

ALONDRA YULIANA GONZALEZ GORDILLO

**LIC. DANIELA MONSERRAT MENDEZ
GUILLEN**

NUTRICION

SUPER NOTA

3° A

COMITAN DE DOMINGUEZ CHIAPAS, A 29 DE JUNIO DE 2024

▪ ALIMENTACION 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.

Alimentos permitidos: frutas, verduras, cereales integrales y leguminosas en su preparación, proteínas magras, productos lácteos bajos en grasa y grasas saludables.

Alimentos no permitidos: Alimentos procesados, azúcares añadidos en exceso, grasas trans y saturadas.

▪ DIETA DE LIQUIDOS CLAROS

- La dieta de líquidos claros provee líquidos, electrolitos y energía en forma de alimentos de fácil digestión y proporciona un mínimo de residuo intestinal.

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: alimentos líquidos, infusiones, jugos de fruta colados, agua de fruta, nieve y paletas heladas de agua, gelatina, caldo o consomé.

Alimentos no permitidos: ningún tipo de queso, fruta (fresca, congelada ni enlatada), carne ni cereales que no estén en la lista de "APROBADOS". Tampoco coma verduras crudas o cocidas.

▪ DIETA DE LIQUIDOS 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.

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.

Alimentos permitidos: 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

Alimentos no permitidos: verduras crudas o cocidas, solidas de gran tamaño, carnes ni cereales.

▪ DIETA DE PURES

El plan de alimentación con consistencia de puré, que provee 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, o en pacientes con problemas esofágicos que no toleran alimentos sólidos pero no tienen problemas digestivos.

Alimentos permitidos: opas, 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.

Alimentos no permitidos: No use verduras, frutas frescas ni carne dura.

▪ **DIETA SUAVE**

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

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.

Alimentos permitidos: 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.

Alimentos no permitidos: los que presentan orillas cortantes, como papas fritas, cacahuates, tostadas y bolillos.

▪ **DIETA BLANDA**

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.

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.

Alimentos permitidos: preparados a la plancha, hervidos, estofados, asados o al horno, con la mínima cantidad de grasa o aceite.

Alimentos no permitidos: chiles, pimienta negra, menta, pimentón, curry, jitomate y las especias concentradas. Las bebidas alcohólicas se restringen o eliminan, en caso necesario.

▪ **DIETA 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, que no puede comer la cantidad suficiente para cubrir sus necesidades nutrimentales o a quien no le es posible utilizar la vía oral.

Tipos de formulas: Homogéneas.

- De baja viscosidad.
- De osmolalidad controlada (cercana 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.

▪ **DIETA PARENTERAL (TIPOS)**

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.

- **Complementaria o mixta:** Cuando se utiliza para cubrir parcialmente las necesidades nutrimentales, ya que el resto se consume por vía oral o parenteral
- **Completa:** Cuándo el total de nutrimentos se cubre por vía enteral

▪ **DIETA PARA CANCER DE ESTOMAGO (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. 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: Reduce o elimina el consumo de carnes procesadas y alimentos preservados con sal

Alimentos permitidos: Ácidos grasos cardiosaludables y nutrientes, pescado blanco y mariscos, huevo, aceite de oliva, fruta dulce, verduras suaves, lácteos desnatados.

Alimentos no permitidos: legumbres, carnes rojas, pescados azules, grasas, frutas acidas y citricos.

▪ **DIETA PARA CANCER DE COLON (DIETA BLANDA)**

Este tipo de tumores suele producir gases, distensión abdominal, sensación de no evacuar de forma completa, cólicos, diarreas o vómitos. Síntomas que inciden de forma muy negativa en la calidad de vida del paciente **y que, unidos al cansancio generalizado que cursa con la enfermedad, resultan muy incapacitantes.**

Indicaciones: Alimentación variada y equilibrada que incluya hidratos de carbono, presentes en las verduras y hortalizas, cereales (pan, pasta, arroz), frutas, legumbres; grasas, como el aceite de oliva, e incluir alimentos que aporte proteínas.

- Alimentos permitidos: **frutas y hortalizas**
- **lácteos**
- **legumbres.**
- **Pescados.**
- **Huevos**
- **Cereales**
 - **Grasas**

Alimentos no permitidos: las verduras crudas, los frutos secos y las semillas, los productos integrales, las legumbres y las carnes fritas.

▪ **DIETA(MEDITERRANEA) PARA CANCER DE MAMA**

Existen factores que modificarán el riesgo de padecer cáncer de mama, sobre algunos de ellos no podemos actuar como son la edad, la genética... pero en otros sí, uno de ellos es la **dieta**.

La dieta mediterránea reduce en dos terceras partes el riesgo de desarrollar cáncer de mama. Así lo ha demostrado un ensayo clínico de gran tamaño coordinado por la Universidad de Navarra dentro del estudio multicéntrico PREDIMED (Prevención con Dieta Mediterránea).

Indicaciones: Consumo abundante de fruta y verdura fresca, de temporada y de proximidad. Intenta incluir verdura en todas tus comidas y que el postre sea una pieza de fruta.

