



Guías de nutrición para pacientes

AMILOIDOSIS HEREDITARIA POR TRANSTIRETINA



Índice

1. Objetivo de esta guía	2
2. Recomendaciones dietéticas	4
• General	6
• Diarrea o estreñimiento	9
• Náuseas y vómitos	12
• Dificultad al tragar, reflujo	14
• Digestiones pesadas	16
• Falta de apetito o pérdida de peso	18
• Déficit de minerales	19
• Colesterol alto	21
3. Enlaces de interés y bibliografía	24
4. Hoja para recomendaciones específicas	28

Objetivo de esta guía

AMILOIDOSIS HEREDITARIA POR TRANSTIRETINA

1



Guías de nutrición
para pacientes

1. Objetivo de esta guía

Adoptar hábitos saludables sencillos representa uno de los factores más influyentes en el desarrollo de una vida sana. El estado nutricional afecta a la salud física y mental en general, y cobra aún más relevancia cuando se padece una enfermedad. Al fomentar una buena alimentación podemos mejorar las consecuencias que la enfermedad o la medicación tienen sobre nuestro cuerpo.

En nuestra cultura, la alimentación es un arte. Alrededor de una mesa podemos cuidar de nosotros mismos y ser socialmente activos. Más allá de la necesidad fisiológica de nutrirnos, la alimentación nos permite compartir el placer de comer, además de descubrir lugares y tradiciones desde una nueva perspectiva.

Esta guía pretende facilitar los procesos de adaptación y mejorar la calidad de vida de las personas y familias que viven con amiloidosis hereditaria por transtiretina (AhTTR). Desde el momento en que comienzan sus síntomas, deben afrontar un largo camino para aprender a gestionar cuestiones básicas de la vida cotidiana, tanto físicas como psicológicas.

Muchos de los síntomas de la AhTTR afectan al aparato digestivo, ya sea en forma de náuseas, vómitos o dificultad al tragar. Esto suele asociarse a pérdida de peso, dando lugar a una mayor debilidad y un peor pronóstico de la enfermedad. Ante estos inconvenientes, es importante llevar a cabo una dieta suficiente, variada, equilibrada y de textura adecuada para las necesidades de cada paciente.


Esta guía tiene en cuenta los síntomas más comunes que pueden afectar a la nutrición del paciente con AhTTR. Su objetivo es compartir una serie de pautas para que pueda mantener un estado nutricional óptimo y disfrutar de la comida al máximo de sus posibilidades. En cualquier caso, estas pautas no deben sustituir a las recomendaciones que proporcionen el médico, el personal de enfermería o el dietista-nutricionista, sino que deben entenderse como una herramienta de ayuda. La comunicación con el equipo multidisciplinar sigue siendo clave para el bienestar del paciente.

Recomendaciones dietéticas

AMILOIDOSIS HEREDITARIA POR TRANSTIRETINA

2



 Guías de nutrición para pacientes

2. Recomendaciones dietéticas

En primer lugar, todos debemos seguir las **recomendaciones dietéticas indicadas para la población general (pirámide alimentaria y dieta mediterránea)**. Las recomendaciones de cantidades y frecuencia de consumo de los grupos de alimentos son las que figuran en la pirámide de la **Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)** (<http://www.nutricioncomunitaria.org/es/>) o en el plato de proporción de raciones de la **Universidad de Harvard** (<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish/>)

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

Agua

Tome agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Límite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y el zumo (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.



Vegetales

Mientras más vegetales y mayor variedad, mejor. Las patatas y las patatas fritas no cuentan.



Frutas

Coma muchas frutas, de todos los colores



Aceites saludables

Use aceites saludables (como aceite de oliva o canola) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa.



Granos integrales

Coma una variedad de granos (cereales) integrales (como pan de trigo integral, pasta de granos integrales, y arroz integral). Limite los granos refinados (como arroz blanco o pan blanco).



Proteína saludable

Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/leguminosas/frijoles), y nueces; limite las carnes rojas y el queso; evite el bacon, carnes frías (fiambres), y otras carnes procesadas.



© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



Figura 1: Proporción de alimentos para una dieta sana. Adaptado de la Harvard T. H. Chan School of Public Health.

