

**Mi Universidad**

**SUPER NOTAS**

**Carla Sofía Alfaro Domínguez**

**Nutrición**

**Lic. Daniela Méndez Guillén**

**Licenciatura en medicina Humana**

**3-A**

**Comitán de Domínguez a 05 de diciembre del 2024**

# Dieta controlada en Na



## En casos de hipertensión arterial

Está demostrado que la mayoría de las veces la hipertensión mejora con la restricción de sodio, el grado de restricción de Na dependerá de si la hipertensión es moderada o no



## CONTRAINDICACIONES

- a) Embarazo
- b) Ileostomías
- c) Terapia con litio
- d) Hipotiroidismo grave
- e) Enfermedades renales que cursan con pérdidas de sodio, como la nefritis intersticial
- f) Situaciones en las que se dan grandes pérdidas de sodio, como las diarreas y vómitos abundantes, fistulas enterocutáneas, etc.



## Alimentos permitidos

- Leche. Yogures
- Queso sin sal.
- Pan y biscotes sin sal.
- Harina.
- Patatas. Legumbres.
- Verduras. Hortalizas.
- Fruta natural.
- Mantequilla. Margarina. Nata.
- Azúcar. Pastelería casera. Helados caseros.
- Chocolate. Cacao.
- Condimentos permitidos.
- Bebidas alcohólicas (salvo contraindicaciones).
- Agua natural.
- Carnes, aves.



## ¿Qué es?

El sodio es el ion más importante del medio extracelular. La restricción de sodio tiende a hacer negativo el balance sódico y, por tanto, se utiliza para el tratamiento sintomático de los edemas.



El régimen hiposódico es conveniente en el tratamiento de la hipertensión arterial

## INDICACIONES

Cuando hay aumento de líquido extracelular:

- a) **Cardiopatías:**
  - Insuficiencia cardíaca.
  - Infarto de miocardio en fase aguda.
  - Angina de pecho.
- b) **Afecciones renales (sin pérdidas sódicas):**
  - Glomerulonefritis edematógena.
  - Síndrome nefrótico.
  - Insuficiencia renal crónica.
  - Insuficiencia renal aguda en la fase oligúrica.
  - Hemodiálisis.
  - Pacientes trasplantados



- c) Enfermedades del hígado con ascitis y edema.
- d) Tratamientos prolongados con glucocorticoides.



- e) Cirugía cardíaca:
  - Durante el período postoperatorio es conveniente, a veces, establecer una restricción de Na



## Alimentos no permitidos

- Sal de cocina y de mesa. Sal marina. Sal yodada.
- Carnes saladas, ahumadas y curadas.
- Pescados ahumados y secados, crustáceos, moluscos y Caviar.
- Charcutería.
- Quesos en general.
- Pan y biscotes con sal.
- Aceitunas.
- Sopa de sobre, purés instantáneos, cubitos, patatas chips.
- Zumos de hortalizas envasados.
- Frutos oleaginosos salados (de aperitivo).
- Pastelería industrial.
- Mantequilla salada, margarina con sal.
- Aguas con gas, bebidas gaseosas en general.
- Condimentos salados (mostaza, pepinillos, etc).
- Conservas en general.



El consumo actual de sal en nuestro país oscila entre 10 y 15 g día, considerándose dicha cantidad bastante elevada, por lo que debe ser modificada en diversas patologías que requieren una restricción de sodio

# DIETA EN LA INSUF. RENAL

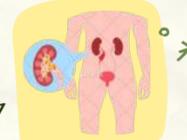


## ¿Qué es?

La dieta para la insuficiencia renal se conoce como dieta hipoproteica y controlada en electrolitos. Su objetivo principal es reducir la carga metabólica sobre los riñones, minimizando la producción de residuos nitrogenados y manteniendo un balance adecuado de líquidos y electrolitos. Esta dieta implica un control estricto de la ingesta de proteínas, sodio, potasio, fósforo y líquidos.

## Funciones del riñón:

- El riñón mantiene el volumen del agua corporal.
- Mantiene el equilibrio entre los diversos electrolitos, aniones y cationes.
- Excreta diariamente la cantidad conveniente de hidrogeniones.
- En el riñón se forma la hormona eritropoietina.
- En el riñón se activa la vitamina D.
- El riñón forma la orina.



## Energía

Los pacientes con insuficiencia renal avanzada deben ingerir una dieta suficiente en energía, por lo general del orden de 35 a 38 kcal/kg/día.

## Proteínas

La cantidad de proteínas diarias debe adecuarse a la función renal residual. Cuando la retención nitrogenada es considerable, están indicadas cantidades de 0.6-0.7 g/kg/día, o incluso se desciende a 0.5 g/kg/día.

## Sodio

Muchos nefrópatas precisan una dieta hiposódica del orden de unos 1000 mg de Na/día.

## Potasio

Estos pacientes en general tienen disminuido el aclaramiento de potasio, por lo que tienden a presentar temibles hiperpotasemias, lo recomendable es 1500-1800 mg.

## Agua

Agua. A menudo son necesarias «dietas secas» o con limitación de la ingestión de agua.

## Fósforo

Se puede intentar una reducción del orden de 600-800 mg/día.



## Pacientes a los que está indicada

Está indicada en pacientes con insuficiencia renal crónica (IRC) en diferentes etapas, especialmente aquellos en estadios avanzados (3-5) y en terapia de diálisis. También es útil en personas con síndrome nefrótico, glomerulonefritis o enfermedades renales agudas que afecten la capacidad del riñón para eliminar desechos y equilibrar líquidos y electrolitos.

## NORMAS DIETÉTICAS EN LA INSUFICIENCIA RENAL AVANZADA

La dieta deberá tener presentes los siguientes elementos:

- Energía.
- Proteínas.
- Sodio.
- Potasio.
- Agua.
- Fósforo.
- Otros.