- **Alimentos permitidos:** Brócoli.
- Repollo.
- Coliflor.
- Verduras de hoja verde, como espinaca, lechuga, col rizada, acelga y bok choy.
- Champiñones.
- Espárragos.
- Calabacita.
- Pimientos.
- Tomates.
- Granos enteros o integrales, como arroz integral, pasta de trigo integral, quinoa y cebada.
- Verduras con almidón, como papas, batatas, maíz, calabaza y arvejas.
- Frutas enteras, como bayas, manzanas, peras, kiwis y naranjas.
- La proteína animal no debería ocupar más de un tercio de su plato.

Alimentos no permitidos: Alimentos con alto contenido en azúcares y grasas de mala calidad, Evitar el alcohol, sal o evitar consumir en exceso, carnes rojas y procesadas, alimentos fritos, grasas trans.

▪ **DIETA PARA CANCER DE PROSTATA**

Se recomienda una alimentación rica en proteínas, vegetales, frutas y alimentos de calidad y con alta densidad nutricional. Es decir: aumentar el consumo de proteínas, tanto de origen vegetal (como las legumbres) y como las de origen animal: lácteos, huevos, carnes y pescados. verduras y las frutas, que nos aportarán vitaminas y antioxidantes para afrontar mejor los tratamientos como quimioterapia y radioterapia.

Alimentos permitidos:

- La vitamina D (presente en lácteos, huevos y pescados azules).
- La vitamina C, presente en frutas y verduras, tiene un gran papel antioxidante, ayudando a disminuir el daño celular
- Los ácidos grasos omega-3, presentes en los frutos secos

- crucíferas (brócoli, coliflor, coles...) tienen propiedades anticancerígenas, por lo que debemos incluirlas mínimo una vez por semana.

Alimentos no permitidos: Azúcar, tabaco, alimentos embutidos, carnes procesadas, pescados ahumados, aceites y grasas de mala calidad, alcohol, dulces, comida rápida, comida precocinada y productos ultraprocesados, refrescos, fritos, snacks.

DIETA PARA SX DE INTESTINO CORTO

El síndrome del intestino corto es un conjunto de síntomas que ocurren mientras la parte del intestino que queda se adapta después de su cirugía. Los intestinos son el intestino delgado y el intestino grueso (colon). Ayudan al cuerpo a absorber nutrientes de los alimentos que come y los líquidos que toma.

Alimentos permitidos: Con alto contenido de proteínas. Algunos ejemplos de alimentos con alto contenido de proteínas son:

- Pescado
- Huevos
- Carne de ave, como pollo y pavo
- Productos lácteos, como leche, queso y yogur

Carbohidratos complejos refinados o bajos en fibra (almidones). Algunos ejemplos son:

- Pan blanco
- Cereales como Rice Krispies® y copos de maíz
- Papas sin piel

Con contenido moderado de grasas. Algunos ejemplos de alimentos grasosos son:

- Aceites
- Mantequilla
- Margarina
- Mayonesa

Alimentos con bajo contenido de azúcar. Algunos ejemplos de alimentos azucarados son:

- Azúcar (galletas, pasteles, chocolate, refrescos, té instantáneo, bebidas frutales)
- Jarabe de maíz
- Melaza
- Miel
- Jarabe para panqueques
- **Alimentos no permitidos:** Panes, galletas, cereales y otros productos integrales y de salvado.
- Salvado de trigo
- Frutos secos enteros, semillas y coco.
- Piel, cáscara y semillas de frutas.
- Frutas secas.

DIETA PARA PACIENTES CON DIVERTICULITIS

La diverticulosis es una afección que se presenta cuando se forman pequeñas bolsas o sacos que sobresalen a través de puntos débiles en la pared del colon. Estas bolsas, conocidas como divertículos, se forman principalmente en la parte inferior del colon, conocida como colon sigmoide.

Una dieta baja en fibra, o el tratamiento puede comenzar con un período de descanso en el que no comes nada por vía oral, luego comienzas con líquidos claros y luego pasas a una dieta baja en fibra hasta que tu afección mejora.

- Alimentos permitidos: Frutas enlatadas o cocidas sin cáscara ni semillas
 - Verduras enlatadas o cocidas como frijoles verdes, zanahorias y papas (sin cáscara)
 - Huevos, pescado y aves de corral
 - Pan blanco refinado
 - Jugo de frutas y verduras sin pulpa
 - Cereales bajos en fibra
 - Leche, yogur y queso
 - Arroz blanco, pasta y fideos
-
- **Alimentos no permitidos:** ciertas frutas, como manzanas, peras y ciruelas
 - alimentos lácteos, como leche, yogur y helado
 - alimentos fermentados, como col fermentada o kimchi
 - frijoles
 - repollo
 - coles de Bruselas
 - cebollas y ajo
 - Carnes rojas y procesadas
 - Alimentos ricos en grasas y aceites
 - Alimentos que provoquen gases, como las legumbres, leche, huevos, frutos secos, cebolla, papa, espárragos, quesos, brócolis y coles;
 - **Bebidas**, como las gaseosas, refrescos y alcohólicas.
 - Alimentos industrializados y frituras, como las comidas instantáneas o congeladas, caldos de sopa concentrados, pizzas, *snacks*, papas fritas y salsas.

