



---

## Fichas y mapas conceptuales

**Nombre del Alumno:** Cynthia Cristell Ugalde Oporto

**Nombre del tema:** Dietas y enfermedades

**Parcial:** 2do

**Nombre de la Materia:** Nutrición clínica

**Nombre del profesor:** Lisset del Carmen Flores Velazquez

**Nombre de la Licenciatura:** Enfermería

**Cuatrimestre:** 3ro

# DIETA LÍQUIDA

Esta dieta está formada por líquidos claros, infusiones y zumos. Está pensada por aquellos pacientes que salen de quirófano, sobre todo después de operaciones intestinales, y están empezando a tolerar los alimentos. Debido a su bajo aporte calórico, debe ser compensada con sueroterapia. Es una dieta nutricionalmente inadecuada por su bajo aporte calórico, por lo tanto se indica por períodos cortos (24 o 48 horas).

## OBJETIVO

Una dieta a base de líquidos transparentes te aporta suficiente cantidad de líquidos para mantenerte hidratado. También te proporciona electrolitos, como sodio y potasio. Esta dieta le aporta un poco de energía al cuerpo en un momento en que no puedes consumir una dieta completa.

## ALIMENTOS RECOMENDADOS

La alimentación con base en líquidos claros consiste en alimentos líquidos, infusiones, jugos de fruta colados, agua de fruta, nieve y paletas heladas de agua, gelatina, caldo o consomé

## PRESCRIPCIÓN

- En etapa pre y post operatoria.
- Exámenes de colonoscopia y otras pruebas diagnósticas.
- Pruebas de gabinete que requieren reducción de materia fecal.
- En condiciones agudas de disturbios gastrointestinales obstructivos e inflamatorias
- Etapa inicial de la transición de la alimentación parenteral a enteral
- Intolerancia a la alimentación sólida

## ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

No comer ningún tipo de queso, fruta (fresca, congelada ni enlatada), carne ni cereales que no estén en la lista de "aprobados". Tampoco comer verduras crudas o cocidas. Y no comer helado ni otros postres helados que contengan cualquier sólido dentro o por encima, como nueces, chispas de chocolate o pedazos de galletas.

# DIETA DE LICUADOS COMPLETOS

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.

## OBJETIVO

Nutrir a aquellos individuos que presentan una enfermedad de base que obliga a ingerir alimentos solo en estado líquido para conseguir una mínima estimulación gastrointestinal. Valorar la tolerancia digestiva para que la dieta llegue progresivamente a la normalidad.

## PRESCRIPCIÓN

- Pacientes que no puedan masticar: cirugía maxilofacial o traumatismo en cara y cuello
- Pacientes con estenosis esofágica grave
- Pacientes con obstrucción esofágica
- Recuperación de cirugías del tracto gastrointestinal que toleraron bien la dieta de líquidos claros y se desea evaluar tolerancia a los alimentos complejos

## ALIMENTOS RECOMENDADOS

La alimentación con base en líquidos generales se conforma de alimentos como leche, yogurt natural, jocoque, cereales cocidos no integrales, verduras cocidas y coladas, sopas crema, caldos, consomé, crema, helado, gelatina, jugos colados, nieves y paletas de agua, infusiones, café, aguas de sabor, miel, azúcar, sal y pimienta (según la tolerancia)

## ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

No comer ningún tipo de queso, fruta (fresca, congelada ni enlatada), carne ni cereales que no estén en la lista de "aprobados". Tampoco comer verduras crudas o cocidas. Y no comer helado ni otros postres helados que contengan cualquier sólido dentro o por encima, como nueces, chispas de chocolate o pedazos de galletas.

# DIETA DE PURÉ

Este tipo de alimentación difiere de la dieta normal porque los alimentos se cuecen, se preparan como purés y se sirven en la forma más apropiada para su correcta digestión. Para ello, se usan alimentos licuados o molidos con una consistencia semi líquida o espesa, dependiendo de la indicación médica

## OBJETIVO

Disminuye la acidez estomacal, elimina todos aquellos alimentos que estimulan la secreción gástrica y promueve el bienestar del paciente.

