



Mi Universidad

Nombre del Alumno: López Porraz Danna Paola

Nombre del tema: Dietoterapia

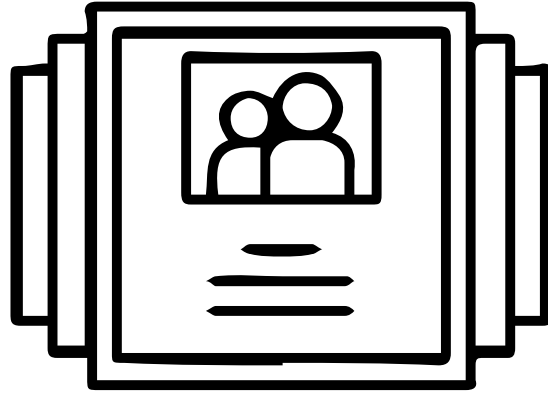
Parcial: IV

Nombre de la Materia: Nutrición clínica

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 3



ԾՊԵՏՕՏԵՐԳՐԳ

4.1 Alimentación normal

El **plan de alimentación normal** alude a la **dieta correcta** sin ninguna modificación en la preparación, y se refiere al conjunto de alimentos y platillos que se consumen a diario.

Indicaciones

Se utiliza tanto en las personas sanas, como en las personas enfermas que por su patología no requieran ninguna modificación a su dieta.

Adecuación nutricia

El plan de alimentación normal y correcto, si se consume en las cantidades recomendadas, contiene los nutrientes en cantidades suficientes para cubrir las recomendaciones de los mismos en las personas en diferentes etapas de la vida (**a excepción del hierro durante el embarazo**) y en sujetos enfermos, cuya patología o tratamiento no han aumentado los requerimientos de algún nutriente en específico.



4.2 Alimentación modificada en consistencia



01

Dieta de líquidos claros

La dieta de líquidos claros **propvee líquidos, electrólitos y energía** en forma de alimentos de fácil digestión y proporciona un mínimo de **residuo intestinal**.

Indicaciones

- Se utilizan en el periodo posquirúrgico inmediato
- En la preparación para examen de colon y cirugía de colon
- Diarrea aguda de corta duración



Alimentos recomendado

- Consiste en alimentos líquidos
- Infusiones
- Jugos de fruta colados
- Agua de fruta
- Nieve y paletas
- Helada de agua
- Gelatina
- Caldo o consomé



Los líquidos utilizados deben tener una osmolalidad máxima de 250 miliosmoles por litro (mOsm/l), por lo que deben diluirse los líquidos que rebasen esta cifra. Los líquidos que proveen son **traslúcidos**.



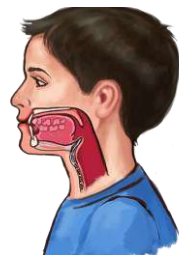
02

Dieta de Líquidos generales

Propvee 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

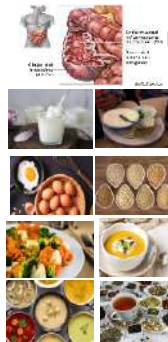
- Se utiliza en:
 - Periodo de transición entre la alimentación de líquidos claros y la dieta suave en sujetos con alimentación mixta (oral, parenteral)
 - Problemas de deglución y masticación
 - Problemas inflamatorios del aparato gastrointestinal



Alimentos recomendados

Se conforma de alimentos como:

- Yogurt natural
- Jamón
- Huevo
- Cereales cocidos no integrales
- Verduras cocidas y coladas
- Sopas crema
- Caldos
- Consomé
- Margarina
- Helado
- Gelatina
- Jugos colados
- Nieves y paletas de agua
- Infusiones
- Agua de sabor
- Café
- Miel
- Caramelos
- Azúcar
- Sal y Pimienta (SEGUN LA TOLERANCIA)



Dieta suave

La dieta suave propvee una alimentación completa con alimentos sólidos de consistencia suave.

