



Universidad del sureste

Campus Comitán

Lic.Medicna Humana



Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen.

Nutrición

Dietas

Mauricio Antonio Pérez Hernández.

3ªA

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 nutrimentos 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. Los sitios de entrada de la sonda pueden ser los siguientes:

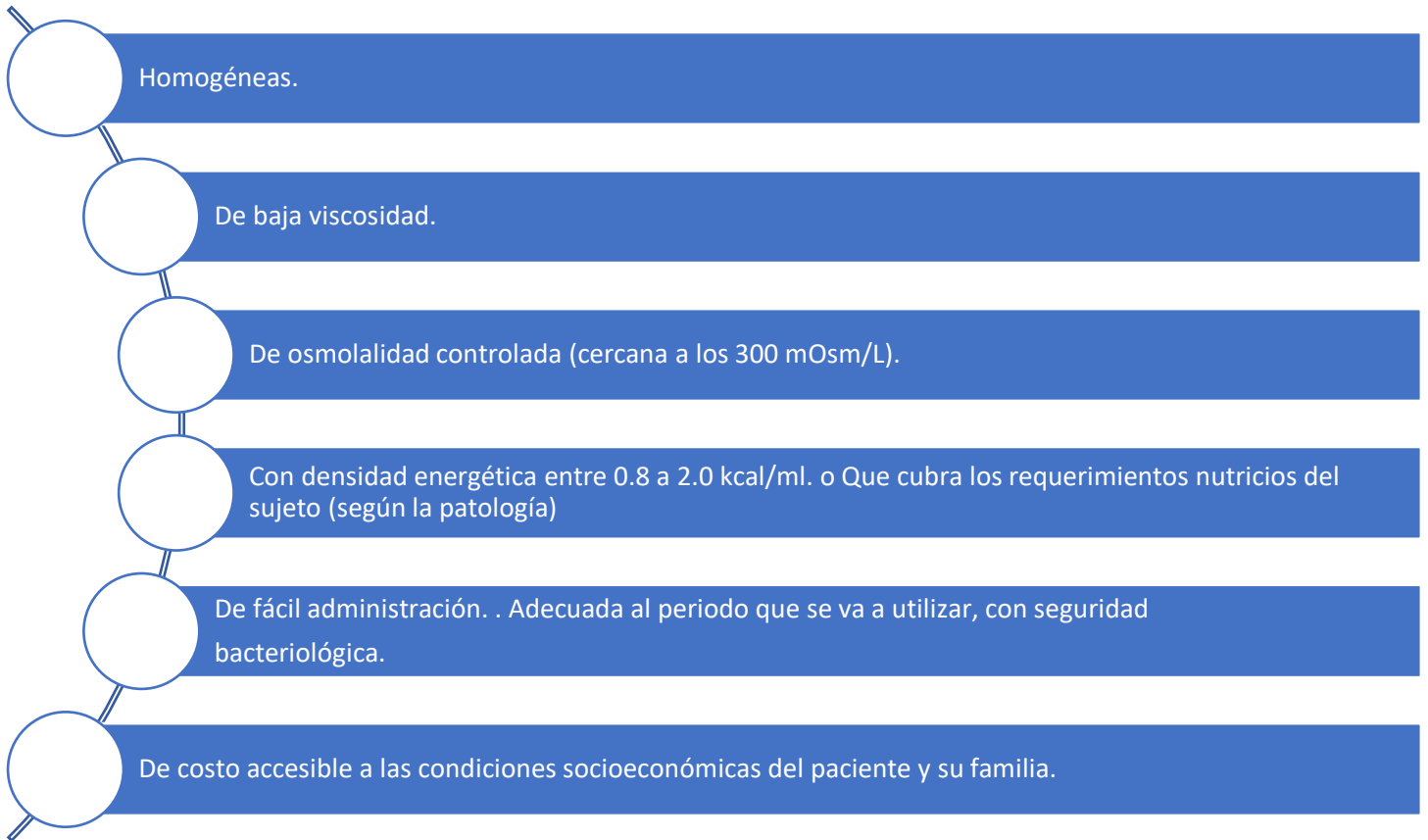
Nasogástrica. La sonda entra por la fosa nasal y llega hasta el estómago. Las sondas deben ser muy delgadas y, por lo tanto, la fórmula debe pasar sin dificultad. Se utilizan fórmulas poliméricas

