



Dietas

Citlali Monserrath Campos Aguilar

Nutricion

Lic: Daniela Monserrat Mendez Guillen

3 "A"

Dieta: 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 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.

Características:

- Debe de incluir por lo menos 6 alimentos al día.
- Tiene poco residuo
- En su elaboración se puede utilizar una gran variedad de alimentos incluso especies, según la tolerancia del enfermo
- Fácil digestión
- Sin condimentos
- Alto contenido de lactosa.
- Provee líquidos, energía, proteínas, lípidos e hidratos de carbono.

Indicaciones:

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.

Alimentos permitidos.

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.

Alimentos no permitidos.

Quesos, carnes en porción, trozos, molida o pure y cualquier otra preparación a base de carnes o sólida.

Dieta: Dieta de 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

Características:

- Generalmente es la dieta que le sigue a la dieta líquida clara
- Se compone tanto de alimentos líquidos claros como espesos y opacos.

Indicaciones: 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.

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

Alimentos no permitidos:

- Leche y derivados: Quesos y preparaciones altas en concentración
- Carnes y huevo: Carne en porción, trozos, molida o puré
- Vegetales: Preparación a base sólida
- Frutas: Trozos o porciones no diluidas
- Cereales o granos: No en porciones ni trozos
- Grasas o misceláneos: Grasas o misceláneos

Dieta: Dieta de purés

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

Características:

- Provee una alimentación completa, basada en alimentos molidos, prensados o picados finamente, que dan diferentes consistencias.
- Se utiliza en Px con dificultad para masticar, pero que si pueden tragar, o en PX con problemas esofágicos que no toleran alimentos sólidos, así como en los niños pequeños.
- Todos los alimentos que puedan ser presentados en esta consistencia pueden utilizarse.

Indicaciones: 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, 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: 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.

Alimentos no permitidos

Cualquier bebida con trozos, semillas, pulpa, etc. Cereales cocidos, secos o ásperos que puedan contener lino semillas o nueces, Maltas, Carnes enteras o molidas, pescado o pollo, malteadas, yogurt, suplementos, queso.

Dieta: Dieta suave

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

Características:

- Indicada en Px con cirugía de cabeza, cuello o con problemas dentales, de masticación o de deglución, para personas con varices esofágicas.
- Adecuada nutricia.
- Es completa en nutrimentos.
- Se compone de alimentos que son blandos, no muy picantes y ajo en fibras.

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.

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

Alimentos no recomendados:

Deben evitarse alimentos con orillas cortantes, papas fritas, cacahuates, tostadas o bolillos, galletas, pasta o panes integrales, especias, encurtidos chucrut o alimentos similares, semillas o nueces, pescados y carnes ahumadas o curadas y muy sazonadas, alimentos fritos, alcohol, cafeína, etc.

Dieta: Dieta blanda

Dieta: La dieta blanda 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.

Características:

Implica la modificación de ciertas preparaciones y platillos para cumplir las características que la identifican Y el contenido de fibra dietética Puede variar en la dieta blanda.

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.

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.

Alimentos no Recomendados.

Se deben excluir chiles, pimienta negra, menta, pimentón, curry, jitomate y las especias concentradas. Si se acostumbra tomar café, sea normal o descafeinado, debe ingerirse con moderación y de preferencia más diluido de lo normal. 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.

Dieta: Dieta enterales

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, que no puede comer la cantidad suficiente para cubrir sus necesidades nutrimentales o a quien no le es posible utilizar la vía oral por la propia patología, pero tiene posibilidades de utilizar el sistema digestivo.

La alimentación enteral puede ser:

- Complementaria o mixta: Cuando se utiliza para cubrir parcialmente las necesidades nutrimentales, ya que el resto se consume por vía oral o parenteral (p. ej., si después de 7-10 días el sujeto consume menos de 50% de sus requerimientos diarios y ya se han intentado todas las medidas posibles para mejorar su ingesta oral).
- Completa. Cuando el total de nutrientes se cubre por vía enteral.
- La administración de la nutrición enteral por vía oral exige tener un tracto digestivo funcionando y un nivel de conciencia adecuado con una función deglutoria conservada
- La administración de una fórmula enteral a yeyuno tiene la consideración del volumen y ritmo de infusión, esto es determinante, ya que está más limitada para asegurar una buena tolerancia. Cuando la nutrición enteral permanecerá por un tiempo mayor de seis semanas se prefieren las ostomías.
 - Por trastornos digestivos: fístula, diarrea crónica, pancreatitis, daño hepático, síndrome de intestino corto, colitis ulcerativa crónica, fibrosis quística.
 - Alimentación postquirúrgica temprana
 - Por trastornos psiquiátricos como depresión, anorexia, demencia.
 - Por hipercatabolismo: quemaduras, fiebre e infección, septicemia, cirugía, cáncer, desnutrición, síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA).

