

DIETOTERAPIA

```
graph TD; A([DIETOTERAPIA]) --> B[Enfermedades cardiovasculares]; A --> C[Diabetes]; A --> D[Obesidad];
```

Enfermedades cardiovasculares

*Puede ser necesario el uso simultáneo de una dieta de bajo contenido en grasas totales, en grasas saturadas y en colesterol en pacientes con hipertensión e hiperlipidemia.

*Se recomienda el incremento de la ingesta de fibra total con un mayor consumo de alimentos vegetales ricos en fibras. se recomienda el consumo de pescado 2 o 3 veces por semana.

*También se recomienda un consumo en mayor proporción de hidratos de carbono complejos, y por ello, un consumo proporcionalmente menor de grasas y colesterol.

*Después de un infarto al miocardio, se elimina totalmente la cafeína de la dieta con el objetivo de evitar la estimulación miocárdica.

Diabetes

*Las dietas que se emplean como parte del tratamiento de la diabetes mellitus se basan en el control de la ingesta de energía, proteínas, grasas e hidratos de carbono.

*Una dieta rica en fibra mejora el control de la glucemia. Dentro de las fuentes de fibra soluble, están las frutas, los vegetales, las leguminosas y la avena.

*La ingestión de grasas saturadas y colesterol debe ser limitada por la predisposición de los pacientes con diabetes a presentar hiperlipoproteinemias y enfermedad vascular aterosclerótica.

*El porcentaje de proteínas puede alcanzar 20% en dietas de 1200 kcal o menos y puede descender a 12% a niveles energéticos superiores.

Obesidad

*Las dietas de adelgazamiento no carecen intrínsecamente de vitaminas o minerales en relación con las recomendaciones dietéticas diarias

*Las dietas con contenido relativamente elevado de hidratos de carbono complejos y bajos en grasas, que tienen un contenido elevado en fibra y volumen, se pueden asociar con mayor tendencia a inducir saciedad y constituyen la base de las recomendaciones.

*En relación con los hidratos de carbono, deben ser de tipo predominantemente complejo: vegetales, viandas, cereales y leguminosas.

*La ingesta total del día debe ser distribuida en cinco frecuencias alimentarias: desayuno, merienda, almuerzo, merienda y comida.