Alimentos recomendados

Puede incluir los alimentos de una dieta normal preparados de manera que su consistencia sea suave.



- Se utiliza en pacientes con:
- Cirugía de cabeza y cuello
 - Problemas dentales, de masticación o deglución
 - Personas con vórices esofágicas



05

Dieta blanda

Aunque la dieta blanda no pertenece en sentido estricto a este grupo de dietas, implica la modificación de ciertas preparaciones y platillos para cumplir las características que la identifican

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.

- En procesos inflamatorios del aparato gastrointestinal, como: gastritis, úlcera o colitis.
- Cuando existe intolerancia a los lípidos.



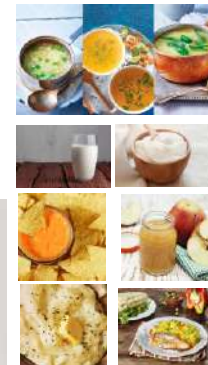
03

Dieta de purés

El plan de alimentación con consistencia de puré, que propvee una alimentación completa, está basado en alimentos en puré de diferente consistencia

Indicaciones:

- Se utiliza en:
 - Pacientes con dificultad para masticar pero que sí pueden tragar
 - Pacientes con problemas esofágicos que no toleran alimentos sólidos pero no tienen problemas digestivos



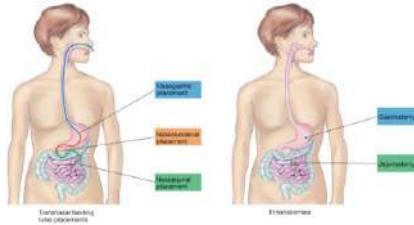
Alimentos recomendados

- 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, etc
- Aroz o pescado
- Hígado
- Huevo tibio
- Mantequilla
- Margarina
- Aceto
- Nieve

4.4 Nutrición Enteral y Parenteral

Nutrición enteral

La alimentación enteral es una técnica de nutrición que representa una opción para alimentar al paciente que no quiere comer por razones patológicas o psicológicas,



Source: S. Nishio, K. Frenkel, D. Wilkins. *Understanding Parenteral and Enteral Nutrition*. Copyright © 2006, p. 400.

RECOMENDACIONES DEL PROTOCOLO DE MANIPULACIÓN DE NUTRICIÓN ENTERAL

- ESTIMULAR ECOMENTOS Y TÉCNICAS ASISTENTE TRACTO EN LA MANIPULACIÓN COMO EN LA ADMINISTRACIÓN.
- UTILIZAR SISTEMAS CERRADOS DE ADMINISTRACIÓN.
- NO UTILIZAR LOS CONTENEDORES Y SISTEMAS DE ADMINISTRACIÓN MÁS DE 24H.
- NO SE RECOMIENDA EL USO DE CONTENEDOR.
- MEJORES DE ADMINISTRACIÓN QUE REQUIERAN POCAS MANIPULACIONES.
- DEBEN ESTABLECERSE PROFUNDOS DE TUBAJOS DESARROLLADOS.
- DEBEN REALIZARSE VALUACIONES DE LOS PROCESOS AL INICIO Y CUANDO SE ADICIONAN LAS VIGILANCIAS.
- LOS TIEMPOS DE MANIPULACIÓN DE LA NUTRICIÓN NO DEBEN SUPERAR LAS 5 HORAS DE PERIODO.
- REALIZAR CONTROLES MICROBIOLÓGICOS EN LA NUTRICIÓN ENTERAL DE MANERA SIMILAR A LA NUTRICIÓN PARENTERAL.

Alimentación Enteral

La nutrición enteral es una técnica de soporte nutricional que consiste en administrar los nutrientes directamente en el tracto gastrointestinal mediante sonda.

Nutrición parenteral

La alimentación parenteral es otra opción para nutrir al paciente que no puede utilizar el sistema digestivo y necesita recibir los nutrimentos a través de una vena central o periférica.

