



UNIVERSIDAD DEL SURESTE
CAMPUS COMITÁN
LICENCIATURA EN MEDICINA HUMANA



NUTRICION

Docente:

Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre del Trabajo: Manual de Dietas.

Alumno: Jorge Alberto Hilerio Gonzalez

Grado: 3 Grupo:A

Comitán de Domínguez Chiapas, 31 DE DICIEMBRE del 2022.



MANUAL DE DIETAS PARA DIVERSAS PATOLOGIAS

INDICE

- [INTRODUCCION](#)
- [OBJETIVOS](#)
- [ANGINA DE PECHO ESTABLE E INESTABLE](#)
- [CANCER DE CERVICOUTERINO](#)
- [CANCER DE MAMA](#)
- [CANCER DE PROSTATA](#)
- [CANCER HEPATICO](#)
- [CANCER RENAL](#)
- [CANCER TESTICULAR](#)
- [CETOACIDOSIS DIABETICA](#)
- [CIRROSIS HEPATICA NO ALCOHOLICA](#)
- [CIRUGIAS DE: COLOSTOMIA](#)
- [COVID](#)
- [DIABETES GESTACIONAL](#)
- [DIABETES MELLITUS I](#)
- [DIABETES MELLITUS II](#)
- [DIALISIS](#)
- [DISLIPIDEMIAS](#)
- [DIVERTICULOS](#)
- [ENFERMEDADES PANCREATICAS: CANCER DE PANCREAS](#)
- [EPOC](#)
- [ERGE](#)
- [ESOFAGO DE BARRETE](#)
- [EVC](#)
- [GASTRITRITIS](#)
- [HEMICOLECTOMIA DERECHA](#)
- [HEMICOLECTOMIA IZQUIERDA](#)
- [HEMODIALISIS](#)

- HEPATICOS:
- HEPATISTIS
- HIPERTENSION ARTERIAL
- HIPERTIROIDISMO
- HIPOTIROIDISMO
- ILEOSTOMIA
- IRA
- IRC
- LITIASIS BILIAR
- LITIASIS RENAL
- LUPUS
- OBESIDAD
- OBSTRUCCION BILIAR
- PROBLEMAS RENALES:
- RESECCION PARCIAL
- SIGMOIDECTOMIA
- SINDROME DE CUSHING
- SINDROME DE INTESTINO CORTO
- VIH

INTRODUCCION

Una dieta es la cantidad de alimento que se le proporciona a un organismo en un periodo de 24 horas, sin importar si cubre o no sus necesidades de mantenimiento, es el conjunto de nutrientes, que se absorben luego del consumo habitual de alimentos.

.Popularmente, y en el caso de los humanos, la dieta se asocia erróneamente a la práctica de restringir la ingesta de comida, para obtener solo los nutrientes y la energía necesarios, y así conseguir o mantener cierto peso corporal. .La dieta humana se considera equilibrada, si aporta los nutrientes y energía en cantidades tales, que permitan mantener las funciones del organismo, en un contexto de salud física y mental.

Esta dieta equilibrada será particular de cada individuo, y se adaptará a su sexo, su edad, su peso y su situación de salud.

No obstante, existirán diversos factores : geográficos, sociales, económicos, patológicos, etc., que influirán en el equilibrio de la dieta. -Las dietas : cantidades y variedades de alimentos a consumir, también son utilizadas para el tratamiento y la prevención de diversas patologías : dietoterapia; y para adaptar la alimentación a las diversas situaciones fisiológicas -La dieta correcta, es la que cumple con las siguientes características: completa, equilibrada, inocua, suficiente, variada y adecuada.

- **Completa:** Se refiere a que debe contener todos los nutrimentos que se requieren; por lo que se recomienda combinar los tres grupos de alimentos, en cada tiempo de comida:
1.Leguminosas y alimentos de origen animal; 2. Cereales; y 3.Verduras y frutas.
- **Variada:** Cuando los alimentos del mismo grupo, se intercambian en las diferentes comidas del día.
- **Suficiente:** Se considera suficiente cuando se debe comer la cantidad apta para cubrir las necesidades energéticas del organismo, con la finalidad de lograr el crecimiento y el mantenimiento adecuado.
- **Equilibrada:** Es cuando para una mejor digestión y metabolismo, se debe mantener la proporción recomendada de alimentos, que a la vez, proporcionarán sus nutrientes.

- Adecuada: Se refiere a que debe estar de acuerdo con la edad de la persona, con su actividad física, sus costumbres, etcétera.
- Inocua: Se refiere a que su consumo diario no implique riesgos a la salud.⁷

Generalmente, nos referimos a la “dieta” como a un sinónimo de una privación parcial o casi total de comer. Sin embargo, el significado correcto de Dieta, según la NORMA Oficial

OBJETIVOS

Prevenirte de enfermedades

Al reducir los azúcares y las grasas, favoreces la prevención de enfermedades como las de tipo cardiovascular, la presencia de colesterol malo, la tensión arterial o la diabetes.