## ALIMENTOS RECOMENDADOS

La alimentación basada en purés consiste en alimentos que se puedan presentar con esa consistencia, tales como sopas, caldos, consomés, leche, yogurt, queso derretido en salsa, jugos y purés de verduras colados, jugos y néctares de frutas, cereales cocidos en puré, leguminosas en puré, puré de papa, arroz o pasta, carne o pescado, hígado, huevo tibio, mantequilla, margarina, aceite, nieve, helado, paleta helada, gelatina, azúcar, miel, jalea, especias y condimentos al gusto. En algunos casos puede recurrirse a la utilización de preparados comerciales

## PRESCRIPCIÓN

- Se utiliza 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,
- 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.
- Pacientes con reflujo grave

## ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

- Quesos sólidos
- Todas las verduras, frescas o bien cocidas que no se tengan que masticar tanto, plátano en puré y frutas en lata
- Lácteos grasosos

# DIETA BLANDA MECÁNICA

Una dieta blanda incluye alimentos que son suaves, no muy picantes y con poca fibra. Es aquella que facilita la masticación del paciente, se le conoce también como dieta suave, los alimentos deben de libres de puntas o picos que pueden dañar la boca.

## OBJETIVO

Disminuir la acidez estomacal, elimina todos aquellos alimentos que estimulan la secreción gástrica y promueve el bienestar del paciente

## PRESCRIPCIÓN

- Pacientes con transición de una dieta de líquidos completos o purés a dieta normal
- Pacientes con alteraciones en la boca
- Pacientes con estenosis moderada de esófago
- Alteraciones en la motilidad del esófago y estómago
- Pacientes con dificultad para masticar por pérdida de piezas dentales
- Pacientes en quimio o radioterapia

## ALIMENTOS RECOMENDADOS

Puede incluir los alimentos de una dieta normal preparados de manera que su consistencia sea suave. Las verduras y frutas al horno, hervidas o al vapor, y en algunos casos sin cáscara; las carnes de res y puerco molidas, el pescado y el pollo son muy útiles por la consistencia.

## ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

Los alimentos que deben evitarse son los que presentan orillas cortantes, como papas fritas, cacahuates, tostadas y bolillos.

# DIETA BLANDA QUÍMICA

Brinda al paciente alimentos poco condimentados, bajos en grasas, hidratos de carbono simples y bajo en contenido de fibra, también se le conoce como dieta sin irritantes

## OBJETIVO

Disminuye la acidez estomacal, elimina todos aquellos alimentos que estimulan la secreción gástrica y promueve el bienestar del paciente

## ALIMENTOS RECOMENDADOS

En la dieta blanda los alimentos deben estar preparados a la plancha, hervidos, estofados, asados o al horno, con la mínima cantidad de grasa o aceite. Las especias y condimentos se deben utilizar con discreción, según la tolerancia del paciente. Se deben excluir chiles, pimienta negra, menta, pimentón, curry, jitomate y las especias concentradas. Las bebidas que contienen cafeína, como la cocoa, el té negro y algunas bebidas gaseosas, deben consumirse a discreción, de acuerdo con la tolerancia del sujeto. Las bebidas alcohólicas se restringen o eliminan, en caso necesario

## PRESCRIPCIÓN

- Pacientes con colitis y gastritis
- Esofaginitis
- Transición de dieta de líquidos completos o pures a dieta normal
- Pacientes con quimio o radioterapia

## ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

- Lácteos grasosos, tales como la crema batida o el helado rico en grasa.
- Quesos fuertes, tales como el azul o el Roquefort.
- Verduras crudas y ensaladas.
- Verduras que producen gases, tales como el brócoli, el repollo, la coliflor, el pepino, los pimientos verdes y el maíz.
- Frutas deshidratadas.

# DIETA HIPERCALÓRICA

Una dieta que se centra fundamentalmente en el superávit calórico. En generar un balance calórico positivo que se acostumbra a utilizar en dietas específicas para subir de peso o ganar masa muscular

## OBJETIVO

El principal objetivo de una dieta hipercalórica es que una persona pueda engordar sin perder salud, consumiendo productos naturales que contengan calorías. Así, el paciente consigue aumentar de peso y masa muscular y evitará la subida del colesterol y los triglicéridos, el azúcar en sangre o grasa.

