



Licenciatura en medicina humana

Luis Josué Méndez Velasco

Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen

Dietas

Nutrición

3° "A"

Dieta de líquidos 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 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:

Provee líquidos, energía, proteínas, lípidos e hidratos de carbono en alimentos de fácil digestión



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

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).





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



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 recomendados

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.



Dieta suave

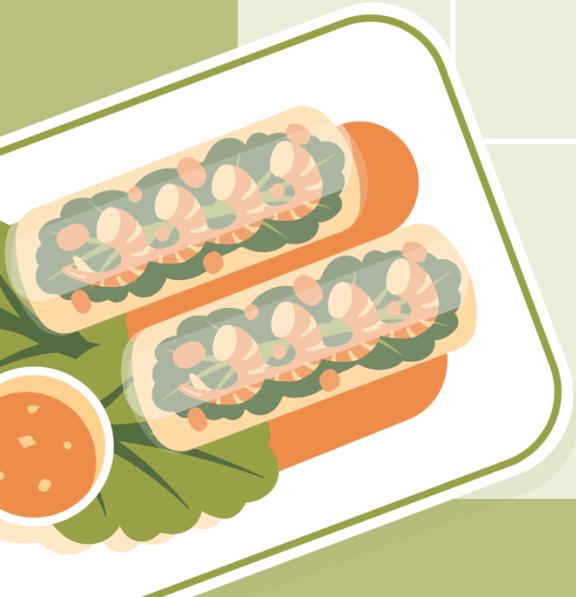
La dieta suave provee una alimentación completa con alimentos sólidos de consistencia suave.

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. También se emplea para personas con várices esofágicas.

Alimentos recomendados

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.



Dieta blanda

Implica la modificación de ciertas preparaciones y platillos para cumplir las características que la identifican. La dieta blanda incluye alimentos preparados con muy pocas grasas o aceites, especias y condimentos.



Indicaciones

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 recomendados

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. 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.



Dietas 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. La administración de una fórmula enteral a yeyuno tiene la consideración del volumen y ritmo de infusión



Indicaciones

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.
- Completa. Cuando el total de nutrimentos se cubre por vía enteral.

Sitios de entrada de la sonda

Nasogástrica: La sonda entra por la fosa nasal y llega hasta el estómago.

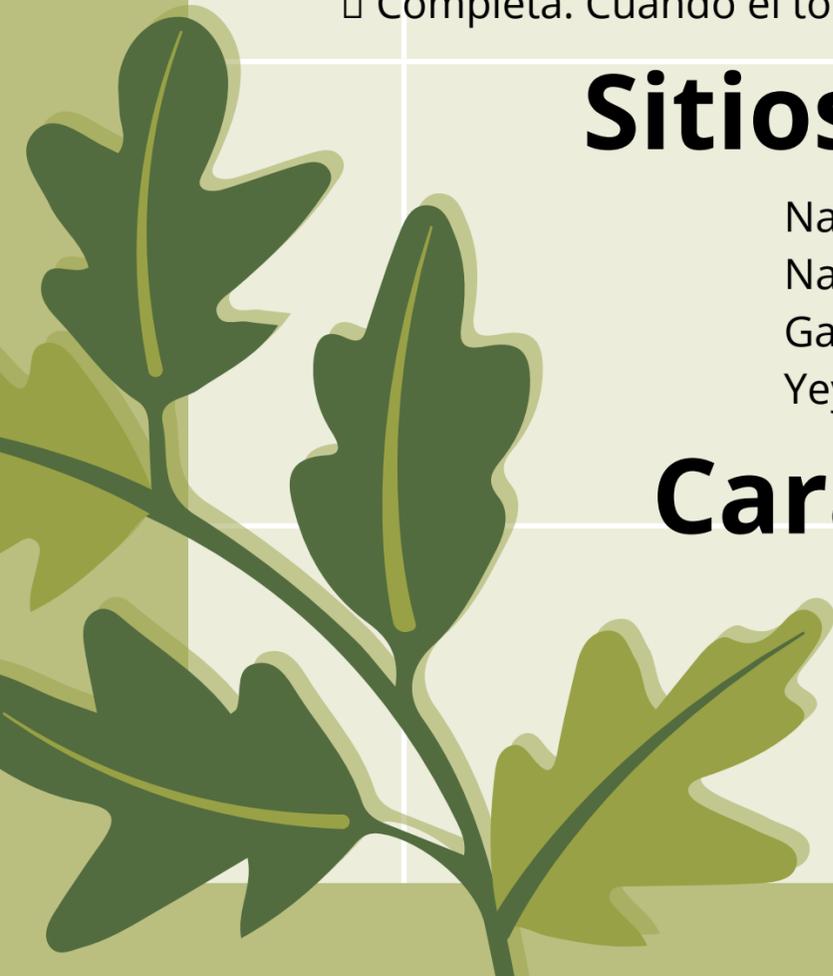
Nasoyeyunal: La sonda entra Por la fosa nasal hasta el yeyuno.

