ↳ Los malos hábitos alimenticios (azúcares refinados)
- ↳ La falta de actividad física o sedentarismo
- ↳ Herencia genética
- ↳ Factores socioculturales (el actual estilo de vida)
- ↳ Edad, el sexo y las condiciones fisiológicas, es más frecuente el sobrepeso e mujeres que en hombres.

Existen diversas clasificaciones de la obesidad, normalmente se calcula por IMC, (Índice de Masa Corporal), es un indicador que se obtiene dividiendo el peso actual de la persona entre la estatura la cuadrado. (Kg. /m²).

Otra clasificación de la obesidad es por la distribución de la masa corporal:

- ↳ Obesidad Abdominal o Androide (tipo manzana): son aquellas personas que acumulan el exceso de la grasa corporal a nivel abdominal, es más frecuente en el sexo masculino.
- ↳ Obesidad glúteo-femoral o Ginecoide (tipo pera): son aquellas personas que acumulan el exceso de la grasa corporal a nivel de las caderas, glúteos o muslos, es más frecuente en el sexo femenino.

↶ Trastornos del comportamiento alimentario

En nuestra sociedad se produce una enorme tensión causada por tres tipos de mensajes contradictorios, en relación con la estructura corporal: mensaje médico, mensajes estéticos y mensajes gastronómicos.

Por otro lado la abundancia de alimentos, algunos muy atractivos, junto con el «mandato» social de tener que ser delgado, para ser aceptado, crea situaciones internas muy conflictivas que conducen a personas predispuesta a desarrollar un trastorno del comportamiento alimentario.

Los síndromes más conocidos como trastornos de la conducta alimentaria son: la anorexia y la bulimia, aunque los especialistas en nutrición que exploran este campo se encuentran con que muchos de los trastornos del comportamiento alimentario son mixtos o no se incluyen dentro de estas categorías tan precisas.

↶ Anorexia Nerviosa

La décima revisión (1992) de la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE 10) en el capítulo de trastornos mentales y del comportamiento, establece la siguiente definición para la anorexia nerviosa:

«Trastorno caracterizado por la presencia de una pérdida deliberada de peso, inducida o mantenida por el mismo enfermo».

El diagnóstico diferencial en la anorexia nerviosa debe plantearse con otras enfermedades que causan pérdida de peso importante, como procesos malignos, enfermedad inflamatoria intestinal, infecciones crónicas u otros trastornos psiquiátricos: depresiones severas, etc.

Es una enfermedad que afecta fundamentalmente a mujeres, 9 de cada 10 durante la pubertad. La prevalencia se sitúa en el 0,5-1% de mujeres entre 14 y 25 años.

Debido a la pérdida voluntaria de peso por la restricción y/o hábitos purgativos, los pacientes llegan a un estado de desnutrición calórica severa, en la que hay manifestaciones y signos de desnutrición a nivel de todo el sistema biológico, endocrino, gastrointestinal, cardiovascular, renal, óseo y hematológico.

↶ Bulimia

Aunque el exceso de comida y la práctica del vómito son muy antiguos, hasta 1.980 no se identificó la bulimia como una enfermedad causante de trastornos fisiológicos, a veces graves, y motivado por trastornos psíquicos identificables.

Aunque en la etiología están indudablemente implicados factores de personalidad y elementos ambientales, también es cierto que existe una predisposición genética aún poco conocida.