

KAZUYOSHI AOKI
Japón
Hemofilia A con inhibidores



ORGULLO SOBRE
FUTURO
CONTRIBUIR
PROGRESAR

JAY LUCKEY
USA
Hemofilia B con inhibidores

Hay que actuar
en la salud
articular

Hablemos de
alimentación
saludable

NUEVO  YO®





GEORGE MIHAI
Rumania
Hemofilia A

Acerca de este folleto

Una dieta saludable puede ayudar a todo mundo, pero es especialmente importante para los niños y los adultos con hemofilia.¹

Desafortunadamente, la obesidad es un problema creciente a nivel mundial.² De hecho, la obesidad infantil se ha triplicado en los últimos 30 años.¹ Un conocimiento básico en materia de nutrición y la toma de decisiones adecuadas respecto a la dieta, pueden ayudar a mantener un peso corporal saludable.

¿Qué contiene este folleto?

Información acerca de...

Los beneficios de una buena nutrición y de mantener un peso saludable

Una sección que cubre:

- Los componentes clave de una dieta saludable para lactantes, niños pequeños y niños en edad escolar
- Consejos prácticos para alimentarse.

Una sección con consejos prácticos para los pacientes adolescentes y adultos con hemofilia que cubre:

- El contenido alimenticio de la comida rápida
- La toma de decisiones sanas al comer fuera de casa
- Aspectos a considerar antes de beber alcohol.

Ideas de recetas

Hay que actuar
en la salud
articular

Una buena nutrición es muy conveniente

Beneficios de una buena nutrición y de mantener un peso saludable en niños y adultos con hemofilia

Disminuir el riesgo de artropatía para los pacientes

- El peso excesivo somete a un esfuerzo adicional a las articulaciones que ya se encuentran frágiles, como las rodillas y los tobillos. La presión y el esfuerzo adicional pueden causar daño al acorralamiento entre las articulaciones (cartílago). Con el tiempo se puede desarrollar daño articular (artropatía hemofílica), el cual puede ser doloroso y limitar el movimiento. El sobrepeso puede agravar los síntomas de daño articular.²

Reducir el riesgo de hemorragias articulares

- El esfuerzo adicional al que el peso excesivo somete a las articulaciones, puede conducir a un incremento en la frecuencia de las hemorragias y aumentar las molestias.²

Ayudar a mantenerse en buena condición física

- Las personas obesas con hemofilia encuentran el ejercicio físico, como caminar o ejercitarse en una bicicleta fija, mucho más difícil que las personas con hemofilia sin sobrepeso. Una mala condición física puede conducir a más aumento de peso, lo cual agrava el problema.²

GEORGE MIHAI
Rumanía
Hemofilia A



Proteger contra el desarrollo de diabetes

- La proporción de personas con hemofilia afectadas por diabetes es significativamente mayor que entre las personas sin hemofilia; es probable que esto de deba al sobrepeso. La diabetes es un factor de riesgo significativo de enfermedad cardiovascular en los hombres con hemofilia.²

Mejorar la salud cardíaca

- Los niños y los adultos con sobrepeso se encontrarán en mayor riesgo de desarrollar padecimientos cardiovasculares en etapas posteriores de la vida, entre ellos hipertensión arterial, ataques cardíacos o accidentes vasculares cerebrales.²

Maximizar la calidad de vida

- La obesidad afecta negativamente la calidad de vida, causando problemas en la vida diaria y en situaciones sociales, así como un incremento en los índices de dolor, preocupación, ansiedad y depresión. Un individuo sano es un individuo más feliz.²

Reducir la cantidad de factor que se necesita

- Dado que el peso corporal determina la cantidad de factor que una persona necesita para tratar una hemorragia, mantener un peso sano puede reducir la cantidad de factor requerida.²

**Hay que actuar
en la salud
articular**



VICTOR DA SILVA MELCUNAS
Brasil
Hemofilia A

Consejos para tomar decisiones saludables en materia de hábitos alimenticios y nutrición en favor de personas con hemofilia

**Hay que actuar
en la salud
articular**

Marcar el camino hacia la salud

A medida que los hijos crecen y se vuelven más independientes, sus hábitos alimenticios se verán influídos por lo que comen los padres

Para los niños con hemofilia cuyos padres dan el ejemplo y modelan hábitos alimenticios sanos, los beneficios a largo plazo para su salud serán sustanciales.¹

En las siguientes páginas se presentan algunas consideraciones importantes relacionadas con dietas saludables para pacientes, niños pequeños y niños en edad escolar.

