



**Universidad del sureste
Campus Comitán
Medicina Humana**



**Xóchitl Monserrath Jiménez del Agua
y Culebro.**

Nutrición.

PASIÓN POR EDUCAR

3°

“A”

**Lic. Daniela Monserrat Méndez
Guillen**

Comitán de Domínguez Chiapas a 03 de junio de 2023



DIETAS.

Se denomina dieta correcta a aquella ingesta de alimentos que ayuda a mantener, recuperar o mejorar la salud.

Se puede llevar una dieta correcta mediante varios alimentos ya sean de origen vegetal o animal. Una dieta equilibrada se considera, junto al ejercicio, una manera importante de reducir los riesgos para la salud asociados a la obesidad o la hipertensión entre otras enfermedades.

Una dieta sana se consigue comiendo la cantidad correcta de alimentos en la proporción adecuada, con continuidad.

Los tipos de dietas se clasifican en:

- Modificadas en consistencia
- Modificadas en el contenido de nutrientes

DIETA MODIFICADAS EN CONSISTENCIA

Se emplea como tratamiento en pacientes que tienen dificultades de masticación o deglución, tanto a alimentos sólidos como líquidos, principalmente, para reducir el riesgo de broncoaspiración o atragantamiento.

1. *Dieta de líquidos claros:*

Provee líquidos, electrolitos y energía en forma de alimentos de fácil digestión y proporciona un mínimo de residuo intestinal.

Los líquidos que se proveen son traslúcidos.

Indicaciones:

Alimentos recomendados:
Líquidos claros
Infusiones
Jugos de fruta colados
Agua de fruta
Nieve
paletas heladas de agua
Gelatina
Caldo
Consomé

Se utiliza en el periodo posquirúrgico inmediato, en la preparación para examen de colon o cirugía de colon y en la diarrea aguda de corta duración.





2. Dieta de líquidos completos o líquidos generales:

Provee líquidos, energía, proteínas, lípidos e hidratos de carbono en alimentos de fácil digestión (salvo en personas intolerantes a la lactosa) y proporciona un mínimo de residuo intestinal.

Indicaciones:

Alimentos recomendados:
Leche
Yogurt natural
huevo
cereales cocidos no integrales
verduras cocidas y coladas
sopas
Crema
Caldos
Consomé
Margarina
Helado
Gelatina
Jugos colados
Nieves
Paletas de agua
Infusiones
Café
Agua de sabor
Caramelos
Miel
Azúcar
Sal y pimienta

Se utiliza en un periodo de transición entre la alimentación de líquidos claros y la dieta suave en sujetos con alimentación mixta (parenteral y oral), con problemas de deglución y masticación o con problemas inflamatorios del aparato gastrointestinal.

3. Dieta de pures:

Consistencia de puré, que provee una alimentación completa, está basado en alimentos en purés y papillas de diferente consistencia.

Indicaciones:

En pacientes con dificultad para masticar pero que sí pueden tragar, o en pacientes con problemas esofágicos que no toleran alimentos sólidos, pero no tienen problemas digestivos, así como en los niños pequeños y adultos mayores que hayan perdido piezas dentales. Si se requiere jeringa para administrar los alimentos, debe estudiarse la posibilidad de optar por la alimentación enteral.





Alimentos recomendados:	
Sopas	Hígado
Caldos	Huevo tibio
Consomé	Mantequilla
Leche	Margarina
Yogurt	Aceite
Jugos	Nieve
Purés de verduras colados	Helado
Jugos y néctares de frutas	Gelatina
Cereales cocidos en puré	Azúcar
Leguminosas en puré	Miel
Puré de papa	Jalea
Arroz o pasta	Especias y condimentos al gusto
Carne o pescado	

4. Dieta suave

La dieta suave provee una alimentación completa con alimentos sólidos de consistencia suave. Por ejemplo, plátano, mango, tortillas, etc. Y que no presentan ningún componente que pueda provocar lesión o dolor como en el caso de las tostadas.

Indicaciones:

Se utiliza en pacientes con cirugía de cabeza y cuello, con problemas dentales, de masticación o de deglución, que no requieren de dietas picadas o en puré. También se emplea para personas con várices esofágicas.