Nasoyeyunal. La sonda entra por la fosa nasal hasta el yeyuno; es muy útil para evitar el reflujo e impedir la broncoaspiración. Se utilizan sondas muy delgadas y las fórmulas pueden ser

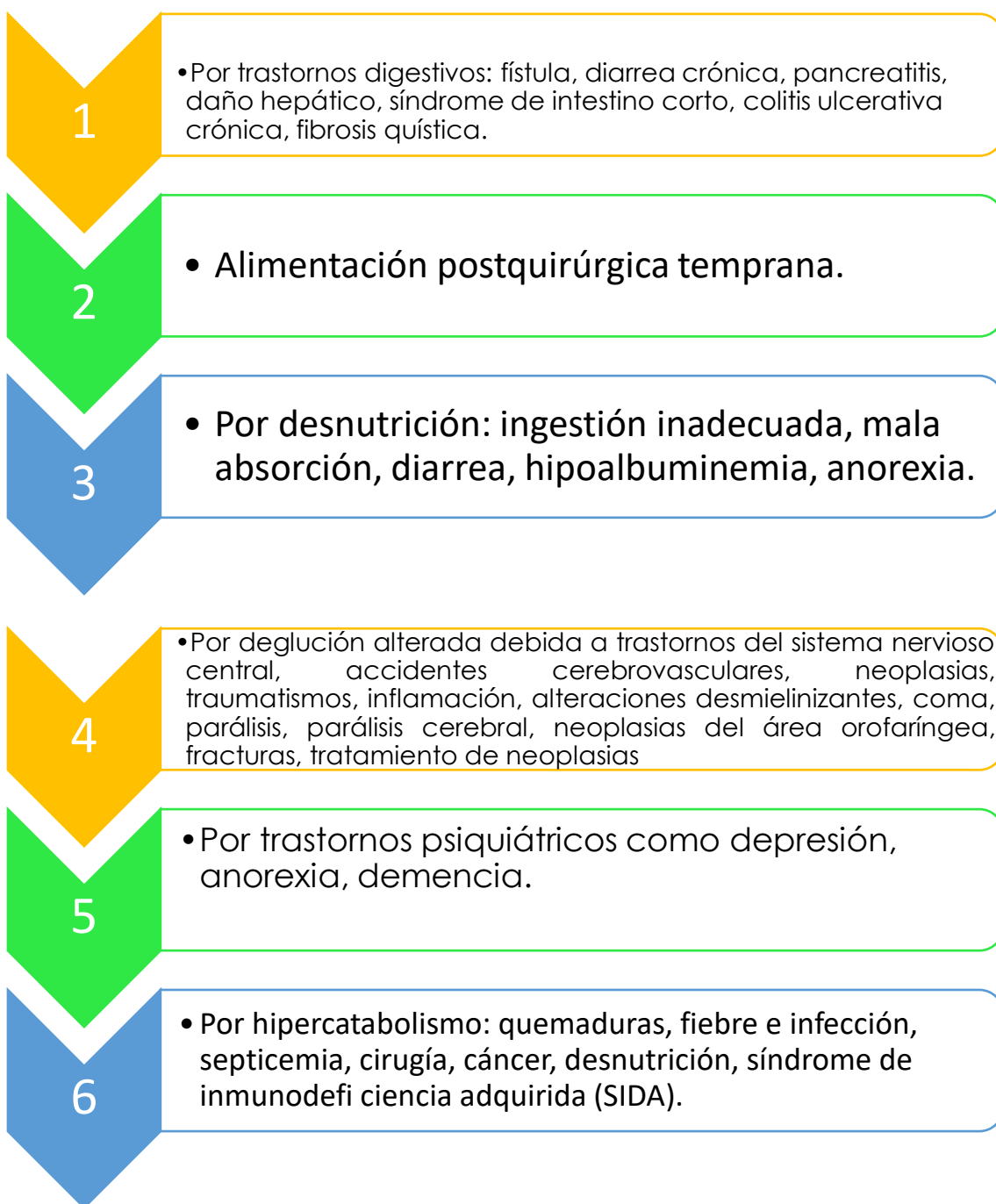
Gastrostomía. La sonda entra directamente al estómago por endoscopia, pueden usarse sondas de mayor calibre. Las fórmulas licuadas caseras son muy útiles en este tipo de sondas

Yeyunostomía. La sonda va directo al yeyuno por medio de punción con endoscopia o cuando se dejó la sonda durante la cirugía. Se pueden utilizar fórmulas semielementales y elementales

Características de las formulas:

- 
- Homogéneas.
 - De baja viscosidad.
 - De osmolalidad controlada (cerca a los 300 mOsm/L).
 - Con densidad energética entre 0.8 a 2.0 kcal/ml. o Que cubra los requerimientos nutricios del sujeto (según la patología)
 - De fácil administración. . Adecuada al periodo que se va a utilizar, con seguridad bacteriológica.
 - De costo accesible a las condiciones socioeconómicas del paciente y su familia.

