



Mi Universidad

DIETAS

Alumna: Sofhia Hoyos Bolaños

Materia: Nutrición

Lic. Daniela Monserrat Mendez Guillen

Licenciatura: Medicina Humana

Tercer semestre

08 de diciembre del 2024, Comitán, Chiapas

DIETA CONTROLADA EN SODIO

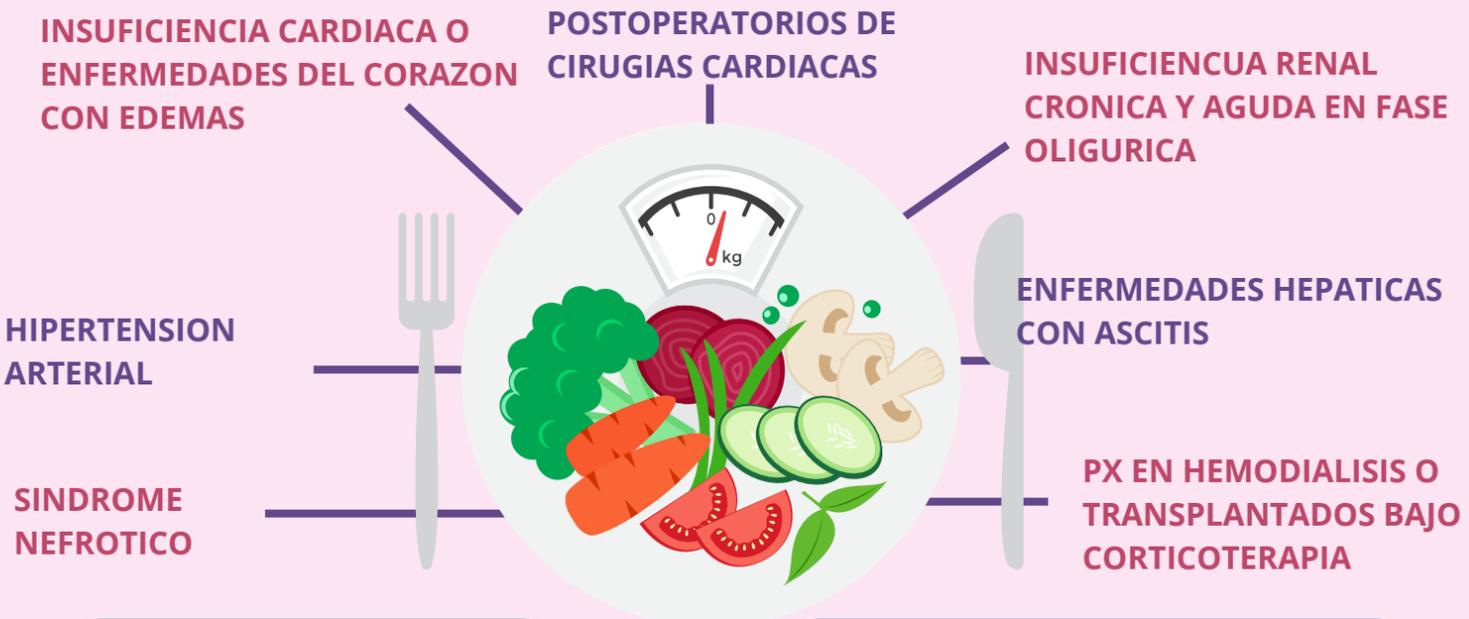
¿QUÉ ES ?

Están diseñadas para reducir la ingesta de este mineral y, por tanto, disminuir la retención de líquidos y los edemas. Estas dietas varían en su grado de restricción, desde leve hasta severa, dependiendo de la condición clínica del paciente



Para mejorar la aceptación se recomienda utilizar técnicas de cocción atractivas como a la parrilla, papillas o estofado y potenciar sabores con hierbas y especias

¿A QUIÉN AFECTA?



