

CODiNuCoVa
Colegio Oficial de Dietistas y Nutricionistas
de la Comunitat Valenciana



#comoloquesoy

Av. Maestro Rodrigo 95, 1º A 46015 Valencia
T. 362 05 85 05 M. 606 44 75 58
www.codinucova.es

CODiNuCoVa

¿Quiénes somos?

El Colegio Oficial de Dietistas y Nutricionistas de la Comunitat Valenciana es la entidad que representa a todos los DN profesionales que residen o trabajan en la Comunidad Valenciana.

CODiNuCoVa

Representa

Construye

Forma

Defiende

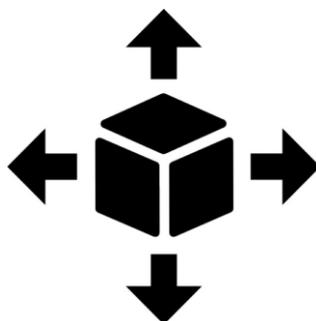
Promueve

Construimos hacia ARRIBA

- Mayor comunicación y trabajo entre compañer@s
- Luchar contra el intrusismo

Construimos hacia DENTRO

- Ordenar la profesión



Construimos hacia ABAJO

- Formación y actualización permanente de los colegiad@s

Construimos hacia FUERA

- Representar la profesión ante otras instituciones.
- Defender los derechos de la sociedad a una alimentación sana, variada y sostenible.
- Informar a la comunidad de forma veraz y sencilla en materia de alimentación y nutrición

¿Quién es el Dietista-Nutricionista?

Profesional de la salud, con titulación universitaria, reconocido como un **experto en alimentación, nutrición y dietética**, con capacidad para intervenir en la alimentación de una persona o grupo, desde distintos ámbitos de actuación:

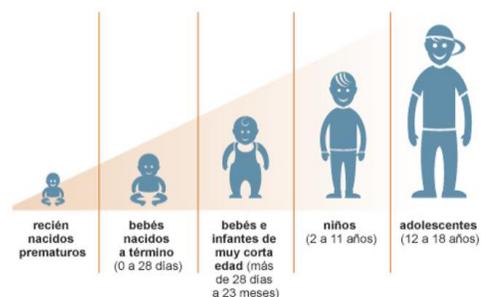
- Nutrición y consejo dietético
- Investigación y docencia
- Salud pública
- Empresas del sector de la alimentación



Alimentación y Salud

Mantener una alimentación y estilos de vida saludables se relacionan directamente con:

- Adecuado crecimiento y desarrollo.
- Control y mantenimiento de un peso corporal adecuado.
- Prevención de enfermedades crónicas
- Prevención de **riesgos nutricionales**



Alimentación y Salud

Mantener una alimentación y estilos de vida saludables se relacionan directamente con:

- Prevención de enfermedades crónicas:



OBESIDAD



DIABETES



ENFERMEDAD
CARDIOVASCULAR



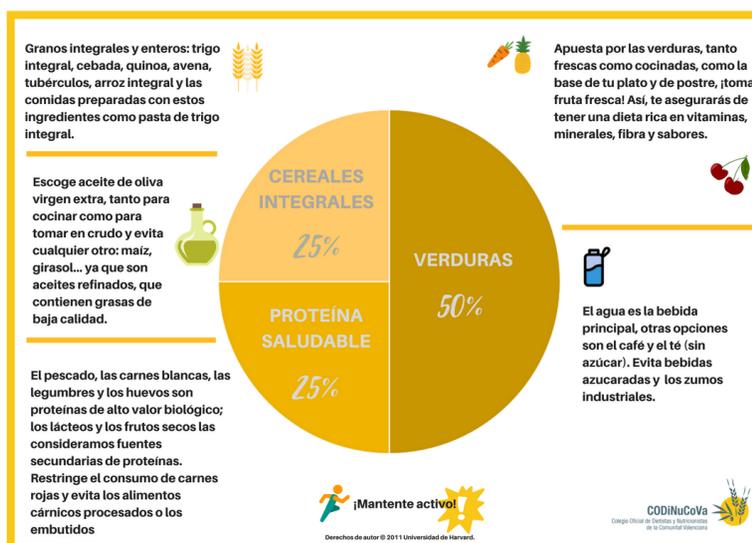
DETERIORO
COGNITIVO



CÁNCER

Alimentación y Salud

Que entendemos
 por una
 alimentación y
 estilos de vida
 saludables:



