

CUADRO BÁSICO DE ALIMENTOS 2017

CUADRO DE CONSULTA RÁPIDA DE INTERACCIÓN FÁRMACO - ALIMENTO

PRESION ARTERIAL

Fármaco	Función	Interacción	Recomendaciones	Bibliografía
DIURÉTICOS TIAZIDAS				
Clortalidona Hidroclorotiazida Indapamida	-Son eficaces para tratar la hipertensión; reducen la cantidad de sodio y agua en el organismo -Son la única clase de diuréticos que dilatan los vasos sanguíneos, lo cual también ayuda a reducir la presión arterial	-Los alimentos en general elevan la absorción del fármaco causando efecto diurético y provocando hiponatremia o hipokalemia. -Pueden producir hiperlipidemia	-Vigilar que el paciente no presente desequilibrio hidroelectrolítico -Vigilar el perfil lipídico -Evitar la ingesta de bebidas alcohólicas puede producir hipotensión y mayor eliminación de agua lo que lleva a la deshidratación	www.texasheart.org/HIC/Topics_Esp/Meds/diurm_sp.cfm www.igb.es/cbasicas/farma/farma04/c096.htm Araujo D. 2013. Generalidades de nutrición y fármacos. Cd. México Ed. COA NUTRICION www.cvirtual2.il3.ub.edu/repository/coursefilearea/file.php/1/mf/master0607/course-packages/far_piam_isef/rec_pdf/es/far_piam_isef_t1.pdf
DIURÉTICO DE ASA				
Bumetanida Furosemida	Los diuréticos de asa actúan sobre la bomba de sodio – potasio – cloro, aumentando el flujo de orina. Esto ayuda a reducir la cantidad de líquido en el organismo lo cual disminuye la presión arterial	Inhibidor de la diaminooxidasa, enzima que metaboliza la histamina, produce reacción tipo alergia (cefalea, diaforesis, palpitaciones, rubor e hipotensión). Cuando se ingiere con alimentos que contienen histamina como: lácteos, legumbres, champiñones, col blanca, berenjena, espinacas, aguacate, carnes: curadas o encurtidas, pescados,	-Consumirse dos horas después de haber tomado el medicamento -Evitar el consumo de bebidas alcohólicas, causan hipotensión y mayor eliminación de agua, lo que llevan a la deshidratación	www.texasheart.org/HIC/Topics_Esp/Meds/diurm_sp.cfm Araujo D. 2013. Generalidades de nutrición y fármacos. Cd. México Ed. COA NUTRICION

		embutidos. Bebidas alcohólicas, chocolate, vinagre o inductores de liberación de histamina como frutas cítricas: fresas, piña, kiwi; salsa de tomate, mariscos, chocolate, pescado, cerdo, cereales, clara de huevo y algunos aditivos como el glutamato, benzoato, colorantes (amarillo E-102 y E-110, rojo E-124, amaranto E-123) los sulfitos y los nitritos	
ANTAGONISTA DE LA ALDOSTERONA			
Espironolactona	Diurético ahorrador de potasio antagonista competitivo de la aldosterona	Los suplementos potásicos sustitutos de la sal, pueden aumentar el riesgo del desarrollo de una hiperkalemia	-Vigilar las concentraciones de potasio en sangre -Evitar el consumo de alcohol etílico ya que puede producir hipotensión y mayor eliminación de agua lo que puede llevar a la deshidratación Araujo D. 2013. Generalidades de nutrición y fármacos. Cd. México Ed. COA NUTRICION www.iqb.es/cbasicas/farma/farma04/e024.htm
INHIBIDORES DE LA ANHIDRASA CARBÓNICA			
Acetazolomida Amilorida Triamtireno	Son fármacos ahorradores de potasio que poseen efectos diuréticos, natriuréticos y antihipertensivos relativamente débiles en comparación con los diuréticos tiazídicos	Al ser fármacos ahorradores de potasio se potencia el consumo de este al incluir en la dieta alimentos ricos en potasio como: aguacate, papaya, jitomate crudo, plátanos, ciruelas, kiwi, pasas y jugo de naranja Estos fármacos suelen irritar el estomago	-Vigilar que no exista deficiencia de sodio en la dieta y niveles normales de potasio -Evite los sustitutos de la sal que contengan potasio mientras se administre este medicamento -Tomar el medicamento con alimentos para disminuir las molestias gástricas www.mx.prvademecum.com/int/eraccion.php?clave1=279&clave2=5996 www.fnmedicamentos.sld.cu/index.php?P=FullRecord&ID=440 www.drugs.com/mtm_esp/triamterene.html www.medlineplus.gov/spanish/druginfo/meds/a682337-es.html