ALIMENTOS PERMITIDOS



- carnes y pescados frescos sin sal añadida
- frutas y verduras frescas



- pan y productos sin sal
- granos bajo en sodio como arroz y pasta sin sal



- aceites vegetales, especialidad aceite de oliva
- especias y hierbas aromáticas

ALIMENTOS NO PERMITIDOS



Alimentos procesados como embutidos, quesos curados y sopas comerciales

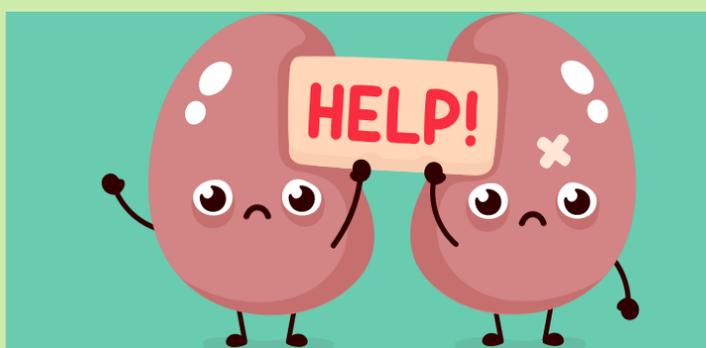


Conservas en salmuera y frutas en almíbar procesado



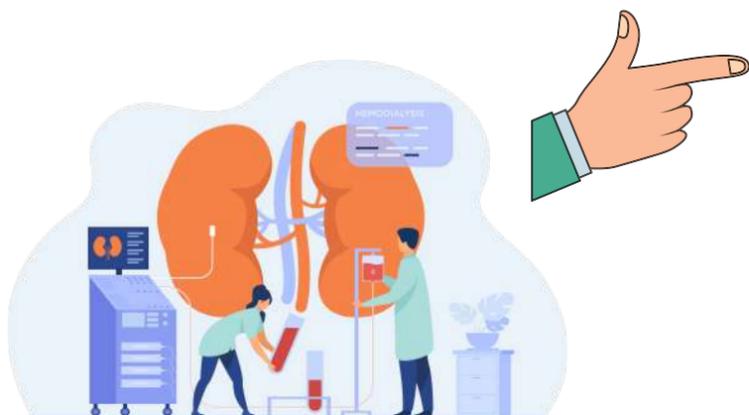
Medicamentos con sodio en su formulación

DIETA EN INSUFICIENCIA RENAL



¿QUÉ ES?

está diseñada para reducir el trabajo del riñón y evitar la acumulación de productos de desecho, como el potasio, fósforo y nitrógeno ureico. Se basa en la restricción de proteínas, los minerales mencionados y en el control de líquidos..

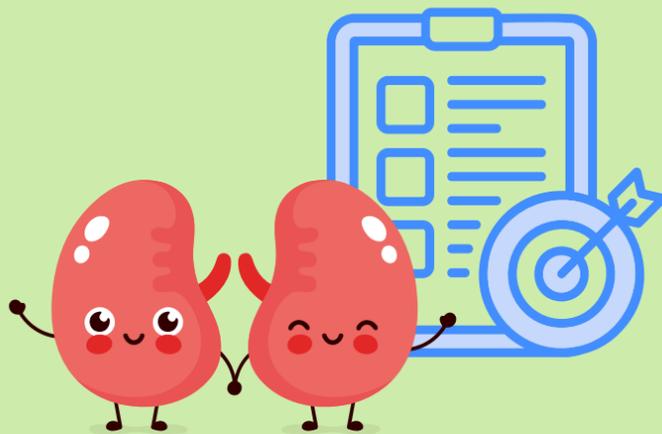


INDICACIONES

- Insuficiencia renal crónica (IRC) en sus diversas fases.
- Pacientes en hemodiálisis o diálisis peritoneal.
- Pacientes con síndrome nefrótico o problemas renales agudos.
- Preparación para trasplante renal.

- Reducir la carga renal: Limitar la ingesta de proteínas para disminuir la producción de productos nitrogenados.
- Controlar los electrolitos: Evitar la acumulación de potasio, sodio y fósforo en sangre.
- Mantener el equilibrio hídrico: Controlar la cantidad de líquidos para evitar la sobrecarga de volumen.
- Proveer energía suficiente: Asegurar una ingesta calórica adecuada, ya que la pérdida de apetito y el aumento de catabolismo pueden dificultar el mantenimiento del peso

OBJETIVOS



ALIMENTOS

PERMITIDOS



- Carnes magras y pescados frescos (en cantidades controladas).
- Arroz, pasta y panes bajos en sodio.
- Verduras con bajo contenido de potasio (como zanahorias, pepinos, coles).
- Frutas con bajo contenido de potasio (manzanas, peras, arándanos).
- Aceites vegetales (preferentemente de oliva).
- Alimentos sin sal añadida y preparados sin conservantes.