0-8 meses de edad

Se recomienda

Elegir la lactancia materna si es posible

- Para todos los lactantes, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida y continuar la lactancia materna complementada con alimentos adecuados hasta los dos años y más.³
- La lactancia materna parece reducir el riesgo de obesidad en los niños y este beneficio se incrementa con la duración del periodo de lactancia.^{4,5} Los niños amamantados también desarrollan una autorregulación natural del consumo de leche, misma que proyectan a la infancia tardía, a diferencia de los niños alimentados con biberón.⁶

Evitar...

- No se recomienda suministrar alimentos sólidos prematuramente, debido a que esto puede derivar en sobrealimentación⁷
- Un bebé demandante puede necesitar más bien atención que comida.⁷

6-8 meses de edad

Se recomienda

Ofrecer purés de frutas y verduras⁷

- 4 porciones de 2-3 cucharadas por día
- Comenzar con verduras y hortalizas solas como chícharos, papas, zanahorias, camote, calabacitas, frijoles y remolacha
- Posteriormente introducir frutas solas como plátanos, puré de manzana, chabacanos, peras, duraznos y melón
- Introducir algunas verduras antes de las frutas, puesto que la dulzura de las frutas puede hacer que un alimento menos dulce como las verduras resulte menos atractivo

Elegir alimentos saludables para comer con las manos

- Verduras y hortalizas bien cocidas, como camote, zanahoria, calabacitas (calabacín o zapatillo), coliflor, cortadas en trozos pequeños
- Frutas lavadas y peladas
- Galletas no saladas quebradas en trozos pequeños
- Roscas de pan ("bagels") y galletas para la dentición
- Fideos

Evitar...

- No se recomiendan los alimentos salados o azucarados para comer con las manos.⁷

8-12 meses de edad

Se recomienda

Introducir alimentos ricos en hierro⁷

- Carnes molidas o finamente picadas; porciones de 3-4 cucharadas
- Yemas de huevo; 3-4 veces por semana
- Posteriormente introducir frutas solas como plátanos, puré de manzana, chabacanos, peras, duraznos y melón

Incrementar el tamaño de las porciones de frutas y verduras⁷

- 3-4 cucharadas, 4 veces por día.

La charola para picar

Colocar alimentos coloridos y nutritivos en cada compartimento de la charola para picar y llame a estos alimentos con nombres "divertidos", p. ej. barcos de aguacate, ruedas de plátano, árboles de brócoli, lunas (rebanadas de manzana pelada).

INTENTAR
ESTO

Hay que actuar
en la salud
articular

...especialmente durante los años formativos

1 año de edad

Se recomienda

Introducir productos lácteos⁷

- La leche entera puede sustituir a la leche materna
- Puede servirse queso, requesón y yogurt en pequeñas cantidades.

Otras fuentes de nutrición deberán incluir carnes, frutas y verduras, panes y cereales⁷

Se recomiendan enfáticamente los bocadillos entre comidas⁷

- Ofrecer pequeñas cantidades y con frecuencia (4-6 veces por día)

Si al niño no le gusta un alimento nuevo, hay que intentar servírselo nuevamente después

Se puede ofrecer agua entre alimentos⁷

Evitar...

- No se recomiendan las golosinas dulces ni las bebidas azucaradas/gaseosas⁷
- Debe evitarse el exceso de jugo puro de frutas; las guías recomiendan una porción al día.⁸ Diluir el jugo 50:50 con agua puede ayudar a que rinda más
- No se recomienda añadir sal, azúcar ni condimentos fuertes⁷
- No se recomiendan los productos con cafeína (refrescos, café té, chocolate).⁷

Deliciosos batidos helados de frutas

Incorporar los ingredientes en una licuadora y ¡listo!

Fresa & Plátano

1 taza de fresas congeladas
2 tazas de jugo de naranja
1 plátano cortado en trozos
½ taza de leche

Kiwi & Frambuesa

2 kiwis pelados y cortados a la mitad
1 taza de fresas
1 taza de yogurt
½ taza de leche
½ taza de cubos de hielo

Niños más grandes

Se recomienda

Ofrecer alimentos ricos en calcio⁷

- Los niños que consumen poco o ningún producto lácteo se encuentran en riesgo especial de deficiencia de calcio, lo cual puede interferir en el crecimiento óseo y el desarrollo
- Los dos años previos y posteriores a la pubertad son los más importantes para el desarrollo de los huesos, de modo que el consumo adecuado de calcio es particularmente importante durante este periodo
- Incluir leche, yogurt y quesos bajos en grasas o sin grasas
- El brócoli, las verduras cocidas y el salmón enlatado (sin espinas) también proporcionarán una fuente de calcio en la dieta
- Las bebidas gaseosas que contienen cafeína pueden impedir la absorción de calcio de su dieta normal y acarrea el riesgo de que los niños sustituyan a la leche como bebida preferida.⁹

Ofrecer alimentos ricos en vitamina D^{10,11}

La vitamina D ayuda a promover huesos sanos, pero sus niveles suelen ser bajos en personas con hemofilia. La vitamina D se encuentra en el pescado, los huevos y la leche enriquecida, así como en los suplementos alimenticios. El sol también contribuye significativamente a la producción diaria de vitamina D en el organismo: entre 5 y 15 minutos de luz solar pueden ser suficientes para elevar los niveles de vitamina D.

