



**Mi Universidad**

**Ensayo**

*Nombre del Alumno: Adriana Zohemy Roblero Ramírez*

*Nombre del tema: Dietoterapia*

*Parcial: Cuarto parcial*

*Nombre de la Materia: Nutrición clínica*

*Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen*

*Nombre de la Licenciatura: Licenciatura de enfermería*

*Cuatrimestre: Tercer cuatrimestre, grupo "A"*

# Dietoterapia



## ♥ Alimentación normal

Es 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 usa en personas sanas y en personas enfermas que por su patología no requieran ninguna modificación a su dieta.



### ADECUACIÓN NUTRICIA



El plan de alimentación es normal y correcto.

- ♥ Si se consume la cantidad recomendada.
- ♥ Si contiene nutrimentos en cantidad suficiente para cubrir su recomendación.

### BENEFICIOS



Modifica la alimentación baja en sodio.



Modifica la alimentación con alto contenido de fibra (al elegir frutas, verduras, cereales integrales y leguminosas).

## ♥ Alimentación modificado en consistencia

Alimentación modificado en consistencia

### DIETA DE LÍQUIDOS CLAROS



#### ¿QUÉ ES?

Provee líquidos, electrolitos y energía en forma de alimentos de fácil digestión y proporciona un mínimo de residuo intestinal. Los líquidos son traslúcidos, con osmolalidad de 250 mOsm/l y los líquidos que rebasen esta cifra, deben diluirse.

#### INDICACIONES

- ♥ Periodo posquirúrgico inmediato.
- ♥ Preparación para examen o cirugía de colon.
- ♥ Diarrea aguda de corta duración.

#### ALIMENTOS RECOMENDADOS

- ♥ Alimentos líquidos.
- ♥ Infusiones
- ♥ Jugos de fruta colados
- ♥ Agua de fruta
- ♥ Nieve y paletas heladas de agua
- ♥ Gelatina
- ♥ Caldo o consomé.

### DIETA DE LÍQUIDOS GENERALES



#### ¿QUÉ ES?

Provee líquidos, energía, proteínas, lípidos y CH2 en alimentos de fácil digestión (salvo en personas intolerantes a la lactosa). Proporciona residuo intestinal.

#### INDICACIONES

- ♥ Px con alimentación mixta (parenteral y oral).
- ♥ Px con problemas de deglución y masticación.
- ♥ Px con problemas inflamatorios del aparato gastrointestinal.

#### ALIMENTOS RECOMENDADOS

- ♥ Leche
- ♥ Yogurt natural
- ♥ Huevo
- ♥ Cereales cocidos no integrales
- ♥ Verduras cocidas y coladas
- ♥ Sopas crema y caldos o consomé
- ♥ Margarina
- ♥ Helado
- ♥ Gelatina
- ♥ Jugos colados
- ♥ Café o aguas de sabor
- ♥ Caramelos, miel y azúcar
- ♥ Sal y pimienta (según la tolerancia)

### DIETA DE PURÉS



#### ¿QUÉ ES?

Plan de alimentación con consistencia de puré. Provee alimentación completa, basado en alimentos en puré de diferente consistencia.

#### INDICACIONES

- ♥ Px con dificultad al mascar pero sí pueden tragar.
- ♥ Px con problemas esofágicos que no toleran alimentos sólidos, sin problemas digestivos, como niños y adultos que hayan perdido dientes.

#### ALIMENTOS RECOMENDADOS

- ♥ Sopas, caldos y consomés
- ♥ Leche, yogurt
- ♥ 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
- ♥ Aceite
- ♥ Nieve o helado de agua
- ♥ Gelatina

**DIETA SUAVE**



¿QUÉ ES?

Provee una alimentación completa con alimentos sólidos de consistencia suave.

INDICACIONES

- ♥ Px con cirugía de cabeza y cuello.
- ♥ Px con problemas dentales, masticación o deglución
- ♥ Px que no requiere dietas picadas o puré.
- ♥ Px con vórices esofágicas.

ALIMENTOS RECOMENDADOS

- ♥ Verduras, frutas al horno, hervidas o al vapor
- ♥ Carnes de res y puerco molidas.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

- Alimentos con orillas cortantes:
- ♥ Papas fritas
  - ♥ Cacahuates
  - ♥ Tostadas
  - ♥ Bolillos.

**DIETA BLANDA**



¿QUÉ ES?

Incluye alimentos preparados con pocas grasas o aceites, especias y condimentos. Elimina bebidas irritantes de la mucosa gástrica o estimulantes de la secreción de ácido.

INDICACIONES

- ♥ Periodo de transición del plan alimentación enteral, parenteral o mixta y dieta normal.
- ♥ Procesos inflamatorios del aparato gastrointestinal:
  - Gastritis
  - Úlcera
  - Colitis
- ♥ Intolerancia a lípidos

ALIMENTOS RECOMENDADOS

- ♥ Preparados a la plancha, hervidos, estofados, asados o al horno.
- ♥ Preparados con la mínima cantidad de grasa o aceite.
- ♥ Las especias y condimentos se deben utilizar con discreción, según la tolerancia del paciente.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

- ♥ Chiles
- ♥ Pimienta negra
- ♥ Menta
- ♥ Pimentón
- ♥ Jitomate
- ♥ Especias
- ♥ Café
- ♥ Té negro
- ♥ Bebidas gaseosas
- ♥ Bebidas alcohólicas

♥ Alimentación modificada en el contenido de nutrientes

Dietas modificadas en energía u otros nutrientes específicos, proveen alimentos adecuados a la condición patológica y fisiológica del individuo.