Alimento recomendado:	Alimentos que deben evitarse:
Verduras y frutas al horno, hervidas o al vapor	Papas fritas
Carnes de res y puerco molidas	Cacahuete
Pescado	Tostadas
Pollo	Bolillo





5. Dieta blanda

La dieta blanda, aunque no modifica la consistencia de los alimentos incluye alimentos preparados con muy pocas grasas o aceites, especias y condimentos. Además, limita o elimina el café, el café descafeinado, otras bebidas que contengan cafeína y las alcohólicas, es decir, todas aquellas que son irritantes de la mucosa gástrica o estimulantes de la secreción de ácido.

Indicaciones:

Este tipo de plan alimentario se utiliza en el periodo de transición entre el plan de consistencia líquida, la alimentación enteral, parenteral o mixta y la dieta normal; en procesos inflamatorios del aparato gastrointestinal -como gastritis, úlcera o colitis- y cuando existe intolerancia a los lípidos.

Alimento recomendado:	Alimentos que deben evitarse:
Alimentos preparados a la plancha y hervidos.	Bebidas alcohólicas
Estofados	
Asados o al horno	
< Grasa o aceite	
Especias y condimentos con discreción (chile, pimienta negra, menta, pimentón, curry, jitomate).	
Café (normal o descafeinado) con moderación.	

Dietas modificadas en el contenido de nutrientes.

Las dietas modificadas en energía o en otros nutrimentos específicos proveen los alimentos adecuados a la condición patológica y fisiológica del individuo.

Las dietas terapéuticas tienen como finalidad ayudar a la curación de las enfermedades y/o en ocasiones son la base del tratamiento, también pueden menguar síntomas, por lo que para decidir la dietoterapia, siempre se debe tomar como base el criterio nosológico y de ahí, decidir las diferentes modificaciones en nutrientes.

Modificada en energía





1. Dieta hipoenergética

La dieta hipoenergética o hipocalórica es aquella a la que se le realiza una reducción energética del requerimiento basal del individuo, de 500 a 1000 kilocalorías diarias y, por lo tanto, también en los porcentajes de macronutrientes.

Se puede indicar en general para enfermedades metabólicas y/o las que resultan de complicaciones de enfermedades, o como consecuencia en el consumo de algunos fármacos, en el siguiente gráfico se exponen las indicaciones por su etiología:

Enfermedades metabólicas

- Obesidad
- Sobrepeso
- Hipertensión
- Hipotiroidismo
- Síndrome de Cushing

Fármacos

- Inmunosupresores
- Consumo de corticoides

Siempre debe quedar por debajo del requerimiento energético total del paciente.

2. Dieta hiperenergética

Esta dieta se caracteriza porque su contenido energético es más alto en kilocalorías en relación al gasto energético total recomendado.

Indicaciones

Se indica en situaciones muy especiales de desgaste energético, frecuentemente se origina por enfermedades catabólicas

Desnutrición

- Energética
- Mixta (energético - proteica)

Enfermedades catabólicas

- Cáncer
- SIDA
- Quemaduras
- Sepsis
- Neurológicas

En general se permiten todos los alimentos, siempre considerando las comorbilidades que pudiera padecer el paciente, si el paciente se encuentra encamado no proporcionar alimentos que produzcan gases o inflamación (como las leguminosas o algunas verduras según la tolerancia individual).





3. Dieta baja en hidratos de carbono.

Dieta que se caracteriza porque el contenido de hidratos de carbono se modifica reduciéndolos a los requerimientos mínimos, aportando en su mayor proporción los hidratos de carbono denominados complejos, esta dieta es alta en fibra dietética, lo que contribuye a saciar más rápidamente el apetito y disminuir la glucosa en sangre, así como los triglicéridos (control metabólico).

Indicaciones

Las características de esta dieta se orientan directamente a enfermedades metabólicas, donde los hidratos de carbono y la fibra son modificados para armonizar parámetros en sangre como lo son la glucosa y lípidos séricos.

Enfermedades metabólicas

- Diabetes tipo 1 y 2
- Obesidad
- Síndrome metabólico
- Hipertrigliceridemia

Para elegir los alimentos que componen esta dieta, es útil identificar la cantidad de hidratos de carbono y la carga glucémica de los mismos.