Alimentación y Salud

Que entendemos por una alimentación y estilos de vida saludables:

STOP



SEDENTARISMO

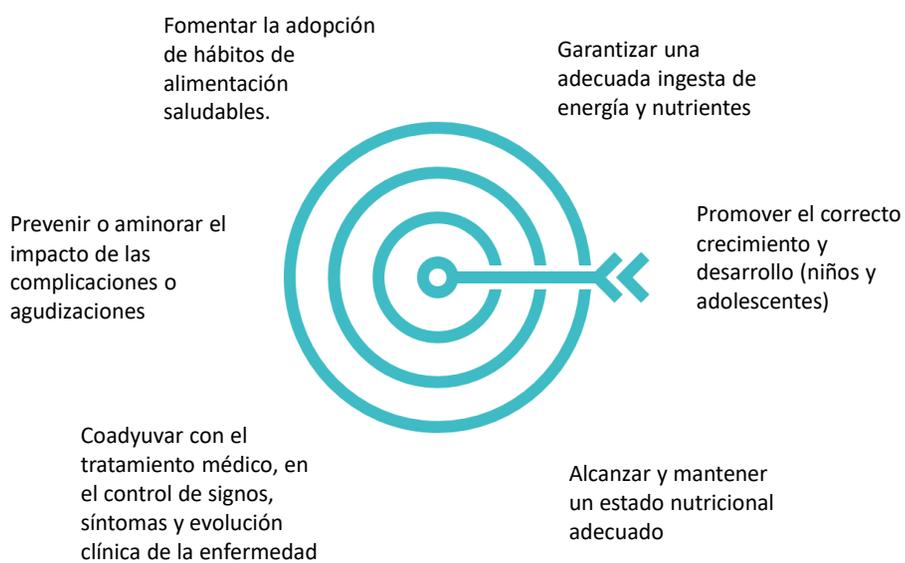


ALCOHOL



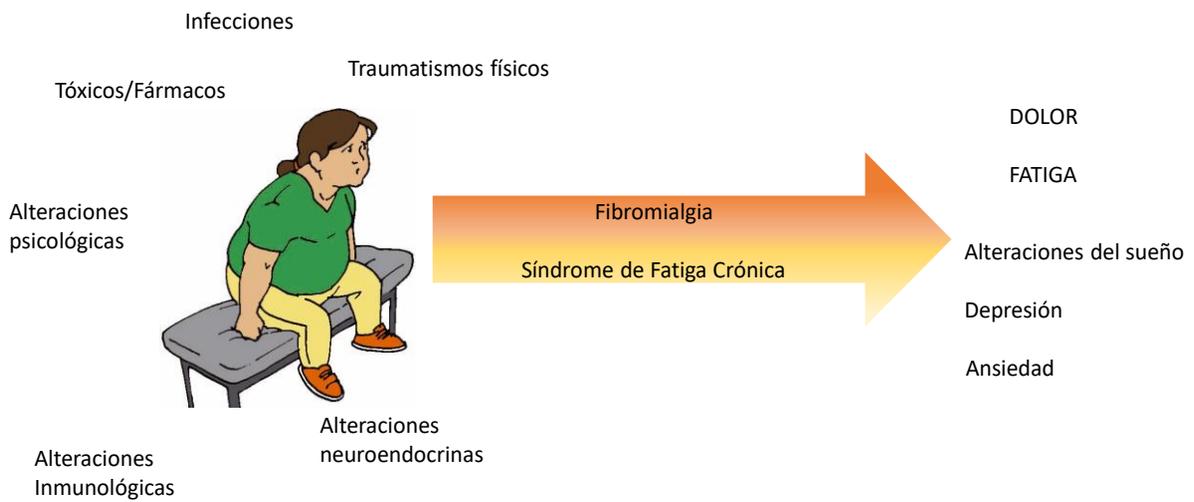
TABACO

Alimentación durante la enfermedad



Alimentación Saludable en el Paciente con Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica

FIBROMIALGIA Y SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA



Fitzcharles M-A, Ste-Marie PA, Pereira JX, for the Canadian Fibromyalgia Guidelines Committee. Fibromyalgia: evolving concepts over the past 2 decades. Can Med Assoc J. 17 de septiembre de 2013;185(13):E645-51.