Nutrición parenteral

Es el suministro de nutrientes como:

- Carbohidratos
- Proteínas
- Vitaminas
- Grasas
- Minerales
- Oligoelementos

Se aportan al paciente por vía intravenosa

NUTRICIÓN PARENTERAL

NUTRICIÓN PARENTERAL CENTRAL O TOTAL

- Acceso venoso central - gran calibre
- Concentración más alta de macromoléculas en comparación con la vía periférica
- Mayor rango de trofoelectrolitos e dialis a las veas
- Es posible administrar todos los requerimientos energéticos y proteínicos que precise el paciente
- Necesidad de nutrición parenteral prolongada

NUTRICIÓN PARENTERAL PERIFÉRICA

- Acceso venoso periférico
- Flujo sanguíneo - menor velocidad lineal
- Alta toxicidad - Rabeo
- Se utiliza a más de 20 ml/h (dependiendo del tamaño del paciente) como complemento de NE si no se dispone de vía central adecuada
- Concentración mínima de 10% osmolar/L
- Mayor de 7 días

Condiciones de uso:

- Imposibilidad de ingerir o digerir nutrientes en el gastro-intestino
- Desnutrición grave o sintomática no funcional
- Radioterapia o quimioterapia con disminución de la capacidad de absorción por 20% o más
- Pruebas de malabsorción con intolerancia a la lactosa o intolerancia a la lactosa entera
- Candidiasis grave o proliferativa en 5-7 días
- Quemadura o hemorragia digestiva prolongada

4.5.- Dieta y control de peso



01

Peso

El peso normal es aquel que es apropiado para el mantenimiento una buena salud para un individuo particular en un tiempo particular.

02

Sobrepeso

El sobrepeso se define como un peso que es 10 a 20% mayor del promedio.

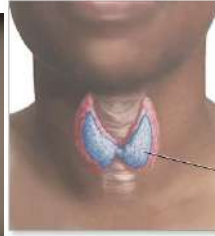
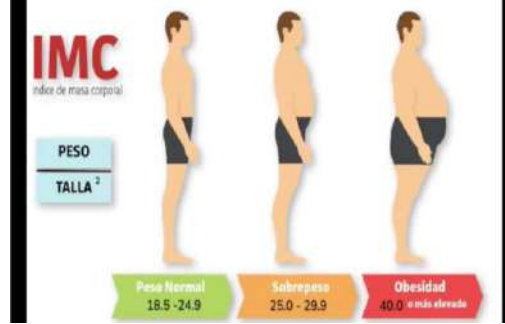
03

Obesidad

Se define como grasa corporal excesiva, con un peso 20% por arriba del promedio.

Causas del sobrepeso y obesidad

- No hay una causa exacta pero la mala dieta y la inactividad parecen ser los factores importantes.
- El desequilibrio energético es una causa significativa de sobrepeso
- El hipotiroidismo es una posible causa, aunque rara de la obesidad



En el hipotiroidismo, los niveles de hormona tiroidea son bajos. La glándula tiroidea puede ser pequeña o grande (bocio), dependiendo de la causa del trastorno

Tiroides atrofiada

Tratamiento dietético de la obesidad

Los alimentos bajos en calorías y en gramos de grasa deben usarse durante la pérdida de peso y después de está.

