



ALUMNO: JUAN LUIS HERNANDEZ SANTIZ

ASIGNATURA: NUTRICION CLINICA

DOCENTE: ABEL ESTRADA DICHI

CUATRIMESTRE: 3°

**TRABAJO: ENSAYO DE FACTORES PARA DETERMINAR LA DIETA DE UN
PACIENTE**

Introducción

El principal factor impulsor de la alimentación es, obviamente, el hambre, pero lo que decidimos comer no está determinado únicamente por las necesidades fisiológicas o nutricionales. Algunos de los demás factores que influyen en la elección de los alimentos son: determinantes biológicos como el hambre, el apetito y el sentido del gusto, determinantes económicos como el coste, los ingresos y la disponibilidad en el mercado, determinantes físicos como el acceso, la educación, las capacidades personales (por ejemplo, para cocinar) y el tiempo disponible, determinantes psicológicos como el estado de ánimo, el estrés y la culpa y actitudes, creencias y conocimientos en materia de alimentación. Repasando la lista que se acaba de exponer y que no es exhaustiva, resulta obvio que la elección de los alimentos es un asunto complejo. Los factores que influyen en la elección de alimentos varían también en función de la fase de la vida, y el grado de influencia de cada factor varía entre un individuo o grupo de individuos y otro. Por eso, un mismo tipo de intervención que se realice para modificar la conducta en cuestión de elección de alimentos no tendrá éxito en todos los grupos de población.

Por lo tanto, deberán realizarse diversas intervenciones orientadas a diferentes grupos de la población, teniendo en cuenta los numerosos factores que influyen en sus decisiones a la hora de elegir alimentos.

Factores a tomar en cuenta para determinar la dieta un paciente

Describimos a continuación algunas nociones básicas sobre las dietas más frecuentes:

Dieta hipocalórica

Indicada en el sobrepeso y obesidad.

Sus características son:

- Las calorías que se consuman serán inferiores a las que se gasten.
- Se reducen de la dieta las grasas y los hidratos de carbono.
- Se mantienen las proteínas, minerales, vitaminas y agua.
- Se reparten en 4 o 5 tomas la cantidad de alimentos a ingerir en el día.
- Será el médico quién indicará las calorías que debe aportar la dieta.
- Hacer ejercicio y beber agua en cantidad.

Dieta para diabéticos

Está indicada para prevenir la hiperglucemia, (exceso de azúcar en sangre), la hipoglucemia (disminución de glucosa en sangre) y para obtener el peso corporal ideal, manteniendo las cifras de colesterol y triglicéridos a niveles normales.

Sus características son:

- La disminución del número de calorías de la dieta para llegar al peso ideal.
- La ingesta de alimentos debe ser regular, repartiendo la ingesta en 5 o 6 comidas (desayuno, a media mañana, almuerzo, merienda, cena y antes de acostarse).
- Alimentos prohibidos: azúcar y dulces.
- Alimentos restringidos: grasas animales, cereales y derivados y legumbres.
- Alimentos recomendados: edulcorantes, frutas y verduras, carne de ternera, pollo y conejo, pescados y aceites vegetales (en pequeñas cantidades). Daremos el 45% de las calorías totales en forma de hidratos de carbono complejos (pan, patatas, pastas....).
- Los alimentos pueden cocinarse de cualquier forma excepto frituras, condimentar con poca sal, beber abundante agua, no tomar bebidas alcohólicas ni con gas.
- Realizar ejercicio físico según las posibilidades y el estado físico del individuo.

Dieta pobre en sal

Esta dieta hiposódica o sin sal está indicada en la hipertensión arterial, insuficiencia cardiaca, cardiopatías, edemas, cirrosis hepática e insuficiencia renal. No debemos olvidar que los alimentos contienen sal y que el concepto de dieta hiposódica es

evitar los alimentos con alto contenido de sal y sobre todo no añadir ésta a los mismos.

Sus características son:

- No está permitida la sal en la mesa ni en la condimentación de los alimentos.
- Se suprimen los alimentos ricos en sal como las conservas, embutidos, tocino, precocinados, platos enlatados, carnes grasas como el cerdo, lechón y derivados del cerdo en general, caldos en cubitos, sopas de sobre, polvos para flan, jamón serrano o de york, quesos, aceitunas, pan con sal, galletas saladas, mantequilla, verduras y pescados salados y ahumados
- Alimentos recomendados: aceite de oliva en crudo, nunca frito, pescados blancos y azules frescos, verduras de hoja consumidas preferentemente en crudo, legumbres, frutas con piel, cereales preferiblemente integrales.
- Es importante tener en cuenta que algunos alimentos son ricos en sodio (sal) y hay que consumirlos con moderación: espinacas, acelgas, nabos, zanahorias, melón, ciruela, manzana y albaricoque.
- Beber abundante agua.
- No utilizar bicarbonato sódico.
- Tener precaución con las aguas minerales que pueden estar enriquecidas con bicarbonato sódico.
- Realizar ejercicio físico según las posibilidades y el estado físico del individuo.

Dieta pobre en grasas

Esta dieta está indicada para disminuir y controlar los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre, así como para protección biliar.

Sus características son:

- Suprimir los siguientes alimentos: mantequilla, leche entera, nata, quesos con curación, chocolates, dulces, yema de huevo, aceite de coco, tocino, manteca de cerdo, beicon, embutidos, carnes grasas y vísceras, bebidas alcohólicas y azucaradas, frutos secos, crustáceos, mariscos, platos precocinados.
- Alimentos recomendados: leche desnatada, pan, verdura, fruta, legumbres, carnes poco grasas (pollo, conejo, ternera...), pescado, aceite de oliva (en pequeñas cantidades), cereales y derivados.
- Los alimentos se prepararán eliminando grasas: cocción, asados y plancha.
- Beber abundante agua y ejercicio físico según las posibilidades y el estado físico del individuo.