**I. PLAN DE ALIMENTACIÓN MODIFICADO EN EL CONTENIDO DE ENERGÍA**

**Alimentación hipoenérgico**



**TIPOS**

**Alimentación hiperenergético**



¿QUÉ ES?	Plan de alimentación restringido en energía	
USO	Se utiliza para producir un balance energético negativo y en consecuencia una disminución de peso.	
INDICACIONES	Adultos que deben reducir su peso corporal por un exceso de grasa corporal o con un índice de masa corporal mayor a 25.	

¿QUÉ ES?	Plan de alimentación con un aumento en la recomendación de energía	
USO	Se utiliza para lograr un balance energético positivo, de modo que el sujeto aumente de peso.	
INDICACIONES	Pacientes que tienen un déficit de peso corporal de 20% o más	
RECOMENDACIONES	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Que tenga distribución normal de sustratos energéticos (a menos que el paciente requiera modificaciones por su estado patológico).</li> <li>♥ Que sea adecuado en vitaminas y nutrientes inorgánicos. Para el cálculo de la energía considerar peso real del sujeto y aumentar a dieta, en adultos 200 a 300 kcal/día, y en niños según: edad, el peso ganado y tolerancia a la carga energética.</li> </ul>	

**4. PLAN DE ALIMENTACIÓN HIPOPROTEÍNIC**



¿QUÉ ES?	Plan de alimentación equilibrando la cantidad de proteínas ingeridas.
USOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Prevenir el exceso de catabolitos de N en sangre.</li> <li>♥ Lograr un balance de N positivo</li> </ul>
CANTIDAD DE PROTEÍNAS	♥ Dependerá de las funciones hepática y renal o del tipo de diálisis a la que se sujete el paciente.

**3. PLAN DE ALIMENTACIÓN MODIFICADO EN LACTOSA**



¿QUÉ ES?	Tipo de alimentación libre de lactosa (productos que la contengan)
INDICACIONES	Personas que presenten: <ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Flatulencia</li> <li>♥ Dolor abdominal</li> <li>♥ Diarrea</li> </ul>

**2. PLAN DE ALIMENTACIÓN MODIFICADO EN CHO**



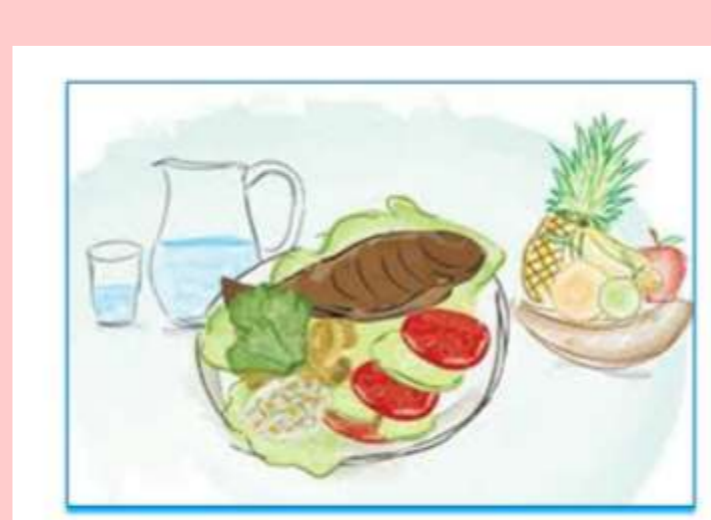
¿QUÉ ES?	Tipo de alimentación baja en hidratos de carbono
INDICACIONES	Tx de diferentes patologías <ul style="list-style-type: none"> <li>♥ EPOC</li> <li>♥ Diabetes mellitus</li> <li>♥ Epilepsia.</li> </ul>

**5. PLAN DE ALIMENTACIÓN HIPEPROTEÍNIC**



¿QUÉ ES?	Plan de alimentación que aumenta la ingestión de proteínas en la dieta.
USO	Cuando se requiere lograr un balance positivo de nitrógeno.
INDICACIONES	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Px hipercatabólicos</li> <li>♥ Px con pérdida masiva de proteínas por orina.</li> </ul>

**6. PLAN DE ALIMENTACIÓN MODIFICADO EN LÍPIDOS**



¿QUÉ ES?	Dietas con modificación en el contenido de lípidos
USO	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Reducir lípidos séricos</li> <li>♥ Disminuye síntomas de esteatorrea por mala absorción de lípidos.</li> </ul>
INDICACIONES	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Px con hiperlipidemias</li> <li>♥ Px con problemas cardiovasculares</li> </ul>

**7. PLAN DE ALIMENTACIÓN CON ALTO CONTENIDO DE FIBRA**



USOS	Medida preventiva de:
	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Cáncer de colon</li> <li>♥ Diabetes</li> <li>♥ Obesidad</li> </ul>
	Sirve como tratamiento en:
	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Estreñimiento</li> <li>♥ Diverticulosis</li> <li>♥ Hemorroides.</li> </ul>