Significa que debes identificar el aspecto cuantitativo; es el tiempo que tarda un hidrato de carbono, en su conversión a glucosa en la sangre (carga glucémica).

La parte cualitativa, se refiere al contenido de hidratos de carbono insulino-estimulante que contiene el alimento, tomando en cuenta estos aspectos se garantiza los alimentos que menos estimulan la respuesta de la insulina.

Este tipo de dieta se prescriben de la siguiente forma:

- a) Dieta modificada en hidratos de carbono
- b) Dieta baja en hidratos de carbono simples
- c) Dieta con alto contenido de fibra dietética.
- d) Dieta con baja carga glucémica.

También es muy frecuente encontrar prescripciones de dietas como:

Dieta baja en hidratos de carbono simples y alta en fibra dietética





4. Dietas modificadas en residuo o fibra:

La fibra dietética es un tipo de carbohidrato que no se puede digerir y el residuo es la parte no digerida del alimento, ambas sustancias forman parte de las heces fecales. La dieta baja en residuos debe componerse de alimentos que dejen un mínimo de material sin digerir en el tubo digestivo y baja en fibras, por lo tanto, en esta dieta se reduce la cantidad de volumen fecal, que pasa a través del intestino grueso. Se restringen alimentos tales como los granos integrales, la mayoría de las frutas y vegetales y oleaginosas. Estos alimentos son ricos en fibra y pueden provocar en algunas enfermedades irritación en los intestinos.

Es una dieta incompleta, por lo que debe vigilarse el tiempo y evolucionar hacia una dieta normal.

Indicaciones

Se indica en pacientes que deben mantener el colon en reposo, es decir el mínimo volumen fecal, este tratamiento nutricional pretende generalmente establecer la tolerancia al alimento.

Estudio de gabinete

- Rayos x de colon y abdomen
- Endoscopia

Enfermedades gastrointestinales

- Diverticulitis
- Gastroparecia
- Enfermedad de Crohn
- Obstrucción o estenosis del intestino
- Colitis ulcerativa

Es una dieta pobre en kilocalorías e incompleta en nutrientes, por la limitada variedad de alimentos que se permiten.

Grupo de alimentos	Permitidos	No permitidos
Alimentos de origen animal	Yogurt	Leche entera, descremada.
Fruta	Pollo, jamón de pavo (quitando partes de grasa) queso panela	Cerdo, res, pescado, ternera, huevo, quesos, embutidos (chorizo, longanizas, peperoni, viseras, quesos grasos).
Verduras	Manzana, pera, durazno cocidas y sin cáscara.	Todas las demás.





Cereales	Arroz, tapioca, pan tostado, papa, camote.	Avenas, pan dulce, bolillo, tortillo, pasteles, galletas dulces y todos aquellos que sean integrales
Leguminosas	Ninguna	Frijoles, lentejas, habas, soya, alverjón
Aceites	Maíz, girasol, oliva, soya, canola.	Grasas como tocino, mayonesa, mantequilla, margarinas.
Azúcares	Ningún tipo	Azúcar, miel
Otros		Refrescos, jugos, mermeladas, cajetas y alimentos industrializados (papas, chicharrones, botanas).

5. Dieta Brat o Braty (dieta astringente)

Es una dieta que contiene solo 4 alimentos, de acuerdo a las letras que la conforman en inglés (banana, rice, apple, toast) plátano, arroz, manzana y pan tostado (alimentos con poder astringente), dieta que nació en un intento de detener diarreas graves en pacientes con SIDA y que demostró su funcionalidad en los años 80s, sin embargo, por la pobreza de sus nutrientes no debe mantenerse por más de 48 horas. Años más tarde, se agregó la letra "y" de yogurt por sus propiedades benéficas en cuanto a la flora intestinal.

Indicaciones

En pacientes con diarrea aguda

El valor nutrimental que aporta esta dieta resulta inadecuado e insuficiente debido a lo limitado de alimentos que la componen.

Los alimentos son muy específicos en esta dieta, es necesario sólo consumir los alimentos indicados.