Dieta para reducir el ácido úrico

Está indicada en el tratamiento de la gota o hiperuricemia.

Sus características son:

- Alimentos prohibidos: vísceras, embutidos, cerdo, anchoas, sardinas arenques, truchas, mariscos, tomates, coliflor, espárragos, legumbres, quesos cremosos, bebidas alcohólicas.
- Alimentos permitidos: carne de pollo, pavo, pescados blancos, verduras, frutas frescas acuosas, leche, huevos (preferentemente sin yema).
- Beber abundante agua y ejercicio físico según las posibilidades y el estado físico del individuo.

Dieta de protección gástrica

Está indicada para gastritis, úlceras gástricas, úlceras duodenales.

Sus características son:

- Ofrecer al enfermo cantidades pequeñas de alimentos, a intervalos frecuentes, es decir, comer poco y a menudo.
- Alimentos prohibidos: carnes fibrosas, embutidos, caldos preparados, té, café, alcohol, especias, vinagre, frutas y zumos ácidos, grasas, vegetales crudos (lechuga, tomate), la piel de la fruta, frutos secos, pescados azules y mariscos.
- Alimentos recomendados: leche, huevos, pescados blancos, carnes de pollo y pavo (no de cerdo ni de caza), ternera, pan, purés de legumbres, de verduras cocidas, patatas (no fritas), hortalizas, arroz, pastas, galletas.
- Preparar los alimentos asados, cocidos y a la plancha.
- Evitar los aderezos y los condimentos fuertes.
- Evitar los alimentos que no se digieran bien, aunque no vengan recogidos en los párrafos anteriores.

Dieta progresiva

Está indicada después de un proceso diarreico, o de vómitos, introduciendo poco a poco los alimentos.

- **Dieta absoluta**, no se ingiere nada por boca, excepto suero oral. Si la persona tampoco tolera este tipo de aporte, habrá que realizarlo a través de una vía intravenosa.
- **Dieta líquida**, constituida por líquidos claros como caldos, infusiones, zumo de naranja colado, agua, etc. Deben tomarse a temperatura ambiente, en pequeñas cantidades y frecuentemente para evitar vómitos.
- **Dieta semilíquida**, incluye purés, leche, yogurt, natillas y similares. Indicada para personas con problemas de masticación.
- **Dieta blanda**, está indicada cuando hay incapacidad de tolerar la dieta normal y como paso previo después de la dieta líquida a la dieta normal.

Sus características son:

- Debe ser variada y fácil de digerir.
- Alimentos recomendados: leches, flanes, huevos pasados por agua o escalfados, tortilla francesa, pescados hervidos, aves de corral (pechuga de

pollo), jamón de york, cereales de trigo, galletas, maíz, arroz, frutas hervidas, zumos, batidos, caldos, papillas y purés.

- Alimentos desaconsejados: frutas y hortalizas crudas, cereales integrales, carne de ternera o cerdo y condimentos fuertes.

Dieta astringente

Está indicada en el tratamiento de la diarrea.

Sus características son:

- Período inicial de ayuno absoluto entre 4 y 12 horas, si se prolonga dar preparados de suero oral de farmacia o casero (a 1l de agua hervida durante 5 minutos, añadir, el zumo de un limón, dos cucharadas soperas de azúcar, una cucharadita de las del café de bicarbonato y media de sal).
- Comenzar con pequeñas cantidades de agua de arroz y de zanahoria, agua y té flojo (sin o con muy poco azúcar).
- A continuación, añadir pollo o pescado hervido, pan blanco tostado, y jamón york, plátano y manzana sin piel, membrillo, yogurt natural sin azúcar.
- Ir normalizando poco a poco el plan de comidas no utilizando las hortalizas y frutas, la leche, alimentos grasos y guisos hasta la normalización del proceso.
- Evitar café y zumos.

Dieta laxante

Indicada en enfermos con estreñimiento ocasional o crónico.

Sus características son:

- Se debe incrementar el consumo de fibra vegetal, consumiendo: pan integral, cereales de grano entero, legumbres con sus cubiertas, frutas con piel (especialmente ciruela, kiwi, naranja, mandarina, sandía, etc.), hortalizas y verduras.
- Se debe evitar el consumo de huevos cocidos, arroz, chocolate, leche, quesos y bebidas alcohólicas.
- Se recomienda ingerir un vaso de agua tibia en ayunas y tomar de 2 a 3 litros de agua diarios.
- Se recomienda ejercicio físico según las posibilidades y el estado físico del individuo, especialmente caminar.

Conclusión

Existen multitud de factores que tienen influencia sobre la elección de alimentos y que proporcionan todo un conjunto de maneras de intervenir y de mejorar las elecciones de alimentos de la gente. Existe asimismo una serie de obstáculos a los cambios de alimentación y de estilo de vida, que varían en función de la fase de la vida y de cada individuo o grupo de individuos concreto.

Conseguir cambios en la alimentación es un reto complicado tanto para los profesionales de la salud como para la población. Se necesita de diversas estrategias que logren desencadenar un cambio de conducta en grupos que tienen diferentes prioridades. Es probable que las campañas en las que se incluyan asesoramientos personalizados, soluciones prácticas y cambios en los entornos resulten eficaces para allanar el camino a los cambios en materia de alimentación.