Reducirte el estrés

El pescado y los lácteos, entre otros alimentos, contienen proteínas como el omega 3, capaces de proporcionarte tranquilidad y mantener controlado tu nivel de estrés.

Mejorar tu estado de ánimo

Los alimentos sanos favorecen tu buen humor, porque si además tomas consciencia de tu alimentación responsable, el disfrute de comer bien eleva tu sensación de alegría.

Las vitaminas y minerales que contienen ciertos alimentos, asimismo, disminuyen tus probabilidades de padecer depresión.

Favorecer tu rendimiento

La alimentación saludable potencia un mejor funcionamiento de tu actividad cerebral. Esto implica que te sientas despejado/a para tener mejores ideas y poder aplicarlas.

Además, alimentos como las verduras o el pescado te ayudan a prevenir enfermedades como el Alzheimer y la demencia senil.

Economizar tu dinero

El ahorro de costes que supone que lleves una alimentación rica en nutrientes evita desembolso económico para el tratamiento de enfermedades derivadas de una mala alimentación.

Incluso, el ejemplo de las frutas te sale más a cuenta, a la hora de comer, que comprar dulces.

Controlar tu peso

Mantenerte en tu peso ideal, mediante una dieta sana y equilibrada, combinada con ejercicio físico, es la premisa ideal para que tu salud esté lo mejor cuidada posible y que, también, dispongas de un genial aspecto físico, a cualquier edad.

Si necesitas ayuda de un/a profesional, para ello, no dudes en tomarla para sentirte bien.

ANGINA DE PECHO ESTABLE E INESTABLE

Las calorías totales de la dieta deben ser las adecuadas para obtener un peso lo más cercano posible al ideal y mantenerlo a lo largo del tiempo. Asegurar un peso saludable es fundamental en el tratamiento de las enfermedades coronarias, ya que la obesidad es uno de los principales factores de riesgo cardiovascular modificables, es decir, sobre los que podemos actuar. La pérdida de peso produce muchos beneficios: disminuye las cifras de colesterol malo (LDL), reduce los triglicéridos, baja las cifras de presión arterial, eleva los niveles de colesterol bueno (HDL) y evita que se sobrecargue de trabajo al corazón.

Se recomienda que las grasas totales cubran menos de un 30% del total de calorías. Es muy importante distribuir los ácidos grasos de manera saludable, es decir, se favorezca la presencia de ácidos grasos insaturados y se limite la cantidad de ácidos grasos saturados y colesterol.

Los hidratos de carbono representarán aproximadamente el 55% de las calorías totales, para lo cual es necesario aumentar el consumo de frutas, verduras y cereales.

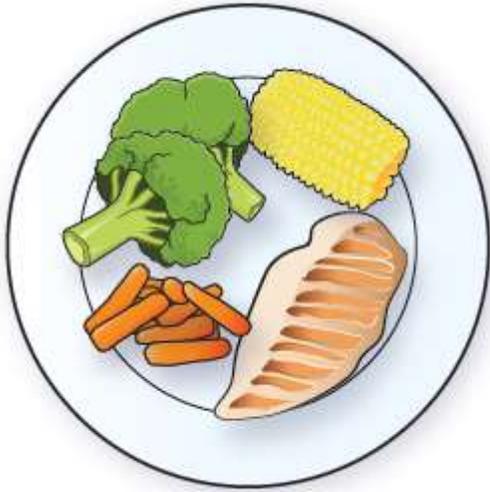
Las proteínas van a aportar alrededor del 15% de las calorías totales. Están presentes en carnes, pescados, huevos, aves, legumbres y lácteos.

La sal se debe restringir según la prescripción dietética. Es conveniente cocinar sin sal, utilizando en su lugar condimentos como ajo, cebolla, tomillo, clavo de olor, pimienta, orégano, etc.

Otro hábito alimentario recomendable es realizar comidas de poca cantidad, divididas en al menos cinco ingestas diferentes a lo largo del día (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena). Este fraccionamiento contribuye a que el gasto cardiaco necesario para metabolizar los alimentos sea menor.

CANCER DE CERVICOUTERINO

Cuando intenta comer sano, el equilibrio de los alimentos en su plato es importante. Tenga en cuenta la imagen del plato en la figura 2. Esto le puede ayudar a elegir el tamaño adecuado de la porción de los diferentes alimentos.



Dos tercios (o más) de su plato deben ser de origen vegetal, como verduras, frutas, granos integrales y frijoles.