TRATAMIENTOS PROPUESTOS

Fibromialgia:

Antidepresivos: Amitriptilina, Fluoxetina, etc.
 Analgésicos: Aspirina, Ibuprofeno,
 antiinflamatorios no esteroideos, etc.
 Otros fármacos: AINE´s, Corticoides,
 Serotonina, Ácido Máfico, Magnesio, etc.
 Ejercicio físico aeróbico.
 Terapias Alternativas
 Terapia cognitivo-conductuales.
 Biofeedback

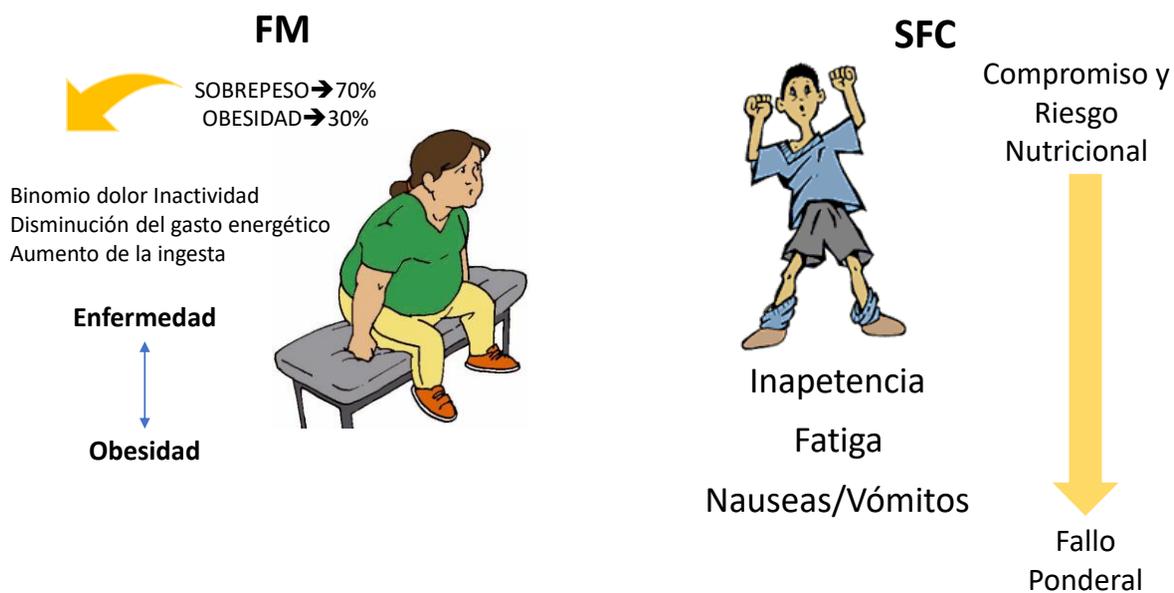
Síndrome de Fatiga Crónica:

Antidepresivos.
 Ansiolíticos.
 Otros fármacos: AINE´s, Antivirales en casos
 muy concretos, Beta-Interferón.
 Ejercicio físico moderado y no gradual.
 Periodos de reposo
 Terapia cognitivo-conductuales.
 Biofeedback



DIETA

Estado Nutricional del Paciente con FM y SFC

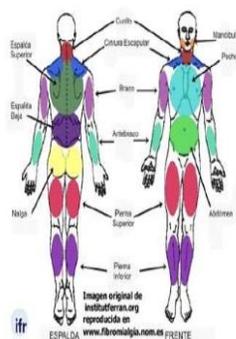


Fitzcharles M-A, Ste-Marie PA, Pereira JX, for the Canadian Fibromyalgia Guidelines Committee. Fibromyalgia: evolving concepts over the past 2 decades. Can Med Assoc J. 17 de septiembre de 2013;185(13):E645-51.

Arranz L-I, Canela M-A, Rafecas M. Fibromyalgia and nutrition, what do we know? Rheumatol Int. septiembre de 2010;30(11):1417-27.