Grupo de alimentos	Permitidos
Lácteos	Solo yogurt
Alimentos de origen animal	Ninguno
Frutas	Manzana, plátano
Verduras	Ninguna
Cereales	Arroz y pan tostado
Leguminosas	Ninguna
Aceites	Ninguno
Azúcares	Ninguno





6. Modificada en tipo y cantidad de lípidos (hipolipídica)

En este caso muy específico, esta dieta está relacionada con varias patologías y además en situaciones preventivas, que responden en general a un tratamiento vinculado entre sí, en la cual se deben cuidar los siguientes aspectos: 1. Baja en colesterol < 200mg 2. Baja en grasas saturadas.

Indicaciones

Esta dieta puede ser utilizada a nivel prevención, pero también indicada en patologías cardiovasculares, metabólicas y en dislipidemias.

El término dislipidemia: se refiere "a cualquier alteración en los niveles de los lípidos sanguíneos" (colesterol, sus fracciones y triglicéridos).

Existen las dislipidemias primarias que resultan de un consumo inadecuado de alimentos no saludables y las dislipidemias secundarias que son resultado de la herencia, diversas patologías o consumo de medicamentos.

ALTERACIONES POR LA DIETA

- Obesidad y sobrepeso
- Aterosclerosis
- Dieta alta en hidratos de carbono > 55%
- Abuso de alcohol

PATOLOGÍAS

- Diabetes mellitus
- Hipotiroidismo
- Enfermedad hepática obstructiva
- ERC
- Enfermedades CV

MEDICAMENTOS

- Esteroides
- Anabólicos
- Corticoesteroides
- Altas dosis de Betabloqueadores

7. Dieta hiperlipídica

Alimentos con alto contenido en ácidos grasos: El incrementar los ácidos grasos mono y poliinsaturados se debe vigilar, debido a que son los nutrientes claves a elevar, para revertir los parámetros de dislipidemia, es por eso que en seguida se mencionan los alimentos ricos en estos ácidos grasos monoinsaturados (omega 3) y poliinsaturados (omega 9), de tal manera que te será más fácil integrarlos.

No es una dieta común, pero si es utilizable.





8. Dieta cetogenica

Es una dieta muy controvertida, por la gran cantidad de grasa que proporciona, es baja en hidratos de carbono y resulta desequilibrada en vitaminas y minerales, sin embargo, es muy utilizada para control de peso, debe utilizarse por lapsos no mayor a seis semanas.

Indicaciones

En obesidad mórbida y en epilepsia.

La proporción será inclinada hacia los lípidos, hasta un 60%, para lograr la cetosis, este principio se basa en la utilización de energía, a partir de las reservas grasas corporales del organismo, es muy baja en hidratos de carbono.

Los alimentos que se limitarán serán los más altos en contenido de grasas, integrando los que contienen ácidos grasos mono y poliinsaturados y una restricción importante de hidratos de carbono, básicamente solo en forma de verduras.

Grupo de alimentos	Permitidos	No permitidos
Lácteos	Entera y yogurt natural	Semidescremada y descremada
Alimentos de origen animal	Carne con grasa de res, cerdo, pollo, pescado, huevo entero, jamón, chicharrón, vísceras en general (hígado, sesos, pata, corazón riñones todo tipo de quesos).	Carne sin grasas (magra).
Frutas	Ninguna	Todas
Verduras	Todas	Ningunas
Cereales	Ninguno	Todos en general, pan dulce, galletas, pasteles, galletas, arroz, avena, tapioca, bolillo, tortilla y pan de caja, papa, camote, pastas.
Leguminosas	Ninguna	Todas
Aceites y grasas	Todo tipo de: soya, girasol, canola, oliva, manteca, tocino, mayonesa, crema, margarina, mantequilla. Fiambres como	





	peperoni, chorizo, longaniza. Aguacate aceitunas, chía, linaza. Grasa con proteínas: cacahuete, avellanas, pepitas, nuez almendras, piñones, pistaches. Vísceras de res o cerdo (hígado, sesos, intestino, riñón, corazón).	
Azúcares	Ninguna	Azúcar, miel, refrescos, jugos, alimentos industrializados (papas, chicharrón, botanas).
Botanas	Ninguna	Papas, chicharrones preparados con harina.