En cuanto a las verduras, trate de elegir las que no contengan almidón, como las siguientes:

- Brócoli
- Repollo
- Coliflor
- Verduras de hoja verde (como espinaca, lechuga, col rizada, acelga y bok choy)
- Champiñones
- Espárragos
- Calabacita
- Pimiento
- Tomates

Otros alimentos de origen vegetal incluyen:

- Granos enteros o integrales (como arroz integral, pasta de trigo integral, quinoa y cebada)
- Verduras con almidón (como papas, batatas, maíz, calabaza y arvejas)
- Frutas enteras (como bayas, manzanas, peras, kiwis y naranjas)

La proteína animal no debería ocupar más de un tercio de su plato. Algunas fuentes de proteína animal son las siguientes:

- Pescado (como sardinas y salmón enlatados, y pescado fresco)
- Productos lácteos sin grasa o descremados (como yogur natural)
- Huevos
- Carne de ave (como pollo y pavo)



Si come carnes rojas (como res, cerdo y cordero), trate de comerlas solo una o dos veces por semana.

También puede reemplazar la proteína animal con proteína vegetal (como frijoles, frutos secos y tofu).

CANCER DE MAMA

La evidencia científica demuestra que una alimentación mediterránea equilibrada y saludable es la que nos ayuda a tener un buen estado nutricional durante el tratamiento. En el caso de las pacientes con cáncer de mama, para tener un buen estado nutricional, se necesita potenciar ciertos alimentos ricos en proteína. Por otra parte, no hay evidencia científica de las dietas llamadas anticáncer que a veces vemos por internet o libros. Son muy restrictivas y pueden aumentar nuestro riesgo de desnutrición y nuestra tolerancia a los tratamientos puede verse afectada.

¿Puedo comer de todo?

En general, sí, pero debemos tener en cuenta que durante y después del tratamiento debemos seguir una alimentación saludable como la alimentación mediterránea. “Comer de todo” es un mensaje simple que nos da poca información.

No tiene en cuenta el caso de cada paciente ni define la cantidad ni las proporciones de nuestra comida. Lo óptimo es contar con la ayuda de un profesional para que haga una correcta valoración nutricional y adapte la alimentación a la situación de cada uno o a los posibles efectos secundarios que puedan ocurrir, para asegurar un aporte nutricional óptimo.

Recomendaciones durante el tratamiento

Seguir una alimentación equilibrada y saludable como, por ejemplo, una alimentación mediterránea.

- No se resume a “come de todo”, debemos intentar comer suficiente verdura, fruta, legumbres, cereales integrales; dando especial importancia a la proteína.
- Mantener un peso adecuado. Así reduciremos el riesgo de ciertas co-morbilidades (hipertensión, dislipemias, diabetes, problemas cardiovasculares, etc.).
- El objetivo principal durante el tratamiento es tener un buen estado nutricional. Por eso, también es importante combinarlo con la actividad física.
- No es el momento de eliminar grupos de alimentos. Tenemos que relajarnos, ser más tolerantes e intentar disfrutar de la comida y hacer deporte.

- Si ya realizabas unos buenos hábitos, sigue con ellos; si no, ¡realiza cambios de forma progresiva!

Si puede ser, **busca el apoyo de un dietista-nutricionista colegiado**, para que a medida que vayan surgiendo efectos secundarios de los tratamientos (diarrea, náuseas, estreñimiento, mucositis...), pueda adaptarte la alimentación.

Ser críticos con la información que nos rodea. Parece que, en esto de la alimentación y el cáncer, todo el mundo sabe y nos podemos confundir. Por eso siempre intentar seguir recomendaciones dietéticas fiables y con evidencia científica.

¡Es importante **combinar la alimentación** correcta y adaptada **con actividad física!** Durante el tratamiento, **se recomienda hacer ejercicio** aeróbico (caminar, correr... y ejercicios de fuerza para mantener la masa muscular y los músculos activos.

CANCER DE PROSTATA

Los pacientes con cáncer de próstata o mama que recidivan presentan niveles elevados de marcadores pro inflamatorios como las interleucinas 6 y 8 (IL-6, IL-8) o el factor de necrosis tisular (TNF-alfa). Una ingesta alta de alimentos con propiedades anti inflamatorias y antioxidantes disminuye la probabilidad de que el cáncer de próstata o mama recidive comparado con los casos con ingesta baja de esos alimentos.

Si se modifica la dieta aumentando el consumo de frutas, vegetales, cereales, pescados con alto contenido de ácidos grasos omega 3 (salmón, sardinas, etc.) se reduce significativamente la recidiva del cáncer. La dieta mediterránea consistente en consumo elevado de frutas y vegetales, cereales, frutos secos (almendras, nueces), semillas, aceite de oliva virgen extra como fuente principal de grasas, consumo moderado de quesos y yogurt, bajo consumo de azúcares o harinas refinadas y de carnes rojas o procesadas y elevado consumo de pescado ha mostrado su beneficio para disminuir el riesgo de padecer cáncer de próstata o para reducir la aparición de recidiva en los casos que lo han desarrollado.