Ofrecer alimentos ricos en hierro⁷

- Los requerimientos de hierro varían con la edad, la velocidad de crecimiento, las reservas de hierro, el incremento del volumen sanguíneo y la tasa de absorción de fuentes alimenticias

- Las fuentes de hierro en los alimentos incluyen la carne, el pescado, las aves, los cereales enriquecidos con hierro, la espinaca, los frijoles y chícharos secos.

Evitar...

Después de los 2 años de edad, la dieta debe ser baja en grasa⁷

- Las dietas ricas en grasas pueden contribuir al desarrollo de enfermedades cardíacas, obesidad y otros problemas de salud en etapas posteriores de la vida
- Elegir carnes magras, como lomo de puerco, solomillo de res y pollo deshuesado sin piel¹²
- Retirar toda la grasa visible de las carnes y aves antes de cocinarlas¹²
- Asar a la parrilla, hornear, cocinar o cocer la carne, las aves o el pescado en vez de freírlos
- Cambiar a leche sin grasa o baja en grasas¹²
- Los niños sanos deben obtener todos los nutrientes de los alimentos y no de suplementos vitamínicos⁷

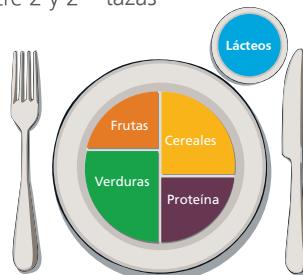
Hay que actuar
en la salud
articular

...la variedad es esencial

Siempre que sea posible, incluir una variedad de alimentos para un desarrollo adecuado. Una dieta que contenga una diversidad de alimentos de cada uno de los grupos alimenticios (panes y cereales, carnes, frutas, verduras y lácteos) ayudará a evitar deficiencias de nutrientes.⁷

A manera de orientación, se puede indicar seguir los principios del plato guía de alimento (ver páginas 14/15). Reducir las porciones y el número de raciones por día para los niños¹³

- Llenar la mitad del plato del niño con frutas y verduras (un poco más de verduras que de fruta)
- Los cereales y la proteína deben llenar la otra mitad
- Procurar que al menos la mitad de los panes y cereales sean integrales como, por ejemplo, pan de trigo integral en vez de pan blanco o arroz integral en vez de arroz blanco
- Los niños también necesitan una ración de leche u otro alimento lácteo (como queso o yogur) en cada comida
- Los niños de entre 2 y 8 años deben beber entre 2 y 2½ tazas de leche al día
- Los niños de más de 9 años deben beber 3 tazas de leche al día.



Bocadillo de moras azules y avena

INTENTAR
ESTO

(Rinde 9 cuadros)

1½ tazas de avena de cocción rápida
½ taza de harina de trigo integral
½ cucharadita de bicarbonato
½ cucharadita de sal
1 cucharadita de canela
½ taza de moras azules frescas o congeladas
1 huevo
1 taza de leche baja en grasa
3 cucharaditas de puré de manzana
¼ taza de azúcar morena

Precalentar el horno a 180°

Cubrir una charola de hornear con aerosol antiadherente

Mezclar los ingredientes en un tazón grande hasta que se combinen

Vaciar en la charola preparada y hornear por 20 minutos o hasta que al insertar un palillo en el centro, éste salga limpio

Dejar enfriar 5 minutos y cortar en cuadros

Consejos prácticos para una alimentación sana en sus pacientes^{7,14}

- Poner el buen ejemplo por parte de los padres, consumiendo frutas, verduras y cereales integrales todos los días en las comidas o refrigerios
- Si ya es lo suficientemente grande, dejar que el niño ayude a comprar, pelar o rebanar las frutas y verduras
- En el supermercado, los padres deben animar a su hijo a elegir una fruta nueva o una golosina de cereal integral para probarlos más tarde en casa
- Decorar los plátanos o fuentes con rebanadas de fruta —formar una carita sonriente
- Preparar un batido de fruta helado mezclado con leche o yogurt sin grasa o bajos en grasa con fruta fresca o congelada. Probar con plátanos, duraznos, fresas u otras bayas
- Ofrecer pasas u otras frutas secas en vez de golosinas o caramelos
- Hacer brochetas de frutas con trozos de piña, plátanos, uvas y bayas
- Poner agua o jugo de fruta en envase de cartón en los almuerzos de los niños en vez de refresco u otras bebidas endulzadas con azúcar
- Enseñar a los niños mayores a leer la lista de ingredientes en los empaques de los cereales o bocadillos ("snacks") y a elegir aquellos con cereales integrales encabezando la lista

- Reduzcir la frecuencia con la que las personas comen fuera de casa

¿es el peso adecuado para la edad?