DIURÉTICO OSMÓTICO				
Manitol	<p>Los diuréticos osmóticos, se administran a dosis lo bastante altas para aumentar la osmolaridad del plasma y el líquido tubular renal. Los diuréticos osmóticos se utilizan para reducir o prevenir el edema cerebral, reducir la presión intraocular elevada, durante las crisis agudas de glaucoma o tratar el síndrome de desequilibrio</p>	<p>Aumenta la excreción urinaria de litio</p> <p>La diuresis inducida por el manitol aumenta la excreción de potasio y puede dar lugar a hipokalemia e hiponatremia</p>	<p>-Vigilar los electrolitos y si es necesario administrarlos</p> <p>-Vigilar la aparición de signos y síntomas por deficiencia de litio</p>	<p>www.apps.who.int/medicinedocs/es/d/Js5422s/20.4.html</p> <p>www.iqb.es/cbasicas/farma/farma04/m003.htm</p> <p>www.iqb.es/cbasicas/farma/farma04/m003.htm</p>
BETABLOQUEADORES				
<p>Esmolol Labetalol Metoprolol Nebivolol Propranolol</p>	<p>Los betabloqueantes se utilizan para tratar:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Hipertensión -Insuficiencia cardíaca congestiva -Ritmo cardíaco anormal (arritmia) -Angina de pecho - Infarto al miocardio 	<ul style="list-style-type: none"> -Los alimentos en general pueden aumentar su grado de absorción oral -Los alimentos ricos en calcio disminuyen su efectividad. como: cereales, tortillas y productos elaborados con maíz nixtamalizado, queso, leche, yogur, acociles, sardinas, charales, boquerones -Los betabloqueadores pueden producir hiperlipidemia -Los alimentos con alto contenido proteico pueden provocar un aumento en la 	<ul style="list-style-type: none"> -Los alimentos que aumenten o disminuyen la efectividad del fármaco sean consumidos dos horas después de haber tomado el fármaco -Vigilar el perfil lipídico -Evitar el consumo concomitante de alcohol, puede aumentar el efecto hipotensor y modificar la absorción de los carbohidratos -No variar los hábitos en la dieta durante el tratamiento con el fin de evitar variaciones en las concentraciones del fármaco una vez que se ha estabilizado una dieta 	<p>www.texasheart.org/HIC/TopicsEsp/Meds/betam_sp.cfm</p> <p>Araujo D. 2013. Generalidades de nutrición y fármacos. Cd. México Ed. COA NUTRICION</p> <p>www.mifarmacia.es/RecursosyDirecciones/medicamentos%20%20tabaco.htm</p>

