

# fichas 6<sup>a</sup> sesión

## Com solucionar la intolerància a la lactosa

No hi ha curació, però sí s'aconsegueix evitar els símptomes si realitzem una dieta adequada.

S'ha d'eliminar de la dieta:

- **Llet de vaca**
- **Derivats lactis**
- **Productes que puguen contenir-la:** és important acostumar-se a llegir les etiquetes dels aliments. La lactosa podria estar present en:
  - Llet en pols instantània, descremada
  - Margarina, mantega, nata
  - Derivats lactis sòlids
  - Hidrolitzat de caseïna
  - Sèrum
  - Gelats
  - Brull
  - Purés, pastes i sopes preparades
  - Formatges frescos i fermentats
  - Companatges
  - Pastissos i fregits de carn o peix
  - Succedanis dels ous (empleats en flams, batuts...)
  - Brioxeria (donuts, bescuits, galletes...)
  - Guarniments d'ensalades, maioneses, salses...
  - Begudes làcties, batuts, iogurts...
  - Medicaments (en xicoteta quantitat)
- **Si no mengeu a casa, pregunteu pels ingredients.** Sobretot quan no elaborem nosaltres els plats, hem d'assegurar-nos que aquell plat no conté llet ni derivats.

Per a assegurar l'aportació dels nutrients essencials inclosos en els lactis, **caldrà incloure en la dieta:**

- **Fórmules hidrolitzades de proteïna de llet**
- **Llet sense lactosa**
- **Begudes vegetals (soja, arròs, espelta...)**
- **Aliments rics en els micronutrients dels lactis:**
  - Sardines, salmó, gambes, col, espinacs... per a obtenir calci
  - Fetge d'abadejo, ou... per a obtenir vitamina D

## Cómo solucionar la intolerancia a la lactosa

No existe curación, pero sí se consigue evitar los síntomas si realizamos una dieta adecuada.

**Se debe eliminar de la dieta:**

- **Leche de vaca**
- **Derivados lácteos**
- **Productos que puedan contenerla:** es importante acostumbrarse a leer las etiquetas de los alimentos. La lactosa podría estar presente en:
  - Leche en polvo instantánea, descremada
  - Margarina, mantequilla, nata
  - Derivados lácteos sólidos
  - Hidrolizado de caseína
  - Suero
  - Helados
  - Requesón
  - Purés, pastas y sopas preparadas
  - Quesos frescos y fermentados
  - Fiambres
  - Pasteles y frituras de carne o pescado
  - Sucedáneos de los huevos (empleados en flanes, batidos...)
  - Bollería (donuts, bizcochos, galletas...)
  - Aderezos de ensaladas, mayonesas, salsas...
  - Bebidas lácteas, batidos, yogures...
  - Medicamentos (en pequeña cantidad)
- **Si no come en casa, pregunte por los ingredientes.** Sobretudo cuando no elaboramos nosotros los platos, debemos asegurarnos que aquel plato no contiene leche ni derivados.

Para asegurar el aporte de los nutrientes esenciales incluidos en los lácteos, **habrá que incluir en la dieta:**

- **Fórmulas hidrolizadas de proteína de leche**
- **Leches sin lactosa**
- **Bebidas vegetales (soja, arroz, espelta...)**
- **Alimentos ricos en los micronutrientes de los lácteos:**
  - Sardinas, salmón, gambas, col, espinacas... para obtener calcio
  - Hígado de bacalao, huevo... para obtener vitamina D

## Com solucionar la intolerància al gluten

No hi ha curació, però sí s'aconsegueix evitar els símptomes si realitzem una dieta adequada.