## PRESCRIPCIÓN

- Elevación de la temperatura corporal de manera sostenida
- Condiciones neurológicas: cirugías de cabeza, enfermedad del Parkinson
- Pacientes con quemadura de segundo y tercer grado
- Pacientes con desnutrición energética y proteínica energética

## ALIMENTOS RECOMENDADOS

- Mantequilla
- Nueces
- Cacahuates
- Pepitas
- Crema de cacahuete
- Azúcar
- Miel
- Mermelada

## ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

- Conservas de aceite
- Salsas comerciales
- Legumbres y frutos secos (por causar flatulencia)

# DIETA HIPOCALÓRICA

La dieta hipocalórica aconseja consumir alimentos bajos en calorías y que aporten nutrientes, como vitaminas y minerales, al organismo. Apuesta por productos naturales y frescos, como fruta, verdura, carne, pescado y huevos. También incluye los cereales y el aceite vegetal.

## OBJETIVO

El objetivo es que el organismo obtenga de la grasa corporal la cantidad de calorías restantes para cubrir sus necesidades energéticas

## PRESCRIPCIÓN

- Pacientes con obesidad
- Pacientes con hipotiroidismo no controlado
- Dislipidemias
- Síndrome metabólico

## ALIMENTOS RECOMENDADOS

Alimentos con alto contenido de fibra, como cereales integrales, verduras y frutas, estas últimas de preferencia crudas. El tipo de grasa que se aporta en estos pacientes es sobre todo poli y monoinsaturadas como aceite de olivo, maíz, cártamo o aguacate.

## ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

- Fritos
- Capeados
- Empanizados
- Rostizados
- Rebozado



# DIETA HIPERPROTEICA

Una dieta hiperproteica es aquella en la cual se exceden las recomendaciones establecidas para los requerimientos diarios de proteínas. Actualmente se acepta que el consumo de 0,8 g/kg/día de proteínas es suficiente para cubrir los requerimientos nutricionales del adulto normal (13,14)

## OBJETIVO

El objetivo final de la dieta hiperproteica es conseguir que la energía que aporta este último grupo de nutrientes provenga de la grasa acumulada para así facilitar su oxidación y eliminación. Asimismo, un alto consumo de proteínas provoca una sensación de saciedad mayor al no consumir carbohidratos.

## PRESCRIPCIÓN

- Desnutrición proteica y proteínica energética
- Politraumatismos
- Cirugías
- Con quemaduras de segundo y tercer grado
- Pacientes en estado febril
- Pacientes con hipertiroidismo

## ALIMENTOS RECOMENDADOS

- Pescado
- Leche
- Carnes rojas
- Semillas
- Huevo
- quesos blancos o bajos en grasas
- Verduras

## ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

Los alimentos que se deben evitar en la dieta de la proteína son todos aquellos que son fuente de carbohidratos como cereales, el pan, la pasta, el arroz, harinas, tubérculos como la yuca, batata; azúcares y todos los alimentos que la contengan como dulces, tortas, miel, refrescos, jugos pasteurizados, etc.

# DIETA HIPOPROTEICA

Dieta indicada de forma especial en pacientes con insuficiencia renal crónica, cirrosis hepática, insuficiencia hepática, etc. Es una dieta con reducción de la ingesta proteica, y están prohibidos todos los alimentos ricos en proteínas

## OBJETIVO

Indicada de forma especial en la insuficiencia renal crónica para mejorar los síntomas urémicos, reducir la producción de residuos procedentes del metabolismo de las proteínas (urea, ácido úrico, etc.) y enlentecer el ritmo de progresión de la nefropatía.

## ALIMENTOS RECOMENDADOS

Los cereales, pastas, pan, arroz y harinas se suelen sustituir por alimentos elaborados bajos en proteínas (hipoproteicos). Existen productos sustitutivos del huevo y sucedáneos de leche para poder hacer diferentes preparados. Y también podemos contar con quesos veganos, leches vegetales que son bajas en proteínas

## PRESCRIPCIÓN

- Pacientes con enfermedad hepática
- Encefalopatía hepática
- Insuficiencia renal crónica sin apoyo sustitutivo

## ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

Evitarse alimentos naturales con alto contenido en proteínas como la leche y derivados, carnes, pescados, huevos, legumbres, mariscos y frutos secos.