General

Existen además una serie de **recomendaciones específicas para el paciente con AhTTR:**

- Manténgase **bien hidratado**.



- **Coma despacio**, siendo consciente de cada bocado y masticando bien los alimentos.



- Evite las temperaturas extremas: la comida no debe estar ni muy caliente ni muy fría.

- Divida las comidas en **5 tomas diarias** de menor volumen.



- **Cualquier cambio en la dieta habitual se hará poco a poco**, introduciendo un alimento cada 2-3 días para asegurar que lo tolera adecuadamente.

- Si observa que un cambio no le sienta bien, elimine dicho alimento durante unos días y vuelva a tomarlo después. Cuando el cambio le sienta mal por tercera vez, descarte dicho alimento de su dieta, pero vuelva a intentarlo en un futuro. Pida a su dietista-nutricionista que le ayude en este proceso.

- A medida que vaya introduciendo alimentos, seleccione aquellos que le gusten y que mejor tolere. Así irá diseñando la dieta que mejor se adapte a su situación.

- La dieta más adecuada, también para los pacientes con AhTTR, **es aquella que sigue las recomendaciones de una dieta equilibrada y cardiosaludable: en definitiva, la dieta mediterránea**. Ésta se caracteriza por las siguientes pautas:

- Utilice **técnicas culinarias que no requieran mucha grasa** (plancha, horno, vapor, papillote, etc.).



- Consuma al menos 3 frutas al día, y verdura de forma frecuente (adaptado a su caso concreto).



- Coma más pescado, pollo, pavo y conejo. Disminuya las carnes rojas grasas y embutidos.



- Elija lácteos **desnatados** o semidesnatados según los tolere (leche, yogur, quesos).



- Emplee **aceite de oliva, preferiblemente virgen extra**, para aliñar y guisar.



- En cambio, deberá evitar:
 - Salsas grasas, mantequilla y margarina.
 - Comidas muy condimentadas y picantes.
 - Bollería y dulces.
 - Sal en exceso.



RECOMENDACIONES

GENERALES: CLAVES DEL ÉXITO

- **AUTOCUIDADO:** Siga las directrices de una dieta sana contribuirá a su bienestar.
- **COMUNICACIÓN:** Consulte siempre al equipo multidisciplinar que sigue su enfermedad cualquier cambio en la tolerancia a un alimento que persista en el tiempo.
- **PACIENCIA:** No se desanime ante las dificultades. Gran parte del éxito depende de usted.
- **INDIVIDUALIZACIÓN:** Su dieta será siempre personal. Se adaptará a su caso concreto para evitar la desnutrición o el empeoramiento de los síntomas.

Diarrea o estreñimiento

1. Diarrea



- **Disminuya la fibra** de su dieta (según lo tolere), presente, por ejemplo, en alimentos integrales, frutas y verduras.
- **Elimine la lactosa, el xilitol y el manitol**, presentes en la leche, helados, sorbetes y productos elaborados.



- Beba suficiente agua.

- En caso de deshidratación, además de agua puede tomar suero oral (de venta en la farmacia), caldos desgrasados, infusiones y, según los tolere, zumos de frutas y otras bebidas.
- Realice **comidas suaves**, repartidas en varias tomas diarias de menor cantidad.
- **Asegúrese de que come proteínas suficientes.**
 - Los yogures (probióticos, sin lactosa) le ayudarán a aumentar la flora intestinal.
- Elija **técnicas culinarias sencillas que no añadan mucha grasa o condimentos**, como hervir, cocinar al vapor, la plancha o el horno.



- Evite las carnes muy grasas y los embutidos.

2. Estreñimiento

- **Aumente la ingesta de líquidos, yogures, frutas y verduras.**



- **Manténgase hidratado.** Beba suficiente agua, aún sin tener sed.



- Consuma **más alimentos con fibra**, dependiendo de cómo los tolere (pan y cereales integrales tipo arroz o pasta, legumbres, frutos secos, frutas y hortalizas).



- **Coma despacio, siguiendo horarios regulares** y con acceso a un sitio relajado para poder ir al baño.



- Haga ejercicio en la medida en que los profesionales sanitarios se lo indiquen.