## Alimentos permitidos:

- Proteínas de alta calidad en cantidad limitada: claras de huevo, pollo sin piel, pescados bajos en grasa.
- Carbohidratos complejos: pan blanco, arroz, pasta.
- Frutas y verduras con bajo contenido de potasio: manzana, pera, zanahoria, calabacín.
- Bebidas: agua en cantidad limitada según la indicación médica, infusiones bajas en sodio.



## Alimentos no permitidos:

- Alimentos ricos en potasio: plátano, naranja, tomate, papas.
- Alimentos ricos en fósforo: lácteos enteros, queso, frutos secos, bebidas de cola.
- Alimentos altos en sodio: alimentos procesados, embutidos, sopas enlatadas, salsas comerciales.
- Proteínas en exceso: carnes rojas, embutidos, mariscos.
- Líquidos en exceso, especialmente si el paciente presenta edemas o hipertensión.



Esta dieta debe ser estrictamente individualizada según la condición clínica del paciente y sus necesidades específicas. La supervisión de un médico y un dietista especializado es fundamental para evitar desnutrición y complicaciones.

## Dieta en LA LITIASIS DE VIASURINARIAS

La dieta para la litiasis de las vías urinarias, también conocida como dieta para prevenir cálculos renales, tiene como objetivo principal reducir la formación de cálculos mediante la modificación de la ingesta de ciertos nutrientes que influyen en la composición de la orina.

### FORMACION DE CALCULOS

LA FORMACIÓN DE CÁLCULOS EN LA PUEVA RENAL, EL UTERO O LA VESIGA URINARIA ES RELATIVAMENTE FRECUENTE. LAS SUSTANCIAS QUÍMICAS DE LAS QUE PUEDEN ESTAR COMPUESTOS ESTOS CÁLCULOS URINARIOS, SON LAS SIGUIENTES:

- OXALATO CÁLCICO.
- FOSFATO CÁLCICO.
- ÁCIDO ÚRICO.
- CARBONATO CÁLCICO.
- CISTINA XANTINA.

### DIETA

LA DIETA OCUPA UN LUGAR MODESTO EN EL TRATAMIENTO O PREVENCIÓN DE LA LITIASIS URINARIA, AUNQUE PARECE RAZONABLE RESTRIÑIR EL CONSUMO DE LA SUSTANCIA FORMADORA DE LOS CÁLCULOS, EN UN DETERMINADO PACIENTE, YA QUE DE ESTE MODO DISMINUIRÁ SU ELIMINACIÓN URINARIA.

### DIETA EN LA LITIASIS OXÁLICA

LOS CÁLCULOS DE OXALATO SON LOS MÁS FRECUENTES. LOS SIGUIENTES ALIMENTOS CONTIENEN BASTANTE OXALATO Y ESTÁN, POR ELLO, PROHIBIDOS O MUY RESTRIÑIDOS:

ESTOS ALIMENTOS CONTIENEN MENOR CONCENTRACIÓN, DEBIÉNDOSE LIMITAR SU CONSUMO:

- PATATAS, BONATOS.
- ZANAHORIA.
- PEPINO.
- JUDIAS VERDES.
- JUDIAS BLANCAS.
- TOMATES.
- NARANJAS, POMELOS.
- MANDARINAS.

- BIRRIDAS DE COLA.

- PISAS.

- CAFÉ.

- TÉ.

- CHOCOLATE.

- ESPINACAS.

- ACELGAS.

- FIBRILLA.

- HIGOS SECOS, PASAS.

- CORNIGAS.

- SEMOLACHA.

- COLIFLOR.

- PEREJIL.

- CACAHUETES, NUECES.

- SALVADO.

### DIETA EN LA LITIASIS ÚRICA

DEBE SEGUIRSE UNA DIETA POBRE EN PURINAS, Y MANTENER LA URINA ALCALINA MEDIANTE LA TOMA DE AGUA CON BICARBONATO SÓDICO O CIERTAS AGUAS MINERALES RICAS EN BICARBONATO (2 LITROS AL DÍA) QUE INCLUSO TIENEN LA CAPACIDAD DE «DESHACER» LOS CÁLCULOS DE ÁCIDO ÚRICO.

### DIETA EN LOS CÁLCULOS DE FOSFATO CÁLCICO

CONVIENE ACIDIFICAR LA URINA Y EVITAR EL EXCESIVO INGRESO DE CALCIO.

### NORMAS GENERALES

- FORZAR LA DIURESIS, BEBIENDO 3 L O MÁS DE AGUA AL DÍA.

- PREVENIR O TRATAR ENERGÉTICAMENTE LAS INFECCIONES URINARIAS.

- RESPECTO AL CONSUMO DE CALCIO, PRESENTE EN CASI TODOS LOS CÁLCULOS ES RECOMENDABLE UNA DOSIS DIARIA CERCANA A LAS NECESIDADES MÍNIMAS, UNOS 490 MG/DÍA.

- CONVIENE MODIFICAR EL PH DE LA URINA, DE MODO QUE NO SE FAVOREZCA LA PRECIPITACIÓN DE LA SAL CORRESPONDIENTE.

### PACIENTES A LOS QUE ESTÁ INDICADA

INDICADA PARA PACIENTES CON LITIASIS RENAL O UROLITIASIS (FORMACIÓN DE CÁLCULOS EN LOS RÍENES O VÍAS URINARIAS). TAMBIÉN SE APLICA A QUIENES TIENEN ANTECEDENTES DE CÁLCULOS RENALES, ENFERMEDADES METABÓLICAS QUE PREDISPONEN A LA FORMACIÓN DE CÁLCULOS, O HIPERURICEMIA.

### ALIMENTOS PERMITIDOS

CÁLCULOS DE OXALATO DE CALCIO:

- LÁCTEOS BAJOS EN GRASA PARA APORTAR CALCIO EN CANTIDADES MODERADAS.
- FRUTAS (MANZANA, PERA, UVA) Y VERDURAS BAJAS EN OXALATO (CALABACÍN, PEPINO).
- CARBOHIDRATOS COMPLEJOS: ARROZ, PASTA, PAN BLANCO.