NO PERMITIDOS



- Alimentos ricos en potasio como plátanos, naranjas, papas y tomates.
- Lácteos enteros y derivados debido al alto contenido de fósforo.
- Alimentos procesados, embutidos, sopas enlatadas.
- Bebidas azucaradas y jugos comerciales con alto contenido de fósforo.
- Frutos secos y legumbres en grandes cantidades (ricos en fósforo y potasio).

CARACTERÍSTICAS



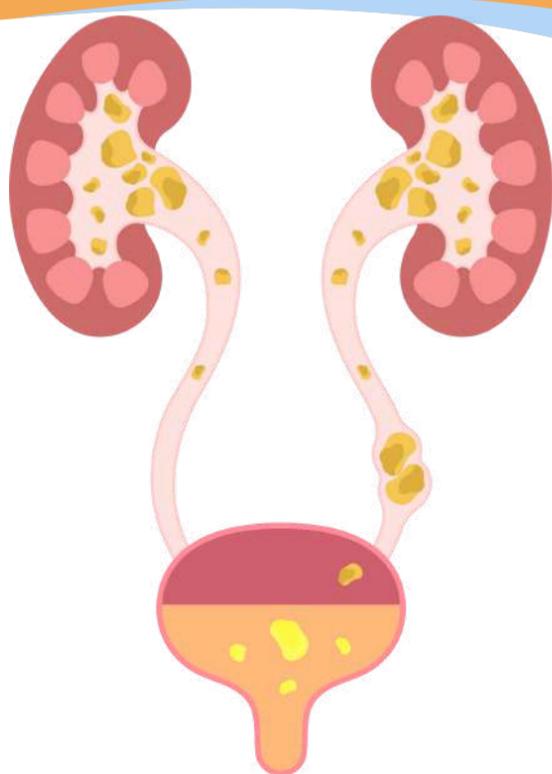
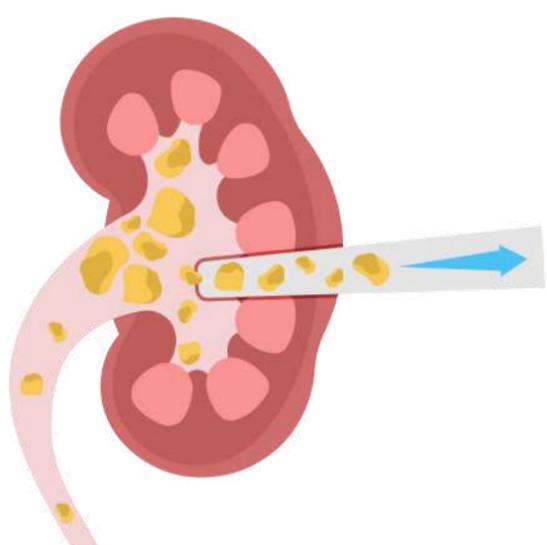
- En las fases iniciales de insuficiencia renal, las proteínas deben ser limitadas pero de alta calidad.
- En pacientes en hemodiálisis, las proteínas pueden aumentarse debido a las pérdidas durante el tratamiento.
- Se recomienda una restricción de sodio para evitar la hipertensión y la retención de líquidos.
- Se deben evitar alimentos procesados y conservas.

- Se deben evitar alimentos ricos en potasio como plátanos, naranjas, papas, y tomates, debido a la hiperpotasemia.
- El fósforo debe controlarse debido a su relación con la hipocalcemia y la calcificación vascular en la insuficiencia renal.
- Se deben evitar lácteos, frutos secos y alimentos procesados.
- Los pacientes deben controlar la ingesta de líquidos dependiendo de la cantidad de orina que produzcan, con un límite en la ingesta diaria.

DIETA EN LA LITIASIS DE LAS VÍAS URINARIAS

+ ¿QUÉ ES?

se ajusta según el tipo de cálculos presentes (oxalato de calcio, ácido úrico, cistina, etc.). Generalmente, se busca prevenir la formación de nuevos cálculos mediante el control de sustancias que los forman y una ingesta adecuada de líquidos.