DIETA FRENTE A LA DIARREA Y ESTREÑIMIENTO: CLAVES DEL ÉXITO

- **INFORMACIÓN:** Lea siempre el etiquetado nutricional de lo que come.
- **OBSERVACIÓN:** Esté atento a sus síntomas. La diarrea y el estreñimiento interfieren con la absorción de nutrientes y pueden causar pérdida de peso y desnutrición.
- **COMUNICACIÓN:** Hay que dar importancia a estos síntomas, sobre todo si perduran en el tiempo, y buscar ayuda lo antes posible.

Náuseas y vómitos

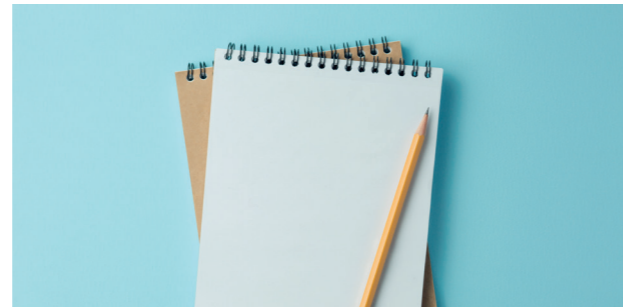
- En caso de vómitos es importante **hidratarse bien**.



- Si su médico se lo indica, utilice sales de rehidratación oral.
- Fraccione las comidas **en varias tomas al día de menor cantidad**. Coma **alimentos blandos o triturados**.



- Disminuya el consumo de grasas y fibra.
- Coma despacio y en un entorno tranquilo.
- No se tumbes después de comer, hará mejor la digestión y sentirá menos náuseas.
- Lleve un **registro de lo que come** para ver si determinados alimentos guardan relación con los síntomas.



- Si su apetito disminuye es preferible que no prepare los alimentos usted mismo. **Haga la dieta lo más apetecible posible**:
 - Evite olores fuertes, cuide el emplatado y combine los colores de los alimentos.
 - Elija alimentos suaves que le sienten bien.
- Separe las bebidas de las comidas. Siga el consejo del equipo que le atiende.

- Puede ser necesario tomar suplementos nutricionales para cubrir sus necesidades nutricionales, consúltelo.
- En caso de deshidratación, además de agua puede tomar suero oral (de venta en la farmacia), caldos desgrasados, infusiones y, según la tolerancia, zumos de frutas y otras bebidas.
- En caso de que no tolere comer por la boca, **consulte a su médico para evitar una deshidratación grave**.



DIETA FRENTE A LAS NÁUSEAS Y LOS VÓMITOS: CLAVES DEL ÉXITO

- **OBSERVACIÓN:** No subestime estos síntomas. Interfieren con su bienestar y con la absorción de nutrientes y pueden hacerle perder peso.
- **COMUNICACIÓN:** Si presenta náuseas o vómitos comunique estos síntomas lo antes posible a su equipo sanitario, sobre todo si se mantienen en el tiempo.

Dificultad al tragar, reflujo

(Las pautas serán individualizadas en la consulta según sus necesidades)

- Si al tomar líquidos **tose o le es difícil tragar**, debe consultarlo.
 - Toser durante la ingesta es indicativo de que no tolera el alimento.
- **Modifique la consistencia de la dieta:** Su médico le dirá si es necesario variar la consistencia, utilizar espesantes o aguas gelificadas.
 - Opte por alimentos de fácil masticación.
 - Consuma alimentos en **textura triturada**.



- Evite combinar varias texturas en un mismo plato (como sopa con fideos, pan

con semillas o cereales con leche). Siempre según los tolere.

- **Coma despacio, masticando bien**, con pequeñas porciones en cada bocado.



- Fraccione la ingesta en varias tomas al día.
- Deberá **evitar una serie de alimentos (según tolerancia):**
 - Los que se pegan al paladar, como quesitos, pan de molde o caramelos.
 - Los que aportan líquido al ser masticados (naranjas, mandarinas, etc.).
 - Los que presentan texturas fibrosas como la piña, los espárragos, el apio, el jamón serrano, las judías verdes, la lechuga, etc.