El médico debe determinar el índice de masa corporal (IMC) de los pacientes e indicar si hay

- Bajo peso
- Peso saludable
- Sobrepeso
- Obesidad

Una vez que se determine, es necesario tomar medidas para prevenir o atender los problemas de peso, tan pronto como se identifiquen.



GUILLERMO PIRAZZINI
Argentina
Hemifilia A con inhibidores

adolescentes y adultos con hemofilia

Esta es la parte del folleto que ayuda a dar consejos saludables en materia de alimentación y nutrición de modo que las personas tengan una vida más plena y gratificante

Hay que actuar
en la salud
articular

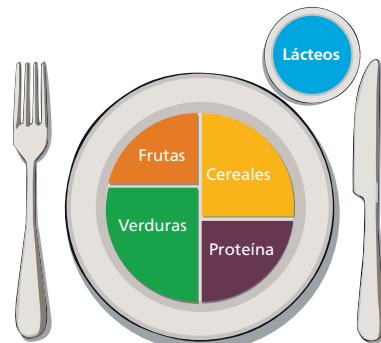
El consumo de alimentos saludables conservará un cuerpo fuerte, bien nutrido y mejor preparado para vivir la vida con hemofilia a plenitud¹

También ayudará a mantener un peso saludable.¹ El consumo de grandes cantidades de alimentos ricos en calorías, con grasa saturada extra, adicionados con azúcar y sal, como las comidas rápidas, se traducirá en un aumento de peso —sometiendo a las articulaciones a una carga extra e incrementando potencialmente el número de hemorragias dolorosas.¹

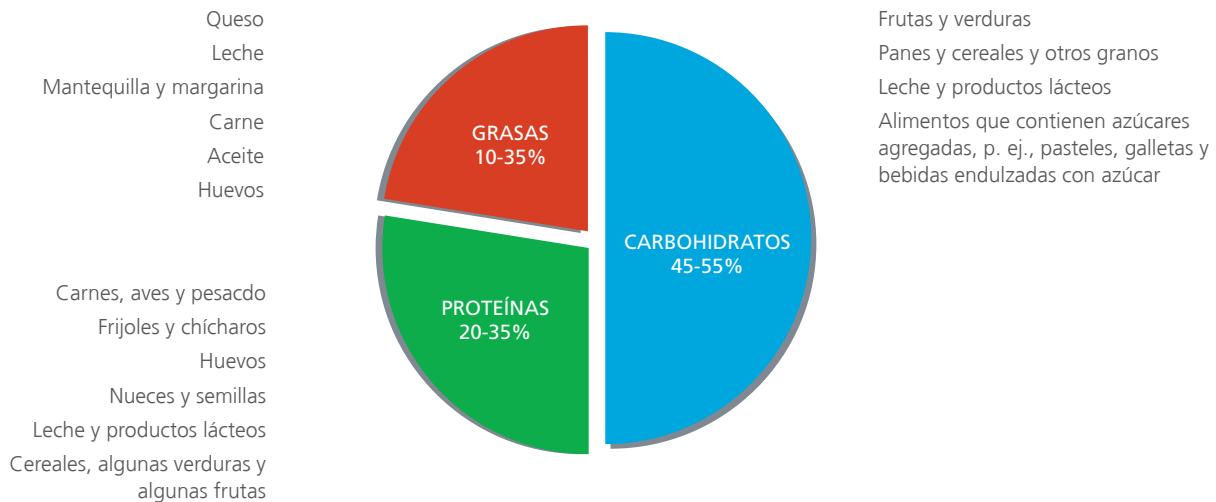
Se recomienda

- Las calorías en la dieta provienen de tres fuentes principales: carbohidratos, proteínas y grasas. El Departamento de Agricultura de los EUA recomienda que la mayoría de las calorías provengan de los carbohidratos¹²
- Para una dieta promedio de 2,000 calorías/día, esto significa aproximadamente 1,100 calorías de carbohidratos, 450 de grasas y 550 de proteínas