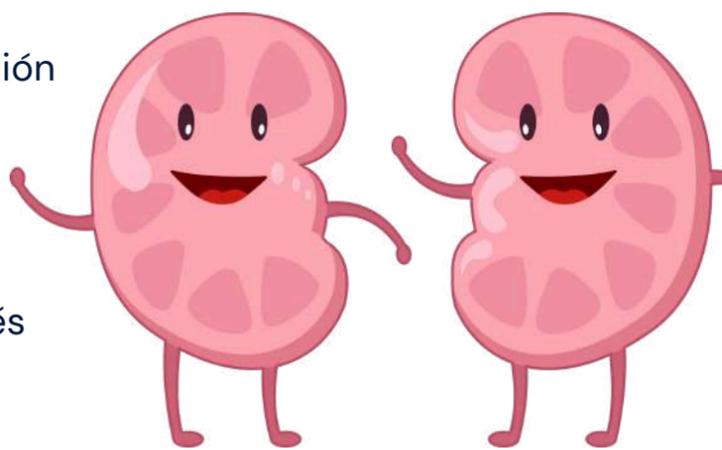


+ INDICACIONES

- Pacientes con litiasis renal activa o antecedentes de cálculos renales recurrentes.
- Personas con predisposición genética a formarlos o con trastornos metabólicos relacionados.

+ OBJETIVOS

- Aumentar la diuresis: Favorecer la eliminación de sustancias que puedan cristalizar.
- Reducir la concentración urinaria de sales: Controlar la ingesta de oxalatos, calcio, purinas y sodio.
- Mantener un pH urinario adecuado: A través de ajustes alimentarios para prevenir la cristalización de sales específicas.



+ ALIMENTOS PERMITIDOS

- Agua como principal bebida (mínimo 2-3 litros al día).
- Frutas y verduras frescas (dependiendo del tipo de cálculo, evitando las altas en oxalatos o purinas).
- Carnes magras y pescados en porciones controladas.
- Cereales integrales moderados.
- Aceites vegetales y grasas saludables.

+ ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Alimentos ultraprocesados y ricos en sodio.
- Frutas secas, espinacas, cacao, y té negro en caso de cálculos de oxalato.
- Carnes rojas, vísceras y pescados azules en cálculos de ácido úrico.
- Lácteos ricos en fósforo y suplementos de calcio innecesarios para cálculos fosfáticos.



DIETA EN HIPERURICEMIA Y ENFERMEDAD DE GOTA

Enfermedad de la Gota

xeva
FM 91.7

¿Qué es?

Es una **enfermedad** ocasionada por el **depósito de cristales de urato**, en una **articulación** o en los tejidos que la rodean

¿Qué lo causa?

La **hiperuricemia**, es decir, la **dificultad para eliminar el ácido úrico** de la sangre por los **riñones** o por el **intestino**

En algunos pacientes influye el consumo de **carnes rojas**, **embutidos**, **visceras**, **mariscos**, **cerveza** y **licor**

Síntomas

- Dolor intenso e inflamación
- Enrojecimiento
- Aumento de temperatura
- Sensibilidad al roce en articulaciones

Tratamiento



¿QUÉ ES?

Está diseñada para reducir los niveles de ácido úrico en sangre y prevenir crisis de artritis gotosa. Se basa en la reducción de alimentos ricos en purinas, el control del peso corporal y una hidratación adecuada.

INDICACIONES

- Pacientes con niveles elevados de ácido úrico en sangre.
- Personas con ataques recurrentes de gota o antecedentes familiares.
- Pacientes con insuficiencia renal relacionada con hiperuricemia.



OBJETIVOS

- Reducir la producción de ácido úrico: Limitar alimentos ricos en purinas.
- Favorecer la excreción de ácido úrico: Aumentar la ingesta de líquidos para diluir la orina.
- Controlar factores metabólicos: Mantener un peso saludable y evitar el consumo de alcohol.