- Los que se desmenuzan con facilidad. Por ejemplo, pan tostado, hojaldre, empanada, galletas, patatas chips, corteza de pan, etc.
- Aquellos alimentos duros como los frutos secos.
- Las verduras y frutas con piel o semillas sin pelar, las aceitunas, las legumbres, las habas o los guisantes.
- En caso de deshidratación, además de agua gelificada o con espesantes puede tomar suero oral (de venta en farmacia), caldos desgrasados, infusiones y, según los tolere, zumos de frutas y otras bebidas (utilizando espesantes según su necesidad).



DIETA FRENTE A LA DISFAGIA: CLAVES DEL ÉXITO

- **OBSERVACIÓN:** Esté atento a la disfagia, síntoma frecuente de la AhTTR. Afecta a su bienestar y a menudo limita la variedad de la dieta, por lo que le puede conducir a carencias nutricionales.
- **MOTIVACIÓN:** Esté dispuesto a idear nuevas texturas en sus comidas.
- **COMUNICACIÓN:** Si tiene dificultad al tragar comuníquelo lo antes posible, sobre todo si perdura en el tiempo.
- **INDIVIDUALIZACIÓN:** No hay dos pacientes iguales. Su dieta será siempre individualizada y se adaptará para evitar la desnutrición o el empeoramiento de la disfagia.

Digestiones pesadas

- Deberá **evitar una serie de alimentos**, en función de cómo los tolere:
 - ✗ Alimentos altos en grasas y fibra. Deberá reducir al máximo el consumo de frituras, rebozados o bollería.
 - ✗ Comidas muy condimentadas o picantes.
 - ✗ Ingredientes como el chocolate, la menta, el pimiento, el pepino o la cebolla.
 - ✗ Bebidas alcohólicas (vino, cerveza, etc.) y estimulantes como el café.
 - ✗ Alimentos flatulentos como el brócoli, el repollo o las coles.
- Será preferible tomar un puré con proteína añadida (pollo, pescado, huevo, queso) a ensaladas o verduras.



- Lleve un **registro de lo que come** para ver si determinados alimentos guardan relación con los síntomas.



- **Coma despacio y en un ambiente sosegado.**



- **Beba líquidos fuera de las comidas principales.**



- **No se tumbe** después de comer.
 - Si quiere descansar deberá hacerlo sentado o semi-reclinado.

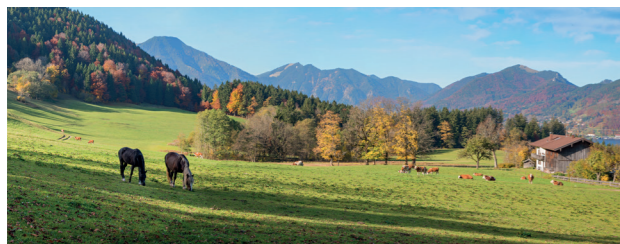


DIETA FRENTE AL REFLUJO O LAS DIGESTIONES PESADAS: CLAVES DEL ÉXITO

- **CONSTANCIA:** Descarte aquellos alimentos que favorecen las digestiones pesadas y quédese con los que le ayudan a evitarlas.
- **COMUNICACIÓN:** Si presenta reflujo o digestiones pesadas comuníquelo lo antes posible al equipo que le atiende, sobre todo si se mantienen en el tiempo.
- **PERSONALIZACIÓN:** Su dieta será siempre individualizada. Se adaptará para evitar el empeoramiento de sus síntomas.

Falta de apetito o pérdida de peso

- Asegúrese de seguir una **dieta variada y equilibrada** en la medida de sus posibilidades.
- **Motívese a comer bien.** Prepare y almacene sus alimentos preferidos para que estén listos a la hora de comer.
 - Evite consumirlos a temperaturas muy frías o muy calientes.
 - Evite alimentos muy fuertes o condimentados que le puedan generar rechazo.
- Fraccione las dietas: **dividir la comida en 5-6 ingestas al día le sentará mejor.**
- Elija un **entorno tranquilo para comer.** Presente el plato de manera atractiva, combinando colores y olores agradables. Utilice una vajilla que le agrade y cuide la presentación.