Las principales indicaciones para la alimentación enteral son:



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, onfalocele, 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, linfagiectasia, 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 aún 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

El cáncer de mama es una enfermedad en la que células de la mama con alteraciones se multiplican sin control y forman tumores que, de no tratarse, pueden propagarse por todo el cuerpo y causar la muerte.

Características

- desempeñar un papel en una dieta saludable en general,
- ayuda a prevenir el desarrollo o la propagación del cáncer
- Los patrones dietéticos que priorizan estos alimentos incluyen:
- Una dieta en vegetales cocidos y legumbre.
- Una dieta mediterránea, que enfatiza el consumo de frutas y verduras frescas y los aceites saludables.
- Cualquier dieta que contenga muchas frutas y vegetales integrales y pescado.

Indicaciones: Cáncer de mama

Alimentos permitidos:

- Vegetales de hoja verde oscuro, col la col rizada y el brócoli.
- Frutas, especialmente bayas, frutos rojos y duraznos y coco.
- Frijoles, legumbres, pescado, huevos y algo de carne.
- Variedad de frutas y vegetales
- Alimentos ricos en fibra, como granos enteros, frijoles y legumbre.
- Leche baja en grasa.
- Productos a base de soja.
- Alimentos ricos en vitaminas D y otras vitaminas.
- Alimentos, particularmente especias, con propiedades antiinflamatorias.
- Alimentos principalmente de origen vegetal, que contienen antioxidantes.

Alimentos no permitidos

- Alcohol, azúcar añadida, grasa, carne roja, alimentos procesados.

Dieta: Cáncer de próstata

El cáncer de próstata se origina cuando las células de la próstata comienzan a crecer fuera de control. La próstata es una glándula que sólo tienen los hombres. Esta glándula produce parte del líquido que conforma el semen.

Indicaciones.

Para pacientes con cáncer de próstata

Características

- Alimentación sana que aporta vitaminas A, C, D y E.
- Baja ingesta de carnes rojas, especialmente grasas.
- Activación física.
- Estudios para detectar el cáncer.

Alimentos permitidos

- Verduras
- Frutas
- Cereales integrales
- Alimentos ricos en vitaminas
- Condimenta tus platos con especias
- Como cúrcuma, pimienta, ajo, albahaca, jengibre, canela, etc.

Alimentos NO permitidos

- Grasas trans.
- Grasas saturadas
- Carnes rojas
- Bebidas alcohólicas
- Lácteos y sus derivados
- Sal

- Azúcares refinados
- Productos ultra procesados.

Dieta: Síndrome de intestino corto

Alimentación de bajo residuo: Se recomienda una dieta baja en residuos para reducir la cantidad de material fecal que debe absorber el intestino corto. Esto implica evitar alimentos ricos en fibra insoluble, como: Frutas y verduras crudas, Cereales integrales, Legumbres, Comidas pequeñas y frecuentes: Realizar de 6 a 8 comidas pequeñas al día ayuda a controlar los síntomas y facilita la digestión y absorción de nutrientes.

Características:

- baja en azúcares simples
- baja en fibra insoluble
- controlada en lactosa (en caso de no existir tolerancia a la misma)

Indicaciones:

- Separar alimentos sólidos de los líquidos
- Control de oxalatos en caso de presencia de colon
- Realizar de 5 a 6 tiempos de comida al día
- En algunas instituciones a esta indicación se le conoce como dieta seca.

Alimentos Permitidos:

Pescado, Pollo o pavo, Carne de ternera, cerdo o cordero, Huevo, Pan, Cereales, Patatas, Arroz blanco, Pasta, Cebada, Avena, Maíz, Vegetales.

Alimentos No Permitidos:

Azúcar, Miel, pasteles , refrescos, espinacas, cacao, frutos secos, remolacha, Evitar el consumo de alcohol.

Dieta: Divertículos

La dieta comienza con solo líquidos transparentes durante unos pocos días. Los ejemplos de artículos permitidos en una dieta de líquidos transparentes incluyen: 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, A medida que hay mejorías, se añadirán lentamente alimentos bajos en fibra.