**S'ha d'eliminar de la dieta totalment el gluten, per a això:**

- **Prendre aliments naturals i frescos que no continguen gluten:**
  - **Lactis:** llet, formatge fresc (mai llet amb sabor)
  - **Greixos:** olis vegetals, mantega, nata (mai margarines i maioneses comercials)
  - **Proteïnes:** carns sense additius, peixos, ous, llegums, brull (mai carns salades i fumades, formatges fosos en làmines o en crema, peixos enllaunats, llegums congelats)
  - **Verdura:** verdures fresques (mai verdura congelada)
  - **Hidrats de carboni:** cereals sense gluten com ara dacsca, arròs, mill, melca (mai: avena, ordi, cuscus, semoleta, blat, panallets, pastes italianes, galletes, bescuits, pa, sèmola de blat)
  - **Fruita:** fruites fresques
- **Tenir sempre present:**
  - Dur a terme una alimentació variada i equilibrada
  - Prendre com a base de la dieta aliments frescos i naturals (oli, sucre, mel, tubèrculs...) reservant per a situacions especials els productes sense gluten manufacturats
  - No prendre productes manufacturats: ni a granel, ni elaborats artesanalment, ni sense etiquetatge
  - Evitar el consum d'aliments manufacturats que no estan inclosos en les llistes de l'Associació de Celiacs
  - A casa, tant els utensilis emprats per a tallar, colar, servir... com les superfícies de treball (taules per a tallar, banc de la cuina...), han de ser diferents dels empleats en aliments que puguen contenir gluten. Així evitem contaminacions amb gluten
  - Evitar fregir aliments sense gluten en olis on prèviament s'hagen fregit amb gluten
  - El blat, ségol, avena i ordi poden formar part com a additius de gran quantitat d'aliments: cacau, xocolatines comercials, café instantani, crema de llet, companatges, caramels masticables, salses de soja, adobs comercials per a ensalades, cervesa, licors, begudes maltades...
  - No consumir productes que continguen els additius: midó, midó modificat (del H-4381 al 4395), amilacis, cereals, espesants, fècula, gluten, farina, proteïna, proteïna natural hidrolitzada, proteïna vegetal, proteïna vegetal hidrolitzada, sèmola, estabilitzador, o aromatitzants, o additius de cereals (sense especificar la seua procedència)
  - Preferiblement eliminar les farines i el pa ratllat de blat i en el seu lloc utilitzar exclusivament farines i pa ratllat sense gluten o flocs de puré de creïlla per a espessir o arrebossar per a tota la família
  - Llegir atentament les etiquetes dels aliments, així com els excipients dels medicaments, perquè poden contenir gluten

## Cómo solucionar la intolerancia al gluten

No existe curación, pero sí se consigue evitar los síntomas si realizamos una dieta adecuada.

**Se debe eliminar de la dieta totalmente el gluten, para ello:**

- **Tomar alimentos naturales y frescos que no contengan gluten:**
  - **Lácteos:** leches, queso fresco (nunca leches con sabor)
  - **Grasas:** aceites vegetales, mantequilla, nata (nunca margarinas y mayonesas comerciales)
  - **Proteínas:** carnes sin aditivos, pescados, huevos, legumbres, requesón (nunca cecinas, quesos fundidos en láminas o en crema, pescados enlatados, legumbres congeladas)
  - **Verdura:** verduras frescas (nunca verdura congelada)
  - **Hidratos de carbono:** cereales sin gluten como: maíz, arroz, mijo, sorgo (nunca: avena, cebada, cuscus, semolina, trigo, bollos, pastas italianas, galletas, bizcochos, pan, sémola de trigo)
  - **Fruta:** frutas frescas.
- **Tener siempre presente:**
  - Llevar a cabo una alimentación variada y equilibrada
  - Tomar como base de la dieta alimentos frescos y naturales (aceite, azúcar, miel, tubérculos...) reservando para situaciones especiales los productos "sin gluten" manufacturados
  - No tomar productos manufacturados: ni a granel, ni elaborados artesanalmente, ni sin etiquetado
  - Evitar el consumo de alimentos manufacturados que no están incluidos en las listas de la Asociación de Celíacos
  - En casa, tanto los utensilios empleados para cortar, colar, servir... como las superficies de trabajo (tablas para cortar, banco de la cocina...), deben ser distintos a los empleados en alimentos que puedan contener gluten. Así evitaremos contaminaciones con gluten
  - Evitar freír alimentos sin gluten en aceites donde previamente se hayan frito con gluten
  - El trigo, centeno, avena y cebada pueden formar parte como aditivos de gran cantidad de alimentos: cacao, chocolatinas comerciales, café instantáneo, crema de leche, fiambres, caramelos masticables, salsas de soja, aliños comerciales para ensaladas, cerveza, licores, bebidas malteadas...
  - No consumir productos que contengan los aditivos: almidón, almidón modificado (del H-4381 al 4395), amiláceos, cereales, espesantes, fécula, gluten, harina, proteína, proteína natural hidrolizada, proteína vegetal, proteína vegetal hidrolizada, sémola, estabilizador, o aromatizantes, o aditivos de cereales (sin especificar su procedencia)
  - Preferiblemente eliminar las harinas y el pan rallado de trigo y en su lugar utilizar exclusivamente harinas y pan rallado sin gluten o copos de puré de patata para espesar o rebozar para toda la familia
  - Leer atentamente las etiquetas de los alimentos, así como los excipientes de los medicamentos, pues pueden contener gluten