Ejemplos:

- ❖ Leche sin grasa en lugar de leche entera
- ❖ Leche evaporada sin grasa en lugar de leche evaporada
- ❖ Yogur o crema sin grasa en lugar de jugo de limón y hierbas en lugar de aderezos para ensalada pesados
- ❖ rema regular
- ❖ Aderezos para ensalada sin grasa en vez de los aderezos normales
- ❖ Fruta en lugar de aperitivos o postres
- ❖ Consomé o caldo en lugar de sopas cremosas Alimentos



4.6 Dieta diabetes mellitus

Diabetes mellitus es el nombre de un grupo de trastornos graves y crónicos (de larga duración) que afectan el metabolismo de los carbohidratos. Estos trastornos se caracterizan por **hiperglucemia** (cantidades anormalmente grandes de glucosa en sangre). Es una de las principales causas de muerte; **ceguera; cardiopatía y enfermedad renal; amputaciones de los dedos de los pies, de los pies y las piernas; e infecciones.**

DIFERENTES TIPOS DE DIABETES

LA DIABETES TIPO 1 NO PUEDE PREVENIRSE. TAMPOCO PUEDE CURARSE

Causado por una deficiencia del sistema inmunitario, cuando el cuerpo mismo destruye las células que producen insulina en el páncreas, provocando concentraciones elevadas de glucosa en la sangre.

DIABETES TIPO 2
Es el tipo de diabetes más común y representa a más del 90% de los casos de diabetes en el mundo.

FACTORES DE RIESGO Y CAUSAS DE APARICIÓN
Los factores de riesgo se dividen en los modificables, aquellos relacionados con estilo de vida, hábitos, actividad física, alimentación y peso. No modificables: rasgos genéticos entre otros.

TRATAMIENTOS Y ABORDAJE
- Ejercicio aeróbico
- Dieta rica (baja en azúcares)
- Administración oral de insulina
- Actividad física

DIABETES GESTACIONAL
Se presenta durante el embarazo. Desaparece al finalizar el mismo.

FACTORES DE RIESGO Y CAUSAS DE APARICIÓN
Mujeres con sobrepeso y obesidad al inicio del embarazo. Antecedente de diabetes gestacional en otros embarazos o haber dado a luz a un bebé mayor de 4kg. Historia familiar de diabetes tipo 2. Diagnóstico previo de gestacional.

TRATAMIENTOS Y ABORDAJE
- Insulina inyectada desde momento de diagnóstico
- Alimentación saludable
- Actividad física
- Evitar complicaciones (embarazo)

POBLACIÓN EN LA QUE SE PRESENTA CON MAYOR FRECUENCIA
Presentación en personas en edades tempranas, en dietas en exceso y sedentarias pero cada vez se encuentra con mayor frecuencia en adultos jóvenes.

MI MOCHILA

Regeneración creada por amigos voluntarios PDIJ

glucómetro
Es esencial medir los niveles de glucosa para tomar mejores decisiones.

glucagón
Hay momentos en los que los niveles de azúcar bajan demasiado.

tiras reactivas
Una alternativa más rápida de medir glucosa.

lancetero
Si es posible, combínalo con un sistema de autoinyección para los pinchazos menos dolorosos.

insulinas
Antes de salir, revisa que las insulinas estén correctamente almacenadas para el tiempo que corresponda.

carbohidratos rápida absorción
Nunca olvidarse de llevar hipoglucémicos. Prefiere aquellos con menor índice glicémico.

carbohidratos lenta absorción
Llevar siempre una reserva de más, ideal no más de 150g. Llevarlos en un bote de cierre fácil.

PLATO DEL BUEN COMER PARA DIABETES

PROTEÍNA
- Verduras sin almidón: Brócoli, zanahorias, tomates, coliflor, coles, espinacas, etc.

VERDURAS SIN ALMIDÓN
- Proteína: Aves, pescado, res, huevos, tofu, nueces, legumbres, etc.

CARBOHIDRATOS
- Carbohidratos: Arroz, pasta, pan, tortilla, galletas, cereales, frutos, etc.

AGUA
- Agua: O bebidas sin azúcar.