La dieta mediterránea es rica en tomates que es la mayor fuente de licopeno que es un producto con propiedades anticáncer.

El aceite de oliva es rico en ácidos grasos omega 9 que tiene propiedades antiinflamatorias.

La dieta mediterranea posee alta capacidad antiinflamatoria ya que reduce los niveles en sangre de los marcadores pro-inflamatorios (IL-6, IL-8 y TNF alfa) tras 3-12 meses de iniciar su consumo. La dieta japonesa también es anticáncer ya que consiste en elevado consumo de pescados, soja, jengibre, setas con propiedades medicinales, algas.

Otros estudios han mostrado que la dieta mas efectiva para reducir el riesgo de cáncer de próstata consiste en bajo consumo lácteos y de carnes rojas o procesadas y alto consumo de frutas, vegetales, granos, pescados, cúrcuma, jengibre y té verde. La fruta y los vegetales tienen alto contenido de fitoquímicos con propiedades antioxidantes que no solo tienen propiedades para la prevención del cáncer sino que también son importantes en la sobrevivencia de los individuos que lo presentan.



CANCER HEPATICO

Algunas personas con enfermedad hepática tienen que consumir una dieta especial. Esta dieta protege al hígado del trabajo esforzado y lo ayuda a funcionar.

Función

Las proteínas normalmente ayudan a la reparación del tejido corporal. También previenen la acumulación de grasa y daño a las células hepáticas.

En personas con hígados muy dañados, las proteínas no se procesan apropiadamente. Los productos residuales se pueden acumular y afectar el cerebro.

Los cambios en la dieta para la enfermedad hepática pueden incluir:

Reducir la cantidad de proteína animal que consume. Esto le ayudará a reducir la acumulación de productos de desecho tóxicos.

- Aumentar su ingesta de carbohidratos para que sea proporcional a la cantidad de proteína que consume.
- Comer frutas y vegetales, así como proteína magra como leguminosas, pollo y pescado. Evite los mariscos crudos.
- Tomar vitaminas y medicamentos recetados por el proveedor de atención médica para hemograma bajo, problemas neurológicos o problemas nutricionales a raíz de la enfermedad hepática.
- Limitar el consumo de sal. La sal en la alimentación puede empeorar la acumulación de líquidos y la hinchazón en el hígado.

CANCER RENAL

La alimentación en el paciente con cáncer de riñón juega un papel fundamental para evitar la desnutrición causada por la misma enfermedad y los efectos secundarios del tratamiento (quimioterapia, radioterapia), hemodiálisis entre otras.

A continuación las principales pautas alimentarias que tendrás que llevar:

Dependiendo el tratamiento médico, tu nutriólogo renal decidirá cuanta cantidad de proteínas (pollo, pescado, panela, requesón etc) deberás consumir: ejemplo si el Oncólogo y Nefrólogo deciden que lo mejor es retirar tu riñón afectado y el otro no se encuentra funcionando bien, se decidirá pasar a hemodiálisis, en el cual la cantidad de proteínas a consumir será en una cantidad abundante.

La ingesta de energía será muy elevada, esto quiere decir que tendrás que consumir mucha comida, aunque a veces los mismos síntomas ocasionados por diversos tratamientos mermara tu apetito o te dificultara ingerir alimentos, en esa situación se tendrá que suplementar.

Se tendrá que realizar un seguimiento estricto de tus niveles de electrolitos fósforo, potasio, calcio, magnesio, sodio y en caso de encontrarse elevados se implementaran acciones y recomendaciones para disminuirlas. (Te aconsejamos visitar la sección de nutrición y conocer los alimentos ricos en estos electrolitos).

La restricción de líquidos no será tan estricta si se encuentran en hemodiálisis debido a que podemos retirar el exceso de líquidos con la máquina. Más adelante explicaremos la importancia de mantenernos hidratados.

Los tratamientos destinados para la atención del paciente con cáncer de riñón ocasionaran una seria de patologías que interferirán en el consumo de tus alimentos a continuación te presentamos las principales síntomas y sus recomendaciones:

Falta de apetito Realizar comidas ligeras pero frecuentes, en porciones pequeña. Consumir alimentos con muchas calorías. Preparar tus platillos preferido. Buscar alimentos que sean atractivos al sentido del olfato. Las comidas se deben hacer en los momentos de mejor situación emocional.

