



Josué Alejandro Roblero Díaz

Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen

Dietas Nutricionales

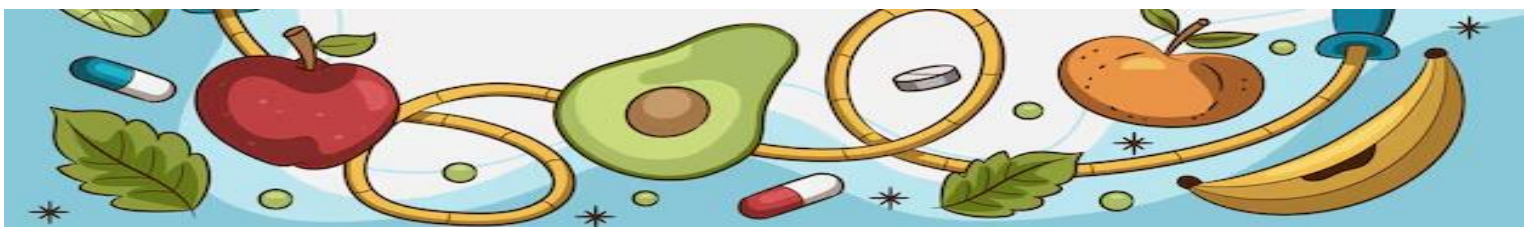
Nutrición

PASIÓN POR EDUCAR

3°

A

Comitán de Domínguez Chiapas a 29 de junio de 2024.



Dieta: Líquido Claros

Un líquido se considera claro si puede ver y leer a través de él. Incluye solo líquidos sin pulpa, sin trozos de comida ni otros residuos.

- 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: 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 permitidos

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 permitidos

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 permitidos

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 permitidos

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

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 permitidos

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 permitidos

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 entéreales

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:

- 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
- 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
- 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.
- 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

- Homogéneas
- De baja viscosidad
- De osmolalidad controlada (cerca a los 300 mOsm/L).

Indicaciones

- 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.
- Por trastornos psiquiátricos como depresión, anorexia, demencia.
- Por hipercatabolismo: quemaduras, fiebre e infección, septicemia, cirugía, cáncer, desnutrición, síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA).



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, gastroquiasis, 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 parenterales

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

Es 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.

Características

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.

Indicaciones

- 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 color irritable

El cáncer de colon es una enfermedad por la que se forman células malignas (cancerosas) en los tejidos del colon.

Características

La ACS recomienda lo siguiente para reducir el riesgo de cáncer colorrectal:

Indicaciones

- 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.

Bibliografía

Antología UDS. (s.f.). *NUTRICIÓN CLÍNICA*.