## 8. PLAN DE ALIMENTACIÓN CON BAJO CONTENIDO DE FIBRA



## 9. PLAN DE ALIMENTACIÓN MODIFICADO EN EL CONTENIDO DE SODIO



## 10. PLAN DE ALIMENTACIÓN MODIFICADO EN EL CONTENIDO DE POTASIO



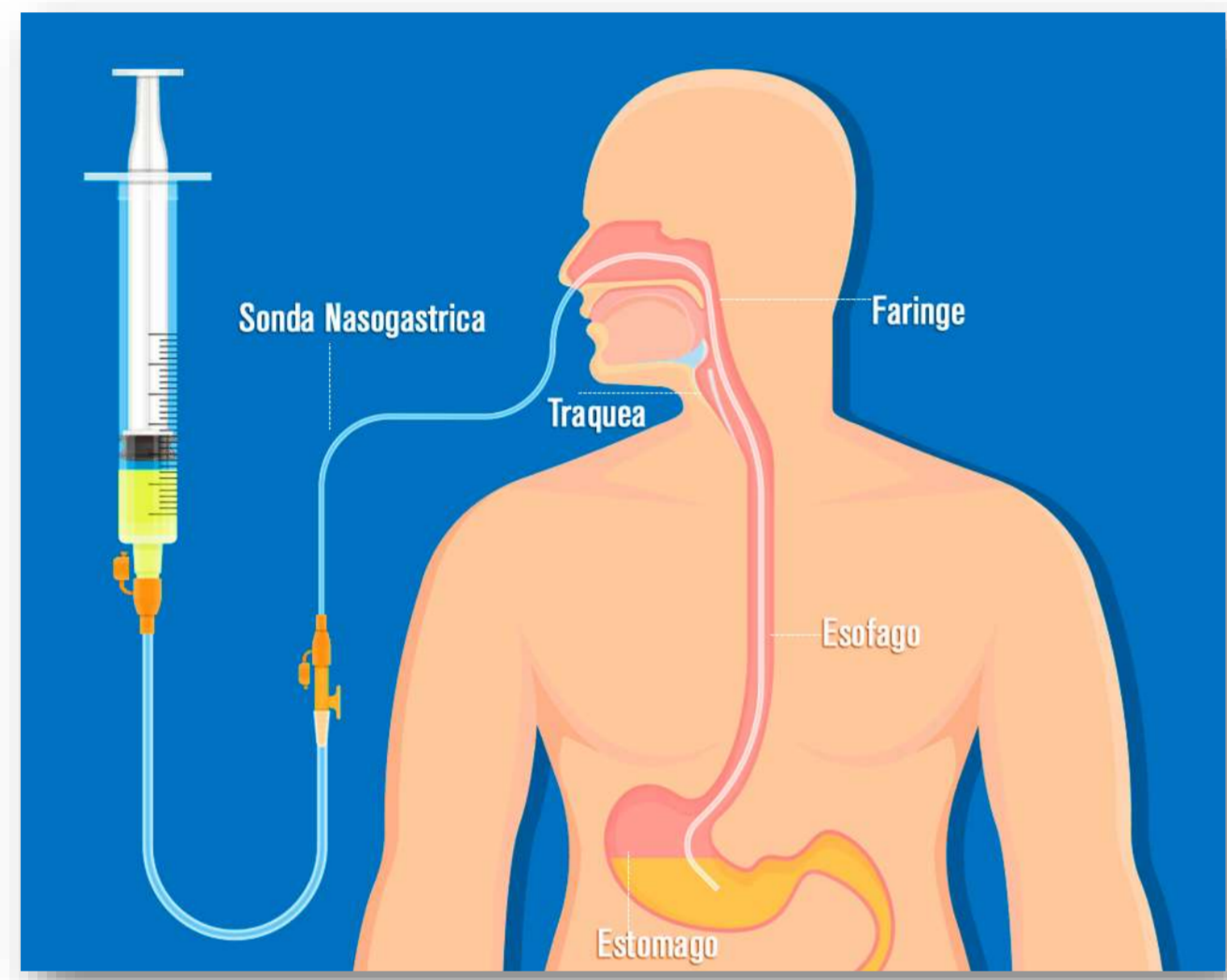
INDICACIONES	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Px con padecimientos inflamatorios gastrointestinales</li> <li>♥ Preparación de estudios clínicos</li> <li>♥ Px con cirugía de colon.</li> </ul>
ALIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Frutas cocidas, sin cascara</li> <li>♥ Verduras cocidas, sin cáscara</li> </ul>
ALIMENTOS NO RECOMENDADOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Cereales integrales</li> <li>♥ Leguminosas</li> </ul>

¿QUÉ ES?	Tipo de alimentación que tiene por objetivo el control de la ingestión de sodio en la dieta.
¿PARA QUÉ SIRVE?	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Mantener el estado de hidratación</li> <li>♥ Impedir retención de líquidos</li> <li>♥ Impedir hipertensión</li> <li>♥ Facilitar el manejo de la insuficiencia hepática, renal y cardíaca.</li> </ul>

OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Prevenir hipercalemia</li> <li>♥ Prevenir hiperpotasemia</li> <li>♥ Prevenir hipocaliemia</li> <li>♥ Prevenir hipopotasemia</li> </ul>
-----------	---

