



## **Cuadro Sinóptico**

*Briseida Guadalupe Torres Zamorano*

*Cuarto Parcial*

*Nutrición*

*Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillén*

*Licenciatura en Medicina Humana*

*3° "A"*

*Comitán de Domínguez, Chiapas; a 29 de junio de 2024*

# Dieta

## ALIMENTACIÓN NORMAL

### CARACTERÍSTICAS

- Para personas sanas
- Personas que no requieran una modificación en la dieta

### INDICACIONES

- Bajo contenido de sodio
- Alto contenido en fibra (verduras, frutas, cereales integrales y leguminosas)
- Cantidades recomendadas
- Nutrimientos en cantidades suficientes
- Requerimiento de nutrimentos

### ALIMENTOS PERMITIDOS

- 3 OZ DE CAMARONES
- 1/2 TAZA DE ESPINACAS
- 1/4 DE CEBOLLA
- 2 CUCHARADAS DE MANTEQUILLA

### ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Azúcares en exceso
- Alimentos fritos
- Pan
- Salsas preparadas
- Carbohidratos
- Helados

# Dieta

## LÍQUIDOS CLAROS

### CARACTERÍSTICAS

- Se provee líquidos, electrolitos y energía de forma de alimentos de fácil digestión
- Líquidos que se deben diluir

### INDICACIONES

- Utilizados en periodo posquirúrgicos inmediato
- Para examen de colon o cirugías de colon
- Y diarreas aguda de corta duración



### ALIMENTOS PERMITIDOS

- Alimentos líquidos
- Infusiones
- Jugos de fruta colados
- Agua de fruta
- Nieve
- Paletas heladas de agua
- Gelatinas
- Caldo o consomé



### ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Alimentos blandos



# Dieta

## LÍQUIDOS GENERALES

### CARACTERÍSTICAS

- Provee líquidos, energía, proteínas, lípidos e hidratos de carbono
- Fácil digestión (salvo a intolerantes a la lactosa)
- Mínimo residuo intestinal

### INDICACIONES

- Se utiliza periodos de transición entre alimentación de líquidos claros y dieta suave
- Esto con problemas de deglución y masticación
- Problemas con inflamatorios del aparato gastrointestinal



### ALIMENTOS PERMITIDOS

- Leche, Yogurt natural
- Jocoque, huevos
- Cereales cocidos no integrales, Verduras cocidas y coladas
- sopas, crema
- consomé, caldo, margarina
- helado de agua, gelatina, jugos colados, infusiones, café, aguas de sabor, caramelos, miel, azúcar, sal y pimienta (según la tolerancia)

### ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- alimentos muy duros
- carne azada
- pollo frito



# Dieta PURÉS

## CARACTERISTICAS

- Provee alimentación completa
- Alimentos de puré de diferente consistencia

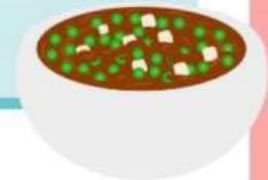
## INDICACIONES

- Dificultad para masticar pero que si puedan tragar
- Pacientes con problemas esofágicas-no toleran solidos
- problemas digestivos
- Niños y adultos mayores- sin dentales



## ALIMENTOS PERMITIDOS

- Alimentos que presenten esa consistencia
- Sopas, caldos, consomé, leche, yogurt, cereales cocidos en puré, puré de papa, arroz, huevo tibio
- Algunos casos preparados comerciales



## ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Carnes duras
- alimentos que sean de consistencia duras
- mariscos
- semillas (cacahuates, pistaches, etc)

# Dieta SUAVE

## CARACTERISTICAS

- Provee alimentación completa
- Alimentos solidos de consistencia suave

## INDICACIONES

- Pacientes con cirugías de cabeza y cuello
- Problemas dentales, masticación y deglución
- No requiere de dieta picadas o en puré
- Personas con vórices esofágicas

## ALIMENTOS PERMITIDOS

- Verduras y frutas al horno, hervidas o al vapor
- sin cascara, carnes de res y puerco molida
- pescado, pollo

## ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Alimentos con orillas cortantes
- Papas fritas
- Cacahuates
- Tostadas
- Bolillos



# Dieta BLANDA

## CARACTERISTICAS

- Modificación de ciertas preparaciones y platillos para cumplir las características que la identifiquen
- Alimentos preparados con muy poca grasa o aceites, especias y condimentos

## INDICACIONES

- Pacientes con periodo de transición
- En procesos inflamatorios del aparato gastrointestinal (gastritis, úlceras o colitis, intolerancia los lípidos)

## ALIMENTOS PERMITIDOS

- Alimentos preparados a la plancha, hervidos, estofados, asados o al horn
- Una mínima de grasas y aceites

## ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- café, bebidas que contengan cafeína
- Bebidas alcohólicas
- Chiles, pimienta negra, menta, pimenton, curry, jitomates y especias concentradas



# Dieta

*modificado en el contenido de nutrimentos*

## PLAN DE ALIMENTACIÓN HIPOENERGÉTICO:

- Producir un balance
- Disminución de peso.
- Se emplea en sujetos adultos porque tienen un exceso de grasa corporal o con un índice de masa corporal mayor a 25.
- En niños y adolescentes existen varias estrategias para disminuir el peso corporal, antes de recurrir a dietas hipoenérgicas que puedan comprometer su crecimiento.