CÁLCULOS DE ÁCIDO ÚRICO:

- LÁCTEOS BAJOS EN GRASA, CEREALES, FRUTAS Y VERDURAS CON BAJO CONTENIDO EN PURINAS.
- AGUA EN ABUNDANCIA PARA MANTENER UNA URINA DILUIDA.

### ALIMENTOS NO PERMITIDOS

CÁLCULOS DE OXALATO DE CALCIO:

- ESPINACAS, ACELGAS, SEMOLACHA, CHOCOLATE, NUECES, TÉ NEGRO, Y CAFÉ, BEBIDAS EN OXALATO.

CÁLCULOS DE ÁCIDO ÚRICO:

- CARNES ROJAS, VÍSCERAS (HÍGADO, RIÑÓN), MARISCOS, SARDINAS, Y BEBIDAS ALCOHÓLICAS RICAS EN PURINAS.

CÁLCULOS DE FOSFATO:

- ALIMENTOS RICOS EN FÓSFORO COMO QUESO, EMBUTIDOS, REFRESCOS DE COLA.

CÁLCULOS EN GENERAL:

- EXCESO DE SODIO (SAL, ALIMENTOS PROCESADOS Y ENLATADOS) QUE PUEDE FAVORECER LA FORMACIÓN DE CÁLCULOS.

### RECOMENDACIONES GENERALES

- MANTENER UN CONSUMO DE LÍQUIDOS ELEVADO (2,5 A 3 LITROS AL DÍA) PARA PREVENIR LA CONCENTRACIÓN DE SOLUTOS EN LA URINA.
- EVITAR LA INGESTA EXCESIVA DE PROTEÍNAS ANIMALES Y SODIO, YA QUE AUMENTAN LA EXCRECIÓN DE CALCIO Y ÁCIDO ÚRICO.
- ADECUAR LA DIETA SEGÚN EL TIPO DE CÁLCULO DIAGNOSTICADO, BAJO LA SUPERVISIÓN DE UN MÉDICO Y UN NUTRICIONISTA ESPECIALIZADO.

# Dieta en la hiperuricemia y en la gota

La dieta para la hiperuricemia y la gota es conocida como dieta baja en purinas. Su principal objetivo es reducir los niveles de ácido úrico en sangre y prevenir los ataques de gota. Esto se logra disminuyendo la ingesta de alimentos ricos en purinas, aumentando la eliminación de ácido úrico mediante una adecuada hidratación y evitando factores que contribuyen a la inflamación y el metabolismo alterado de purinas.

## Pacientes a los que está indicada

Indicada en personas con hiperuricemia (niveles elevados de ácido úrico en sangre) y en aquellos que padecen gota, una forma de artritis inflamatoria caracterizada por la acumulación de cristales de urato en las articulaciones. También es útil en pacientes con riesgo de gota, como aquellos con antecedentes familiares o enfermedades metabólicas asociadas.



## Alimentos permitidos

- Bebidas y líquidos: agua (2-3 litros al día), infusiones sin azúcar.
- Lácteos bajos en grasa: leche, yogur y queso fresco.
- Carbohidratos complejos: pan, pasta, arroz, patatas, cereales integrales.
- Frutas y verduras: manzana, pera, plátano, zanahoria, calabacín, espinaca cocida.
- Proteínas de origen vegetal: legumbres en cantidades moderadas.
- Grasas saludables: aceite de oliva, aguacate, frutos secos sin sal.

## Alimentos no permitidos

- Carnes rojas y vísceras: hígado, riñón, mollejas.
- Mariscos y pescados grasos: sardinas, anchoas, atún, camarones.
- Alimentos ricos en purinas: caldo de carne concentrado, extractos de carne.
- Alcohol: especialmente cerveza y licores destilados, que aumentan la producción y disminuyen la excreción de ácido úrico.
- Bebidas azucaradas y refrescos: que contienen fructosa, la cual eleva el ácido úrico.



## Recomendaciones

- Hidratación adecuada para favorecer la eliminación de ácido úrico.
- Evitar ayunos prolongados, ya que pueden aumentar los niveles de ácido úrico.
- Mantener un peso saludable para reducir la carga sobre las articulaciones y mejorar el metabolismo.
- Supervisión médica y nutricional para ajustar la dieta según las necesidades individuales del paciente.

- No ingerir bebidas alcohólicas.
- No sobrepasar la cantidad de carne o pescado.
- Pueden tomarse legumbres un par de veces por semana.
- Están prohibidos los productos de la caza (liebre, jabalí, etc.) por ser muy ricos en purinas, así como las vísceras, el pescado azul y el marisco.
- No efectuar comidas copiosas.



# Dieta de la obesidad



## ¿Qué es?

La dieta indicada para pacientes con obesidad es conocida como dieta hipocalórica equilibrada. Su objetivo principal es reducir el peso corporal mediante una ingesta calórica menor a la que el paciente gasta diariamente. Esta dieta busca garantizar un déficit calórico sin comprometer el aporte adecuado de nutrientes esenciales, priorizando alimentos ricos en nutrientes y bajos en calorías. Además, promueve cambios sostenibles en los hábitos alimenticios y estilo de vida.

## Pacientes a los que está indicada

Está indicada para personas con índice de masa corporal (IMC) mayor o igual a 30 (obesidad) o aquellas con IMC entre 25 y 29.9 (sobrepeso) con factores de riesgo asociados, como hipertensión, diabetes tipo 2, dislipidemias o enfermedades cardiovasculares. También se aplica en casos de obesidad mórbida que requieren intervenciones previas a tratamientos quirúrgicos (como la cirugía bariátrica).



## Alimentos permitidos

- **Proteínas magras:** pollo sin piel, pescado, claras de huevo, tofu.
- **Carbohidratos complejos y ricos en fibra:** vegetales (brócoli, espinacas, calabacín), frutas frescas con moderación (manzana, fresas, cítricos), legumbres, cereales integrales (avena, quinoa).
- **Grasas saludables:** aceite de oliva, aguacate, frutos secos en porciones controladas, semillas (chía, linaza).
- **Lácteos bajos en grasa:** leche descremada, yogur natural sin azúcar, quesos bajos en grasa.
- **Bebidas:** agua, infusiones sin azúcar, café sin azúcar.

