



UNIVERSIDAD DEL SURESTE
CAMPUS COMITAN
LIC. EN MEDICINA HUMANA



NUTRICION

DIETOTERAPIA PARA DISTINTAS PATOLOGIAS

Luis Brandon Velasco Sanchez

Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen

1. Alimentación normal

Características:

- Dieta equilibrada que proporciona todos los nutrientes necesarios.
- Basada en las guías alimentarias y recomendaciones nutricionales.
- Incluye una variedad de alimentos de todos los grupos.

Indicaciones:

- Personas sanas sin condiciones médicas específicas.

Alimentos permitidos:

- Frutas y verduras.
- Cereales integrales.
- Proteínas magras (pollo, pescado, legumbres).
- Productos lácteos bajos en grasa.
- Grasas saludables (aguacate, aceite de oliva, nueces).

Alimentos no permitidos:

- Alimentos ultra procesados.
- Azúcares añadidos en exceso.
- Grasas trans y saturadas en exceso.

2. Alimentación modificada en consistencia

Características:

- Adaptada para personas con dificultades para masticar o tragar.
- Puede incluir alimentos en puré, picados, triturados o líquidos.

Indicaciones:

- Personas con disfagia.
- Pacientes postoperatorios.
- Pacientes con problemas dentales.

Alimentos permitidos:

- Purés de frutas y verduras.
- Carnes y pescados triturados.
- Sopas y caldos.

- Yogur y pudines.

Alimentos no permitidos:

- Alimentos duros o secos.
- Alimentos fibrosos.
- Comidas pegajosas o que se deshacen en grumos.

3. Alimentación modificada en el contenido de nutrientes

Características:

- Ajustada para controlar el aporte de ciertos nutrientes.
- Puede ser baja en sodio, grasas, carbohidratos, etc.

Indicaciones:

- Pacientes con enfermedades crónicas como hipertensión, diabetes o dislipidemias.

Alimentos permitidos (dependiendo de la modificación):

- Baja en sodio: frutas, verduras frescas, carnes magras sin sal añadida.
- Baja en grasas: carnes magras, lácteos bajos en grasa, alimentos al vapor o a la parrilla.
- Baja en carbohidratos: verduras sin almidón, proteínas magras, grasas saludables.

Alimentos no permitidos (dependiendo de la modificación):

- Alta en sodio: alimentos procesados, embutidos, snacks salados.
- Alta en grasas: frituras, productos de repostería, carnes grasosas.
- Alta en carbohidratos: azúcares refinados, pan blanco, pastas no integrales.

4. Nutrición enteral y parenteral

Nutrición enteral: Características:

- Administración de nutrientes a través de una sonda directamente al tracto gastrointestinal.
- selección de pacientes es el periodo supuesto de ayuno al que está sometido o se someterá al paciente. 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.

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 semielementales o elementales.
- **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

Indicaciones:

- Pacientes que no pueden consumir alimentos por vía oral, pero tienen un tracto gastrointestinal funcional.
- Por deglución alterada debida a trastornos del sistema nervioso central, accidentes cerebrovasculares, neoplasias, traumatismos, inflamación, alteraciones desmielinizantes, coma, parálisis, parálisis cerebral, neoplasias del área orofaríngea, fracturas, tratamiento de neoplasias.
- Por trastornos psiquiátricos como depresión, anorexia, demencia.
- Por hipercatabolismo: quemaduras, fiebre e infección, septicemia, cirugía, cáncer, desnutrición, síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA).
- Por trastornos digestivos: fístula, diarrea crónica, pancreatitis, daño hepático, síndrome de intestino corto, colitis ulcerativa crónica, fibrosis quística.
- Alimentación postquirúrgica temprana.
- Por desnutrición: ingestión inadecuada, mala absorción, diarrea, hipoalbuminemia, anorexia.

Alimentos permitidos:

- Fórmulas enterales específicas según las necesidades del paciente (ricas en proteínas, calorías, etc.)

Alimentos no permitidos:

- Alimentos sólidos o líquidos no formulados específicamente para la nutrición enteral.

Nutrición parenteral: Características:

- Administración de nutrientes directamente en el torrente sanguíneo.

Indicaciones:

- Pacientes con tracto gastrointestinal no funcional.