## PLAN DE ALIMENTACIÓN HIPERENERGÉTICO:

- Recomendación de energía se utiliza para lograr un balance energético positivo, de modo que el sujeto aumente de peso.
- Se pone en práctica en Pacientes que tienen un déficit de peso corporal de 20% o más.
- Se recomienda que tenga una distribución normal de sustratos energéticos (a menos que el paciente requiera modificaciones por su estado patológico) y que sea adecuado en vitaminas y nutrimentos inorgánicos.
- Para el cálculo de la energía es recomendable considerar el peso real del sujeto y aumentar a la dieta, en adultos 200 a 300 kcal/día, y en niños según la edad, el peso ganado y la tolerancia a la carga energética.

## PLAN DE ALIMENTACIÓN MODIFICADO EN HIDRATOS DE CARBONO:

- La alimentación baja en hidratos de carbono es una herramienta útil para el tratamiento de diferentes patologías como enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), diabetes mellitus (DM) y epilepsia.

## PLAN DE ALIMENTACIÓN MODIFICADO EN EL CONTENIDO DE LACTOSA:

- La alimentación libre de lactosa se utiliza en personas que presentan: flatulencia, dolor abdominal y diarrea asociados a la ingestión de productos que contengan lactosa.
- Este azúcar no sólo está contenido en los lácteos como leche entera, evaporada o condensada, quesos frescos, yogurt, entre otros, sino que también puede estar en alimentos donde se utilice la leche para su preparación.


## PLAN DE ALIMENTACIÓN HIPOPROTEÍNIC:

- La ingesta de proteínas se debe controlar para prevenir el exceso de catabolitos de nitrógeno en la sangre y lograr un balance de nitrógeno positivo o en equilibrio.
- La cantidad de proteínas permitida en la dieta dependerá de las funciones hepática y renal o del tipo de diálisis a la que se sujeta el paciente.
- Es importante que la relación energía-nitrógeno sea suficiente para lograr un balance positivo de nitrógeno (un mínimo de 150 a 200 kilocalorías por gramo de nitrógeno).
- En pacientes renales llega a ser de 4,00 kilocalorías por cada gramo de nitrógeno.





## PLAN DE ALIMENTACIÓN HIPERPROTEÍNICO:

- La ingestión de proteínas en la dieta se debe aumentar cuando se requiere lograr un balance positivo de nitrógeno en pacientes hipercatabólicos o con pérdida masiva de proteínas por orina.
  - La relación energía-nitrógeno debe ser suficiente y es necesario vigilar la función renal.
- 

## PLAN DE ALIMENTACIÓN MODIFICADO EN EL CONTENIDO DE LÍPIDOS:

- Las dietas con modificación en el contenido de lípidos se utilizan para reducir los lípidos séricos y en pacientes con hiperlipidemias y problemas cardiovasculares.
- Las dietas bajas en lípidos se usan para disminuir los síntomas de esteatorrea por mala absorción de lípidos (más de seis gramos de grasa por cada 100 gramos de materia fecal durante tres días) y por problemas hepáticos o pancreáticos

## PLAN DE ALIMENTACIÓN CON ALTO CONTENIDO DE FIBRA:

- Se utiliza como medida preventiva del cáncer de colon, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, la obesidad y las hiperlipidemias.
- También como tratamiento en el estreñimiento, la diverticulosis y las hemorroides.

## PLAN DE ALIMENTACIÓN CON BAJO CONTENIDO DE FIBRA:

- Se utiliza en padecimientos inflamatorios gastrointestinales, en la preparación de estudios clínicos y en pacientes con cirugía de colon.
- Esta dieta incluye frutas y verduras cocidas sin cáscara. No deben utilizarse cereales integrales ni leguminosas.

## PLAN DE ALIMENTACIÓN MODIFICADO EN EL CONTENIDO DE SODIO:

- La ingestión de sodio en la dieta se controla para mantener el estado de hidratación, para impedir la retención de líquidos o la hipertensión y para facilitar el manejo de la insuficiencia hepática, renal y cardíaca.