# ♥ Nutrición enteral y parenteral

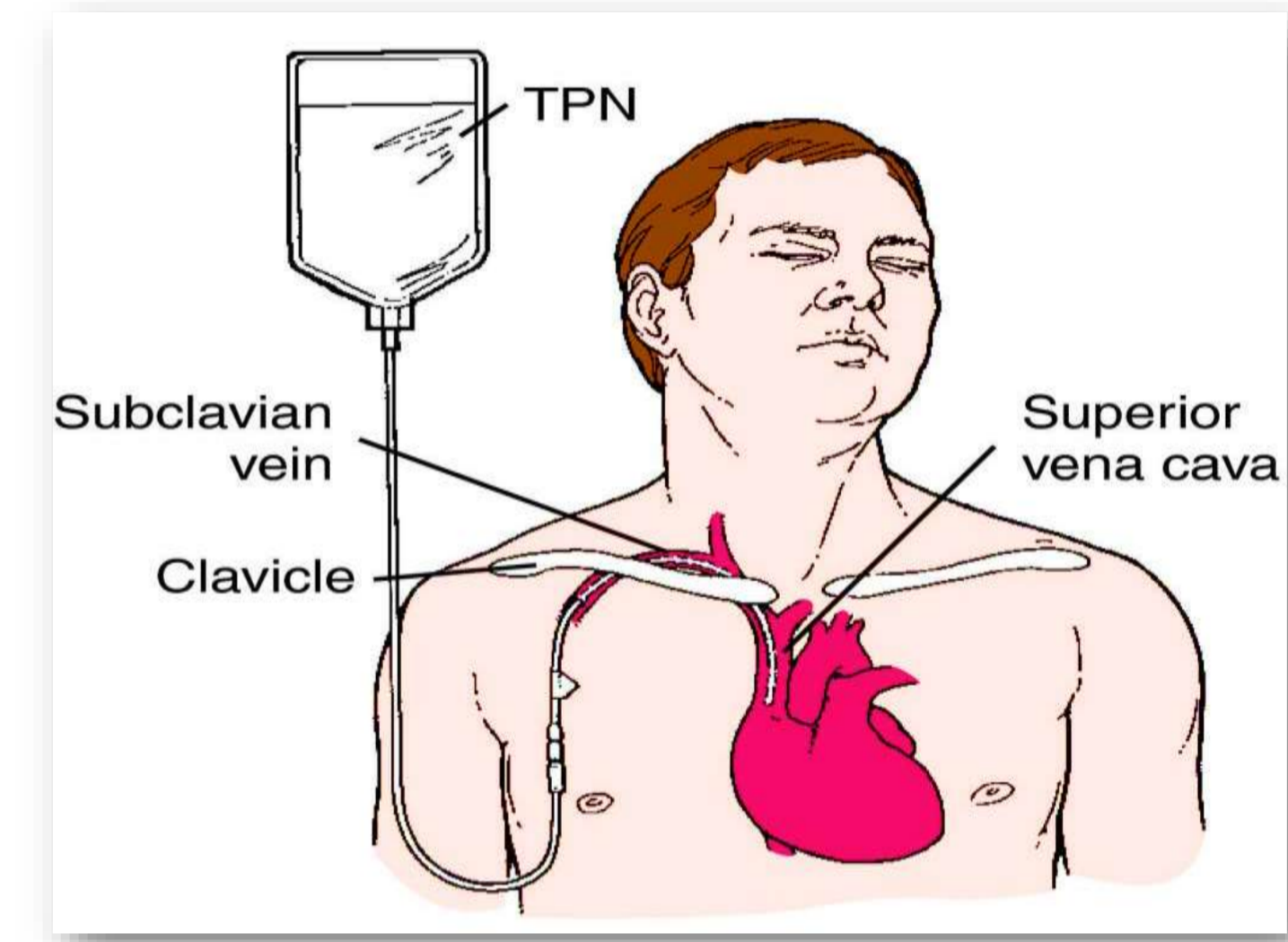
## Nutrición enteral



Tipo de alimentación, que funciona como soporte nutricional que permite administrar nutrimentos o parte de ellos, a través de una sonda en el tracto digestivo

CARACTERÍSTICAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Complementaria o mixta</li> <li>♥ Completa</li> </ul>
SITIOS DE ENTRADA DE LA SONDA
<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Nasogástrica.</li> <li>♥ Naso yeyunal.</li> <li>♥ Gastrostomía.</li> <li>♥ Yeyunostomía.</li> </ul>

## Nutrición Parenteral



Tipo de alimentación que funciona como soporte nutricional, en el cual, los nutrimentos o parte de ellos se administran directamente al torrente sanguíneo, por vía intravenosa.

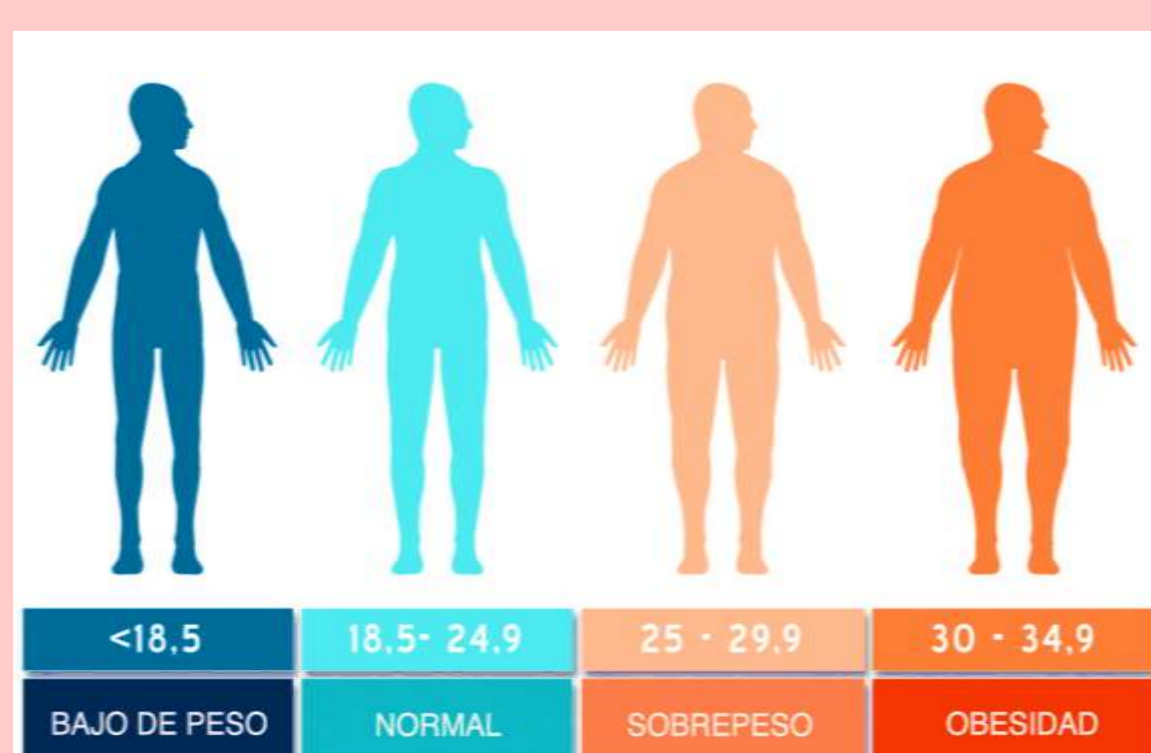
CARACTERÍSTICAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Complementaria o mixta</li> <li>♥ Completa</li> </ul>
SITIOS DE ENTRADA DE LA SONDA
<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Vía periférica</li> <li>♥ Vía central</li> <li>♥ Vena cava superior</li> </ul>