Dieta: Paraenterales

Forma de alimentación que se administra en una vena. La nutrición parenteral no pasa por el aparato digestivo. Este tipo de alimentación se administra a una persona que no es capaz de absorber nutrientes en el intestino debido a vómito persistente, diarrea grave o enfermedad intestinal. También se llama alimentación parenteral, hiperalimentación, NPT, nutrición parenteral total y nutrición parentérica.

Características:

- Mantener o restaurar el estado nutricional del paciente.
- permite administrar todas las proteínas, calorías, vitaminas y minerales que una persona necesita.
- administrado a personas que reciben dosis altas de quimioterapia, radioterapia o un trasplante de médula ósea
- Seleccionar la vía de acceso venoso adecuado a la durabilidad de la NP y al estado del Px.

Indicaciones:

- Patologías neonatales, congénitas o adquiridas: íleon meconial atresia intestinal, gastroquisis, onfalele, enfermedad de Hirschprung complicada, hernia diafragmática, pseudoobstrucción intestinal, enterocolitis necrosante.
- Intervenciones quirúrgicas: resecciones intestinales, peritonitis infecciosa, mal rotación y vólvulo, trasplantes.
- Malabsorción intestinal: SX del intestino corto, diarrea grave prolongada, enfermedad inflamatoria intestinal grave, fistulas digestivas, enterostomía proximal, linfagiectasua, algunas inmunodeficiencias, enteritis por radiación.
- Otros: pancreatitis aguda grave, postquimioterapia, postirradiación, pseudoobstrucción intestinal, vómitos irreversibles, ascitis quillosa, quilotorax.

Tipos y características de nutriciones paraenterales.

Según las condiciones del Px y de la duración esperada del TX se optará por las siguientes maneras de administración intravenosa.

- **Nutrición paraenteral total (NPT) o completa.** Cuando se aportan todos los principios inmediatos necesarios para cubrir las necesidades del sujeto. Se administra por vía venosa central.
- **Nutrición paraenteral periférica (NPP).** Cuando el aporte de nutrientes se realiza por vía venosa periférica.
- **Nutrición parenteral periférica hipocalórica (NPPH).** Aporta los requerimientos de proteínas con un bajo aporte calórico. Indicada especialmente en el postoperatorio inmediato. Es apta para su administración por vía venosa periférica.
- **Nutrición paraenteral suplementaria:** Cuando se aporta como suplemento de una dieta oral o enteral.

Dieta: Cáncer de estomago

La intervención nutricional va dirigida a mantener un estado nutricional óptimo, **evitar o corregir deficiencias nutricionales** derivadas de la cirugía, atender a los efectos secundarios gastrointestinales como intolerancia a ciertos alimentos, síndrome de Dumping, episodios de diarrea... y, en ciertos casos, adaptar la alimentación a la colocación de una ostomía. En definitiva, dada la evidente implicación del estómago en el proceso digestivo, es indiscutible la gran importancia que tiene el tratamiento y seguimiento nutricional estrecho e individualizado en personas con cáncer gástrico.

Indicaciones:

El proceso digestivo implica una serie de etapas complejas que pueden alterarse en cualquier momento, causando malestar e incomodidad a la persona. Obviamente, el paciente oncológico presenta aun más complicaciones en este sentido dada su tolerancia a los alimentos, el tratamiento que recibe y sus efectos secundarios.

La ACS recomienda las siguientes opciones de estilo de vida para reducir el riesgo de cáncer de estómago y de esófago:

- Consumir una dieta rica en frutas, verduras, y granos enteros. Comer al menos 2 ½ tazas (300 gramos) de frutas y verduras al día.
- Reducir el consumo de carnes procesadas, ahumadas, curadas con nitrito y alimentos preservados con sal; dar preferencia a las proteínas vegetales.
- Realizar actividad física de manera regular durante al menos 30 minutos al día, 5 veces por semana.
- Mantener un peso saludable durante la vida.

Dieta de colon irritable

El cáncer de colon es una enfermedad por la que se forman células malignas (cancerosas) en los tejidos del colon.