- Los distintos alimentos contienen proporciones distintas de carbohidratos, grasas y proteínas. Por ejemplo, un huevo contiene principalmente grasa y proteína con muy pocos carbohidratos, en tanto que una pechuga de pollo sin piel es un su mayoría proteína con un poco de grasa y nada de carbohidratos
- Una dieta que contenga una variedad de alimentos (panes, cereales, carnes, frutas, verduras y lácteos) ayudará a prevenir deficiencias de nutrientes⁷
- La guía “mi plato” de los EUA le ayuda a equilibrar las opciones alimenticias.¹³



Proporción recomendada de calorías de distintos alimentos¹²



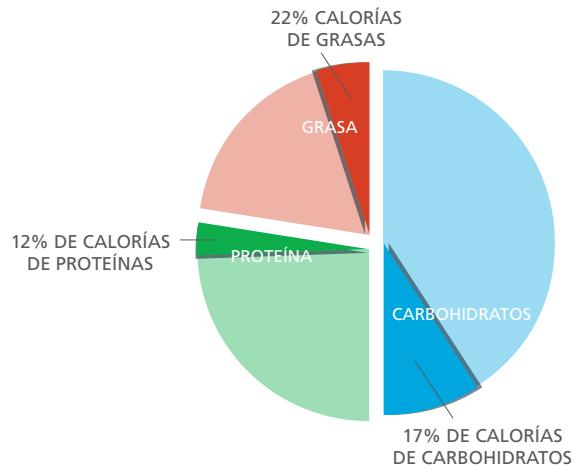
Hay que actuar
en la salud
articular

Elecciones saludables a la hora del desayuno

Para un desayuno sano...

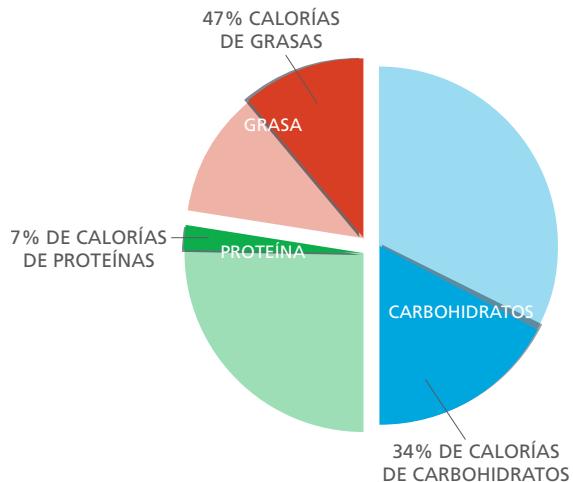
Poner a cocer en agua hirviendo un huevo y servir con una rebanada de pan de trigo integral tostado, con una manzana al lado y un vaso de leche baja en grasa.

Huevo escalfado, tostada, manzana y leche



En comparación a...

Un rollo de canela



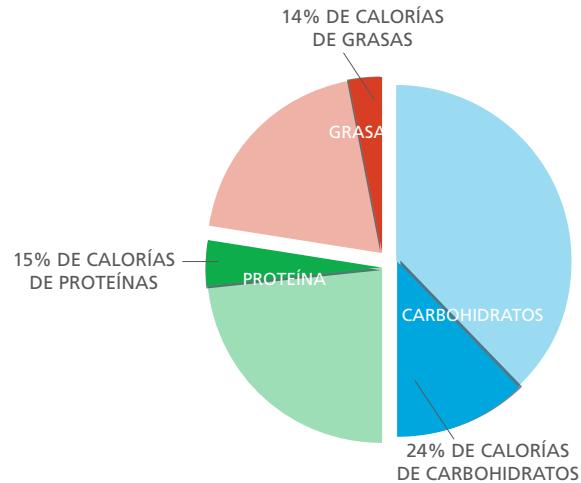
Estas gráficas muestran a qué proporción de las calorías recomendadas de grasas, proteínas y carbohidratos contribuiría cada una de estas comidas¹

Elecciones saludables a la hora de la comida

Para un almuerzo saludable...