Características:

- Dieta rica en fibra soluble: La fibra soluble agrega volumen a las heces, facilita su paso a través del colon y reduce la presión en los divertículos.
- Hidratación adecuada: Beber suficiente agua ayuda a mantener las heces blandas y promueve el tránsito intestinal.
- Limitar alimentos irritantes: Ciertos alimentos pueden irritar el sistema digestivo y empeorar los síntomas en algunas personas

Indicaciones:

- Disminuir el consumo de carnes rojas como ternera, cordero, de caza (y derivados como embutidos, carnes curadas o carnes enlatadas) a máximo 4 porciones a la semana.
- Consumir al menos 23g de fibra dietética en el día.
- Realizar 2 horas de ejercicios físico.
- Mantener o alcanzar un peso adecuado (IMC: 18,5-24,9kg/m²).
- Evitar o detener el consumo del tabaco.

Alimentos Permitidos:

Manzanas, Peras, Plátanos, Arándanos, Fresas, Melón, Verduras: Brócoli, Coliflor, Zanahorias, Espinacas, Judías verdes, Calabaza; Granos integrales: Avena, Arroz integral, Pan integral, Quinoa, Legumbres: Lentejas, Frijoles negros, Garbanzos, Proteínas: Pescado, Pollo, Tofu, Yogur

Alimentos No Permitidos:

- Frutas y verduras enlatadas o cocidas sin cáscara ni semillas.
- Verduras enlatadas o cocidas: Como zanahorias, papas (sin piel), judías verdes.
- Pan blanco refinado.
- Cereales bajos en fibra.
- Jugos de frutas y verduras sin pulpa.
- Leche, yogur y queso.
- Carne roja y carne procesada
- Alimentos fritos.
- Alimentos picantes.
- Productos lácteos con alto contenido de grasa.
- Bebidas azucaradas.
- Alcohol.

Dieta: Gastritis

Según la guía de práctica clínica del manejo de la gastritis nos dice durante dos meses no se deben consumir irritantes, grasas, ni bebidas alcohólicas, cafeína, té. La ingesta de alimentos de consistencia blanda como: pan blanco, verduras y frutas cocidas (sin cáscara), pescados, lácteos descremados, carnes magras para evitar de esta manera secreción gástrica ácida. Evitar ingerir comidas con irritantes, bebidas alcohólicas en la fase aguda de la gastritis

Características:

- Baja en acidez: Se deben evitar alimentos ácidos como cítricos
- Baja en grasas: Se deben limitar las grasas saturadas y trans presentes en carnes rojas, embutidos, comida rápida y productos lácteos enteros.
- Baja en fibra insoluble: Esta fibra puede irritar la mucosa gástrica. Se deben evitar alimentos como el salvado, las semillas, los cereales integrales sin procesar y las verduras crudas.
- Alta en fibra soluble: Esta fibra ayuda a proteger la mucosa gástrica y se encuentra en frutas y verduras cocidas, cereales integrales procesados y legumbres.
- Rica en proteínas: Las proteínas son importantes para la reparación de los tejidos. Se pueden obtener de carnes magras, pescado, huevos, productos lácteos descremados y legumbres.
- Hidratante: Se debe beber abundante agua y líquidos como caldos claros e infusiones de hierbas.

Indicaciones:

- Comer de 5 a 6 comidas pequeñas al día en lugar de 3 comidas grandes.
- Mastique bien la comida para facilitar su digestión.
- Evite comer tarde en la noche.

- No fume.
- Maneje el estrés.

Alimentos Permitidos:

Manzanas, Peras, Plátanos, Arándanos, Fresas, Melón, Espinacas, Judías verdes, Calabaza, Avena, Arroz integral, Pan integral, Quinoa, Lentejas, Frijoles negros, Garbanzos, Pescado, Pollo, Tofu, Yogur desnatado

Alimentos No Permitidos:

Chiles, Pimienta, Salsas picantes, Cítricos (naranja, limón, toronja), Tomate, Vinagre, Carnes rojas, Carne procesada, Frituras, Productos lácteos enteros (leche entera, queso), Café, Té, Alcohol, Bebidas gaseosas, Comida chatarra.

Dieta: Úlceras gástricas

- La dieta para úlcera en fase de regeneración permite una vez por semana yogur y quesos suaves por su escaso contenido en lactosa.
- Recuerda que el exceso de proteínas y lácteos favorecen la secreción de ácido clorhídrico.
- También debes evita las especias fuertes, no abuses del vinagre de manzana o zumo de limón.
- A mayores, evita productos carminativos como café, té, alcohol, ajo, cebolla o guaraná.