Alteración del Gusto y el olfato Con la utilización de quimioterapia se presenta un sabor amargo para evitarlo podemos seguir las siguientes recomendaciones: Enjugarse la boca antes de comer Utilizar utensilios de plástico si los alimentos tienen sabor metálico. Hacer que otras personas preparen la comida. Probar alimentos nuevos cuando se encuentra con un mejor ánimo. Reemplazar la carne roja con aves, pescados, huevos y queso. Emplear caramelos de limón sin azúcar, goma de mascar o pastillas de menta cuando se siente un gusto metálico o amargo en la boca. Comer carne con algo dulce, como salsa de arándano, jalea o puré de manzana.

Xerostomía (sequedad bucal y disminución de la saliva)

Beber abundante líquido y consumir alimentos húmedos. Consumir frutas congeladas paletas preparadas con frutas bajas en potasio. Realizar higiene oral al menos cuatro veces por día (después de cada comida y antes de ir a la cama. Evitar los enjuagues que contienen alcohol.

Mucositis/ Estomatitis: (inflamación en la mucosa del interior de la boca y la garganta que puede generar dolorosas úlceras y llagas en la boca)

Consumir alimentos que son blandos fáciles de masticar y tragar y que no produzcan irritación. Evitar los alimentos ácidos, picantes salados y de textura gruesa.

Realizar alimentos en papillas o de **consistencia blanda**. Evitar alimentos con extremos de temperatura ni muy frio ni caliente. Insensibilizar la boca con trozos de hielo o bebidas de sabores

Nauseas:

Comer antes que inicien en el tratamiento. Evitar los alimentos desencadenadores picantes, grasos o alimentos que contienen olores fuertes. Evitar comer en una habitación que tiene olores de cocina o está demasiado caliente; mantener la sala cómoda pero bien ventilada.

Enjuagar la boca antes y después de comer. Chupar dulces duros como pastillas de menta o caramelos de limón si la boca tiene mal gusto. Diarrea: Limitar el consumo de alimentos y bebidas que forman gases como bebidas gaseosas, verduras crucíferas, legumbres y lentejas y goma de mascar. Restringir el consumo de dulces o goma de mascar sin azúcar elaborados con alcohol de azúcar (sorbitol). Beber al menos una taza de líquido después de cada evacuación intestinal blanda.

CANCER TESTICULAR

Las personas con cáncer deben mantener un peso corporal saludable y consumir alimentos nutritivos. A veces, los efectos secundarios del tratamiento contra el cáncer pueden generar menos apetito y pérdida de peso en una persona. La pérdida de peso sin quererlo puede causar debilidad y malnutrición. Por otro lado, algunos tratamientos contra el cáncer pueden causar aumento de peso.

Pautas nutricionales durante el tratamiento contra el cáncer

recomendaciones generales sobre nutrición para las personas que reciben tratamiento contra el cáncer:

- **Mantenga un peso saludable.** Para muchas personas, esto significa evitar la pérdida de peso mediante la ingesta de calorías suficientes todos los días. En las personas obesas, esto puede significar bajar de peso. Pregunte a su equipo de atención médica si usted debe intentar perder peso durante el tratamiento. Puede ser mejor esperar hasta después del tratamiento, para que tenga toda la nutrición que necesita para permanecer fuerte. Si efectivamente trata de perder peso durante el tratamiento, esto debe ser moderado, lo que significa solo alrededor de una libra por semana.
- **Obtenga nutrientes esenciales.** Estos nutrientes incluyen proteínas, grasas y carbohidratos.
- **Sea lo más activo posible.** Por ejemplo, haga una caminata diaria. Si permanece sentado o duerme demasiado, puede perder masa muscular y aumentar la grasa corporal, incluso si no aumenta de peso.

Formas de obtener nutrientes esenciales y mantener un peso saludable

El asesoramiento nutricional puede ayudar a las personas con cáncer a incorporar nutrientes esenciales, como proteínas, vitaminas y minerales. También puede ayudarlas a mantener un peso corporal saludable.

Para recibir asesoramiento nutricional, es importante que consulte a un profesional calificado. Es decir, un dietista titulado (registered dietitian, RD) o un nutricionista titulado (registered dietitian nutritionist, RDN). Pídale a su equipo de atención médica que lo ayude a encontrar uno de estos profesionales.

También puede encontrar un dietista (en inglés) a través de la Academia de Nutrición y Dietética.