Considerar un emparedado de ensalada de atún con agua gasificada y ensalada de fruta:

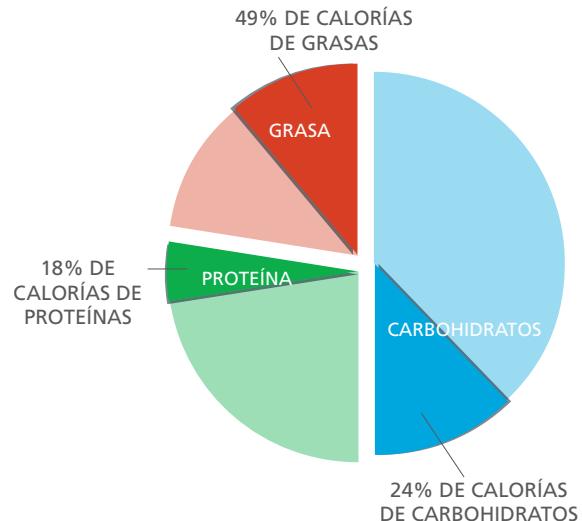
Emparedado de ensalada de atún y ensalada de frutas



*Valores calóricos basados en una dieta de 2,000/día y utilizando las recomendaciones de los EUA respecto a las calorías provenientes de carbohidratos, grasas y proteínas. Los datos nutricionales de los alimentos se obtuvieron en la US Food-a-Pedia www.choosemyplate.gov/supertacker/. Las gráficas consideran valores calóricos de 4/g para proteínas y carbohidratos

Comparado con...

10 nuggets de pollo acompañados con un refresco de cola



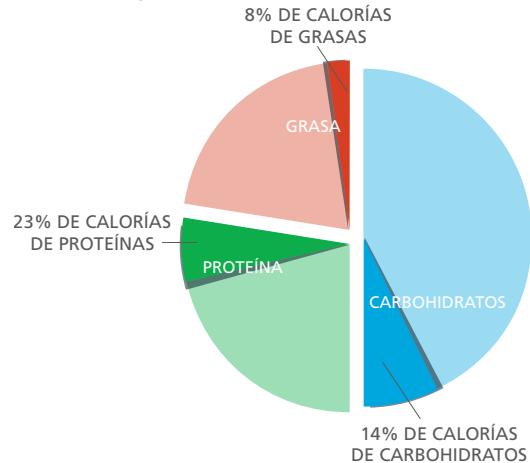
**Hay que actuar
en la salud
articular**

Elecciones saludables para la hora de la cena

Para una cena saludable...

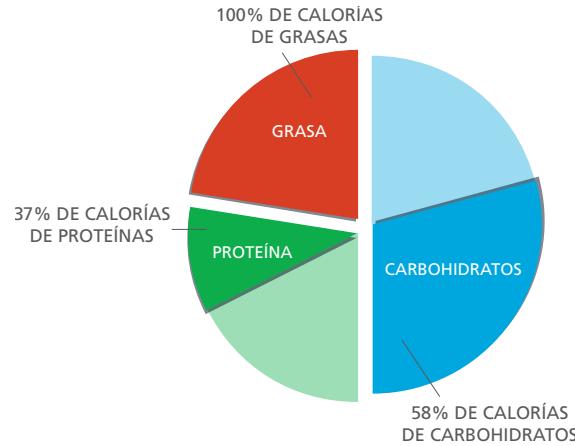
En vez de elegir una comida rápida a la hora de la cena, cocinar una pechuga de pollo al horno y servir con arroz integral, verduras o ensalada. Si se cuenta con más tiempo, asar una papa mediana y servir con un bistec a la parrilla y ensalada. Ambas opciones son sencillas y fáciles —no tan rápidas como detenerse en un lugar de comida rápida, ¡pero el cuerpo lo agradecerá!

Pollo, arroz y verduras



Comparado con...

Media pizza de pepperoni y papas fritas





HALİL ÖZCAN

Turquía

Hemofilia A con inhibidores



ANİL ÖZCAN

Turquía

Hemofilia A

Elecciones sanas todos los días

Es una buena idea hacer tres comidas balanceadas durante el día y es importante no omitir el desayuno o la comida del medio día

Las investigaciones muestran que un desayuno nutritivo es bueno para el desempeño en la escuela o el trabajo y puede proteger contra la obesidad y otros padecimientos.¹⁵ Hay que estimar cuántas calorías necesita cada persona dependiendo de su actividad. Si se hace una comida abundante al medio día, entonces hay que elegir opciones más ligeras para la cena. Si se planea cenar fuera con los amigos, hay que prepararse por anticipado con una comida más ligera.

Las guías recomiendan diferentes consumos de calorías diarias para los hombres dependiendo de la edad y el grado de actividad desempeñada¹²

<i>Edad (años)</i>	<i>Sedentario^a</i>	<i>Moderadamente activo^b</i>	<i>Activo^c</i>
14-18	2,000-2,400	2,400-2,800	2,800-3,200
19-30	2,400-2,600	2,600-2,800	3,000
31-50	2,200-2,400	2,400-2,600	2,800-3,000
51 +	2,000-2,200	2,200-2,400	2,400-2,800

a. actividad física ligera asociada a la vida diaria típica

b. como sedentario, más actividad física equivalente a caminar aproximadamente 2.5 a 5-6.5 kilómetros por hora

c. como sedentario, más actividad física equivalente a caminar más de 5 kilómetros diarios a 5-6.5 kilómetros por hora