# ♥ Dieta y control de peso

## CONCEPTOS

<b>Peso bajo</b>	El peso bajo es 10 a 15% de peso por debajo del promedio.
<b>Peso normal</b>	Es el peso apropiado para el mantenimiento de una buena salud para un individuo particular en un tiempo particular.
<b>Sobrepeso</b>	Peso que es 10 a 20% mayor del promedio.
<b>Obesidad</b>	Grasa corporal excesiva, con un peso 20% por arriba del promedio



## CAUSAS

- ♥ Mala dieta
- ♥ Inactividad
- ♥ Genético
- ♥ Biológico
- ♥ Metabólico
- ♥ Bioquímico
- ♥ Psicosocial
- ♥ Desequilibrio energético

## TX DIETÉTICO DE SOBREPESO y OBESIDAD

### SUSTITUCIÓN DE ALIMENTOS CON CONTENIDOS CALÓRICOS BAJOS:

- ♥ Leche sin grasa en lugar de leche entera.
- ♥ Leche evaporada s/g en lugar de leche evaporada.
- ♥ Yogur sin grasa en lugar de crema regular.
- ♥ Jugo de limón y hierbas en lugar de aderezos para ensalada pesados.
- ♥ Aderezos para ensalada sin grasa en vez de aderezos normales.
- ♥ Fruta en lugar de aperitivos o postres.
- ♥ Consomé o caldo en lugar de sopas cremosas.

### MÉTODOS DE COCCIÓN

- ♥ Asado a la parrilla
- ♥ Horneado
- ♥ Rostizado
- ♥ Al vapor y hervido

### EJERCICIO AERÓBICO

- ♥ Bailar
- ♥ Trotar

# ♥ Dieta y diabetes mellitus

Grupo de trastornos graves y crónicos (de larga duración) que afectan el metabolismo de los carbohidratos.



♥ Hiperglucemia (cantidades anormalmente grandes de glucosa en sangre).