National Institute For Health and Care Excellence. Chronic fatigue syndrome/myalgic encephalomyelitis (or encephalopathy): diagnosis and management | Guidance and guidelines | NICE [Internet]. NICE Guidance. [citado 18 de octubre de 2017]. Disponible en: <https://www.nice.org.uk/guidance/CG53>

INDICE DE DOLOR GENERALIZADO



Cintura Escapular Izquierda	Pierna Inferior Izquierda
Cintura Escapular Derecha	Pierna Inferior Derecha
Brazo Superior Izquierdo	Mandíbula Izquierda
Brazo Superior Derecho	Mandíbula Derecha
Brazo Inferior Izquierdo	Pecho (Tórax)
Brazo Inferior Derecho	Abdomen
Nalga Izquierda	Cuello
Nalga Derecha	Espalda Superior
Pierna Superior Izquierda	Espalda Inferior
Pierna Superior Derecha	

Cuente el número de áreas que ha marcado y anótelas aquí: _____
 Observará que el valor WPI oscila entre 0 y 19.

<http://www.fibromialgia.com.es/fibromialgia-sindrome-de-fatiga-chronica-sindrome-quimico-multiple-Noticias-2010-nuevo-criterios-para-el-diagnostico-de-la-%20fibromialgia.html>

1. Fatiga

0 = No ha sido un problema
1 = Leve, ocasional
2 = Moderada, presente casi siempre
3 = Grave, persistente, he tenido grandes problemas

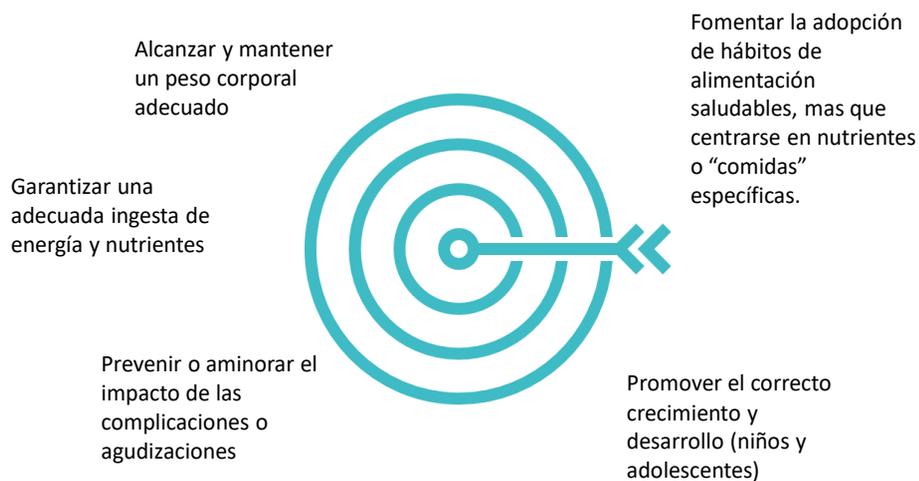
2. Sueño no reparador

0 = No ha sido un problema
1 = Leve, intermitente
2 = Moderada, presente casi siempre
3 = Grave, persistente, grandes problemas

2. Trastornos Cognitivos

0 = No ha sido un problema
1 = Leve, intermitente
2 = Moderada, presente casi siempre
3 = Grave, persistente, grandes problemas

OBJETIVOS DE LA INTERVENCIÓN NUTRICIONAL



Fitzcharles M-A, Ste-Marie PA, Pereira JX, for the Canadian Fibromyalgia Guidelines Committee. Fibromyalgia: evolving concepts over the past 2 decades. Can Med Assoc J. 17 de septiembre de 2013;185(13):E645-51.

Arranz L-I, Canela M-A, Rafecas M. Fibromyalgia and nutrition, what do we know? Rheumatol Int. septiembre de 2010;30(11):1417-27.

Dietitians of Canada. Musculoskeletal/Connective Tissue Disorders - Fibromyalgia/Can specific dietary patterns such as vegan or Mediterranean-style diet help to relieve the symptoms of fibromyalgia?> [Internet]. Practice-based Evidence in Nutrition® [PEN]. 2017 [citado 18 de octubre de 2017]. Disponible en:

<http://www.pennutrition.com/KnowledgePathway.aspx?kpid=8810&pqcatid=146&pqid=23989&kppid=23990&book=Evidence&num=1#Evidence>

ALIMENTACIÓN EN PERSONAS CON FM Y SFC

Energía y Nutrientes

Sin Consenso
Considerar:
Edo. Nutricional
Edad, sexo, comp. Corporal
Nivel de AF
Medicación