Alimentos permitidos:

- Soluciones intravenosas con nutrientes esenciales (aminoácidos, glucosa, lípidos, vitaminas y minerales).

Alimentos no permitidos:

- Alimentos orales o enterales.

5. Dieta y control de peso

Características:

- Enfocada en la reducción de peso de manera saludable.
- Control de calorías y equilibrio de macronutrientes.

Indicaciones:

- Personas con sobrepeso u obesidad.

Alimentos permitidos:

- Frutas y verduras.
- Proteínas magras.
- Cereales integrales.
- Grasas saludables.

Alimentos no permitidos:

- Alimentos ultraprocesados.
- Azúcares añadidos.
- Grasas trans y saturadas en exceso.

6. Dieta y diabetes mellitus

Características:

- Control del consumo de carbohidratos para mantener niveles de glucosa estables.
- Distribución equilibrada de macronutrientes.

Indicaciones:

- Personas con diabetes tipo 1 y tipo 2.

Alimentos permitidos:

- Verduras sin almidón.
- Proteínas magras.
- Granos enteros.
- Frutas frescas en cantidades controladas.

Alimentos no permitidos:

- Azúcares refinados.
- Bebidas azucaradas.
- Harinas refinadas.
- Productos de pastelería.

7. Dieta y enfermedad cardiovascular

Características:

- Baja en grasas saturadas y trans.
- Alta en fibra y grasas saludables.

Indicaciones:

- Personas con riesgo o diagnóstico de enfermedades cardiovasculares.

Alimentos permitidos:

- Frutas y verduras.
- Granos enteros.
- Pescados grasos (salmón, atún).
- Nueces y semillas.

Alimentos no permitidos:

- Carnes rojas y procesadas.
- Alimentos fritos.
- Productos de pastelería ricos en grasas trans.
- Sal en exceso.

8. Dieta y problemas gastrointestinales

Características:

- Varía según el tipo de problema gastrointestinal (síndrome del intestino irritable, enfermedad de Crohn, etc.)
- Generalmente baja en fibra durante episodios agudos y alta en fibra en remisión.

Indicaciones:

- Personas con condiciones como síndrome del intestino irritable, enfermedad de Crohn, colitis ulcerosa.

Alimentos permitidos:

- Durante episodios agudos: alimentos bajos en fibra, suaves y fáciles de digerir (arroz blanco, pan blanco, plátano).
- Durante remisión: alimentos altos en fibra (frutas, verduras, granos enteros).

Alimentos no permitidos:

- Durante episodios agudos: alimentos altos en fibra, grasosos o picantes.
- Durante remisión: alimentos procesados y grasosos.

DIETAS ESPECIALES

1. Dieta para cáncer de estómago

Características:

- Enfocada en mantener un buen estado nutricional y minimizar los síntomas gastrointestinales.
- Baja en grasas y condimentos.

Indicaciones:

- Pacientes con cáncer de estómago.

Alimentos permitidos:

- Comidas pequeñas y frecuentes.
- Alimentos blandos y fáciles de digerir (purés, compotas).
- Proteínas magras (pollo, pescado).
- Frutas y verduras cocidas.

Alimentos no permitidos:

- Alimentos grasos y fritos.
- Comidas picantes o muy condimentadas.
- Alimentos muy azucarados.
- Bebidas con gas y cafeína.

2. Dieta para cáncer de colon

Características:

- Enfocada en mejorar la digestión y reducir la irritación intestinal.
- Baja en fibra durante tratamientos agresivos y alta en fibra durante la remisión.

Indicaciones:

- Pacientes con cáncer de colon.

Alimentos permitidos:

- Durante tratamientos: alimentos bajos en fibra (arroz blanco, pan blanco).
- Durante remisión: alimentos altos en fibra (frutas, verduras, granos enteros).
- Proteínas magras (pescado, pollo).

Alimentos no permitidos:

- Alimentos grasos y fritos.
- Alimentos procesados.
- Azúcares refinados y dulces.

3. Dieta para cáncer de mama

Características:

- Enfocada en mantener un peso saludable y fortalecer el sistema inmunológico.
- Rica en antioxidantes.

Indicaciones:

- Pacientes con cáncer de mama.

Alimentos permitidos:

- Frutas y verduras frescas.
- Granos enteros.
- Proteínas magras (pollo, pescado).
- Grasas saludables (aceite de oliva, aguacate, nueces).