Nutritiva sopa de tomate hecha en casa

(Rinde 6 porciones de 1 taza)

1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen
1 cebolla pequeña finamente picada
2 zanahorias picadas
2 tallos de apio picados
1 diente de ajo picado
1 paquete (450 ml) de caldo de verduras bajo en sodio
1 lata (800 g) de tomates machacados
Sal y pimienta la gusto
1 cucharadita de pimienta negra al gusto
1/2 taza de albahaca picada
3/4 de taza de pasta para sopa de letras — de trigo entero si es posible

Vertir el aceite de oliva en una olla grande y calentar a fuego mediano.

Agregar cebolla, zanahorias, apio y ajo y cocinar hasta que comience a suavizarse, aproximadamente 8 minutos.

Agregar el caldo de verduras y los tomates machacados y revolver.

Sazonar con sal y pimienta.

Reducir el calor y dejar cocinar a fuego bajo durante 25-30 minutos

**INTENTAR
ESTO**

Burritos de pollo con vegetales frescos

(Rinde 4 burritos)

4 tortillas de harina de trigo integral (20 cm)
2 tazas de pechuga de pollo cocida deshebrada
1/2 taza de zanahorias rayadas
1 aguacate finamente rebanado
1 taza de hojas tiernas de espinaca
1/4 de aderezo libre de grasa/bajo en grasa favorito de usted y/o de su hijo (aproximadamente una cucharada por rollo)

Colocar las tortillas una al lado de otra sobre una superficie plana.

Dividir el pollo en cuatro porciones (cada una de aproximadamente 1/2 taza).

Colocar una porción de pollo en cada tortilla

Cubrir con las zanahorias, el aguacate y la espinaca.

Rociar uniformemente el aderezo sobre cada burrito.

Enrollar cada uno firmemente y cortar en diagonal.

Servir inmediatamente o envolver apretadamente en papel aluminio y refrigerar para el almuerzo del día siguiente.

Nota: ¡Probar con zanahoria o apio cortados en tiras como guarnición!

**INTENTAR
ESTO**

**Hay que actuar
en la salud
articular**



MASSIMO SERAFINI
Italia
Hemofilia A con inhibidores

Tomando decisiones saludables al comer fuera^{13,16}

Cuando comemos fuera tenemos poco control sobre la manera en que se preparan nuestros alimentos o los tamaños de las porciones. Los platillos en los restaurantes y cafeterías tienden a ser más ricos en grasas —de hecho, quienes comen fuera regularmente por lo general presentan un consumo más alto de calorías, grasas y sal. Además, comer con amigos puede tentarnos a comer en exceso. Sin embargo, con algunos sencillos consejos prácticos y un poco de esfuerzo, ¡comer fuera es placentero y saludable!

- Planear por adelantado —si se sabe que se comerá fuera más tarde, consumir alimentos saludables antes en el día
- Si no se está seguro de lo que contiene un platillo del menú, preguntar al mesero

Ordenar agua o leche baja en grasas, té no endulzado u otras bebidas sin azúcar añadida

- Iniciar la comida con una ensalada para ayudar a calmar el apetito y evitar ordenar demasiado como plato principal
- No dudar en decirle al mesero cómo se prefiere que se preparen los alimentos. Por ejemplo:
 - Cuando se ordenen emparedados, pedir pan de trigo integral
 - Pedir que no se agregue mayonesa o mantequilla al pan o verduras

- Pedir todos los aderezos por separado y utilizar sólo la cantidad necesaria
- Elegir platillos al vapor, asados, horneados, cocidos o a la parrilla en vez de platillos fritos o salteados
- No ordenar platillos con salsas a base de queso, crema o mantequilla
- No agregar mantequilla ni sal a los alimentos
- Evitar los bufetes libres
- Si las porciones de los platillos principales son más de lo que necesita:
 - Ordenar una porción del tamaño de una entrada o una guarnición en vez de un plato principal
 - Compartir un plato principal con un amigo
 - Dejar lo que no se termine
 - Pedir que pongan las sobras para llevar
- Eligir fruta o nieve como postre
- Adultos: limitar la cantidad de alcohol que se ingiere —no es muy saludable

**Hay que actuar
en la salud
articular**

Aspectos a considerar antes de beber alcohol^{17,18}

Beber alcohol puede irritar y dañar el revestimiento del estómago. Esto puede ser sumamente grave en las personas con hemofilia

También es más probable que la persona se lesione si ha ingerido mucho alcohol. ¡Y no hay que olvidar todas esas calorías que se traducen en aumento de peso! Beber poco o no beber alcohol reduce el riesgo de desarrollar enfermedades serias como cáncer, hepatopatía y accidente vascular cerebral posteriormente en la vida. También mejora la piel, puede ayudar a dormir mejor e incluso puede mejorar la vida sexual. Si se bebe alcohol, se debe hacer responsablemente y con moderación.