Los dietistas y otros expertos en nutrición pueden ayudarlo a crear una dieta que satisfaga sus necesidades nutricionales específicas. Sus recomendaciones pueden incluir lo siguiente:

- vitaminas o minerales que usted no esté recibiendo en cantidad suficiente
- suplementos nutricionales líquidos y refrigerios para ayudar a alcanzar su objetivo
- sondas de alimentación o apoyo nutricional adecuado para su cuerpo

El tratamiento contra el cáncer a menudo causa efectos secundarios, tales como diarrea, náuseas, llagas bucales y cambios en el gusto. Estos efectos secundarios

pueden hacer que sea difícil comer o beber. Siga estos consejos para lograr la nutrición que necesita:

- Si no le gusta el sabor del agua, tome más líquido a través de alimentos y otras bebidas. Por ejemplo, tome sopa o coma sandía y beba té, leche o sustitutos de la leche. Una bebida deportiva es otra opción. Hay algunas sin azúcar disponibles para las personas que controlan su nivel de glucosa en sangre. También puede saborizar su agua agregándole un poco de jugo de fruta.
- Si los alimentos le resultan insípidos, intente condimentarlos con especias sabrosas. Por ejemplo, pruebe usar limón, ajo, pimienta de cayena, eneldo y romero. Si tiene dolor en la boca, es posible que deba elegir alimentos que no sean ácidos ni picantes hasta que la boca se cure.
- Ingiera 6 comidas pequeñas durante el día en lugar de 3 comidas abundantes. Asegúrese de alcanzar su objetivo calórico con estas comidas pequeñas.
- Si la carne ya no le gusta, consuma proteínas de otros alimentos. Por ejemplo, pruebe consumir pescado, huevos, queso, frijoles, nueces, mantequillas de frutos secos, tofu o licuados o batidos proteicos.
- Si siente un sabor metálico en la boca, coma caramelos de menta, mastique chicle o pruebe cítricos frescos. Use utensilios de plástico y cocine en ollas y cacerolas que no sean de metal. Además, pruebe cepillarse los dientes o enjuagarse la boca antes de las comidas.
- Si tiene llagas bucales o infección de encías, use una licuadora o una procesadora de alimentos para triturar las verduras y las carnes. Para suavizar y obtener más calorías, agregue mantequilla, salsas suaves, jugo de carne o crema. Pruebe preparar jugos o batidos porque el líquido adicional puede ayudar a aliviar una llaga en la boca.

CETOACIDOSIS DIABETICA

La cetoacidosis diabética es una complicación grave de la diabetes tipo 1 y, mucho menos común, de la diabetes tipo 2. La cetoacidosis diabética aparece cuando el azúcar en tu sangre es muy alto y las sustancias ácidas, llamadas cetonas, se acumulan hasta niveles peligrosos en tu cuerpo.

La cetoacidosis no debería confundirse con la cetosis, la cual es inofensiva. La cetosis puede aparecer como resultado de una dieta extremadamente baja en carbohidratos, conocida como dieta cetogénica o de un ayuno. La cetoacidosis diabética solo aparece cuando no tienes suficiente insulina en tu cuerpo para procesar los niveles altos de glucosa en la sangre.

Es menos común en personas con diabetes tipo 2 debido a que los niveles de insulina usualmente no caen tan bajo; sin embargo, sí puede suceder. La cetoacidosis diabética puede ser la primera señal de la diabetes tipo 1, ya que las personas con esta enfermedad no pueden producir su propia insulina.

¿Cómo se trata la cetoacidosis diabética?

El tratamiento de la cetoacidosis diabética usualmente incluye una combinación de enfoques para normalizar los niveles de azúcar en la sangre e insulina. Si te diagnostican cetoacidosis diabética, pero todavía no te han diagnosticado diabetes, tu médico creará un plan de tratamiento para la diabetes para evitar la recurrencia de la cetoacidosis.

Las infecciones pueden aumentar el riesgo de cetoacidosis diabética. Si tu cetoacidosis diabética es resultado de una infección o enfermedad, tu médico tratará eso también, usualmente con antibióticos.

Reemplazo de líquidos

En el hospital, tu médico probablemente te administrará líquidos. Si es posible, puede dártelos oralmente, pero es posible que recibas líquidos por vía intravenosa. El reemplazo de líquidos ayuda a tratar la deshidratación, que puede causar niveles mucho más altos de azúcar en la sangre.

Terapia de insulina

La insulina posiblemente se administrará por vía intravenosa hasta que tu nivel de azúcar en la

sangre baje a menos de 240 mg/dL.

Cuando tu nivel de azúcar en la sangre se encuentre dentro de un rango aceptable, tu médico trabajará contigo para ayudarte a evitar la cetoacidosis diabética en el futuro.

Reemplazo de electrolitos:

Cuando tus niveles de insulina son demasiado bajos, los electrolitos también pueden ser anormalmente bajos. Los electrolitos son minerales cargados eléctricamente que ayudan a tu cuerpo, incluyendo el corazón y nervios, a funcionar adecuadamente. El reemplazo de electrolitos también se realiza comúnmente a través de IV.



CIRROSIS HEPATICA NO ALCOHOLICA

El hígado es un órgano con funciones importantes que influyen directamente en el estado nutricional y fisiológico de las personas. En presencia de cualquier enfermedad o lesión en dicho órgano, la cirrosis hepática representa la fase final. Quienes padecen esta patología tienen disminuida la utilización y capacidad de almacenamiento de carbohidratos, además de un aumento en el catabolismo de proteínas y grasas.