## Mesures per a evitar l'hèrnia d'hiat

### Hàbits de vida a modificar:

- Realitzar unes 5-6 menjades al dia, (aprox. cada 3 hores) de poc volum
- Menjar lentament, mastegant correctament
- Beure fora de les menjades
- Evitar gitar-se/tombar-se amb l'estómac ple (deixar passar almenys dues hores)
- Elevar la capçalera del llit de 10-15 cm
- No portar roba ajustada que oprimesca l'estómac
- Evitar l'estrés

### Mesures dietètiques:

- Utilitzar les següents tècniques per a la cocció dels aliments: bullit, planxa, vapor, microones, forn...
- Evitar temperatures extremes dels aliments, ni molt calents ni molt freds
- Evitar aliments crus, flatulents i irritants
- Consumir aliments baixos en greix (carns magres, peix blanc, lactis descremats, formatge fresc en compte de curat...) i baixos en fibra
- Evitar consumir aliments a temperatures extremes
- Cuinar l'arròs, creïlla, pasta i llegums sense embotits i sense salses fregides ni coents
- Cuinar els ous preferentment en truita, escaldats, durs o passats per aigua
- Suplementar amb fàrmacs si l'aportació vitamínicomineral no és suficient

## Medidas para evitar la hernia de hiato

### Hábitos de vida a modificar:

- Realizar unas 5-6 tomas al día, (aprox. cada 3 horas) de poco volumen
- Comer despacio, masticando correctamente
- Beber fuera de las comidas
- Evitar acostarse/tumbarse con el estómago lleno (dejar pasar al menos dos horas)
- Elevar la cabecera de la cama de 10-15 cm
- No llevar ropa ajustada que oprima el estómago
- Evitar el estrés

### Medidas dietéticas:

- Utilizar las siguientes técnicas para la cocción de los alimentos: hervido, plancha, vapor, microondas, horno...
- Evitar temperaturas extremas de los alimentos, ni muy calientes ni muy fríos.
- Evitar alimentos crudos, flatulentos e irritantes
- Consumir alimentos bajos en grasa (carnes magras, pescado blanco, lácteos descremados, queso fresco en vez de curado...) y bajos en fibra
- Evitar consumir alimentos a temperaturas extremas
- Cocinar el arroz, patata, pasta y legumbres sin embutidos y sin salsas fritas ni picantes
- Cocinar los huevos preferentemente en tortilla, escalfados, duros o pasados por agua
- Suplementar con fármacos si el aporte vitamínico-mineral no es suficiente

## Llista de la compra en cas d'hèrnia d'hiat

### ✗ No incloure

- **Aliments que repeteixen:**
  - All, ceba, ceba tendra, pebrera, cogombre...
  - Productes integrals
- **Aliments que irriten la mucosa:**
  - Tomaca, kiwi, maduixes, cítrics
  - Café, te
  - Begudes amb gas, cola
  - Alcohol: vi, cervesa, sidra, licors
  - Coent
  - Espècies
  - Fregits, arrebossats, guisats, empanats
  - Dolç
  - Tabac
- **Aliments que relaxen l'esfínter:**
  - Llet sencera i els seus derivats lactis, formatges fermentats i molt curats
  - Peix blau, conserves en oli i plats precuinats
  - Embotits
  - Oli, nata, mantega, greix, sagí i salses derivades
  - Xocolates i els seus derivats

**Provar tolerància a:** quallada, fruita madura pelada, pera, poma, plàtan, meló, cogombre, col, encisam, all, peix blau, ou en truita, llegums, productes integrals i mel.



## Lista de la compra en caso de hernia de hiato

### ✗ No incluir

- **Alimentos que repiten:**

- Ajo, cebolla, cebolleta, pimiento, pepino...
- Productos integrales

- **Alimentos que irritan la mucosa:**

- Tomate, kiwi, fresas, cítricos
- Café, té
- Bebidas con gas, colas
- Alcohol: vino, cerveza, sidra, licores
- Picantes
- Especias
- Frituras, rebozados, guisos, empanados
- Dulces
- Tabaco

- **Alimentos que relajan el esfínter:**

- Leche entera y sus derivados lácteos, quesos fermentados y muy curados
- Pescado azul, conservas en aceite y platos precocinados
- Embutidos
- Aceite, nata, mantequilla, sebo, mantecas y salsas derivadas
- Chocolates y sus derivados

**Probar tolerancia a:** cuajada, fruta madura pelada, pera, manzana, plátano, melón, pepino, col, lechuga, ajo, pescado azul, huevo en tortilla, legumbres, productos integrales y miel.