La ACS recomienda lo siguiente para reducir el riesgo de cáncer colorrectal:

- Reducir la ingesta de carne roja y procesada. Evite la carne al carbón.
- Consumir una dieta rica en frutas, verduras y granos enteros. Comer al menos 2 ½ tazas (300 gramos) de frutas y verduras al día. El brócoli puede ser particularmente beneficioso.
- Evitar el consumo excesivo de alcohol.
- Consumir la cantidad recomendada de calcio y suficiente vitamina D.
- Comer más ácidos grasos omega 3 (pescado graso, aceite de linaza, nueces) que ácidos grasos omega 6 (aceite de maíz, aceite de cártamo y aceite de girasol).
- Mantener un peso saludable durante la vida. Evitar la obesidad y la acumulación de grasa en el vientre.
- Cualquier actividad es beneficiosa, pero la actividad vigorosa podría tener incluso un mayor beneficio. Aumentar la intensidad y la cantidad de actividad física le puede ayudar a disminuir su riesgo.
- Hacerse exámenes colorrectales con regularidad basados en sus antecedentes de salud y en su edad.

Dieta Cáncer de mama

CARACTERÍSTICAS: El cáncer de mama es una enfermedad en la cual las células de la mama se multiplican sin control. Existen distintos tipos de cáncer de mama. El tipo de cáncer de mama depende de qué células de la mama se vuelven cancerosas.

INDICACIONES: Elige alimentos ricos en fibra: granos enteros (pan integral, pasta integral, trigo entero, quinoa, arroz integral, etc.), legumbres, verduras y hortalizas, y frutas. Alterna alimentos como legumbres, pescados, huevos y carnes magras bajas en grasa, a lo largo de la semana.

ALIMENTOS PERMITIDOS: Alimentos como legumbres, pescados, huevos y carnes magras bajas en grasa, a lo largo de la semana. Realiza al menos 5 comidas al día distribuidas en desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

- Carnes rojas. ...
- Embutidos. ...
- Carnes procesadas. ...
- Azúcares y dulces. ...
- Edulcorantes. ...
- Alimentos con zonas quemadas. ...
- Ahumados. ...
- Tabaco.

DIETA CANCER DE PROSTATA

CARACTERISTICAS: El cáncer de próstata es una enfermedad por la que se forman células malignas (cancerosas) en los tejidos de la próstata.

INDICACIONES: 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.

ALIMENTOS PERMITIDOS: Aves y huevos orgánicos obtenidos de animales criados al aire libre, con dieta baja en maíz, son recomendables. El maíz incrementa los niveles de ácidos grasos omega-6, que favorecen la inflamación relacionada con el crecimiento tumoral. Alimentos con cúrcuma, ya que es el antiinflamatorio natural más potente.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS: Los alimentos fritos y procesados, como las papas fritas, las hamburguesas y los nuggets de pollo, contienen altas cantidades de grasas trans y aditivos químicos que pueden aumentar el riesgo de cáncer de próstata y empeorar los síntomas de la enfermedad.

DIETA DE SX DE INTESTINO CORTO

CARACTERISTICAS: El cáncer de intestino delgado es una enfermedad poco frecuente en la que se forman células malignas (cancerosas) en los tejidos del intestino delgado. Hay cinco tipos de cáncer de intestino delgado. La alimentación y los antecedentes de salud pueden afectar el riesgo de presentar cáncer de intestino delgado.

INDICACIONES : Haga 6 a 8 comidas pequeñas por día

Haga comidas pequeñas y frecuentes para no poner tanto estrés en el intestino más corto. Las comidas pequeñas ayudarán a controlar sus síntomas y es más fácil para el cuerpo digerirlas y absorberlas. Coma con lentitud y mastique bien la comida.

ALIMENTOS PERMITIDOS:

- frutas y hortalizas. Si es necesario, hervidas para mejorar la digestibilidad.
- lácteos.
- legumbres. ...
- Pescados. ...
- Carnes. ...
- Huevos.
- Cereales (pan, avena...) y sus derivados cocidos (arroz, pasta...).
- Grasas saludables (aceite de oliva virgen extra, aguacates, pescado azul...)

ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

Pan blanco y arroz blanco, no en pan integral y arroz integral", y evite alimentos como las verduras crudas, los frutos secos y las semillas, los productos integrales, las legumbres y las carnes fritas.

DIETA DE DIVERTICULOS

CARACTERISTICAS: La diverticulosis es la presencia de uno o más de un saco de pequeño tamaño en forma de globo (divertículo), por lo general en el intestino grueso (colon). La causa de la diverticulosis es desconocida, pero puede estar relacionada con la dieta, el sedentarismo, la obesidad, el tabaquismo y el uso de ciertos fármacos.

INDICACIONES:

ALIMENTOS PERMITIDOS:

- Caldo.
- Jugos de frutas sin pulpa, como el jugo de manzana.
- Trocitos de hielo.
- Paletas de hielo sin trozos de fruta o pulpa de fruta.
- Gelatina.
- Agua.
- Té o café sin crema.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

La mayoría de las personas con diverticulosis o enfermedad diverticular no necesita evitar alimentos específicos. En el pasado, los médicos solían recomendar evitar las nueces, las palomitas de maíz y las semillas.