Gastrostomía: La sonda entra directamente al estómago por endoscopia.

Yeyunostomía: La sonda va directo al yeyuno por medio de punción con endoscopia.

Características de las 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. 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.



Dietas 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.

Indicaciones

Permite administrar todas las proteínas, calorías, vitaminas y minerales que una persona necesita.

A quien se le da

- ❑ Patologías neonatales, congénitas o adquiridas
- ❑ Intervenciones quirúrgicas
- ❑ Malabsorción intestinal
- ❑ Otros

Tipos y características de nutriciones paraenterales.

- ❑ Nutrición paraenteral total (NPT) o completa.
- ❑ Nutrición paraenteral periférica (NPP).
- ❑ Nutrición parenteral periférica hipocalórica (NPPH).
- ❑ Nutrición paraenteral suplementaria.



Dieta específica para cáncer de estómago

La alimentación en pacientes con cáncer de estómago siempre va a requerir especial atención, ya que corren alto riesgo de caer en desnutrición o desarrollar otros desórdenes alimenticios.



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.

Alimentos recomendados

Ácidos grasos cardiosaludables y nutrientes, omega 3, Pescado blanco y mariscos, huevos, aceite de oliva, fruta dulce, verduras suaves, lácteos desnatados, zinc, el selenio y las vitaminas A, C y E.

Alimentos no recomendados

No existe una prohibición absoluta sobre la ingesta de ningún alimento. Pero se debe de evitar el alcohol, del que debe evitar su consumo, alimentos ricos en grasas saturadas, carnes procesadas.





Dieta específica para cáncer de colón

El cáncer de colon es un tipo de cáncer que comienza en la última parte del tubo digestivo, el colon. Frecuentemente el cáncer de colon o colorrectal comienza con pequeños pólipos benignos, que con el tiempo pueden malignizarse.

Indicaciones

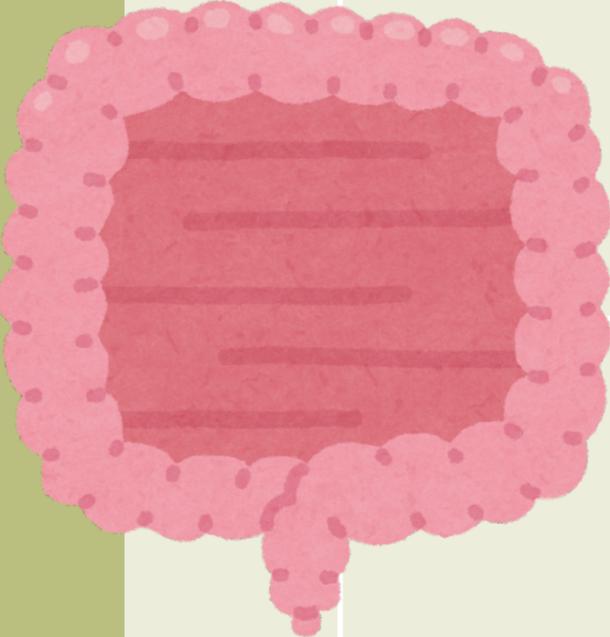
Es importante adaptar el menú al tránsito intestinal (diarrea o estreñimiento). Un menú estándar (sin adaptaciones) para asegurar el aporte de nutrientes, calorías y proteínas (siempre y cuando no existiese desnutrición asociada)