## PLAN DE ALIMENTACIÓN MODIFICADO EN EL CONTENIDO DE POTASIO:

- El contenido de potasio en la dieta se controla con el objetivo de prevenir la hipercaliemia (hiperpotasemia) y en algunos casos la hipocaliemia (hipopotasemia).
- A fin de determinar el contenido de potasio en la dieta es necesario considerar las concentraciones de potasio en suero, su excreción aumentada en la orina y los medicamentos que se estén utilizando (digoxina, furosamida, etc.).
- La cetoacidosis diabética, el catabolismo y el estrés pueden aumentar el potasio sérico y por lo tanto harán necesario su control

# Dieta

## NUTRICIÓN ENTERAL Y PARENTERAL

### ENTERALES

- paciente que no quiere comer por razones patológicas o psicológicas.
- Quien no le es posible utilizar la vía oral por la propia patología.
- Periodos superiores a 5-7 días para pacientes desnutridos y mayores de 7-9 días en pacientes bien nutridos, los colocan como claros candidatos a la nutrición enteral.
- El apoyo nutricional al enfermo disminuye la morbilidad y la mortalidad hospitalarias secundarias a la desnutrición.

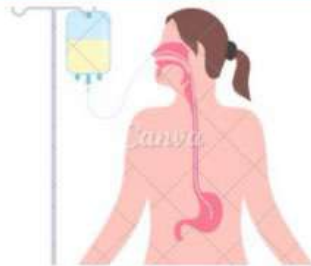
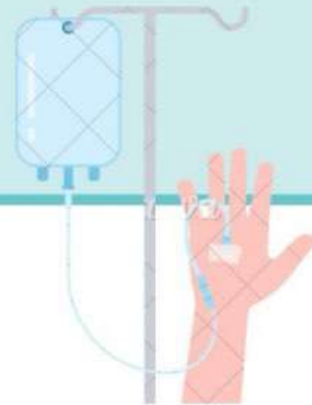
### PARENTERALES

- paciente que no puede utilizar el sistema digestivo y necesita recibir los nutrientes a través de una vena central o periférica.
- Dichas formas de alimentación y la combinación de estas técnicas: oral/enteral, enteral/parenteral, oral/parenteral (alimentación mixta) permiten al equipo de salud brindar apoyo nutricional a los enfermos.

- Nasogastrica. 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 reflejo e impedir la broncoaspiración.
- Se utilizan sondas muy delgadas y las fórmulas pueden ser semielementales o elementales.
- Gastrostomía. La sonda entra directamente al estómago por endoscopia; pueden usarse sondas de mayor calibre. Las fórmulas líquidas 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.

- Complementaria o mixta. Cuando se utiliza para cubrir parcialmente las necesidades nutricionales, 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.

- Homogéneas.
- De baja viscosidad.
- De osmolaridad 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. El criterio principal de selección de la fórmula enteral es la integridad de las proteínas.



# Dieta

## Y CONTROL DE PESO



### CARACTERISTICAS

- El término peso normal puede significar promedio, deseado o estándar.
- El peso normal es aquel que es apropiado para el mantenimiento de una buena salud para un individuo particular en un tiempo particular.

### INDICACIONES

- Resulta obvio que, si una de las causas significativas del sobrepeso es comer de más, la solución está en reducir el tamaño de las porciones y la ingesta calórica.
- Esto no es fácil. Para lograrlo, la persona se debe someter a una dieta de reducción de peso (baja en calorías). Para que la dieta sea efectiva, la persona debe tener un deseo genuino de bajar de peso.



### ALIMENTOS PERMITIDOS

- 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 crema regular
- Jugo de limón y hierbas en lugar de aderezos para ensalada pesados
- 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

### ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Alimentos que tengan alto contenido calórico
- Alimentos con demasiadas grasas saturadas

# Dieta

## Para cáncer de estomago

### CARACTERISTICAS

- Las personas con diagnóstico de cáncer de estomago a menudo presentan un nivel de desnutrición que amerita un soporte alimenticio extra.
- Es por ello que la dieta y los suplementos son ajustados según la etapa que curse el paciente.

### INDICACIONES

- Se recomienda consumir una dieta rica en frutas, verduras y granos enteros, no menos de 300 gramos de frutas y verduras diario.
- Reduce o elimina el consumo de carnes procesadas y alimentos preservados con sal; es preferible iniciar una ingesta basada en proteínas vegetales.
- No dejes de consumir proteínas, carnes, huevos, lácteos, frutos secos y batidos.
- Es preferible hacer varias comidas pequeñas durante el día, que unas pocas muy abundantes.