## Alimentos no permitidos

- **Alimentos ultraprocesados y ricos en calorías vacías:** snacks empaquetados, dulces, galletas, pasteles.
- **Bebidas azucaradas y con alto contenido calórico:** refrescos, jugos procesados, bebidas energéticas.
- **Carnes grasas y embutidos:** salchichas, chorizo, cortes grasos de cerdo y res.
- **Frituras y alimentos con alto contenido en grasas trans:** papas fritas, comida rápida, productos horneados comerciales.
- **Exceso de carbohidratos simples:** pan blanco, arroz blanco, pastas no integrales.



## Recomendaciones generales

- Distribuir las calorías en 5-6 comidas al día para evitar picos de hambre y mantener el metabolismo activo.
- Fomentar la actividad física regular como complemento a la dieta.
- Evitar dietas extremas o muy restrictivas que pueden llevar a deficiencias nutricionales y no ser sostenibles a largo plazo.
- Supervisión médica y nutricional para garantizar un enfoque individualizado y seguro.





### ¿QUÉ ES?

La dieta para las dislipidemias es conocida como dieta hipolipemiante o cardioprotectora. Su objetivo es reducir los niveles elevados de lípidos en sangre (colesterol total, LDL, triglicéridos) y aumentar el colesterol HDL, ayudando a prevenir complicaciones cardiovasculares.

### LA DIETA SE ENFOCA EN:

disminuir el consumo de grasas saturadas y trans, limitar el colesterol dietético, incorporar grasas insaturadas saludables y aumentar el consumo de fibra soluble.



## DIETAS EN LAS DISLIPIDEMIAS

### INDICACIONES A LAS QUE ESTÁ INDICADA:

- Dislipidemia generalizada:** niveles elevados de colesterol LDL.
- Hipercolesterolemia:** niveles altos de colesterol LDL.
- Hipertrigliceridemia:** niveles altos de triglicéridos.
- Dislipidemia mixta:** combinación de colesterol LDL elevado y triglicéridos altos.
- Hipocolesterolemia:** niveles bajos de colesterol HDL.
- La dieta también es útil en quienes tienen riesgo cardiovascular elevado, como pacientes con hipertensión, obesidad, diabetes tipo 2, o antecedentes de enfermedad cardiovascular.

### ALIMENTOS RECOMENDADOS



- Grasas saludables:** aceite de oliva, aguacate, frutos secos (almendras, nueces) y semillas (chía, linaza).
- Proteínas ricas en ácidos grasos omega-3:** salmón, sardinas, caballa, atún fresco.
- Frutas y verduras:** cítricos, manzana, pera, higos, espinaca, brócoli, zanahoria, pimientos.
- Legumbres:** lentejas, garbanzos, frijoles.
- Cereales integrales:** avena, quinoa, arroz integral, pan integral.
- Lácteos bajos en grasa:** leche descremada, yogur natural sin azúcar, queso bajo en grasa.
- Bebidas:** agua, infusiones sin azúcar, té verde.

### ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

- Grasas saturadas:** carnes grasas, mantequilla, crema, queso graso, aceite de coco.
- Carnes rojas:** productos horneados industriales, galletas, margarina, comida rápida.
- Alimentos ultraprocesados:** snacks empaquetados, embutidos, sopas instantáneas.
- Azúcares simples y alimentos refinados:** refrescos, jugos procesados, dulces, pan blanco, pastas no integrales.
- Alcohol:** especialmente en hipertrigliceridemia.



### CLASIFICACIONES DE LAS DISLIPIDEMIAS Y ENFOQUES DIETÉTICOS ESPECÍFICOS

#### Hipercolesterolemia (colesterol LDL elevado)

- Reducir grasas saturadas y colesterol dietético.
- Aumentar fibra soluble (avena, frutas, legumbres).
- Incorporar esteroles y estanoles vegetales (presente en margarinas especiales y suplementos).

#### Hipertrigliceridemia (triglicéridos elevados)

- Limitar azúcares simples y carbohidratos refinados.
- Aumentar el consumo de omega-3 (pescados grasos, linaza).
- Restringir alcohol.

#### Dislipidemia mixta

- Combinar los enfoques para hipercolesterolemia e hipertrigliceridemia.
- Controlar el peso corporal y practicar actividad física regular.



#### HDL bajo

- Aumentar grasas monoinsaturadas (aguacate, aceite de oliva).
- Incrementar actividad física aeróbica.

### CONSEJOS MUY IMPORTANTES

- La dieta debe ser acompañada de un estilo de vida saludable, que incluya actividad física regular y evitar el tabaquismo.
- La reducción de peso en pacientes con sobrepeso u obesidad puede mejorar significativamente el perfil lipídico.
- Es fundamental realizar un seguimiento con un médico o un nutricionista para individualizar las recomendaciones según el tipo de dislipidemia y otras condiciones de salud asociadas.



# DIETÉTICA DE LA DIABETES



## ¿DE QUÉ SE TRATA?

La dieta para la diabetes es conocida como dieta para el manejo de la diabetes mellitus (DM) o dieta con control de carbohidratos. Su objetivo principal es mantener niveles óptimos de glucosa en sangre, mejorar el perfil lipídico y prevenir complicaciones metabólicas.



## CONSISTE EN

Consiste en una alimentación equilibrada que controle la cantidad, calidad y distribución de carbohidratos, grasas y proteínas, considerando las necesidades individuales de cada paciente.

## PARA QUÉ PACIENTES ESTÁ INDICADA:

Está indicada para personas con diabetes mellitus tipo 1, diabetes mellitus tipo 2, diabetes gestacional y aquellos con intolerancia a la glucosa o síndrome metabólico. También se aplica como medida preventiva en pacientes con riesgo elevado de desarrollar diabetes tipo 2.