9. Dieta hipoproteica

El requerimiento para las funciones corporales para una persona adulta de proteína va de 0.8g a 1g por kilo/día y debe guardar una relación de 60% de origen animal, 40% origen vegetal para garantizar el consumo de aminoácidos esenciales, cuando estas cantidades no se cubren se considera hipoproteica.

Sin embargo, hay enfermedades que requieren menor cantidad de la normal y puede deberse a un mal funcionamiento de algún órgano como por ejemplo del riñón o hígado.

Estas dietas deben ser muy cuidadas, debido a un alto riesgo de que el paciente llegue a una desnutrición proteínica y también calórica, se indica en padecimientos del riñón como a continuación se explica en la figura:

ENFERMEDAD RENAL

- Insuficiencia renal aguda
- Enfermedad renal estadios I al IV sin tratamiento sustitutivo
- Proteinuria

La dieta debe cubrir el resto de los nutrientes y también se debe de cuidar el aporte de kilocalorías para evitar déficit energético.

Los alimentos a otorgar serán de origen vegetal predominantemente y de origen animal, se permiten una amplia gama, pero la diferencia es que se limita la cantidad.





10. Dieta hiperproteica:

Cuando el consumo sobrepasa a 1g /kg/día de proteínas, se considera que es una dieta hiperproteica, existen estados fisiológicos que requieren un consumo mayor a los requerimientos normados, debe ser muy vigilada debido a que se incrementa el trabajo del riñón.

Indicaciones

Se indica en pacientes que se encuentran en hipercatabolismo, (autoconsumo), por lo que los requerimientos de proteína se requieren en cantidades mayores, es necesario que durante la administración de esta dieta se cuide la función renal.

- | | | |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Sepsis• Destrucción proteica• ERC en tx sustitutivo | <ul style="list-style-type: none">• Cáncer• Quemados | <ul style="list-style-type: none">• Estado febril• Estado hipercatabolico |
|---|---|--|

La dieta debe cubrir el resto de los nutrientes (hidratos de carbono y lípidos) y las kilocalorías deben ser bien ajustadas al caso, pues generalmente también son dietas altas en kilocalorías para poder abastecer las demandas del organismo ante los padecimientos antes mencionados.

11. Dieta baja en purinas:

Es aquella en la que los alimentos permitidos tienen un bajo contenido de purinas, sustancias que se encuentran en los alimentos, además, el cuerpo las produce naturalmente, estas son degradadas y convertidas en ácido úrico, el cual debe eliminarse, si anormalmente este se acumula en la sangre, puede provocar inflamación y dolor generalmente en las articulaciones, la dietoterapia ayuda a evitar estos síntomas.

Indicaciones

Las indicaciones para implementar esta dieta son, cuando se presenta de forma primaria por consumo excesivo de alimentos productores de ácido úrico, o de forma secundaria en pacientes que por alguna patología no eliminan este producto de desecho.





PATOLOGÍAS

- Elevación de ácido úrico por ingesta elevada en purinas
- Gota
- Enfermedad renal

La dieta debe cubrir los requerimientos normales de macronutrientes, micronutrientes y de energía.

En esta dieta es esencial la selección de los alimentos, pues, aunque la mayoría de los alimentos contienen purinas, el nutriólogo (a) debe tener presente los de más alto contenido de purinas, la siguiente tabla te ayudará a identificarlos.

En el menú hay que cuidar preparaciones que no contengan alimentos con alto contenido de purinas, en general vas a proporcionar verduras, frutas y cereales, así como carnes blancas, con lo que puedes lograr una dieta agradable.

Dietas modificadas en micronutrientes

12. Dieta hiposodica

Es una dieta que controla la ingestión de sodio (Na) para mantener el estado de hidratación a fin de impedir la retención de líquidos. El sodio (Na) no sólo está presente en la sal, sino también en todos los alimentos, principalmente en los procesados.

Es comúnmente utilizada en casos de hipertensión arterial.

13. Dieta hipersodica

Dieta que prioriza la cantidad elevada del consumo de alimentos altos en sodio y generalmente se utiliza para pacientes con hiponatremia, es de muy corta duración.





Bibliografía.

- Apuntes tomados en clase.
- Antología proporcionada.