## Mesures generals contra el restrenyiment

- Prendre la fruita amb pell
- Ingerir cada dia 1 plat de verdura crua i 1 de verdura cuinada
- Consumir els hidrats de carboni (pa, pasta, cereals...) integrals
- Beure cada dia 2 litres d'aigua
- Consumir 3 vegades per setmana llegums
- Caminar cada dia durant 10 minuts seguits
- Tractar d'anar al bany cada dia a la mateixa hora
- No evitar la necessitat d'anar al bany
- Evitar els laxants irritants



## Medidas generales contra el estreñimiento

- Tomar la fruta con piel
- Ingerir cada día 1 plato de verdura cruda y 1 de verdura cocinada
- Consumir los hidratos de carbono (pan, pasta, cereales...) integrales
- Beber cada día 2 litros de agua
- Consumir 3 veces por semana legumbres
- Andar cada día durante 10 minutos seguidos
- Tratar de ir al baño cada día a la misma hora
- No evitar la necesidad de ir al baño
- Evitar los laxantes irritantes



## Llista de la compra per a uèncer el restrenyiment

### ✓ Incloure

Encara que la dieta ha de ser variada, no cal oblidar els aliments que contenen fibra:

- Fruita de qualsevol tipus, encara que en especial: mandarines, taronges, pomes amb pell, kiwis i prunes
- Verdura de qualsevol tipus, encara que en especial: carabassa, col, espinac i carxofa
- Farina de qualsevol tipus, sobretot integral
- Llegums de qualsevol tipus, en especial els fesols
- 2 litres d'aigua al dia



## Lista de la compra para vencer el estreñimiento

### ✓ Incluir

Aunque la dieta debe ser variada, no hay que olvidar los alimentos que contienen fibra:

- Fruta de todo tipo, aunque en especial: mandarinas, naranjas, manzanas con piel, kiwis y ciruelas
- Verdura de todo tipo, aunque en especial: calabaza, col, espinaca y alcachofa
- Harina de todo tipo, sobretodo integral
- Legumbres de todo tipo, en especial las habichuelas
- 2 litros de agua al día





## Lasanya marinera

### Ingredients per a 4 persones:

- 200 g pasta de lasanya ràpida
- 1 porro
- 1 ceba
- 200 g perca
- 10 gambes
- 4 palets de surimi
- 2 alls
- 2 cullerades soperes d'oli
- 2 gots de llet
- 4 cullerades de postres de farina
- formatge ratllat
- pebre blanc i sal

### Preparació:

Sofregim l'all filetejat i el traem del foc, introduïm la ceba i el porro trossejats. Afegim les gambes pelades i trossejades, quan estiguen, afegim el surimi i el peix trossejats.

Mesclem 1 cullerada de postre de farina amb mig got de llet i removem fins que es desfaça. Agreguem aquest líquid a la paella i removem de tant en tant. Repetim

aquest pas 4 vegades. Així fins a espessir. Rectifiquem al gust de sal i afegim pebre blanc.

Preparem una capa de mescla i una capa de lasanya alternativament fins aconseguir la quantitat desitjada. Finalitzem amb la capa de mescla. Per últim empolvorem formatge per damunt i enforem. (Es pot alternar alguna capa amb tomaca)



## Lasaña marinera

### Ingredientes para 4 personas:

- 200 g pasta de lasaña rápida
- 1 puerro
- 1 cebolla
- 200 g perca
- 10 gambas
- 4 palitos de surimi
- 2 ajos
- 2 cucharadas soperas de aceite
- 2 vasos de leche
- 4 cucharadas de postre de harina
- queso rallado
- pimienta blanca y sal

### Preparación:

Sofreir el ajo fileteado y sacarlo del fuego, introducir la cebolla y el puerro troceados. Añadir las gambas peladas y troceadas, cuando estén listas, añadimos el surimi y el pescado troceados.

Mezclar 1 cucharada de postre de harina con medio vaso de leche y remover hasta deshacer. Ir agregando este líquido a la sartén y remover de vez en cuando.

Repetir este paso 4 veces. Así hasta espesar. Rectificar al gusto de sal y añadir pimienta blanca.

Preparar capa de mezcla y capa de lasaña alternativamente hasta lograr la cantidad deseada. Finalizar con la capa de mezcla. Por último espolvorear queso por encima y hornear.

(Se puede alternar alguna capa con tomate)