# DIETA MODIFICADA EN SODIO

Una dieta baja en sodio limita el consumo de alimentos que tienen alto contenido de sodio (sal). Se tendrá que seguir una dieta baja en sodio si padece de presión arterial alta, enfermedad del riñón o insuficiencia cardíaca. Es posible también que tenga que seguir esta dieta si padece una condición que hace que su cuerpo retenga líquidos.

## OBJETIVO

El objetivo de la dieta controlada en sodio es negativizar el balance de sodio hasta equilibrarlo mediante una reducción en la ingesta, como tratamiento sintomático de los edemas y en el control de la presión arterial en casos de hipertensión arterial (HTA).

## ALIMENTOS RECOMENDADOS

- Caldos, sopas, salsa de soja, condimentos y refrigerios sin sal o con bajo sodio
- Pimienta, hierbas, especias, vinagre, limón o jugo de lima
- Helado, sorbete, pastel casero y pudín sin agregados de sal.

## PRESCRIPCIÓN

- Pacientes con insuficiencia cardíaca
- Angina de pecho
- Enfermedad renal
- Enfermedad hepática: ascitis
- Uso de corticosteroides de manera prolongada

## ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

- Pan de caja blanco
- Bolillo
- Cereales industrializados
- Salsa de soya
- Salsa inglesa
- Alimentos enlatados
- Jugo sazonador
- Papas fritas

# DIABETES

## TIPOS

- Diabetes Mellitus tipo 1
- Diabetes Mellitus tipo 2
- Diabetes Gestacional
- Diabetes tipo MODY
- Diabetes tipo LADA

## TRATAMIENTO NUTRICIONAL

- Alimentación saludable: La dieta para la diabetes es simplemente un plan de alimentación saludable que ayudará a controlar los niveles de glucosa en la sangre
- Actividad física: La actividad física disminuye el nivel de glucosa en la sangre. Hacer 150 minutos a la semana

## ¿QUÉ ES?

Enfermedad presentada cuando el nivel de glucosa en la sangre es demasiado alto. La glucosa en la sangre es la principal fuente de energía y proviene de los alimentos.

## DIAGNÓSTICO

Se deben de realizar análisis de detección de diabetes en las siguientes personas:

- Cualquier persona con un índice de masa corporal superior a 25 independientemente de la edad
- Cualquier persona mayor de 35 años
- Mujeres que han tenido diabetes gestacional
- Cualquier persona a la que se le diagnosticó prediabetes
- Cualquier persona que tenga VIH

## SÍNTOMAS

- Aumento de la sed y ganas de orinar
- Aumento de apetito
- Fatiga
- Visión borrosa
- Entumecimiento u hormigueo en las manos o los pies
- Úlceras que no cicatrizan
- Pérdida de peso sin razón aparente

# OBESIDAD

## ¿QUÉ ES?

Enfermedad que consiste en tener una cantidad excesiva de grasa corporal. La obesidad no es solo un problema estético. Es un problema médico que aumenta el riesgo de enfermedades y problemas de salud, como enfermedades cardíacas, diabetes, presión alta y determinados tipos de cáncer

## TRATAMIENTO NUTRICIONAL

- Introducir abundantes frutas y verduras crudas o cocidas (al menos cinco unidades al día), lácteos desnatados, cereales integrales.
- Seleccionar cortes magros de carnes y pescados. Cocinarlos con procedimientos bajos en grasa (al horno, a la plancha, al vapor, papillote, etc.)
- Vigilar las cantidades e intentar disminuir poco a poco el consumo de sal y alcohol.
- Beber al menos entre 1,5 y 2 litros de agua diarios.
- Hacer un desayuno completo, planificar con antelación los menús y distribuir las comidas en al menos cinco ingestas para evitar caer en el picoteo.
- Realizar actividad física diaria

## TIPOS

- Obesidad clase 1 (de bajo riesgo), si el IMC es de 30 a 34.9
- Obesidad clase 2 (riesgo moderado), si el IMC es de 35 a 39.9
- Obesidad clase 3 (de alto riesgo), si el IMC es igual o mayor a 40