- **Evite cocinar**, es preferible que lo haga algún familiar.
- **Comience sus comidas por las proteínas** (carne, pescados, etc.).



- En caso de tener dificultad para comerlas, puede licuarlas en sopas o cremas, o añadir aceite de oliva o quesitos a los purés (en función de cómo los tolere).
- **Beba agua aparte de las comidas.**
- Si su médico se lo indica, realice actividad física para estimular el apetito.



DIETA FRENTE A LA FALTA DE APETITO: CLAVES DEL ÉXITO

- **AUTOCAUIDADO:** Seguir las directrices de una dieta sana contribuirá a su bienestar. Controle su peso de forma regular.
- **MOTIVACIÓN:** No se abandone. La salud comienza por uno mismo.
- **OBESERVACIÓN:** Esté atento a una posible falta de apetito. La desnutrición perjudica la evolución de la AhTTR.
- **COMUNICACIÓN:** Comunique estos síntomas lo antes posible, sobre todo si se mantienen en el tiempo.
- **PACIENCIA:** No se desanime ante las dificultades. Gran parte del éxito depende de usted.
- **INDIVIDUALIZACIÓN:** Su dieta se adaptará a su caso concreto para que no aparezca desnutrición.

Déficit de minerales

- Coma **alimentos con un elevado contenido en hierro, cobre y zinc.** Esta carencia es habitual en los pacientes con AhTTR.
 - **Hierro:** presente en vísceras, carnes, yema de huevo, pescados, mariscos, legumbres y frutos secos. Intente **comer estos alimentos junto con vitamina C para potenciar su absorción.**



- Por ejemplo, tomando cítricos (naranja o mandarina) de postre al comer legumbres, o incluyendo algunos trozos de carne en las legumbres.
- **Zinc:** se encuentra en carnes, mariscos, legumbres y alimentos integrales.



- **Cobre:** presente en vísceras, carnes, mariscos, legumbres y frutos secos, alimentos integrales y chocolate.



- En ocasiones puede ser útil algún suplemento de vitaminas o de estos nutrientes.



DIETA FRENTE AL DÉFICIT DE MINERALES: CLAVES DEL ÉXITO

- **AUTOCUIDADO:** Seguir una dieta variada contribuirá a su bienestar.
- **COMUNICACIÓN:** Si se siente débil de forma continuada, comuníquelo lo antes posible.
- **INDIVIDUALIZACIÓN:** Su dieta se adaptará para evitar que sus carencias minerales empeoren.

Colesterol alto

Ante una cifra descompensada de colesterol en sangre, el paciente con AhTTR podrá **seguir las pautas cardiosaludables** que, en general, mejoran el perfil de lípidos en sangre:

- Consumir una dieta variada.
- **Preferir las carnes magras** (partes sin grasa de aves, conejo, cerdo, etc.) y retirar la grasa visible antes de cocinarlas.



- **Alternar el consumo de carnes magras con pescados**, tanto azules (atún, sardinas, salmón, etc.) como blancos (merluza, rape, lenguado, etc.).



- **Asegurar 5 raciones entre frutas y verduras;** tomar a diario frutos secos sin sal (20-30 g) y legumbres al menos 2 veces a la semana.



- **Consumir cereales integrales** (pan, pasta, arroz o cereales de desayuno) para aumentar el consumo de fibra.



- Tomar **lácteos desnatados**.



- Limitar el consumo de quesos muy curados.
- Usar **aceite de oliva, mejor si es virgen extra**, para aliñar y cocinar.



- Dar preferencia a técnicas culinarias que requieren menos grasa, como la cocción al horno, vapor, hervir o escalfar, plancha, rehogado con poca grasa o papillote.
 - Desgrasar los caldos en frío.
- Como condimento, usar hierbas aromáticas o salsas vegetales.
- Evitar la bollería y repostería.
- Limitar los alimentos precocinados y de aperitivo.
- Limitar o evitar las bebidas alcohólicas.
- Reducir el consumo de sal.
- Practicar ejercicio en la medida en que su equipo asistencial se lo recomiende.