Alimentos no permitidos:

- Alimentos ultraprocesados.
- Azúcares añadidos.
- Grasas trans y saturadas en exceso.

4. Dieta para cáncer de próstata

Características:

- Enfocada en reducir la inflamación y promover la salud prostática.
- Alta en fitoquímicos.

Indicaciones:

- Pacientes con cáncer de próstata.

Alimentos permitidos:

- Tomates y productos de tomate.
- Crucíferas (brócoli, coliflor).
- Pescados grasos (salmón, atún).
- Frutas y verduras frescas.

Alimentos no permitidos:

- Carnes rojas y procesadas.
- Alimentos fritos.
- Grasas saturadas y trans.

5. Dieta para síndrome de intestino corto

Características:

- Enfocada en maximizar la absorción de nutrientes y minimizar la diarrea.
- Dieta alta en proteínas y baja en carbohidratos simples.

Indicaciones:

- Pacientes con síndrome de intestino corto.

Alimentos permitidos:

- Alimentos ricos en proteínas (carne magra, pescado).
- Grasas saludables (aceite de oliva, aguacate).
- Carbohidratos complejos (arroz integral, quinoa).
- Suplementos nutricionales según recomendación médica.

Alimentos no permitidos:

- Azúcares simples y alimentos altos en azúcar.
- Alimentos grasos y fritos.
- Productos lácteos (si hay intolerancia a la lactosa).

6. Dieta para divertículos

Características:

- Enfocada en prevenir la inflamación y evitar la formación de nuevos divertículos.

- Alta en fibra durante la remisión y baja en fibra durante los brotes agudos.

Indicaciones:

- Pacientes con diverticulosis o diverticulitis.

Alimentos permitidos:

- Durante la remisión: alimentos ricos en fibra (frutas, verduras, granos enteros).
- Durante los brotes agudos: alimentos bajos en fibra (pan blanco, arroz blanco).
- Abundante ingesta de líquidos.

Alimentos no permitidos:

- Alimentos grasos y fritos.
- Alimentos con pequeñas semillas o nueces (durante los brotes).

7. Dieta para gastritis

Características:

- Enfocada en reducir la irritación del revestimiento del estómago.
- Baja en grasas y ácidos.

Indicaciones:

- Pacientes con gastritis.

Alimentos permitidos:

- Alimentos blandos y bajos en grasa (purés, compotas).
- Proteínas magras (pollo, pescado).
- Verduras cocidas y frutas no ácidas.
- Granos refinados (arroz blanco, pan blanco).

Alimentos no permitidos:

- Alimentos picantes y ácidos.
- Bebidas alcohólicas y con cafeína.
- Alimentos grasos y fritos.

8. Dieta para úlceras gástricas

Características:

- Enfocada en proteger el revestimiento del estómago y reducir la producción de ácido.
- Baja en grasas y ácidos.

Indicaciones:

- Pacientes con úlceras gástricas.

Alimentos permitidos:

- Alimentos blandos y fáciles de digerir (purés, compotas).
- Proteínas magras (pollo, pescado).
- Verduras cocidas y frutas no ácidas.
- Granos refinados (arroz blanco, pan blanco).

Alimentos no permitidos:

- Alimentos picantes y ácidos.
- Bebidas alcohólicas y con cafeína.
- Alimentos grasos y fritos.

9. Dieta para úlceras esofágicas

Características:

- Enfocada en minimizar la irritación del esófago y prevenir el reflujo ácido.
- Baja en grasas y ácidos.

Indicaciones:

- Pacientes con úlceras esofágicas.

Alimentos permitidos:

- Alimentos blandos y fáciles de digerir (purés, compotas).
- Proteínas magras (pollo, pescado).
- Verduras cocidas y frutas no ácidas.
- Granos refinados (arroz blanco, pan blanco).

Alimentos no permitidos:

- Alimentos picantes y ácidos.
- Bebidas alcohólicas y con cafeína.
- Alimentos grasos y fritos.

BIBLIOGRAFIA

- Kathleen, L., & Escott, S., (2013), Krause dietoterapia, Elsevier
- Kaufer, M., (2015), Nutriología Médica, Medica panamericana
- Antología proporcionada UDS