## CLASIFICACIÓN DE LA DIETA:

- **Dieta con conteo de carbohidratos:** específica para quienes usan insulina, ajustando las dosis según el consumo de carbohidratos.
- **Dieta con índice glucémico bajo:** recomendada para pacientes con resistencia a la insulina o que no usan insulina, priorizando alimentos que liberan glucosa lentamente.
- **Dieta hipocalórica equilibrada:** indicada para pacientes con diabetes tipo 2 y obesidad.



## ALIMENTOS PERMITIDOS:

**Carbohidratos de bajo índice glucémico (en porciones controladas):**

- **Cereales integrales:** avena, quinoa, arroz integral, pan integral.
- **Legumbres:** lentejas, garbanzos, frijoles.
- **Frutas frescas (moderación):** manzana, fresas, pera, naranja.
- **Verduras:** brócoli, espinaca, calabacín, zanahoria cocida.

**Proteínas magras:**

- Pescados (salmón, atún, merluza).
- Pollo sin piel, pavo, claras de huevo.
- Tofu, tempeh, queso fresco bajo en grasa.

**Grasas saludables:**

- Aceite de oliva, aguacate, semillas (chia, linaza), almendras y nueces sin sal.

**Lácteos bajos en grasa:**

- Leche descremada, yogur natural sin azúcar, quesos bajos en grasa.

**Bebidas:**

- Agua, infusiones sin azúcar, café sin edulcorantes calóricos.

## ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

**Carbohidratos refinados y alimentos de alto índice glucémico:**

- Pan blanco, pasteles, galletas, arroz blanco, papas fritas.

**Azúcares simples:**

- Azúcar, miel, dulces, mermeladas comerciales.
- Bebidas azucaradas, refrescos, jugos procesados.

**Grasas saturadas y trans:**

- Carnes grasas, embutidos, mantequilla, crema, frituras, comida rápida.

**Otros:**

- Alcohol (especialmente licores y cervezas).



## CONSIDERACIONES IMPORTANTES

- La dieta debe ser personalizada, considerando las necesidades energéticas, el nivel de actividad física, las comorbilidades y las preferencias del paciente.
- Es fundamental monitorear la glucosa en sangre para ajustar la dieta y, en algunos casos, la medicación.
- Educación nutricional: el paciente debe aprender a identificar porciones, leer etiquetas y evitar el consumo de alimentos con azúcares ocultos.
- Fraccionar las comidas en 5-6 tiempos al día para evitar hipoglucemias e hiperglucemias.
- Incorporar fibra dietética (20-35 g/día), ya que mejora el control glucémico y ayuda a mantener niveles de saciedad.

## OTROS PUNTOS IMPORTANTES

- En la diabetes tipo 1, la dieta debe coordinarse estrechamente con las dosis de insulina.
- En la diabetes tipo 2, la reducción de peso y la actividad física son pilares esenciales junto con la dieta.
- En la diabetes gestacional, se requiere un control estricto para proteger la salud de la madre y el bebé.



# Dieta en las Enf. del aparato digestivo

## Clasificación de dietas en enfermedades digestivas

- Dietas de transición: dieta blanda, astringente.
- Dietas terapéuticas específicas: baja en grasas, sin gluten.
- Dietas personalizadas: ajustadas a necesidades individuales según la patología y evolución clínica.

## 02 Dieta astringente

En qué consiste:  
Diseñada para controlar la diarrea y promover la recuperación del equilibrio intestinal, limitando alimentos que estimulan el tránsito intestinal y aportando opciones de bajo residuo.

### Indicaciones:

- Diarrea aguda o crónica.
- Enfermedad inflamatoria intestinal en brotes.

### Alimentos permitidos:

- Cereales refinados: arroz blanco, pan blanco tostado, pasta sin salsas.
- Proteínas magras: pollo, pavo, pescado blanco.
- Frutas: plátano maduro, manzana rallada o cocida.
- Verduras cocidas: zanahoria, calabaza.
- Bebidas: agua, infusiones suaves, suero oral.

### Alimentos no permitidos:

- Leche y derivados grasos.
- Frutas crudas o cítricas.
- Alimentos altos en fibra o grasa: nueces, semillas, frituras.
- Bebidas carbonatadas o alcohólicas.

## 03 Dieta baja en grasa

En qué consiste:  
Reduce la ingesta de lípidos para facilitar la digestión y disminuir la sobrecarga en el sistema hepático y biliar.

### Indicaciones:

- Colecistitis, pancreatitis.
- Síndrome de intestino corto.

### Alimentos permitidos:

- **Proteínas magras:** pollo, pescado blanco, claras de huevo.
- **Carbohidratos:** arroz, pasta, pan blanco.
- **Frutas y verduras:** manzana, pera, zanahoria, calabacín, cocidas o en puré.
- **Lácteos bajos en grasa:** yogur natural, leche descremada.

### Alimentos no permitidos:

- Alimentos fritos, aceites, mantequilla.
- Carnes grasas, embutidos.
- Lácteos enteros.
- Salsas comerciales y condimentos grasos.

## 01 Dieta blanda

### En qué consiste:

La dieta blanda es una dieta de transición diseñada para minimizar la irritación del tracto gastrointestinal. Se caracteriza por alimentos de fácil digestión, bajos en grasas y fibra, y preparados de forma simple (hervidos, al vapor, a la plancha).

### Indicaciones:

- Postoperatorios del aparato digestivo.
- Gastritis, úlceras gástricas, dispepsias.
- Diarreas agudas o crónicas.

### Alimentos permitidos:

- **Proteínas:** pollo, pescado blanco, huevo cocido.
- **Carbohidratos:** arroz blanco, pan blanco, puré de papa, galletas sin fibra.
- **Verduras cocidas:** zanahoria, calabacín, papa, chayote.
- **Frutas:** manzana y pera sin cáscara, plátano maduro.
- **Bebidas:** agua, té suave, caldos claros.