PALEO

Dieta Mediterránea



GARANTIZAR DIETA EQUILIBRADA Y SALUDABLE

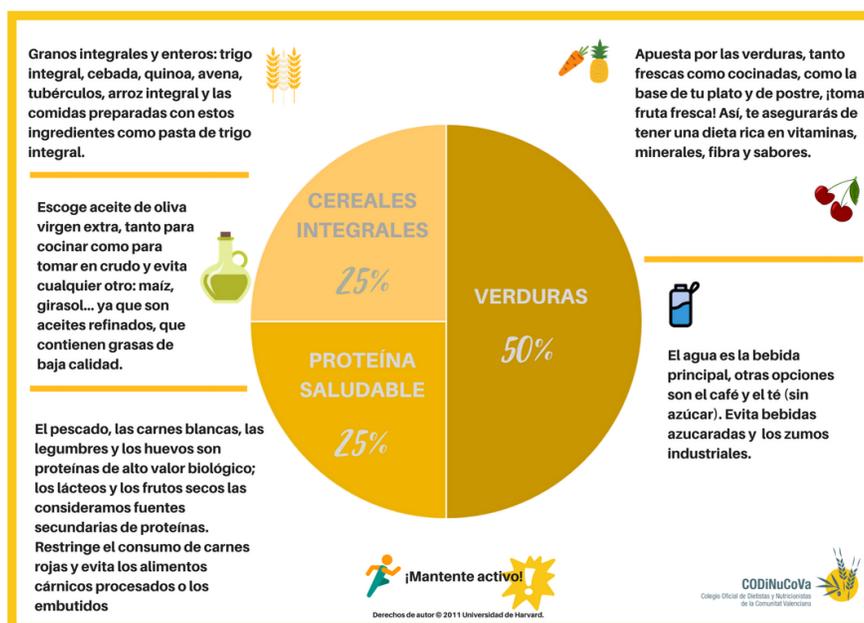
Dietitians of Canada. Musculoskeletal/Connective Tissue Disorders - Fibromyalgia/Can specific dietary patterns such as vegan or Mediterranean-style diet help to relieve the symptoms of fibromyalgia?> [Internet]. Practice-based Evidence in Nutrition® [PEN]. 2017 [citado 18 de octubre de 2017]. Disponible en:

<http://www.pennutrition.com/KnowledgePathway.aspx?kpid=8810&pgcatid=146&pgid=23989&kppid=23990&book=Evidence&num=1#Evidence>

National Institute For Health and Care Excellence. Chronic fatigue syndrome/myalgic encephalomyelitis (or encephalopathy): diagnosis and management | Guidance and guidelines | NICE [Internet].

NICE Guidance. [citado 18 de octubre de 2017]. Disponible en: <https://www.nice.org.uk/guidance/CG53>

ALIMENTACIÓN EN PERSONAS CON FM Y SFC



CONDICIONES ASOCIADAS A FM Y SFC:

Nauseas, vómitos o dolor al tragar:

Se debe enfatizar la importancia de una dieta equilibrada y trabajar con la persona con SFC / FM para desarrollar estrategias para minimizar las complicaciones que pueden ser causadas por náuseas, problemas de deglución, dolor de garganta o dificultades para comer alimentos



Dieta blanda
Porciones pequeñas
Evitar temperaturas extremas
Poco condimentadas



Dietitians of Canada. Musculoskeletal/Connective Tissue Disorders - Fibromyalgia/Can specific dietary patterns such as vegan or Mediterranean-style diet help to relieve the symptoms of fibromyalgia?> [Internet]. Practice-based Evidence in Nutrition® [PEN]. 2017 [citado 18 de octubre de 2017]. Disponible en:

<http://www.pennutrition.com/KnowledgePathway.aspx?kpid=8810&pqcatid=146&ppid=23989&kppid=23990&book=Evidence&num=1#Evidence>

Azad KA, Alam MN, Haq SA, Nahar S, Chowdhury MA, Ali SM, et al. Vegetarian diet in the treatment of fibromyalgia. Bangladesh Med Res Counc Bull. agosto de 2000;26(2):41-7.