### ALIMENTOS PERMITIDOS

- Ácidos grasos cardiosaludables y nutrientes
- Pescado blanco y mariscos
- Huevos
- Aceite de oliva
- Entre ellas, la pera, manzana y membrillo son muy bien toleradas

### ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Legumbres: Como los garbanzos y las lentejas.
- Carnes rojas: Se debe evitar la carne de ternera, cerdo, cordero y los embutidos.
- Pescados azules: Entre otros, el atún, salmón y bonito.
- Grasas: Reduce al máximo el consumo de mantequilla, nata, lácteos enteros y margarina.
- Frutas ácidas y cítricos: Evita la naranja, kiwi, limón y fresa, además de otros alimentos de origen vegetal como el tomate, brócoli y coliflor.

# Dieta

## Para cáncer de colón

### CARACTERISTICAS

- Algunas enfermedades del tracto digestivo como la colitis ulcerosa, la enfermedad de Crohn pueden aumentar el riesgo de padecer este tipo de cáncer.
- Dietas pobres en fibra y altas en grasas, un estilo de vida sedentario, la obesidad o la diabetes también aumentan el riesgo de padecer este y otros tipos de cáncer.

### INDICACIONES

- El cáncer de colon es un tipo de cáncer que comienza en la última parte del tubo digestivo, el colon. Muchas veces, se asocia al cáncer en el recto, afectando tanto a colon como a recto, y se denomina cáncer colorrectal, frecuentemente el cáncer de colon o colorrectal comienza con pequeños pólipos benignos, que con el tiempo pueden malignizarse.

### ALIMENTOS PERMITIDOS

- Priorizar alimentos frescos
- Las frutas y verduras deben ser la base de la alimentación, acompañadas por fuentes proteicas (carne, pescados, huevos, lácteos y legumbres) y cereales integrales.

### ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- En primer lugar, el alcohol.
- Seguido por alimentos procesados, carnes procesadas y alimentos con baja calidad nutricional (refrescos, dulces....)
- Además, es recomendable evitar el azúcar libre, ya que las células tumorales se alimentan de glucosa, y un alto consumo de esta provocará su crecimiento.

# Dieta

## Para cáncer de mama

### CARACTERISTICAS

- El término peso normal puede significar promedio, deseado o estándar.
- El peso normal es aquel que es apropiado para el mantenimiento de una buena salud para un individuo particular en un tiempo particular.

### INDICACIONES

- Resulta obvio que, si una de las causas significativas del sobrepeso es comer de más, la solución está en reducir el tamaño de las porciones y la ingesta calórica.
- Esto no es fácil. Para lograrlo, la persona se debe someter a una dieta de reducción de peso (baja en calorías). Para que la dieta sea efectiva, la persona debe tener un deseo genuino de bajar de peso.

### ALIMENTOS PERMITIDOS

- Frutas y verduras. Los dietistas recomiendan consumir más de cinco tazas de una variedad de frutas y verduras al día.
- Frutas enteras y batidos de verduras. Coma frutas y haga jugo de vegetales. La fibra de la fruta entera lo ayuda a que se sienta más satisfecho que cuando la consume en jugos. Los licuados caseros facilitan el consumo de una mayor variedad de verduras a la vez.

### ALIMENTOS NO PERMITIDOS

Alimentos bajos en grasas. Hornee, ase en parrilla o utilice técnicas de cocción libres de grasa para sus platos en función de una alternativas más saludables. Los alimentos empanizados y fritos aumentan las calorías y la grasa de su comida.

# Dieta

## Para cáncer de próstata

### CARACTERISTICAS

- Estudios han mostrado que llevar un estilo de vida saludable consistente en no fumar, mantener un peso corporal normal, dormir con un sueño de buena calidad un mínimo de 6-8 horas, realizar una actividad física intensa y una dieta equilibrada puede disminuir el riesgo de cáncer de próstata.

### INDICACIONES

- Varios estudios sugieren que un estilo de vida saludable puede reducir significativamente el riesgo de desarrollar cáncer de próstata y morir por dicho tumor.

### ALIMENTOS PERMITIDOS

- Granada, tomates, vegetales de hojas verdes (espinacas, acelgas, kale), frutas de colores oscuros (arándanos, moras, frambuesas, fresas), nueces, semillas, crucíferas (brócoli, coliflor, repollos de Bruselas) son alimentos ricos en antioxidantes.
- Pescado y ácidos grasos omega 3

### ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Azúcar: las células tumorales se alimentan principalmente de ésta, por lo tanto, es recomendable evitar precocinados, dulces, refrescos y salsas que contengan azúcar.
- El tabaco: aunque no es un alimento, se recomienda evitar por su alta concentración de sustancias cancerígenas.
- Embutidos, carnes procesadas y pescados ahumados.
- Aceites y grasas de mala calidad.
- El alcohol

# Bibliografía

-Antología de la nutrición

■ Ascencio, C., (2017), Elementos fundamentales en el cálculo de las dietas, Manual moderno