Características:

- Alimentos blandos y de fácil digestión: Frutas y verduras cocidas o en puré, carnes magras, pescado blanco, huevos, yogur desnatado, pan blanco.
- Comidas pequeñas y frecuentes: Comer de 5 a 6 veces al día en porciones pequeñas ayuda a controlar la acidez y facilitar la digestión.
- Masticar bien los alimentos: La masticación adecuada facilita la digestión y reduce el trabajo del estómago.
- Evitar alimentos irritantes: Especias, condimentos picantes, ajo, cebolla, cítricos, café, alcohol, bebidas gaseosas.

Indicaciones:

- Evite las comidas muy abundantes: coma poca cantidad **y** varias veces al día; lo ideal es repartirlas en 5-6 tomas (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y algo antes de acostarse).
- Coma despacio y en un ambiente tranquilo: Mastique bien.
- Repose sentado media hora después de las comidas principales.

- Tome 2 litros de líquidos al día: en pequeñas cantidades, fuera de las comidas, 30 o 60 minutos antes o después.
- Evite los zumos de naranja, tomate y las bebidas gaseosas.

Alimentos Permitidos:

Puedes consumir una variedad de alimentos nutritivos y de fácil digestión, como:

Frutas y verduras, Granos integrales, Legumbres, Proteínas magras, Aumenta la ingesta de fibra poco a poco para evitar la flatulencia y la distensión abdominal, Bebe mucha agua para ayudar a que la fibra se mueva a través del sistema digestivo.

Alimentos No Permitidos:

Alimentos picantes, salsas picantes, Alimentos ácidos, Cítricos (naranja, limón, toronja), Tomate, vinagre, Alimentos grasos, Carnes rojas, Bebidas: Café, Té, Alcohol, bebidas gaseosas.

Dieta: Úlceras esofágicas

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, es el conducto que conecta la garganta con el estómago.

Características:

Una dieta para úlceras y gastritis es un plan alimenticio que limita los alimentos que irritan su estómago. Ciertos alimentos podrían empeorar los síntomas como dolor de estómago, inflamación, acidez estomacal o indigestión.

Indicaciones:

Para px con úlceras esofágicas.

Alimentos Permitidos:

una variedad de alimentos saludables de todos los grupos alimenticios. Consuma frutas, verduras, granos enteros y productos lácteos descremados o bajos en grasa. Los granos integrales incluyen los panes integrales, los cereales, la pasta y el arroz integral. Elija la carne magra, aves de corral (pollo y pavo), pescado, frijoles, huevos y frutos secos. Un plan alimenticio saludable tiene un contenido bajo de grasas no saludables, sal y azúcar. Las grasas saludables incluyen el aceite de oliva y de canola. Solicite a su dietista más información acerca de un plan alimenticio saludable.

Alimentos No permitidos:

Bebidas: Leché entera y leche chocolatada, Chocolate caliente y refrescos de cola, Cualquier bebida con cafeína, Café regular y descafeinado, Té de hierbabuena y menta verde, Té verde o negro, regular o descafeinado, Jugos de naranja y toronja, Bebidas alcohólicas, Especias y condimentos: Pimienta negra y roja, Polvo de chile, Semilla de

mostaza y nuez moscada, Alimentos lácteos hechos de leche entera o crema, Chocolate, Quesos picantes o de sabor fuerte, como de jalapeño o pimienta negra, Carne con alto contenido de grasa y muy condimentada, como el chorizo, salchichón, tocino, jamón y embutidos, Chiles picantes, Productos derivados del tomate, como pasta de tomate, salsa o jugo del mismo.

Bibliografía

SURESTE, U. D. (2008). UDS ANTOLOGIA NUTRICION CLINICA. Comitán de Domínguez Chiapas: Corporativo UDS.

secretaria de salud. (2013). *Guía de práctica clínica. Síndrome de intestino corto. Tratamiento médico-nutricional.* . Ciudad de México, México.

Secretaría de Salud. (2017). *guia de practica clinica: profilaxis, diagnostico y tratamiento de gastritis aguda erosiva en adukto en los 3 niveles de atención.* Obtenido de <https://www.actuamed.com.mx/informacion-medica/profilaxis-diagnostico-y-tratamiento-de-gastritis-aguda-erosiva-en-adultos-en-los>