SINTOMAS

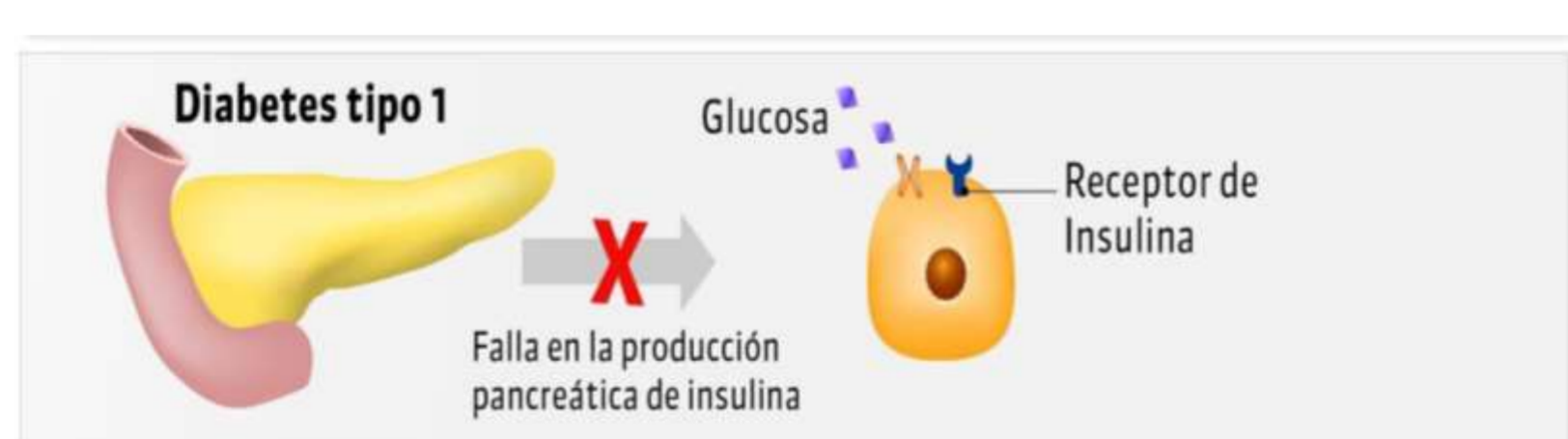
COMPLICACIONES

- ♥ Muerte
- ♥ Ceguera
- ♥ Cardiopatía
- ♥ Enfermedad renal
- ♥ Amputaciones

TIPOS DE DIABETES

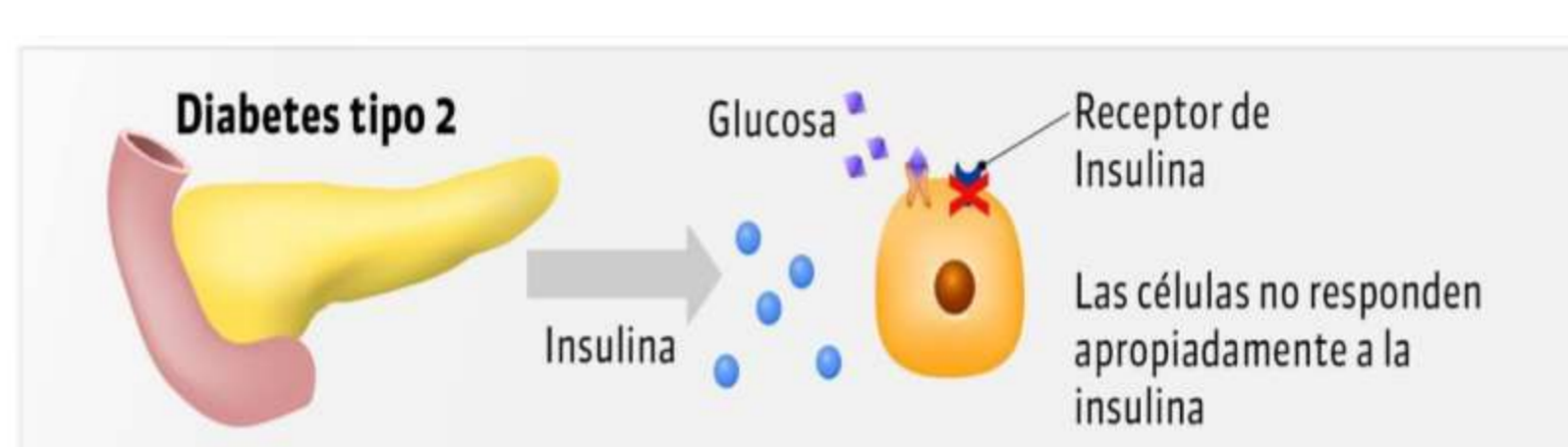
DIABETES TIPO 1

Es una enfermedad crónica que surge cuando el páncreas se encuentra enfermo y produce poca o ninguna insulina.



DIABETES TIPO 2

Enfermedad que dura toda la vida (crónica) en la cual hay un alto nivel de azúcar (glucosa) en la sangre.



DIABETES TIPO 3

Enfermedad que afecta a algunas mujeres en el embarazo. Se caracteriza alto nivel de azúcar (glucosa) en sangre, debido al bloqueo de la insulina por las hormonas del embarazo.



TX NUTRICIONAL PARA DIABETES

INGESTA DE CHO



El conteo de carbohidratos es un método para enseñarle al px diabético a controlar el azúcar en sangre con la comida.

Categorías

- ♥ Almidón
- ♥ Pan
- ♥ Leche
- ♥ Frutas

FIBRA



La ingesta de fibra para personas diabéticas son similares al de la población. Aunque las dietas con 44-50 g/día de fibra mejoran la glucemia.

EDULCORANTES



Se aconseja a personas con diabetes que vigilen su consumo de alimentos con grandes cantidades de sacarosa. Consumos de sacarosa que supongan el 10-35% de las calorías totales no tienen un efecto negativo.