DIETA DE GASTRITIS

CARACTERISTICAS: La gastritis es un término general para un grupo de enfermedades con un punto en común: la inflamación del revestimiento del estómago. La inflamación de la gastritis generalmente se produce por la misma infección bacteriana que provoca la mayoría de las úlceras estomacales o por el uso habitual de ciertos analgésicos.

INDICACIONES:

- Más aceite de oliva en la dieta para la gastritis. ...
- Haz varias comidas pequeñas al día. ...
- Come despacio y mastica bien. ...
- Come dos o tres horas antes de dormir. ...
- Prepara cocciones sencillas.

ALIMENTOS PERMITIDOS:

CARNES: vaca, ternera (cocida, asada o al horno sin grasa), pollo (cocido o asado) sin piel, jamón cocido.

PESCADOS, mariscos al natural.

FRUTAS: Manzana, pera cocidas o en puré. ...

SOPAS: de verduras, de carne, de arroz blanco, todas con poca sal.

HUEVOS: de cualquier forma pero sin aceite.

Alimentos no permitidos:

Espicias, mayonesa, mostaza, Ketchup, mantequilla, margarina, etc.

Vinagre, refrescos, chocolate, café solo o con leche, leche, alcohol.

Salsas grasas, frituras, enlatados, embutidos, alimentados condimentados.

Tabaco.

DIETA DE ULCERAS GÁSTRICAS

CARACTERÍSTICAS: Las úlceras se producen cuando el ácido estomacal daña el revestimiento del tracto digestivo. Las causas más comunes son la bacteria *H. Pylori* y los analgésicos antiinflamatorios como la aspirina.

INDICACIONES: La dieta durante el tratamiento de la úlcera de estómago deberá mantenerse hasta que lo indique el médico. Luego se podrá volver a introducir poco a poco los alimentos “prohibidos” y otro tipo de preparaciones o técnicas culinarias.

ALIMENTOS PERMITIDOS:

Carne: lo mejor es limitarse a la carne magra (pollo, pavo, cerdo, etc.), y hacerla a la plancha o cocida, eliminando previamente la grasa y la parte fibrosa magra.

Pescado: el blanco (merluza, rape, bacalao, lenguado, lubina, etc.) tiene menos grasa que el azul (sardina, corvina, caballa, etc.). Debe prepararse a la plancha o hervido.

Huevos: sólo cocidos o en tortilla.

Verduras: se deben evitar aquéllas que producen flatulencia: col, coliflor, repollo, cebollas, etc. Los expertos señalan que es mejor hervirlas que comerlas crudas, pues en algunos casos las ensaladas pueden ser perjudiciales.

Frutas: todas menos los cítricos.

Lácteos: pocos y desnatados. Los quesos frescos o, como mucho semicurados.

Cereales, patatas y legumbres: se deben preparar cocidas, pero con ausencia total de alimentos grasos (carne y embutidos). Hay que evitar las que producen flatulencia (garbanzos, alubias, etc.)

ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

Mientras dure el tratamiento de la úlcera de estómago deben evitarse todos aquellos alimentos que contribuyen a aumentar la acidez: cítricos, salsas (especialmente la de tomate), platos muy condimentados o con mucha sal, alimentos muy grasos, alcohol, bebidas carbonatadas (con gas), bebidas excitantes (café, te, refrescos de cola, etc.), alimentos en conserva o precocinados, chocolate, etc.

DIETA DE ULCERAS ESOFAGICAS

CARACTERISTICAS: Una úlcera esofágica es un tipo de úlcera péptica. Es una llaga dolorosa ubicada en el recubrimiento de la parte inferior del esófago, en la unión del esófago y el estómago

INDICACIONES:

ALIMENTO PERMITIDOS: Comer una dieta con alto contenido de frutas, vegetales y granos integrales, y alimentos poco procesados y con bajo contenido de azúcar. comidas en porciones más pequeñas con más frecuencia. masticar goma de mascar después de las comidas para ayudar a incrementar la saliva y evitar que el ácido llegue al esófago.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS: Evite los alimentos estimulantes (café, té, refrescos de cola, alcohol,...) e irritantes físicos (frutas y verduras crudas, carnes fibrosas, alimentos integrales,..) y aquellos que aún estando permitidos, note que no tolera bien de forma repetida. - Leche, o yogur desnatado.

BIBLIOGRAFIA

- 1.- Kathleen,L, &Escott, S., (2013),Krause dietoterapia, Elsevier
- 2.- Kaufer, M., (2015), Nutriología Médica, Medica panamericana
- 3.- PerezLiazur, A, &Garcia Campos, M., (2014), Dietas normales y terapéuticas, McGraw Hill