		<p>biodisponibilidad del betabloqueante (propranolol hasta el 53%) -Aumentan la retención de sodio -Inhiben la disponibilidad de la tiamina</p>	<p>adecuada para el paciente</p>	
INHIBIDORES DE LA ECA				
<p>Captopril Enalapril Lisinopril</p>	<p>Se utilizan en: -Insuficiencia cardíaca congestiva -Hipertensión -Enfermedades cardíacas, infarto al miocardio -Algunas enfermedades renales</p>	<p>-Los alimentos en general disminuyen la absorción del Captopril -El uso prolongado del fármaco origina deficiencia de zinc -Estos fármacos incrementan las concentraciones de potasio sérico</p>	<p>-Tomar el fármaco dos horas antes o dos horas después de los alimentos -Utilizar complementos de zinc -Limitar sustitutos de sal -Limitar alimentos ricos en potasio como: jitomate, aguacate, coles, alcachofa, betabel, naranja, plátano, melón, kiwi, nueces, soya -Vigilar niveles de potasio en sangre -Evitar el consumo de té de Regaliz u orozuz natural, causa retención de sodio y agua, eleva la pérdida de potasio, aumenta la excreción urinaria de proteína</p>	<p>www.texasheart.org/HIC/TopicsEsp/Meds/acem_sp.cfm www.facmed.unam.mx/bmnd/gi2k8/prods/PRODS/Lisinopril.htm Araujo D. 2013. Generalidades de nutrición y fármacos. Cd. México Ed. COA NUTRICION www.iqb.es/cbasicas/farma/farma04/l023.htm</p>
VASO DILATADORES DIRECTOS				
<p>Hidralazina</p>	<p>Es un fármaco antihipertensivo Debido a sus propiedades vasodilatadoras periféricas, la Hidralazina ha sido utilizada en el tratamiento de la</p>	<p>-El uso prolongado de Hidralazina puede ocasionar deficiencia de piridoxina (vitamina B6), que da como resultado adormecimiento, hormigueo y parestesias -Inhibe la metabolización de la tiramina -Disminuye su</p>	<p>-Valorar el consumo de complementos de piridoxina -Para no aumentar los niveles de tiramina se recomienda evitar o disminuir la frecuencia a una vez por mes los alimentos como quesos camembert, roquefort, cheedar, provolone, brie y otros quesos</p>	<p>www.iqb.es/cbasicas/farma/farma04/h007.htm Araujo D. 2013. Generalidades de nutrición y fármacos. Cd. México Ed. COA NUTRICION</p>

	<p>insuficiencia cardíaca congestiva</p>	<p>biodisponibilidad con los alimentos -Aumenta la retención de sodio -Pueden precipitar una crisis hipertensiva por lo que su consumo debe reducirse al máximo.</p>	<p>añejos o fermentados, pescados en escabeche, ahumados, vino, cerveza, pizza, crema agria, champagne, anchoas, caviar, salchichas, salami, higos, hígado de pollo, camarones, pasas, plátanos, aguacates, chocolates, soya, tofu, papaya, ablandadores de carne, extractos de levadura, yogurt, cafeína de café, chocolate, ciertos tipos de té, refrescos de cola, bebidas energizantes -Limitar el consumo de sodio</p>	
<p>CALCIO ANTAGONISTAS</p>				
<p>Amlodipino Diltiazem Felodipino Lacidipino Necardipino Nifedipina Nitrendipino Verapamilo</p>	<p>Se utilizan en: -Hipertensión arterial -Enfermedades cardiacas -Estos fármacos bloquean las corrientes iónicas del calcio de la membrana celular e impiden la entrada de este ion al citoplasma</p>	<p>-Aumentan su efectividad e incrementan la estimulación del sistema nervioso central: el jugo de toronja, cafeína, chocolate, ciertos tipos de té, refrescos de cola, bebidas energizantes -Disminuyen su efectividad y biodisponibilidad: los alimentos en general, el calcio, tortillas, productos elaborados con maíz nixtamalizado, queso, leche, yogurt, acociles, sardinas, charales, boquerones -Deben evitarse durante el tratamiento los Inhibidores de la diaminoxidasa, enzima que metaboliza la histamina, produce reacción tipo alergia</p>	<p>-Consumir los alimentos dos horas antes o dos horas después del fármaco -Los comprimidos deben tragarse sin masticar, con ayuda de un poco de agua -El consumo de alcohol puede aumentar el efecto hipotensor al aumentar la absorción de la nifedipina -Evitar los alimentos que contienen histamina: leche, yogurth, quesos, legumbres, champiñones, pescados, berenjena, aguacate, carnes curadas o curtidas, embutidos, bebidas alcohólicas, chocolate, vinagre, espinacas y col blanca o inductores de liberación de</p>	<p>Araujo D. 2013. Generalidades de nutrición y fármacos. Cd. México Ed. COA NUTRICION www.medizzine.com/pacientes/medicamentos/l/isradipino.php www.sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/cardiologia/v23_n3/acalcio_harterial.htm</p>