CONDICIONES ASOCIADAS A FM Y SFC:

Síndrome de Intestino Irritable



Dietas de exclusión → controversias
 FODMAP's
 Control de aporte de fibra
 Fructosa/Lactosa/Sorbitol
 Inulina/FOS/GOS



Si una persona con SFC / FM realiza una dieta de exclusión o manipulación dietética, deben consultar a un dietista nutricionista por el riesgo de desnutrición



Dietitians of Canada. Musculoskeletal/Connective Tissue Disorders - Fibromyalgia/Can specific dietary patterns such as vegan or Mediterranean-style diet help to relieve the symptoms of fibromyalgia?> [Internet]. Practice-based Evidence in Nutrition® [PEN]. 2017 [citado 18 de octubre de 2017]. Disponible en:

<http://www.pennutrition.com/KnowledgePathway.aspx?kpid=8810&pqcatid=1468&pqid=23989&kppid=23990&book=Evidence&num=1#Evidence>

Azad KA, Alam MN, Haq SA, Nahar S, Chowdhury MA, Ali SM, et al. Vegetarian diet in the treatment of fibromyalgia. Bangladesh Med Res Counc Bull. agosto de 2000;26(2):41-7.

Preguntas Necesarias:

¿Se beneficia un paciente con FM
y SFC con una dieta sin gluten?



Dietitians of Canada. Musculoskeletal/Connective Tissue Disorders - Fibromyalgia/Can specific dietary patterns such as vegan or Mediterranean-style diet help to relieve the symptoms of fibromyalgia?> [Internet]. Practice-based Evidence in Nutrition® [PEN]. 2017 [citado 18 de octubre de 2017]. Disponible en: <http://www.pennutrition.com/KnowledgePathway.aspx?kpid=8810&pqcatid=146&pqid=23989&kppid=23990&book=Evidence&num=1#Evidence>

Azad KA, Alam MN, Haq SA, Nahar S, Chowdhury MA, Ali SM, et al. Vegetarian diet in the treatment of fibromyalgia. Bangladesh Med Res Counc Bull. agosto de 2000;26(2):41-7.

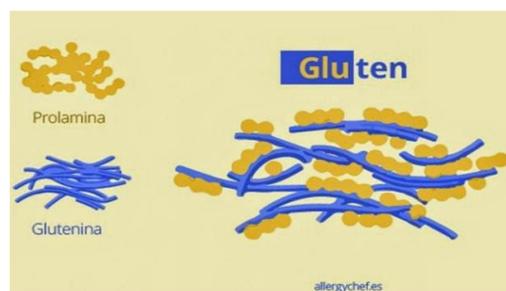
¿Qué es el gluten?

PROTEÍNA formada por dos aminoácidos

APORTA elasticidad y textura a las masas

SE ENCUENTRA en la mayoría de los cereales (trigo, cebada, centeno, avena, espelta, trigo khorasan y triticales)

Las harinas son la base de los ADITIVOS utilizados en la industria alimentaria (estabilizantes, colorantes, espesantes, ...)



¿Dónde encontramos el gluten?



- Trigo
- Centeno
- Cebada
- Espelta
- Triticale (trigo y centeno)
- Tritordeum (trigo y cebada)
- Kamut
- Avena



- Arroz, y arroz integral
- Maíz
- Trigo sarraceno
- Mijo
- Pseudocereales: quínoa, amaranto.
- Tubérculos y raíces.
- Frutas y verduras.

¿Se beneficia un paciente con FM y SFC con una dieta sin gluten?

Algunas personas con SFC también pueden tener CD (9%), y se ha sugerido que algunas personas con FM pueden tener sensibilidad al gluten no celíaca (Linfocitosis intraepitelial).

La evidencia limitada sugiere que en individuos con FM y CD, y en individuos con FM e intolerancia al gluten, seguir una dieta sin gluten (GF) ayuda a aliviar algunos de los síntomas de FM.

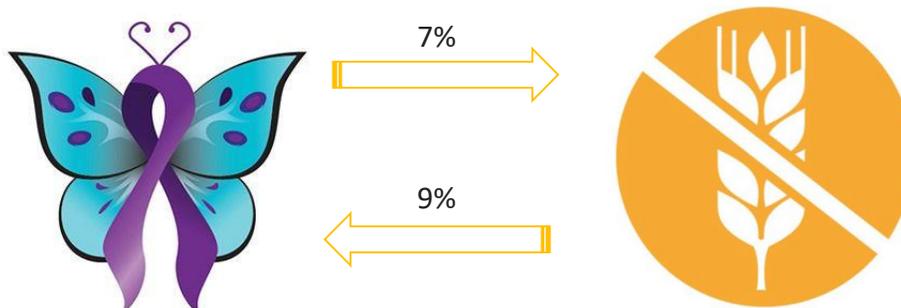
Para las personas con FM y CD, se recomienda una dieta GF, pero no se confirma que una dieta GF mejore los síntomas FM.