Esta situación, sumada a una baja ingesta y mala absorción de nutrientes, provoca que en esta población los índices de malnutrición sean elevados. Muchos estudios demuestran la importancia de un tratamiento nutricional oportuno a estos pacientes, trayendo consigo beneficios generales en la calidad de vida. Es importante conocer los riesgos y posibles deficiencias nutricionales que estos pacientes pueden presentar a lo largo de la enfermedad para poder tomar medidas preventivas al respecto. El tratamiento y asesoría nutricional en los pacientes cirróticos es trascendental tanto en fase compensada (sin complicaciones), como fase descompensada (con complicaciones).

Malnutrición en el paciente cirrótico

La malnutrición es un signo muy común en los pacientes cirróticos. Varios estudios documentan que alrededor del 25% de los pacientes con cirrosis compensada y más del 80% descompensada llegan a presentar malnutrición. Comúnmente se manifiesta en forma de malnutrición calórico-proteica, esto significa, que es una progresiva pérdida corporal de masa magra y tejido adiposo.

Mendernhall y cols. reportaron al menos un signo de alteración en el estado nutricional en el 100% de la población cirrótica estudiada, aunque un patrón compatible con la desnutrición de tipo Kwashiorkor y Marásmica sólo se encontró en 55% de los pacientes. Inclusive en pacientes clasificados como clase A Child-Pugh (el grado de mejor pronóstico en estos pacientes) la prevalencia de desnutrición fue de hasta un 25%. Existen estudios que muestran que la morbimortalidad es mayor en pacientes cirróticos malnutridos.

La malnutrición está asociada a una concurrencia de ascitis¹⁶, síndrome hepatorenal y en el caso de pacientes que presenten varices esofágicas podría ser un predictor del primer episodio de sangrado. En hepatitis alcohólica, la malnutrición está directamente relacionada al empeoramiento de la función hepática, lo que aumenta la mortalidad^{20,21}.

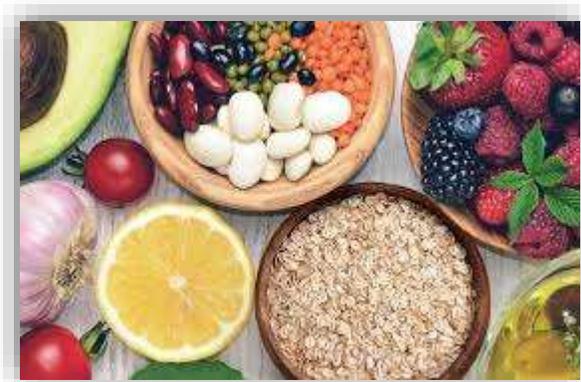
También se asocia con un aumento de la morbimortalidad, una función inmune comprometida, una disminución en la función respiratoria, masa muscular aumentada, demora en recuperación, y demora en curación y cicatrización de heridas. Así mismo los pacientes cirróticos malnutridos tienen hospitalizaciones más prolongadas que los que no lo están

CIRUGIAS DE: COLOSTOMIA

Siga estas pautas durante las primeras semanas después de su cirugía. Esto le ayudará a que se sienta cómodo mientras el colon se cura.

- Haga comidas pequeñas con frecuencia. Trate de hacer 6 comidas pequeñas durante el día, en lugar de 3 comidas grandes.
- Coma con lentitud y mastique bien la comida.
- Tome de 8 a 10 vasos (de 8 onzas o 240 ml) de líquidos al día (aproximadamente 2 litros).
- Coma principalmente alimentos blandos y con bajo contenido de fibra. Para obtener más información, lea la sección “Alimentos recomendados”.
- Cuando vuelva a incorporar alimentos a su dieta, agréguelos uno a la vez. Para obtener más información, lea la sección “Cómo agregar alimentos a su dieta”.

Antes de su alta (antes de salir del hospital), un nutricionista dietista clínico hablará con usted sobre estas pautas. Después de salir del hospital, su médico y un nutricionista dietista clínico para pacientes ambulatorios le ayudarán a volver a su dieta habitual.