INGESTA DE PROTEÍNAS



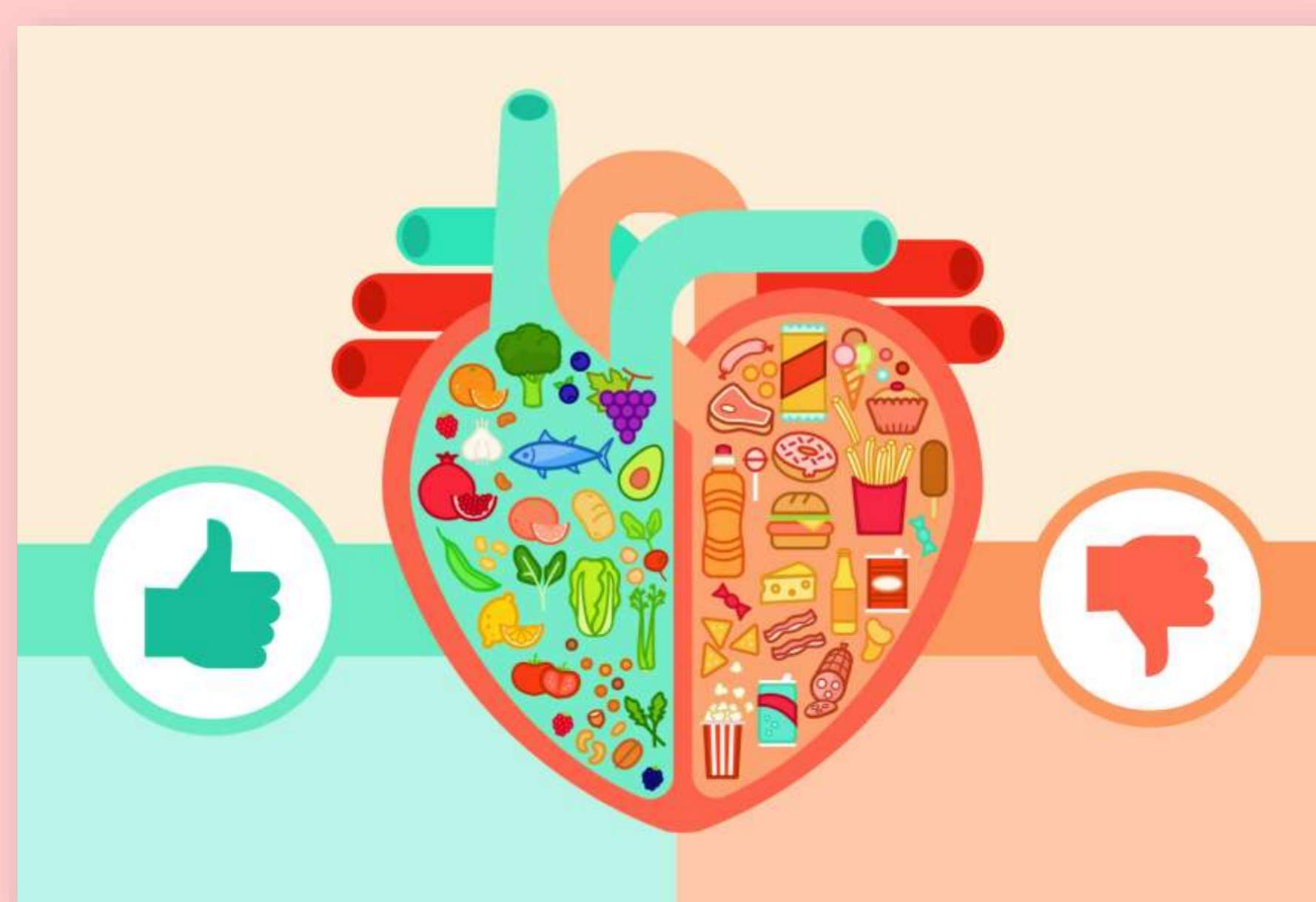
La cantidad de proteína ingerida por personas con diabetes es de 15-20%, tiene un mínimo efecto agudo en la respuesta glucémica, lípidos y hormonas, ningún efecto en la insulina. Las excepción es la ingesta de alimentos proteicos ricos en ácidos grasos saturados, consumen menos proteínas que la cantidad diaria recomendada.

GRASA DIETÉTICA



En la población general se han obtenido que los alimentos con ácidos grasos poliinsaturados w-3 son beneficiosos y se recomiendan dos o tres raciones de pescado a la semana.

# ♥ Dieta y enfermedad cardiovascular



La enfermedad cardiovascular (CVD) afecta al corazón y los vasos sanguíneos. Es la principal causa de muerte y discapacidad permanente.

SINTOMAS

- ♥ Dolor de pecho
- ♥ Falta de aire
- ♥ Palpitaciones

FACTORES DE RIESGO

- ♥ Obesidad abdominal.
- ♥ Lípidos en sangre altos, triglicéridos altos, HDL bajos y LDL altos.
- ♥ Presión arterial alta.
- ♥ Resistencia a la insulina.
- ♥ Proteína reactiva C.

TIPO

- ♥ Aguda
- ♥ Crónica

## Terapia nutricional para la hiperlipidemia

♥ Implica reducir grasa y calorías en la dieta, logrando una reducción de colesterol, grasa saturada ingerida y bajo peso.

### ALIMENTOS CON COLESTEROL

- ♥ Vísceras
- ♥ Yemas de los huevos
- ♥ Mariscos.

### ALIMENTOS CON GRASAS SATURADAS

- ♥ Coco
- ♥ Chocolate
- ♥ Aceite de palma



## Terapia nutricional para la hipertension

♥ Una dieta restringida en sodio es una dieta en la que la cantidad de sodio es limitada. Usado para aliviar edema e hipertensión.

### CANTIDAD DE SODIO PERMITIDA:

- ♥ Restricción ligera limita el sodio a 2 gramos al día.
- ♥ Restricción moderada lo limita a 3 a 4 gramos al día.



# ♥ Dieta y problemas gastrointestinales

## Dispepsia



### ¿QUÉ ES?

Condición de incomodidad en el tracto digestivo que puede ser de origen físico o psicológico.