Se deben realizar grandes ensayos controlados aleatorios antes de que se pueda recomendar una dieta GF para personas con FM sin CD con el fin de mejorar los síntomas de FM.



¿Se beneficia un paciente con FM y SFC con una
dieta sin gluten?

HLA (B27 vs DQ2/DQ8+)



EVIDENCIA EXCASA PARA RECOMEDAR
DIETA SIN GLUTEN

¿Eliminar el consumo de algunos aditivos alimentarios y compuestos de la dieta como el glutamato monosódico (GMS), el aspartame o la cafeína, puede aliviar los síntomas de la FM/SFC?



GMS (E-621) →



GLUTAMATO MONOSODICO

Exclusión de GMS → mejoría en síntomas de FM (“tender points”,
 disminución dolor, SII, alteraciones del sueño)

El GMS es excretado rápidamente

EL GMS tiene muy poca permeabilidad a la BHE

Consumos habituales de GMS no generan aumento de niveles en
 sangre

Dosis elevadas de GMS podría elevar síntomas en FM/SFC pero hace
 falta mas estudios

Dietitians of Canada. Musculoskeletal/Connective Tissue Disorders - Fibromyalgia/ Can a gluten-free diet help to relieve the symptoms of fibromyalgia? [Internet]. Practice-based Evidence in Nutrition® [PEN]. 2015 [citado 19 de octubre de 2017]. Disponible en: <https://www.pennutrition.com/KnowledgePathway.aspx?kpid=8810&pqcatid=146&pqid=23991&kppid=23992&book=Comments&num=1#Comments>

Aspartame (E-951) →



No existe evidencia concreta que
relacione el consumo de aspartame
con empeoramiento de síntomas en
FM/SFC

Dietitians of Canada. Musculoskeletal/Connective Tissue Disorders - Fibromyalgia/ Can the elimination of food additives such as MSG or aspartame help to relieve the symptoms of fibromyalgia? [Internet]. Practice-based Evidence in Nutrition® [PEN]. 2015 [citado 19 de octubre de 2017]. Disponible en: <https://www.pennutrition.com/KnowledgePathway.aspx?kpid=8810&pqcatid=146&pqid=23991&kppid=23992&book=Comments&num=1#Comments>

¿Y la Cafeína que?

Seguir las recomendaciones de ingesta saludable
200 a 400 mg/día → hasta 5 tazas pequeñas



Dietitians of Canada. Musculoskeletal/Connective Tissue Disorders - Fibromyalgia/ Can eliminating caffeine help to relieve the symptoms of fibromyalgia? [Internet]. Practice-based Evidence in Nutrition® [PEN]. 2015 [citado 19 de octubre de 2017]. Disponible en: <https://www.pennutrition.com/KnowledgePathway.aspx?kpid=8810&pqcatid=146&pqid=23991&kppid=23992&book=Comments&num=1#Comments>

Rosenfeld LS, Mihalov JJ, Carlson SJ, Mattia A. Regulatory status of caffeine in the United States. Nutr Rev. octubre de 2014;72 Suppl 1:23-33.

¿Los suplementos de vitaminas y minerales pueden mejorar los síntomas de FM/SFC?



¿Los suplementos de vitaminas y minerales pueden mejorar los síntomas de FM/SFC?

vitamina B12, vitamina C, coenzima Q10, magnesio, NADH, o multivitaminas y minerales, para las personas con SFC / EM y, por lo tanto, no deben prescribirse para tratar los síntomas de la condición



¿Los suplementos de vitaminas y minerales pueden mejorar los síntomas de FM/SFC?