## COMPLICACIONES

- Todas las causas de muerte
- Hipertensión
- Diabetes tipo 2
- Enfermedad coronaria
- Ataque o derrame cerebral
- Enfermedad de la vesícula
- Osteoartritis
- Apnea del sueño y problemas respiratorios
- Varios tipos de cáncer
- Baja calidad de vida
- Enfermedad mental como depresión clínica
- Dolor corporal y dificultad con el funcionamiento físico

# ENFERMEDADES GASTROINTESTINALES

## TIPOS

- Adherencias abdominales
- Apendicitis
- Cálculos biliares
- Control intestinal
- Diarrea
- Enfermedad celíaca
- Enfermedad de Crohn
- Enfermedad de Hirschprung

## ¿QUÉ SON?

Son enfermedades que atacan el estómago y los intestinos generalmente son ocasionadas por bacterias, parásitos, virus y algunos alimentos, como leches o grasas, aunque también existen algunos medicamentos que las provocan

## COMPLICACIÓN

- Estreñimiento
- Impactación fecal
- Obstrucción intestinal
- Diarrea
- Enteritis por radiación

## TRATAMIENTO NUTRICIONAL

Consumir cereales integrales, frutas y verduras crudas. Incorporar abundante cantidad de líquidos: agua, infusiones. Evitar formas de cocción tales como frituras y rehogados. Preferir al horno, al vapor, hervido, a la plancha o cocido

# ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

## ¿QUÉ ES?

La enfermedad cardiovascular es un término amplio para referirse a los problemas del corazón y los vasos sanguíneos que incluyen la presión sanguínea alta, colesterol elevado y enfermedades del corazón. Estos problemas a menudo se deben a la aterosclerosis.

## TIPOS

- Presión arterial alta
- Niveles de colesterol altos
- Diabetes
- Obesidad
- Enfermedades autoinmunes e inflamatorias
- Enfermedad renal crónica
- Síndrome metabólico

## TRATAMIENTO NUTRICIONAL

- La dieta saludable y necesaria para los pacientes con enfermedad cardiovascular debe ser baja en grasas saturadas, colesterol y ácidos grasos trans. La dieta debe ser rica en frutas y verduras, pescado graso, pollo, carne magra, legumbres, cereales y granos integrales
- La meta es cambiar de forma permanente los hábitos alimentarios y el aumento de la actividad física acorde al estado cardiovascular del paciente

# Rerereferencias

- UDS (2023) Antología de farmacología, <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/9d8ff6e953ce2d305f044e864af0927c-LC-LEN305%20FARMACOLOGIA.pdf>
- NIH (2016) ¿Qué es la diabetes? <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/que-es>
- CHUA (2020) Tipos de alteraciones glucémicas [https://www.chospab.es/cursos\\_on\\_line/insulino/pagina\\_11.htm](https://www.chospab.es/cursos_on_line/insulino/pagina_11.htm)
- NIH (2016) síntomas y causas de la diabetes <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/sintomas-causas>
- Clínica mayo (2023) Diabetes <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/diabetes/diagnosis-treatment/drc-20371451>
- IMSS (2015) Enfermedades gastrointestinales <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/enfermedades-gastrointestinales#:~:text=Son%20enfermedades%20que%20atacan%20el,algunos%20medicamentos%20que%20las%20provocan.>
- NIH (2020) Complicaciones gastrointestinales <https://www.cancer.gov/espanol/cancer/tratamiento/efectos-secundarios/estrenimiento/complicaciones-gi-pdq>
- MedlinePlus (2023) ¿Qué es la enfermedad cardiovascular? <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000759.htm#:~:text=La%20enfermedad%20cardiovascular%20es%20un,Esta%20acumulaci%C3%B3n%20se%20llama%20placa.>
- MedlinePlus (2022) Enfermedades del corazón <https://medlineplus.gov/spanish/heartdiseases.html>
- Clínica Mayo (2021) Obesidad <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/obesity/symptoms-causes/syc-20375742>
- Goldman L, et al., eds. Obesity. In: Goldman-Cecil Medicine. 26th ed. Elsevier; 2020. <https://www.clinicalkey.com>.