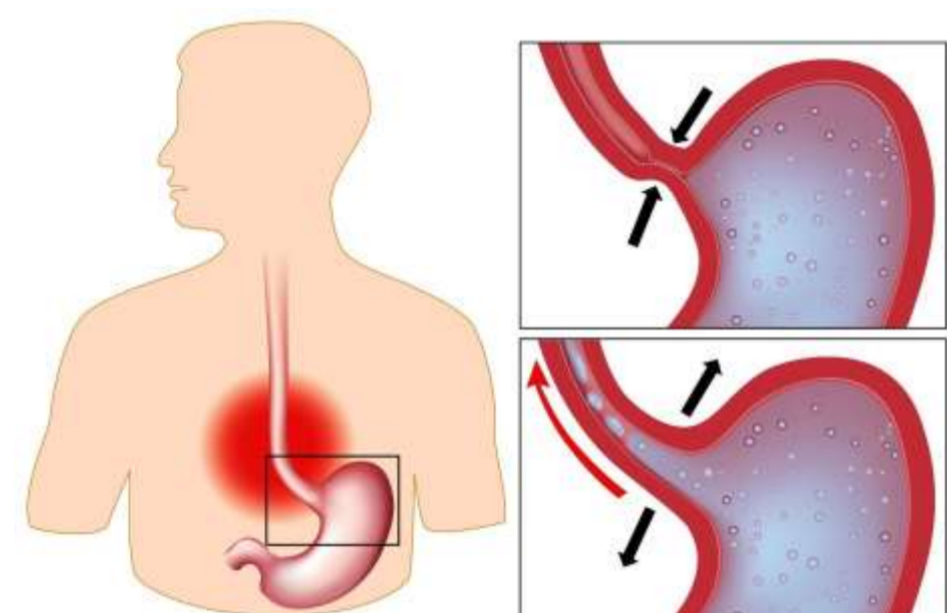
### SINTOMAS

- ♥ Acidez estomacal
- ♥ Inflamación
- ♥ Dolor
- ♥ Regurgitación

### CAUSAS

Causado por comer excesivo o a alimentos condimentados

## Esofagitis



### ¿QUÉ ES?

Es una afección en la cual el revestimiento del esófago se hincha, inflama o irrita.

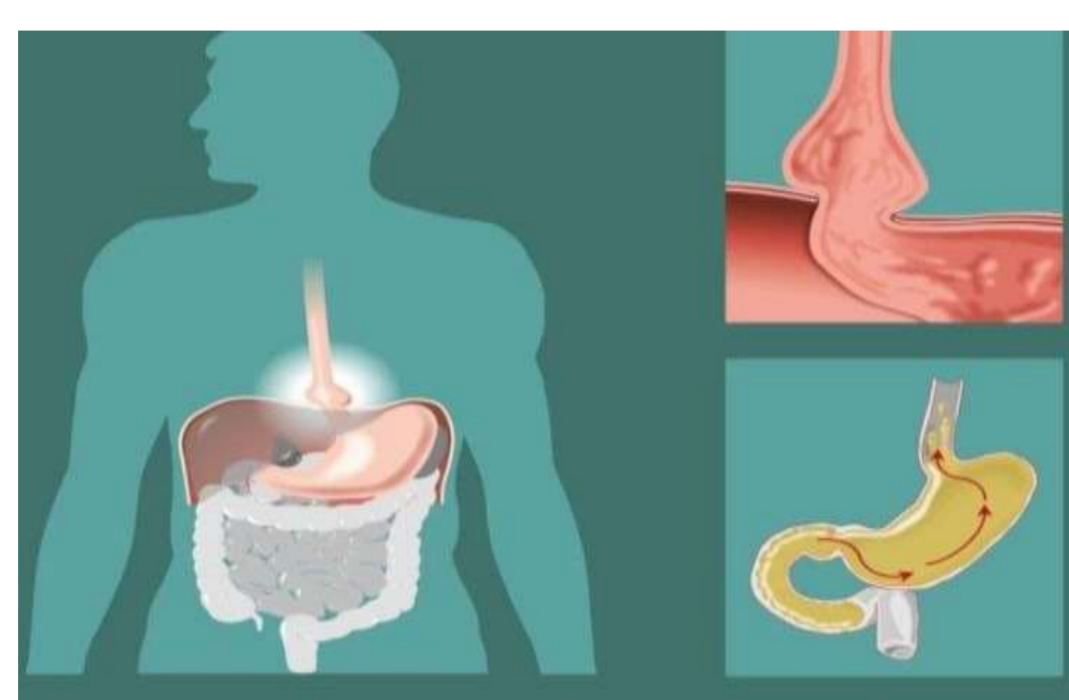
### SINTOMAS

- ♥ Acidez estomacal
- ♥ Regurgitación
- ♥ Disfagia (dificultad para tragar)

### CAUSAS

Causado por efecto irritante del reflujo gástrico ácido en la mucosa del esófago.

## Hernia hiatal



### ¿QUÉ ES?

Condición en la que parte del estómago sobresale a través del diafragma hacia la cavidad torácica.

### SINTOMAS

- ♥ Acidez estomacal
- ♥ Regurgitación

### TERAPIA NUTRICIONAL

- ♥ Comidas pequeñas y frecuentes.
- ♥ Evitar irritantes para el esófago como: bebidas carbonatadas, frutas y jugos cítricos, productos de jitomate, comida condimentada, café y pimienta

## Úlcera péptica



### ¿QUÉ ES?

Es una erosión de la membrana mucosa.

### SINTOMAS

- ♥ Dificultad para tragar (disfagia)
- ♥ Dolor durante la deglución (odinofagia)
- ♥ Dolor en el pecho
- ♥ Acidez
- ♥ Regurgitación ácida

### CAUSAS

- ♥ Predisposición genética
- ♥ Secreción alta de ácido clorhídrico del estómago
- ♥ Estrés
- ♥ Uso excesivo de ácido acetilsalicílico
- ♥ Fumar cigarrillos
- ♥ Bacteria Helicobacter pylori

## Enfermedad inflamatoria intestinal



### ¿QUÉ ES?

condiciones crónicas que producen inflamación del tracto gastrointestinal.

### SINTOMAS

- ♥ Diarrea
- ♥ Fatiga
- ♥ Dolor abdominal
- ♥ Presencia de sangre en las heces
- ♥ Disminución del apetito
- ♥ Pérdida de peso involuntaria

### CAUSAS

- ♥ Mala dieta

## **BIBLIOGRAFÍA**

Universidad del sureste.2023.Antología de nutrición clínica.PDF

[\\*cec907a4b968917deb0108e73d19d221-LC-LEN304 NUTRICION CLINICA.pdf](#)

[\(plataformaeducativauds.com.mx\)](#)