La persona no debe perder la noción de las unidades de alcohol que está bebiendo

- Los hombres no deben beber regularmente más de 3-4 unidades de alcohol al día
- El número de unidades de bebida dependerá de su concentración (o su contenido alcohólico) y del tamaño de la bebida.
- 25 ml de licor = 1 unidad

- 125 ml (un vaso pequeño) de vino = 1.5 unidades
- Una lata (440 ml) de cerveza o sidra = 2 unidades

Elegir uno pequeño

- Comprar copas pequeñas para vino (125 ml) en vez de las grandes de 250 ml. Beber cerveza en botella de 355 ml o su equivalente en vez de presentaciones más grandes o mezclar con limonada.

Cuidado con las rondas

- Beber en rondas puede ser costoso y peligroso si esto significa seguirle el paso al bebedor más rápido. Mantenerse en control participando en rondas pequeñas sólo con unos cuantos amigos o decidiendo no participar por completo en rondas.

Consumir una cantidad generosa de alimentos sanos de antemano

- Consumir una comida saludable antes de salir puede ayudar a retrasar la absorción de alcohol y mantenerse en control. Con menos alcohol en el sistema todas las papas fritas o aperitivos grasosos serán mucho menos apetecibles en el camino de regreso a casa.

Intercalar sorbos de bebidas no alcohólicas

- Tomar unos sorbos de una bebida no alcohólica saludable o agua entre bebidas alcohólicas reduce la velocidad a la que bebe y significa que se beberá menos en el curso de la noche.

Referencias

1. NHF. National Haemophilia Foundation. Steps for Living. Nutrition and Maintaining a Healthy Body Weight. [cited 2012 15 February 2012]; Available from: www.stepsforliving.hemophilia.org.
2. Wong TE, Majumdar S, Adams E, et al., Am J Prev Med, 2011; 41(6 Suppl 4): p. S369-75.
3. WHO. World Health Organisation. Breastfeeding. [cited 2012 February]; Available from: www.who.int/topics/breastfeeding/en/.
4. Armstrong J and Reilly JJ, Lancet, 2002; 359(9322): p. 2003-4.
5. Horta BL, Bahl R, Martines JC, et al., Evidence on the long-term effects of breastfeeding: systematic reviews and meta-analyses., 2007; World Health Organization: Geneva, Switzerland.
6. Li R, Fein SB, and Grummer-Strawn LM, Pediatrics, 2010; 125(6): p. e1386-93.
7. Medline Plus, U.S. National Library of Medicine From the National Institutes of Health (NIH). Age appropriate diet for children. [cited 2012 15 February 2012]; Available from: www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/002455.htm.
8. American Academy of Pediatrics, Pediatrics, 2001; 107: p. 1210-1213.
9. Heaney RP and Rafferty K, Am J Clin Nutr, 2001; 74(3): p. 343-7.
10. Gowda M, Massey G, Kumar AR, et al., Haemophilia, 2009; 15(2): p. 635.
11. Holick MF, Am J Clin Nutr, 2004; 79(3): p. 362-71.
12. United States Department of Agriculture (USDA) Dietary Guidelines for Americans, 2010.
13. United States Department of Agriculture (USDA) "Let's eat for the health of it", 2011. Available from www.choosemyplate.gov
14. United States Department of Agriculture (USDA). DG Tipsheet 12 "Be A Healthy Role Model." Available from www.choosemyplate.gov
15. Pereira MA, Erickson E, McKee P, et al., J Nutr, 2011; 141(1): p. 163-8.
16. BBC "Eating out healthily" Available from: www.bbc.co.uk/health/treatments/healthy_living/nutrition/ [Accessed February 2012]
17. The Haemophilia Society. Young Bloods. Available from: www.youngbloods.org.uk. [Accessed February 2012]
18. Drinkaware. Available from: www.drinkaware.co.uk. [Accessed February 2012]

**Hay que actuar
en la salud
articular**

“Hablemos de alimentación saludable” ayuda a promover un mejor conocimiento acerca de cómo cuidar el cuerpo y las articulaciones en los pacientes con hemofilia.

 Hay que actuar en la salud articular de las personas que viven con hemofilia 

Material del programa de apoyo Nuevo Yo®.
Código Interno: MX24PAT00041
No.De Aviso: 2415142002C00780