		(cefalea, palpitaciones, hipotensión)	diaforesis, rubor e	histamina como: frutas cítricas: fresas, piña, kiwi, salsa de tomate, mariscos, pescado, cereales, champiñones, cerdo, clara de huevo y algunos aditivos como el glutamato, benzoato, colorantes (amarillo E-102 y E-110, rojo E- 124, amaranto E-123) los sulfitos y los nitritos -Amlodipino: Trastornos gastrointestinales frecuentes: dolor abdominal, dispepsia, nauseas Poco frecuentes: diarrea, estreñimiento, hiperplasia gingival
--	--	---------------------------------------	---------------------	---



DISLIPIDEMIAS

FIBRATOS

Fármaco	Función	Interacción	Recomendaciones	Bibliografía
Bezafibrato Ciprofibrato Fenofibrato	Los derivados del ácido fibríco o fibratos se utilizan para reducir los niveles de triglicéridos	Los fibratos disminuyen la síntesis del factor de coagulación dependiente de la vitamina K	No tiene interacción con alimentos Ni indicación de horario de ingesta	www.texasheart.org/HIC/TopicsEsp/Meds/cholm_sp.cfm www.scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112004000400001

ESTATINAS

Atorvastatina Pravastatina Rosuvastatina Simvastatina Pitavastatina	Son inhibidores de la HMG-CoA reductasa y se utilizan para reducir niveles de colesterol	-Cuando la Pravastatina se administra con los alimentos se reduce su biodisponibilidad en un 35% -Los ácidos grasos omega 3 (ω_3) contenidos en la dieta tienen un efecto potenciador de la acción farmacológica de las Estatinas -El jugo de toronja incrementa los niveles plasmáticos de los medicamentos	Las estatinas deben tomarse por la noche, porque aumenta la síntesis del colesterol en el hígado -El consumo de bebidas alcohólicas disminuye la biodisponibilidad de estos fármacos	www.texasheart.org/HIC/TopicsEsp/Meds/cholm_sp.cfm www.scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112004000400001
---	--	---	---	--

DIABETES				
Fármaco	Función	Tipo de interacción	Recomendaciones	Bibliografía
INSULINAS				
Aspartica Detemir Glargina Glulisina Humana: -NPH o intermedia -regular Lispro Lispro Protamina	Se utiliza para el control de la diabetes mellitus Hormonas que aumentan el transporte de glucosa a través de la membrana e influye en la actividad de diversas enzimas del metabolismo intermedio	No tiene interacción con los alimentos	Evitar ayunos prolongados Seguir las recomendaciones nutricionales	a) Araujo López D. (2013) Generalidades de nutrición y fármacos. COA Nutrición S.A. de C. V. México. pp. 115-117
BIGUANIDAS				
Metformina	Se utiliza para el control de la diabetes mellitus y el síndrome metabólico Aumenta el efecto periférico de la insulina y disminuye la gluconeogénesis. Disminuye la producción hepática de glucosa	Su uso a largo plazo causa deficiencia de vitamina B12 y ácido fólico	Se debe consumir posprandial inmediato Evitar el consumo de bebidas alcohólicas porque aumenta el riesgo de acidosis láctica	
SULFONILUREAS				
Glibenclamida	Se utiliza en el control de la diabetes mellitus Estimula actividad de las células beta del páncreas para liberar más insulina	Con la ingesta de bebidas alcohólicas se potencia el riesgo de hipoglucemia y aumento de peso	Debe administrarse de 15 a 20 minutos antes de los alimentos	a) Araujo López D. (2013) Generalidades de nutrición y fármacos. COA Nutrición S.A. de C. V. México. pp. 115-117
INHIBIDORES COMPETITIVOS DE LAS ALFA GLUCOSIDAS				
Acarbosa	Se utiliza en el tratamiento de la diabetes mellitus Disminuye la absorción	La diarrea provocada por acarbosa puede interferir con la absorción de minerales, el agua y las vitaminas (K y B12)	Aumenta el meteorismo, flatulencia y diarrea No tiene interacción con alimentos	A) García H., Meaney E., Vargas G., Escalante M. & Aldrete J. (2011). Revisión actual de los conocimientos sobre la