MUTACIONAL.GRANCO.COM

Control de la diabetes

ALIMENTOS ACONSEJADOS

- Leche y lácteos:**
Leche descremada (light), yogures (light) y otros derivados lácteos descremados y edulcorados.
- Cereales y papas:**
Combinar con verduras, arroz, pastas y cereales, de preferencia integrales.
- Verduras:**
Todas, preferiblemente una ración diaria en crudo (ensalada).
- Carnes magras:**
Pescado, huevos y derivados con la frecuencia que indican las recomendaciones de alimentación equilibrada.
- Frutas:**
Frescas, de preferencia con cascara. En jugo sin azúcar.
- Grasas:**
Aceite de oliva y frutos secos.
- Bebidas:**
Agua, caldos sin grasa, infusiones.

DelmasPeru | Disfruta vivir saludable

4.8 DIETA Y PROBLEMAS GASTROINTESTINALES

DISPEPSIA

Definición

Síndrome con una combinación de síntomas crónicos y recurrentes que incluyen dolor/arrodor epigástrico, sacos, saciedad temprana, plenitud posprandial, distensión, náusea o molestias en hemicódomen superior.

Epidemiología

Prevalencia mundial del 20%, pero >60% no busca atención médica. Los síntomas son más frec. en ♀, edad avanzada, fumadores, +H pylori y que consumen AINE's

Evaluación

Los pacientes con dispepsia de reciente inicio deben tener una evaluación diagnóstica con historia clínica +/- endoscopia para descartar organicidad y dirigir el tratamiento



ESOFAGITIS INFECCIOSA

- ESOFAGITIS: Inflamación de la mucosa del esófago

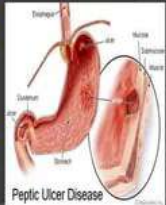
ESOFAGITIS INFECCIOSA (EI): Ocurre en la mayoría de los casos, cuando existe una causa, evidente o no de compromiso inmunológico.



DEFINICIÓN

➤ La úlcera péptica es una lesión en forma de herida más o menos profunda, que afecta a la pared interna (llamada mucosa) del tubo digestivo.

➤ Se localiza fundamentalmente en el estómago (úlcera gástrica) o en el duodeno que es la primera porción del intestino delgado (úlcera duodenal).



Enfermedad Inflamatoria Intestinal

El diagnóstico y tratamiento oportuno puede evitar complicaciones como:

- Cáncer de colon
- Peritonitis
- Obstrucciones intestinales
- Coágulos sanguíneos
- Cirugías de resección de intestino

¡Mantén tu salud mejorando tu alimentación, acude a la Unidad Médica

¡Cuida tu Salud con la Vida!

Salud y Bienestar

Salud

ENFERMEDAD CELIACA

Es un trastorno del sistema inmunológico en la cual las personas no pueden consumir gluten, proteína de diferentes cereales y cuya causa es genética.

Esta enfermedad tiene una prevalencia actual aproximada de 1 por cada 100 individuos.

Las personas con esta enfermedad deben evitar alimentos con trigo, avena, cebada, centeno entre otros.

Se pueden presentar diversos síntomas como: diarrea, falta de apetito, vómitos, náuseas, dolor abdominal, pérdida de peso, anemia que también puede no presentar ninguno de esos síntomas.

cefami

CIRROSIS

Etapa tardía de la fibrosis hepática progresiva.

Caracterizada por la distorsión de la arquitectura hepática y la formación de nódulos regenerativos.

- Irreversible en sus etapas avanzadas -> trasplante de hígado.
- En las primeras etapas, tratamientos específicos dirigidos a la causa subyacente de la enf. hepática pueden mejorar o incluso revertir la cirrosis.

Etiología: Alcohol (Causa más frecuente en España), Virus (VHC > VHB)

Otras: CBP o 2ª, Wilson, hemocromatosis, esteatosis hepática no alcohólica, fármacos (metotrexato, amiodarona, anfotericina), fallo cardíaco, obstrucción al flujo venoso (Budd-Chiari), hepatitis autoinmune, sarcoidosis, by-pass jejunoleal, idiopática o criptogénica.

Referencias bibliograficas

[NUTRICIÓN CLÍNICA.pdf](#)