DIETA FRENTE AL COLESTEROL ELEVADO: CLAVES DEL ÉXITO

- **AUTOCUIDADO:** Seguir las directrices de una dieta sana contribuirá a su bienestar.
- **OBSERVACIÓN:** Esté atento a una posible descompensación de sus cifras de colesterol en sangre. Puede tener consecuencias negativas sobre su salud.
- **PERSONALIZACIÓN:** Su dieta se adaptará a su situación concreta para evitar que sus síntomas empeoren.

Enlaces de interés y bibliografía

AMILOIDOSIS HEREDITARIA POR TRANSTIRETINA

3



Guías de nutrición
para pacientes

3. Enlaces de interés y bibliografía

Si desea ampliar información sobre la dieta del paciente con AhTTR, le facilitamos algunos enlaces y lecturas de interés:

- **ASVEA (Asociación Valverdeña de la Enfermedad de Andrade).** <https://www.enfermedadandradevalverde.com/>
- **ABEA (Asociación Balear de Enfermedad de Andrade).** <http://andradebalear.es/>
- **FEDER (Federación Española de Enfermedades Raras).** <https://www.enfermedades-raras.org/>
- **Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de Illes Balears (CODNIB).** <http://www.codnib.es/index.php/es/>
- **Guía de alimentación saludable.** <http://e-alvac.caib.es/guia.html>
- **Guía de Alimentación para Personas afectadas por la Enfermedad de Andrade.** Baladía Rodríguez E. Asociación Balear de la Enfermedad de Andrade (ABEA) y Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de Illes Balears (CODNIB). Diciembre 2009.
- **Organización Mundial de la Salud (OMS).** Alimentación sana. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>. Último acceso junio 2019.
- **Grupo Colaborativo de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC).** Guías alimentarias para la población española. La nueva pirámide de la alimentación saludable. Nutr Hosp 2016; 33 Supl 8: 1-48. Disponible en: <http://revista.nutricionhospitalaria.net/index.php/nh/article/view/827/497>.
- **El plato para comer saludable.** Harvard T. H. Chan School of Public Health. Disponible en: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish/>.

Si desea ampliar información sobre la dieta del paciente con AhTTR, le facilitamos algunos enlaces y lecturas de interés:

- **ASVEA (Asociación Valverdeña de la Enfermedad de Andrade).** <https://www.enfermedadandradevalverde.com/>
- **ABEA (Asociación Balear de Enfermedad de Andrade).** <http://andradebaleares.es/>
- **FEDER (Federación Española de Enfermedades Raras).** <https://www.enfermedades-raras.org/>
- **Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de Illes Balears (CODNIB).** <http://www.codnib.es/index.php/es/>
- **Guía de alimentación saludable.** <http://e-alvac.caib.es/guia.html>
- **Guía de Alimentación para Personas afectadas por la Enfermedad de Andrade.** Baladía Rodríguez E. Asociación Balear de la Enfermedad de Andrade (ABEA) y Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de Illes Balears (CODNIB). Diciembre 2009.
- **Organización Mundial de la Salud (OMS).** Alimentación sana. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>. Último acceso junio 2019.
- **Grupo Colaborativo de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC).** Guías alimentarias para la población española. La nueva pirámide de la alimentación saludable. Nutr Hosp 2016; 33 Supl 8: 1-48. Disponible en: <http://revista.nutricionhospitalaria.net/index.php/nh/article/view/827/497>.
- **El plato para comer saludable.** Harvard T. H. Chan School of Public Health. Disponible en: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish/>.

Esta guía ha sido realizada por Luisa Ayala (Nutricionista clínica), en colaboración con: M^a Eugenia

Cisneros (Coordinadora de investigación Unidad Multidisciplinar AhTTR), Dra. Inés Losada (Internista), Dr. Juan Gonzalez (Internista) y Dr. Luis Masquimel (JDS. Endocrinología), en representación de la Unidad Multidisciplinar de Amiloidosis por Transtiretina del hospital Son Llàtzer.