Alimentos recomendados

Es mejor comer principalmente alimentos blandos y con bajo contenido de fibra durante las primeras semanas después de su cirugía. Los alimentos blandos son alimentos cocinados, fáciles de digerir que no son picantes, pesados ni fritos. Comer alimentos blandos le ayudará a evitar síntomas molestos, como por ejemplo:

- Diarrea (defecaciones sueltas o aguadas)
- Abotagamiento
- Gases

Alimentos que debe incluir en su dieta

- Leche sin grasa (descremada) o con bajo contenido de grasa (1 % o 2 %)*
- Leche en polvo*
- Leche no láctea (como leche de soja y de almendra)
- Productos lácteos sin lactosa (como los productos Lactaid®)
- Yogur*
- Queso*
- Helados o sorbetes con bajo contenido de grasa
- Huevos**

Alimentos que debe limitar

- Leche con alto contenido de grasa y productos lácteos, tales como:
- Leche entera
- Helados o sorbetes regulares
- Leche y productos lácteos con lactosa, si tiene diarrea después de consumirlos

COVID

El sistema inmunitario precisa de muchos nutrientes. Se recomienda consumir alimentos variados para tener una dieta sana y equilibrada, en la que se han de incluir cereales integrales, legumbres, verduras, frutas, frutos secos y alimentos de origen animal. Ningún alimento impide contraer la COVID-19.

Lave las frutas y verduras de la misma manera en que lo haría en cualquier otra circunstancia. Antes de manipularlas, lávese las manos con agua y jabón. Luego lave bien las frutas y verduras con agua limpia, especialmente si las come crudas.

Combine alimentos.

Consuma alimentos variados de cada grupo y de todos los grupos de alimentos a fin de asegurarse una ingesta suficiente de nutrientes importantes. Las guías alimentarias nacionales basadas en alimentos pueden ayudarle. La FAO presta apoyo a los Estados Miembros para la elaboración y aplicación de las guías alimentarias basadas en alimentos de conformidad con los datos científicos de que se dispone en la actualidad. Más de 100 países de todo el mundo han elaborado guías alimentarias basadas en alimentos adaptadas a las situaciones de salud, disponibilidad de alimentos, culturas culinarias y hábitos de alimentación de sus poblaciones. Consulte la orientación de su país aquí.

2. **Consuma frutas y hortalizas en abundancia.** Las frutas y hortalizas proporcionan gran cantidad de vitaminas y minerales, así como la fibra necesaria para una dieta saludable. Las frutas y hortalizas congeladas o enlatadas mínimamente elaboradas son una opción adecuada para limitar sus viajes al mercado o supermercado. No obstante, asegúrese de prestar atención a los ingredientes. En el proceso de enlatado y elaboración de estos productos, a veces se añade azúcar, sal o conservantes. De hecho, 2021 es el Año Internacional de las Frutas y Verduras. Consulte este artículo para ampliar sus conocimientos sobre frutas y hortalizas de las que quizás no haya oído hablar nunca. También puede consultar estos libros de cocina de la FAO para aprender cómo prepararlas.

BIBLIOGRAFÍAS

1. *Saludemia angina de pecho*, (2021) <https://www.saludemia.com/-/enfermedad-angina-pecho-y-dieta>
2. *INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN Y DIETÉTICA: PRINCIPIOS GENERALES* <HTTPS://REVISTAMEDICA.COM/NUTRICION-DIETETICA-PRINCIPIOS-GENERALES/>
3. *Planes de alimentación según patologías* (2022) <https://www.elsafiestas.com/info/planes-de-alimentacion-segun-patologias>
4. *Libro con tipos de dietas y alimentación 2020*
<https://bvs.smu.org.uy/servicios/ToC/LIBROCONTIPOSEDEDIETASYALIMENTACI%D3NSEGUNSA LUDENFERMEDADYPATOLOG%CDAtomol.pdf>
5. *WCRF International. Cancer survivors* - [Internet]. (cited 2022 Sep 1). Available from
6. <https://www.wcrf.org/diet-activity-and-cancer/global-cancer-update-programme/cancer-survivors/>
7. *WCRF International. Breast cancer* (2022). Available from: <https://www.wcrf.org/diet-activity-and-cancer/cancer-types/breast-cancer/>
8. *Alimentación en el paciente con cáncer de riñón* (2022)
<https://cemer.mx/nutriren/alimentacion-en-el-paciente-con-cancer-de-rinon-parte-ii/>
9. *Pautas nutricionales durante el tratamiento contra el cáncer* (2019)
10. <https://www.cancer.net/es/sobrevivencia/una-vida-saludable/recomendaciones-sobre-nutricion-durante-y-despues-del-tratamiento>
11. *Cuidado nutricional de pacientes con cirrosis hepática*
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112014000200003

12. Pautas alimentarias para personas con una colostomía (2019)

<https://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/diet-guidelines-people-colostomy#:~:text=su%20dieta%20habitual,-.Alimentos%20recomendados,son%20picantes%2C%20pesados%20ni%20fritos.>

13. tratamiento para covid -19 (2020)

https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/food-safety-and-nutrition?gclid=CjwKCAiA2L-dBhACEiwAu8Q9YImpeMaAoAxifP6kxnsmxlIj5CglKu3vEVsD2VXIbTS2QFIIAbeA5xoC8ykQAvD_BwE

14.

15.