▪ **DIETA PARA PACIENTES CON GASTRITIS**

La dieta para este tipo de enfermedades varía de una persona a otra, ya que la tolerancia a diversos alimentos no es igual para todos. La dieta para la gastritis o para la úlcera es una parte fundamental del tratamiento, debido a que permite reposar el sistema digestivo y evitar que los síntomas empeoren, siendo importante que la persona realice una alimentación equilibrada, variada, baja en grasas y fácil digestión.

Indicaciones: Una buena estrategia es crear un diario de alimentos, es decir, un registro de los alimentos y bebidas que se ingieren cada día para identificar cuáles son los que originaron o empeoraron los síntomas y evitarlos.

- **Alimentos permitidos:** **Frutas**, como la manzana, pera, papaya (lechosa), guayaba o banana, **Vegetales**, como el calabacín, berenjena, zanahoria, espinacas y acelgas, **Carnes bajas en grasa**, como pollo, pavo, pescado y mariscos bien cocidos, preferiblemente preparados a la plancha, al vapor o cocidos. **Lácteos**, como la leche descremada, el yogur natural y los quesos blancos, como la ricotta o cuajada *light*, **Carbohidratos**, como el arroz blanco, pasta, camote (batata), calabaza (auyama), pan blanco y papa;
- **Gelatina** sin azúcar, **Bebidas vegetales**, como leche de almendras, avena o arroz;
- **Tés** como el de manzanilla, tilo, congorosa
- Café descafeinado
- **Alimentos no permitidos:** **Alimentos procesados y ricos en grasa**, como salchicha, chorizo, tocino, jamón, pechuga de pavo, salami, **Quesos amarillos y procesados** como cheddar, mozzarella, queso crema, **Salsas listas** como ketchup, alioli, mayonesa, **Bebidas** como refrescos, jugos pasteurizados y café;
- **Bebidas alcohólicas;**
- **Azúcar** y alimentos refinados como pasteles, budines y galletas rellenas
- **Comida congelada** tipo pizzas y nuggets;
- **Comida lista para llevar** tipo sopas, pastas, lasañas, hamburguesas, entre otros

▪ **DIETA PARA PACIENTES CON ULCERAS GÁSTRICAS**

La úlcera de estómago es una herida que se produce en la mucosa del estómago que en condiciones normales lo protege de la acción de los ácidos que él mismo secreta para la digestión de los alimentos. Al perder esa protección los jugos digestivos pueden causar dolor intenso, ardor de estómago, sensación de acidez e incluso náuseas y vómitos.

Indicaciones: **Comer cada 4 horas para mejorar las úlceras estomacales, elegir alimentos protectores del estómago, beber suficiente agua.**

Alimentos permitidos: **Carne:** lo mejor es limitarse a la carne magra (pollo, pavo, cerdo, etc.), y hacerla a la plancha o cocida, **Pescado:** el blanco (merluza, rape, bacalao, lenguado, lubina, etc.) Debe prepararse a la plancha o hervido, **Huevos:** sólo cocidos o en tortilla. **Frutas:** todas menos los cítricos, **Cereales, patatas y legumbres:** se deben

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

Lácteos: pocos y desnatados. Los quesos frescos o, como mucho semicurados, **Cereales, patatas y legumbres:** se deben preparar cocidas **Verduras:** se deben evitar aquéllas que producen flatulencia: col, coliflor, repollo, cebollas, etc.

Alimentos no permitidos: cafes y gasesosas, alcohol, picantes, pimientos, comino, gengibre, acidos: naranja, limon, piña, toronja y mermeladas, comidas muy calientes, frituras, alimentos a las brasas, embutidos, y lácteos no desnatados.

▪ **DIETA PARA PACIENTES CON ULCERAS ESOFAGICAS**

Como parte de tu tratamiento, tu médico te puede recomendar cambios en la dieta. A pesar de la creencia popular, no es necesario seguir una dieta blanda o evitar totalmente los condimentos. En su lugar, se recomienda que consumas una dieta alta en fibra, frutas y verduras.

Indicaciones: También se debe de evitar todo lo que empeore los síntomas. Los síntomas empeoran con los alimentos que relajan el esfínter esofágico. Tratar de llevar un diario de lo que se come para determinar qué alimentos activan tus síntomas.

Alimentos permitidos:

- avenas
 - granos integrales
 - legumbres
 - semillas de lino
 - nueces
 - frutas, como manzanas y bananas
 - verduras, como zanahorias, brócoli, camote (batata), espinaca y col rizada
 - proteína magra
-
- **Alimentos no permitidos:** café, té y otras bebidas con cafeína
 - sodas
 - chocolate
 - alcohol

- menta
- tomates
- frutas cítricas
- alimentos picantes
- alimentos grasosos o fritos
- cualquier alimento que identifiques como desencadenante.

BIBLIOGRAFIA

- Antología de Nutrición medica UDS
 - Artículos de nutrición