Esta guía ha sido financiada por **Alylam Pharmaceuticals, Inc.**

Hoja para recomendaciones específicas

AMILOIDOSIS HEREDITARIA POR TRANSTIRETINA

4



Guías de nutrición
para pacientes

4. Hoja para recomendaciones

	lunes / /	martes / /	miércoles / /	jueves / /	viernes / /	sábado / /	domingo / /
1							
2							
3							
4							
5							

	lunes / /	martes / /	miércoles / /	jueves / /	viernes / /	sábado / /	domingo / /
1							
2							
3							
4							
5							

	lunes / /	martes / /	miércoles / /	jueves / /	viernes / /	sábado / /	domingo / /
1							
2							
3							
4							
5							

	lunes / /	martes / /	miércoles / /	jueves / /	viernes / /	sábado / /	domingo / /
1							
2							
3							
4							
5							

	lunes / /	martes / /	miércoles / /	jueves / /	viernes / /	sábado / /	domingo / /
1							
2							
3							
4							
5							

	lunes / /	martes / /	miércoles / /	jueves / /	viernes / /	sábado / /	domingo / /
1							
2							
3							
4							
5							

	lunes / /	martes / /	miércoles / /	jueves / /	viernes / /	sábado / /	domingo / /
1							
2							
3							
4							
5							

	lunes / /	martes / /	miércoles / /	jueves / /	viernes / /	sábado / /	domingo / /
1							
2							
3							
4							
5							

	lunes / /	martes / /	miércoles / /	jueves / /	viernes / /	sábado / /	domingo / /
1							
2							
3							
4							
5							

	lunes / /	martes / /	miércoles / /	jueves / /	viernes / /	sábado / /	domingo / /
1							
2							
3							
4							
5							

	lunes / /	martes / /	miércoles / /	jueves / /	viernes / /	sábado / /	domingo / /
1							
2							
3							
4							
5							

	lunes / /	martes / /	miércoles / /	jueves / /	viernes / /	sábado / /	domingo / /
1							
2							
3							
4							
5							

	lunes / /	martes / /	miércoles / /	jueves / /	viernes / /	sábado / /	domingo / /
1							
2							
3							
4							
5							

	lunes / /	martes / /	miércoles / /	jueves / /	viernes / /	sábado / /	domingo / /
1							
2							
3							
4							
5							

	lunes / /	martes / /	miércoles / /	jueves / /	viernes / /	sábado / /	domingo / /
--	--------------	---------------	------------------	---------------	----------------	---------------	----------------

1							
2							
3							
4							
5							

	lunes / /	martes / /	miércoles / /	jueves / /	viernes / /	sábado / /	domingo / /
--	--------------	---------------	------------------	---------------	----------------	---------------	----------------

1							
2							
3							
4							
5							

	lunes / /	martes / /	miércoles / /	jueves / /	viernes / /	sábado / /	domingo / /
1							
2							
3							
4							
5							

	lunes / /	martes / /	miércoles / /	jueves / /	viernes / /	sábado / /	domingo / /
1							
2							
3							
4							
5							

	lunes / /	martes / /	miércoles / /	jueves / /	viernes / /	sábado / /	domingo / /
1							
2							
3							
4							
5							

	lunes / /	martes / /	miércoles / /	jueves / /	viernes / /	sábado / /	domingo / /
1							
2							
3							
4							
5							

	lunes / /	martes / /	miércoles / /	jueves / /	viernes / /	sábado / /	domingo / /
1							
2							
3							
4							
5							

	lunes / /	martes / /	miércoles / /	jueves / /	viernes / /	sábado / /	domingo / /
1							
2							
3							
4							
5							

	lunes / /	martes / /	miércoles / /	jueves / /	viernes / /	sábado / /	domingo / /
1							
2							
3							
4							
5							

	lunes / /	martes / /	miércoles / /	jueves / /	viernes / /	sábado / /	domingo / /
1							
2							
3							
4							
5							

	lunes / /	martes / /	miércoles / /	jueves / /	viernes / /	sábado / /	domingo / /
--	--------------	---------------	------------------	---------------	----------------	---------------	----------------

1							
2							
3							
4							
5							

	lunes / /	martes / /	miércoles / /	jueves / /	viernes / /	sábado / /	domingo / /
--	--------------	---------------	------------------	---------------	----------------	---------------	----------------

1							
2							
3							
4							
5							

	lunes / /	martes / /	miércoles / /	jueves / /	viernes / /	sábado / /	domingo / /
1							
2							
3							
4							
5							