### Alimentos no permitidos:

- Frituras, alimentos grasos o muy condimentados.
- **Alimentos ricos en fibra:** cereales integrales, vegetales crudos, legumbres.
- Bebidas carbonatadas, café, alcohol.

### Consideraciones importantes:

- Evitar alimentos muy calientes o muy fríos.
- Progresar hacia una dieta normal según tolerancia del paciente.

## 04 Dieta sin gluten

### En qué consiste:

Elimina completamente el gluten (proteína presente en trigo, cebada y centeno) para prevenir daño intestinal en personas con enfermedad celíaca.

### Indicaciones:

- Enfermedad celíaca.
- Sensibilidad al gluten no celíaca.

### Alimentos permitidos:

- **Proteínas:** carnes frescas, pescado, huevos.
- **Carbohidratos:** arroz, maíz, papa, tapioca, quinoa.
- **Frutas y verduras:** todas (frescas y sin procesar).
- **Lácteos:** leche, queso, yogur (sin aditivos).

### Alimentos no permitidos:

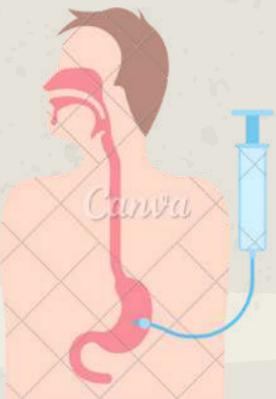
- **Productos que contienen trigo, cebada y centeno:** pan, galletas, pasteles.
- Salsas y alimentos procesados que contienen gluten oculto.



Estas dietas deben estar individualizadas y supervisadas por profesionales de la salud para garantizar que cumplen con las necesidades específicas de cada paciente.



## ¿QUÈ ES?



consiste en administrar nutrientes directamente al tubo digestivo a través de una sonda, que puede ser nasogástrica, nasoyeyunal, gastrostomía o yeyunostomía. Los nutrientes están en forma líquida o semilíquida, preparados de manera específica para cumplir con las necesidades nutricionales del paciente.

## ALIMENTOS PERMITIDOS

Permitidos (en Fórmulas líquidas):

- **Fórmulas comerciales específicas:** normocalóricas, hipocalóricas, hiperproteicas, etc.
- **Macronutrientes en proporciones ajustadas según la condición del paciente:**
  - **Carbohidratos:** maltodextrina, almidón modificado.
  - **Proteínas:** hidrolizados de caseína, proteínas de suero.
  - **Grasas:** triglicéridos de cadena media, aceites vegetales.
  - **Vitaminas y minerales** balanceados.
  - **Fibra** soluble o insoluble, según necesidades.



## INDICACIONES:

Se utiliza en pacientes que:

- Tienen dificultades para ingerir alimentos de manera oral (disfagia, daño neurológico).
- Necesitan soporte nutricional prolongado (trauma, quemaduras extensas).
- Están en estado crítico o posquirúrgico y no pueden mantener un consumo adecuado por vía oral.
- Padecen enfermedades gastrointestinales que limitan parcialmente la absorción.



# ALIMENTACIÓN ENTERAL



## ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Alimentos sólidos o semisólidos.
- Bebidas o líquidos no estériles.
- Productos caseros no diseñados para administración enteral.
- Preparados con ingredientes de alto riesgo microbiológico

## PUNTOS IMPORTANTES:

- **Evaluación previa:** Antes de iniciar, se evalúa el estado nutricional, la función gastrointestinal y los requerimientos energéticos del paciente.

- **Tolerancia:**

Se comienza con una velocidad de infusión lenta para verificar tolerancia. Los signos de intolerancia incluyen náuseas, vómitos, diarrea o distensión abdominal.

- **Formulación personalizada:**

Las fórmulas deben adaptarse según la condición del paciente:

- Fórmulas hiperproteicas para recuperación de tejidos (trauma, quemaduras).
- Fórmulas con baja carga de sodio en pacientes renales.
- Fórmulas inmunomoduladoras en pacientes críticos



## CUIDADOS DURANTE LA ADMINISTRACIÓN:

- Asepsia estricta para evitar infecciones.
- Revisión constante de la posición de la sonda.
- Hidratación adecuada y monitoreo de electrolitos.

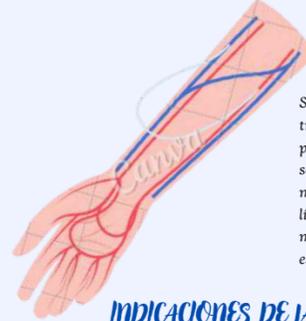
## COMPLICACIONES COMUNES

- Obstrucción de la sonda.
- Infecciones.
- Problemas gastrointestinales.



# Nutrición parenteral

es una técnica de soporte nutricional que consiste en la administración de nutrientes directamente al torrente sanguíneo a través de una vía intravenosa



## ¿CUANDO SE USA?

Se utiliza cuando el paciente no puede utilizar el tracto gastrointestinal total o parcialmente para obtener los nutrientes necesarios. La solución contiene una mezcla de macronutrientes (carbohidratos, proteínas y lípidos) y micronutrientes (vitaminas y minerales), ajustada según las necesidades específicas del paciente.

## INDICACIONES DE LA DIETA

La AP está indicada en pacientes que presentan condiciones como:

- Insuficiencia intestinal (síndrome de intestino corto, obstrucción intestinal).
- Trastornos de la motilidad gastrointestinal (ileo paralítico o pseudoobstrucción).
- Enfermedades inflamatorias graves (como colitis ulcerosa severa o enfermedad de Crohn en brotes agudos).
- Complicaciones postquirúrgicas que impiden la alimentación oral o enteral.
- Pacientes con desnutrición severa que no pueden cubrir sus requerimientos nutricionales por otras vías.