Alimentos recomendados

No hay alimentos prohibidos, y la alimentación siempre dependerá del momento de la enfermedad y de los síntomas (diarrea, estreñimiento). Como en todos los tipos de cáncer debemos priorizar alimentos frescos, no abusar de los procesados, azúcares y comida rápida. Las frutas y verduras deben ser la base de la alimentación, acompañadas por fuentes proteicas (carnes, pescados, huevos, lácteos y legumbres) y cereales integrales.

Alimentos no recomendados

Se deben de evitar los alimentos irritantes, pero no hay una restricción específica para pacientes con cáncer de colón.





Dieta específica para cáncer de mamá

En los últimos años, se está viendo que determinados hábitos alimentarios y estilos de vida poco saludables se relacionan con un aumento del riesgo de padecer cáncer.

Indicaciones

No hay ninguna dieta "milagro" para prevenir o vencer al cáncer de mama, ya que hay factores no modificables que hemos nombrado anteriormente.

Alimentos recomendados

Frutas y verduras: por su contenido en fibra, vitaminas y fitoquímicos. cereales integrales, legumbres: por su contenido en fibra, fitoquímicos y minerales, leches y lácteos, pescados

Alimentos no recomendados

Reducir o eliminar el consumo de alcohol. Se ha demostrado que cualquier consumo de alcohol aumenta el riesgo de desarrollar cáncer. Reducir la ingesta de carne roja, que incluye carne de cerdo, cordero y cabra, así como la carne de vacuno, y de todas las carnes procesadas.



Dieta específica para cáncer de próstata

El cáncer de próstata es uno de los tipos más comunes de cáncer en hombres. La próstata es una glándula que produce el líquido seminal para nutrir y transportar el espermatozoides.

Indicaciones

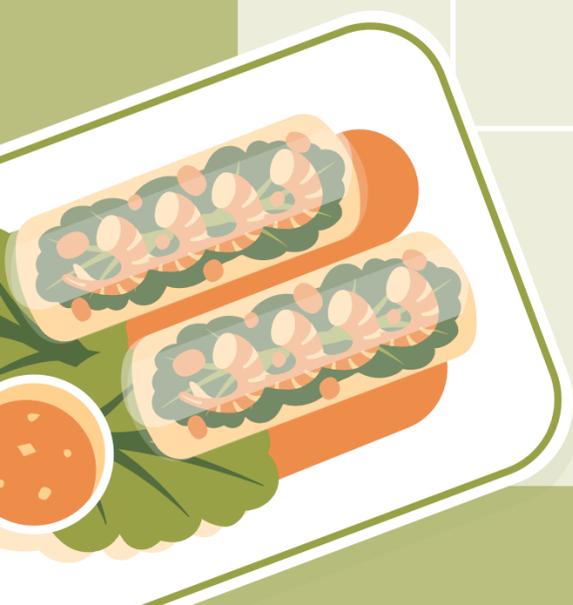
Además de la quimioterapia, la radioterapia, la crioterapia y la inmunoterapia, el cáncer de próstata a menudo es tratado con terapia hormonal. Se trata de una terapia supresora de andrógenos, ya que los andrógenos estimulan el crecimiento de las células de la próstata.

Alimentos recomendados

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. Sin olvidarnos que la base de la alimentación tiene que estar constituida por las verduras y las frutas, que nos aportarán vitaminas y antioxidantes.

Alimentos no recomendados

El alcohol y la cafeína pueden aumentar los síntomas del cáncer de próstata y empeorar el estado de salud en general.





Dieta para el 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.

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.

Alimentos recomendados

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

Alimentos no recomendados

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



Dieta para divertículos

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



Indicaciones

La dieta comienza con solo líquidos transparentes durante unos pocos días. Tiene que ser rica en fibra soluble, hidratación adecuada y limitar alimentos irritantes.