	de los carbohidratos al plasma en el borde de cepillo de la mucosa intestinal	que son liberadas por las bacterias que habitan en el colon		absorción intestinal de carbohidratos y su relación con la prevención del riesgo cardiovascular. Medicina Interna De México, Vol: 27, pp.270-280. B) Araujo D. (2013) Generalidades de Nutrición y Fármacos. COA NUTRICIÓN S.A. de C. V. México. pp. 115-116.
ANTAGONISTA DE LOS RECEPTORES PPARG (PROLIFERADOR DE PEROXISOMA ACTIVADOS DE LOS RECEPTORES GAMA				
Pioglitazona	Se utiliza en el tratamiento de la diabetes mellitus Las tiazolidinedionas incrementan la sensibilidad a la acción de la insulina o reducen la resistencia a esta hormona en los órganos periféricos (músculo esquelético y tejido adiposo) y en el hígado	La toronja contiene bioflavonoides que afectan los sistemas enzimáticos del citocromo P450 por lo que puede aumentar los efectos hipoglucemiantes de este fármaco	Debe consumirse en ayuno con ayuda de agua	Carretero Colome M. Monoterapia oral en pacientes con diabetes mellitus tipo 2. (2005) Actualidad Científica. Medicamentos de Vanguardia. Vol 24 Núm 2. http://www.iqb.es/cbasicas/farma/farma04/p060.htm

ANTICOAGULANTES

Fármaco	Función	Tipo de interacción	Recomendaciones	Bibliografía
ANTICOAGULANTES				
Acenocumarina Warfarina	Se utilizan en el tratamiento de enfermedades cardiacas, hematológicas, reumatológicas, renales que cursen con trastornos de la coagulación	- Alimentos que contienen grandes cantidades de vitamina K disminuyen la acción del fármaco	-Evitar el consumo de hígado de res y cerdo -Evitar el consumo de té verde hortalizas de hoja verde obscuro col, lechuga, aguacate, germen de trigo, cereales, leche de vaca, huevo, productos de soya, alfalfa, espárragos, brócoli, coles de bruselas -Evitar el consumo elevado de grasas como: los aceites de soya, canola, semilla de algodón, oliva, margarina y mayonesa. -Evitar el consumo de algunas frutas como: kiwi, plátano y mango	http://pi.oregonstate.edu/es/mic/vitaminas/vitamina-K Ferland G. Vitamin K. In: Erdman Jr. JW, Macdonald IA, Zeisel SH, eds. Present Knowledge in Nutrition. 10th ed. Ames: Wiley-Blackwell; 2012:230-247 Generalidades de nutrición y fármacos Araujo D. Ed Nov 2013 pp.196

HORMONAS

Fármaco	Función	Tipo de interacción	Recomendaciones	Bibliografía
Hormona tiroidea				
Levotiroxina	Se utilizan en: hipotiroidismo, después de la cirugía del bocio eutiroideo y su tratamiento dependiendo del nivel hormonal, terapia supresora y sustitutiva en pacientes con tumores tiroideos malignos; especialmente tras tiroidectomía	No tiene interacción con alimentos, sin embargo el consumo de alimentos concomitante con el fármaco inhibe su eficacia	-Se debe tomar 40 minutos antes de consumir el desayuno con aguda de un poco de agua. Lo anterior es debido a que el fármaco se absorbe con el ph ácido de los jugos gástricos	Ficha técnica de Levotiroxina NICE 2016