## ALIMENTOS NO PERMITIDOS

Nutrientes o sustancias no permitidas:

- Sustancias o elementos que puedan causar precipitación o incompatibilidades en la solución, como algunos fármacos no compatibles.
- Componentes que podrían sobrecargar algún órgano, como excesivas proteínas en pacientes con insuficiencia renal sin diálisis.



## OTROS PUNTOS IMPORTANTES

Ventajas de la AP:

- Permite un soporte nutricional completo cuando otras vías no son funcionales.
- Mejora el estado nutricional y apoya la recuperación en situaciones críticas.

Complicaciones posibles:

- **Infecciones:** Relacionadas con el catéter venoso central.
- **Alteraciones metabólicas:** Hiperglucemia, hipocalcemia, desequilibrios electrolíticos.
- **Sobrecarga hepática o insuficiencia hepática:** Por administración prolongada.

## ALIMENTOS PERMITIDOS

Nutrientes administrados (permitidos):

- **Glucosa o dextrosa:** Principal fuente de energía.
- **Aminoácidos:** Para la síntesis de proteínas.
- **Lípidos:** En forma de emulsiones grasas, para cubrir necesidades calóricas y de ácidos grasos esenciales.
- **Electrolitos y minerales:** Sodio, potasio, calcio, magnesio, fósforo, cloruro.
- **Vitaminas:** Hidrosolubles y liposolubles.
- **Agua:** Para hidratación.



Duración del tratamiento:

- Puede ser temporal (días a semanas) o prolongada (meses a años) en pacientes con enfermedades crónicas.

# DIETA EN EL PACIENTE ONCOLÓGICO



## ¿QUÉ ES?

Esta dieta se enfoca en cubrir las necesidades calóricas y proteicas aumentadas de los pacientes oncológicos, mejorar su estado nutricional y fortalecer su sistema inmunológico. Se adapta según el tipo de cáncer, el estado del paciente y los efectos secundarios del tratamiento (quimioterapia, radioterapia o cirugía).



## INDICACIONES:

Indicada para pacientes con diagnóstico de cáncer en cualquier fase de la enfermedad, especialmente durante los periodos de tratamiento y recuperación. También es útil para prevenir desnutrición y mejorar la calidad de vida del paciente.



## ALIMENTOS PERMITIDOS:

- **Proteínas de alta calidad:** carnes magras, pescado, huevos, pollo, lácteos bajos en grasa y alternativos vegetales como tofu y legumbres.
- **Carbohidratos complejos:** cereales integrales, pan integral, avena, arroz integral, y quinoa.
- **Grasas saludables:** aceite de oliva, aguacate, frutos secos y semillas.
- **Frutas y verduras:** preferiblemente frescas y variadas para asegurar un aporte adecuado de vitaminas y antioxidantes.
- **Líquidos:** agua, infusiones, caldos claros y jugos naturales sin azúcar añadida.
- **Suplementos nutricionales:** si el paciente tiene dificultad para consumir alimentos sólidos.



## ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- **Alimentos procesados y ultra procesados:** embutidos, comidas rápidas, snacks empaquetados, etc.
- **Azúcares refinados:** dulces, pasteles, refrescos azucarados.
- **Grasas saturadas y trans:** manteca, margarina, frituras.
- **Bebidas alcohólicas:** debido a su efecto inmunosupresor y su interferencia con los tratamientos.
- **Alimentos irritantes:** picantes, café, especias fuertes, y bebidas gaseosas.
- **Carnes rojas y productos cárnicos procesados:** especialmente en exceso.



## OTROS PUNTOS IMPORTANTES:

- Manejo de efectos secundarios:**
- **Náuseas y vómitos:** consumir alimentos secos como galletas integrales o tostadas, evitar olores fuertes.
  - **Diarrea:** evitar lácteos enteros y alimentos ricos en fibra insoluble, consumir líquidos isotónicos.
  - **Estreñimiento:** aumentar el consumo de fibra soluble (avena, frutas cocidas) y líquidos.

**Recomendaciones personalizadas:**  
La dieta debe adaptarse a las necesidades individuales del paciente, considerando factores como pérdida de peso, intolerancias alimentarias, y capacidad de masticar o tragar.



**Suplementos y soporte nutricional:**  
En casos de desnutrición severa, puede ser necesario el uso de fórmulas enterales o parenterales.



# DIETA EN LA INMUNODEFICIENCIA ADQUIRIDA



## ¿QUÉ ES?

Esta dieta está diseñada para apoyar el sistema inmunológico debilitado, prevenir infecciones oportunistas, mejorar la absorción de nutrientes y combatir los efectos secundarios de la enfermedad y su tratamiento. Es rica en nutrientes, alta en proteínas y calorías, y busca mantener un peso saludable.



## INDICACIONES PARA LA DIETA

Indicada para pacientes diagnosticados con VIH/SIDA, especialmente aquellos con pérdida de peso significativa, infecciones recurrentes o alteraciones gastrointestinales. También es útil en el manejo de síntomas como diarrea, náuseas, vómitos y falta de apetito.

## ALIMENTOS PERMITIDOS

### Ricos en proteínas:

- Carnes magras (pollo, pavo, pescado).
- Huevos y claras de huevo.
- Legumbres (lentejas, garbanzos).
- Lácteos bajos en grasa (yogur, queso fresco, leche pasteurizada).

### Carbohidratos complejos:

- Cereales integrales (avena, arroz integral, quinoa).
- Tubérculos (papa, camote, yuca).
- Pan y pastas integrales.

### Frutas y verduras:

- Bien lavadas, peladas o cocidas para evitar infecciones.
- Frutas con alto contenido en antioxidantes (naranjas, arándanos, fresas).
- Verduras ricas en vitaminas (zanahoria, espinaca, brócoli).

### Grasas saludables:

- Aceite de oliva, aguacate, frutos secos (nueces, almendras).
- Pescados ricos en omega-3 (salmón, sardinas).

### Hidratación:

- Agua potable y segura, caldos claros, infusiones herbales.

## ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Alimentos crudos o mal cocidos:
- Carnes, pescados, huevos o lácteos sin pasteurizar.
- Alimentos procesados o ultraprocesados:
- Comidas con alto contenido de grasas trans, azúcares refinados y sodio.
- Embutidos, snacks, productos empaquetados.
- Riesgo de contaminación:
- Frutas y verduras mal lavadas.
- Semillas germinadas crudas (alto riesgo de infecciones bacterianas).
- Alcohol y bebidas carbonatadas:
- Por su impacto en el sistema inmune y potencial irritación gastrointestinal.

## PUNTOS IMPORTANTES

- **Control de infecciones:** Manipular adecuadamente los alimentos para reducir el riesgo de infecciones (usar utensilios limpios, evitar la contaminación cruzada).
- **Fraccionamiento de comidas:** Consumir varias comidas pequeñas al día para evitar la fatiga y garantizar un aporte constante de energía.
- **Complementos nutricionales:** En casos de desnutrición grave o absorción deficiente, se pueden usar suplementos vitamínicos o fórmulas enterales.

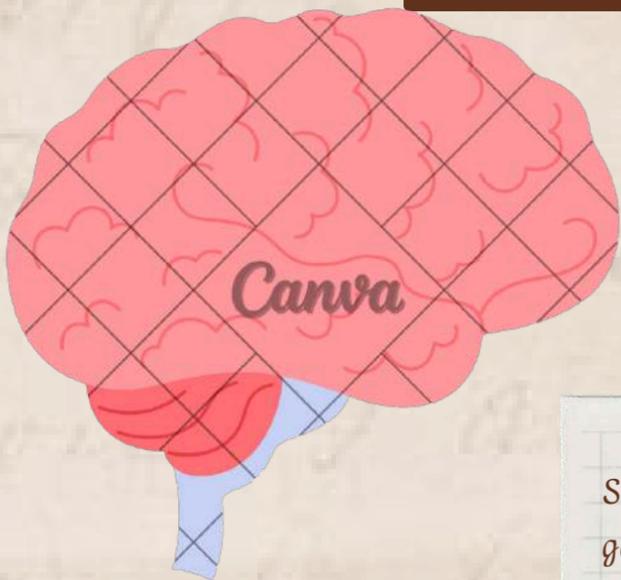
### Adaptaciones según síntomas:

- En diarrea: Priorizar alimentos bajos en fibra y aumentar la hidratación.
- En náuseas: Evitar olores fuertes y elegir alimentos suaves y fríos.



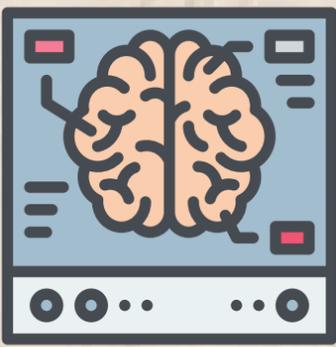
# Dieta en

## Px con enfermedades del sistema nervioso



### ¿Qué es?

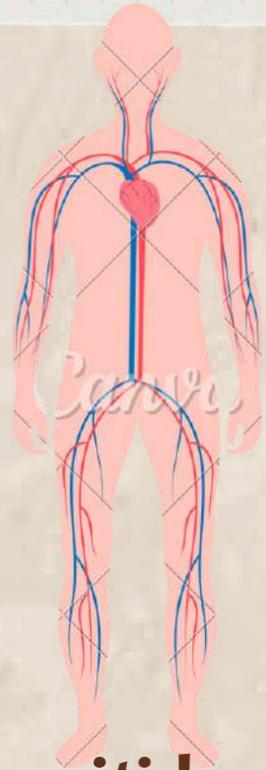
Se recomienda la dieta neuroprotectora, diseñada para garantizar el aporte adecuado de nutrientes esenciales que favorecen la función cerebral y contribuyen a prevenir el daño neurológico. Esta dieta incluye el ajuste calórico según las necesidades del paciente, un equilibrio adecuado de macronutrientes, y énfasis en vitaminas y minerales que apoyan la salud neuronal, como vitaminas del complejo B, antioxidantes, y ácidos grasos omega-3.



### Indicaciones

Está indicada para pacientes con enfermedades como:

- **Epilepsia:** especialmente la dieta cetogénica, que favorece la producción de cuerpos cetónicos para reducir la frecuencia de convulsiones.
- **Enfermedad de Parkinson:** para manejar síntomas como disfagia y estreñimiento.
- **Esclerosis múltiple:** para combatir fatiga y mantener fuerza muscular.
- **Demencia/Alzheimer:** para retrasar el deterioro cognitivo.
- **Accidente cerebrovascular:** para prevenir complicaciones metabólicas.

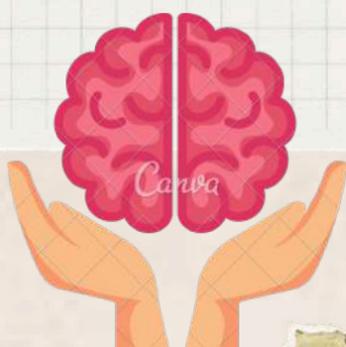


### Alimentos permitidos

- **Fuentes de proteínas magras:** pollo, pescado azul (salmón, sardina), huevos.
- **Grasas saludables:** aceite de oliva, aguacate, nueces, semillas, y pescados ricos en omega-3.
- **Carbohidratos complejos:** cereales integrales, avena, legumbres.
- **Frutas y verduras:** especialmente aquellas ricas en antioxidantes como frutos rojos, cítricos, espinacas, y brócoli.
- **Lácteos bajos en grasa:** yogurt natural, queso fresco.

### Alimentos no permitidos

- **Grasas trans y saturadas:** alimentos ultraprocesados, frituras, margarina.
- **Azúcares simples:** bebidas azucaradas, dulces, pasteles.
- **Sal en exceso:** embutidos, alimentos en conserva, sopas instantáneas.
- **Alcohol y cafeína en exceso:** afectan negativamente al sistema nervioso.



# REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

**Libro- Alimentación y dietoterapia 4ta edición**