Alimentos recomendados

Manzanas, Peras, Plátanos, Arándanos, Fresas, Melón, Brócoli, Coliflor, Zanahorias, Espinacas, Judías verdes, Calabaza, Avena, Arroz integral, Pan integral, Quinoa, Lentejas, Frijoles negros, Garbanzos.

Alimentos no recomendados

Alcohol, bebidas azucaradas, alimentos picantes y frutas y verduras enlatadas o cocidas sin cáscara ni semillas.



Dieta para gastritis

Se debe comer de 5 a 6 comidas pequeñas al día en lugar de 3 comidas grandes, masticar bien la comida para facilitar su digestión y evitar comer tarde en la noche.

Indicaciones

Debe de ser baja en acidez, baja en grasas, baja en fibra insoluble, alta en fibra soluble, rica en proteínas e hidratante: Se debe beber abundante agua y líquidos como caldos claros e infusiones de hierbas.

Alimentos recomendados

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 recomendados

Chiles, Pimienta, Salsas picantes, Cítricos, Tomate, Vinagre, Carnes rojas, Carne procesada, Frituras, Productos lácteos enteros.



Dieta para 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.

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).

Alimentos recomendados

Frutas y verduras, Granos integrales, Legumbres, Proteínas magras, Aumenta la ingesta de fibra poco a poco para evitar la flatulencia y la distensión abdominal.

Alimentos no recomendados

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



Dieta para Ulceras esofágicas

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.



Indicaciones

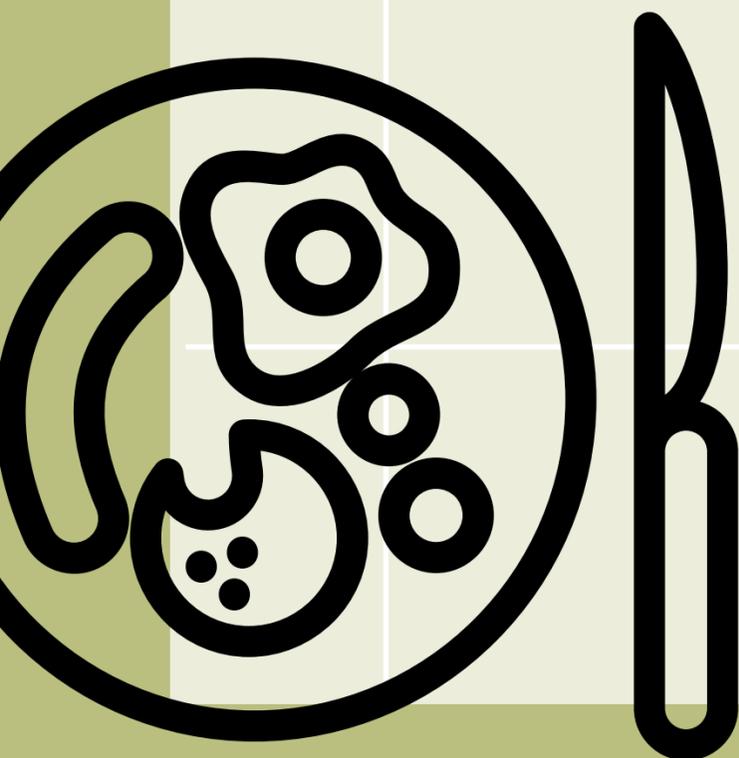
Limita los alimentos que irritan su estómago. Ciertos alimentos podrían empeorar los síntomas como dolor de estómago, inflamación, acidez estomacal o indigestión.

Alimentos recomendados

Una variedad de alimentos saludables de todos los grupos alimenticios. Consuma frutas, verduras, granos enteros y productos lácteos descremados o bajos en grasa.

Alimentos no recomendados

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.



Bibliografía:

- 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
- 4.- Ascencio, C., (2017), Elementos fundamentales en el cálculo de las dietas, Manual moderno
- 5.- Roth, R., (2009), Nutrición y dietoterapia, McGraw Hill
- 6.- Tellez, M., (2014) Nutrición clínica, Manual moderno
- 7.- Setton, D, &Fernandez A., (2014) Nutrición en pediatría. Bases para la práctica clínica en niños y enfermos, Medica panamericana