Mialgia crónica → Déficit de vitamina D

Posibles causas de déficit de Vitamina D(12):

- Infecciones o procesos inflamatorios, activación de citoquinas pro inflamatorias, Implicación de 1,25-OH D en la regulación del sistema inmune podría vincular, el dolor muscular con deficiencia de vitamina D.
- poca movilidad
- Depresión asociada.
- Menos tiempo pasado al aire libre.
- adiposidad que conducen a una disminución de la síntesis de vitamina D

Dietitians of Canada. Musculoskeletal/Connective Tissue Disorders - Fibromyalgia/Can vitamin D supplementation help relieve the symptoms of pain or depression commonly found in the person with fibromyalgia? [Internet]. 2015 [citado 18 de octubre de 2017].

Daniel D, Pirotta MV. Fibromyalgia--should we be testing and treating for vitamin D deficiency? Aust Fam Physician. septiembre de 2011;40(9):712-6.

¿Los suplementos de vitaminas y minerales pueden mejorar los síntomas de FM/SFC?



- No indicios de beneficios por suplementación
- Se recomienda cubrir con RDI:
 - Niños: 400UI/día
 - Adultos: 600UI/día
 - >70 años: 800UI/día
- Exposición solar: 15min al menos 4 días/semana
- Solo suplementar cuando se demuestra déficit (<25ng/mmol) y en personas de riesgo:
 - mayores de 65 años
 - Poca movilidad
 - Poca exposición al sol

Dietitians of Canada. Musculoskeletal/Connective Tissue Disorders - Fibromyalgia/Can vitamin D supplementation help relieve the symptoms of pain or depression commonly found in the person with fibromyalgia? [Internet]. 2015 [citado 18 de octubre de 2017].
 Daniel D, Pirotta MV. Fibromyalgia--should we be testing and treating for vitamin D deficiency? Aust Fam Physician. septiembre de 2011;40(9):712-6.



Disponible en: <https://www.dietacoherente.com/dieta-recomendada-en-fibromialgia/>

Dietitians of Canada. Musculoskeletal/Connective Tissue Disorders - Fibromyalgia/Can vitamin D supplementation help relieve the symptoms of pain or depression commonly found in the person with fibromyalgia? [Internet]. 2015 [citado 18 de octubre de 2017].

Daniel D, Pirota MV. Fibromyalgia--should we be testing and treating for vitamin D deficiency? Aust Fam Physician. septiembre de 2011;40(9):712-6.

¿Otros suplementos y terapias?



- Ácidos Grasos Omega 3.
- Vitamina B6.
- **Magnesio.**
- Antioxidantes.



EFFECTOS ADVERSOS

Dietitians of Canada. Musculoskeletal/Connective Tissue Disorders - Fibromyalgia/Does the addition of dietary supplements (e.g. omega-3, omega-6, D-ribose, vitamin B6, magnesium, chlorella pyrenoidosa or anthocyanidins) help relieve symptoms of fibromyalgia? [Internet]. Practice-based Evidence in Nutrition® [PEN]. 2015 [citado 19 de octubre de 2017].



Otras consideraciones:

- No hay pruebas suficientes de que las terapias complementarias sean tratamientos efectivos para el SFC / ME y, por lo tanto, no se recomienda su uso.
- No se recomienda dar consejos “genéricos”, ejem: realizar ejercicios vigorosos sin supervisión o no estructurados (como simplemente 'ir al gimnasio' o 'hacer más ejercicio') porque esto puede empeorar los síntomas.

En conclusión:

- comer frutas, verduras, legumbres, frutos secos y cereales.
- frutas y hortalizas → al menos 400g al día .
- azúcares libres → menos del 10% (5%) de la ingesta calórica total. Evitar alimentos procesados y zumos de frutas industriales.
- Las grasas → AGMI y AGPI (aceite de pescado, los aguacates, los frutos secos, oliva, cánola).
- Evitar las grasas industriales de tipo trans (presentes en los alimentos procesados, la comida rápida, los aperitivos, los alimentos fritos, las pizzas congeladas, los pasteles, las galletas, las margarinas y las pastas para untar)
- sal a menos de 5 gramos al día (aproximadamente una cucharadita de café)
- Evitar el sedentarismo (según condición y bajo supervisión)

THINK POSITIVELY
EXERCISE DAILY
EAT HEALTHY
WORK HARD
STAY STRONG
WORRY LESS
DANCE MORE
LOVE OFTEN
BE HAPPY

Para todo lo demás:
Consulta con un
DIETISTA-NUTRICIONISTA



<http://www.codinucova.es/es/>

MUCHAS GRACIAS

#comoloquesoy