CARACTERÍSTICAS

- Limitar el consumo de carnes rojas, vísceras (hígado, riñones), pescados azules (sardinas, anchoas) y mariscos.
- Consumir proteínas de origen vegetal y lácteos bajos en grasa como alternativa.
- Beber al menos 2-3 litros de agua al día para promover la excreción urinaria.
- Evitar bebidas alcohólicas, especialmente la cerveza y licores fuertes.
- Incluir frutas y vegetales frescos que promuevan un pH urinario alcalino (limones, naranjas, bayas).
- Evitar alimentos ácidos o que aumenten la acidez urinaria.
- Evitar dietas hipocalóricas extremas, ya que pueden aumentar los niveles de ácido úrico.
- Priorizar una pérdida de peso progresiva y sostenida.



ALIMENTOS PERMITIDOS

- Lácteos bajos en grasa y sus derivados.
- Verduras (excepto espárragos, champiñones y espinacas)
- Cereales integrales en cantidades moderadas.
- Frutas frescas, especialmente cítricos y bayas.
- Carnes blancas y pescados blancos.
- Aceites vegetales (oliva, girasol).



ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Carnes rojas, vísceras (hígado, riñones), mariscos y pescados grasos.
- Bebidas alcohólicas, especialmente cerveza.
- Caldos concentrados de carne y alimentos procesados ricos en purinas.
- Azúcares refinados y productos ultraprocesados.



DIETA PARA LA OBESIDAD

Es un plan hipocalórico diseñado para inducir una pérdida de peso controlada y sostenible. Tiene como objetivo reducir la grasa corporal mientras se mantienen los requerimientos nutricionales necesarios para una buena salud. Se complementa con cambios en el estilo de vida, como actividad física regular y manejo del estrés.



INDICACIONES

- Pacientes con un índice de masa corporal (IMC) mayor a 30.
- Personas con sobrepeso (IMC entre 25 y 30) que presentan factores de riesgo como hipertensión, diabetes tipo 2 o dislipidemias.
- Tratamiento para prevenir complicaciones metabólicas y cardiovasculares.



CARACTERISTICAS

- Reducción de entre 500 y 1000 kcal diarias respecto a las necesidades energéticas para lograr una pérdida de peso de 0.5 a 1 kg por semana.
- Asegurar un mínimo de 1200 kcal/día para mujeres y 1500 kcal/día para hombres.
- Proteínas: 20-30% del total calórico para preservar la masa muscular.
- Grasas: 20-25% del total calórico, priorizando grasas insaturadas.
- Carbohidratos: 45-55%, optando por carbohidratos complejos ricos en fibra.
- Promueve la saciedad y mejora la digestión. Se recomiendan de 20 a 30 gramos diarios provenientes de frutas, verduras y cereales integrales.
- Usar platos más pequeños y técnicas de mindfulness para evitar el exceso de comida.

OBJETIVOS

- Reducción de peso progresiva: Crear un déficit calórico moderado para evitar efectos adversos.
- Mejorar la composición corporal: Favorecer la pérdida de grasa y mantener la masa muscular.
- Control de enfermedades asociadas: Reducir el riesgo de comorbilidades como hipertensión, resistencia a la insulina y apnea del sueño.



ALIMENTOS PERMITIDOS

- Frutas y verduras frescas.
- Carnes magras, pescado, pollo sin piel y legumbres como fuente de proteínas.
- Cereales integrales (arroz integral, avena, quinoa).
- Grasas saludables como aceite de oliva, aguacate y frutos secos en pequeñas cantidades.
- Lácteos bajos en grasa o sin grasa.
- Agua y bebidas sin azúcar.

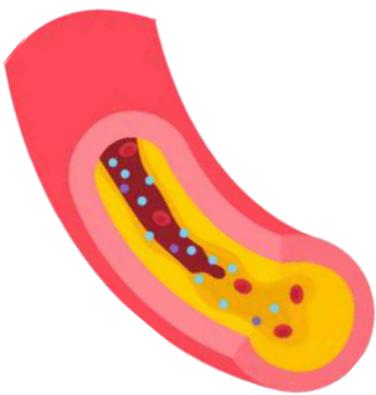


ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Bebidas azucaradas, jugos procesados y alcohol.
- Productos ultraprocesados ricos en grasas saturadas, sodio y azúcares.
- Postres, panadería industrial y snacks salados.
- Fritos y comidas rápidas



DIETA EN DISLIPOPROTEINEMIAS



¿QUÉ ES?

está diseñada para regular los niveles de colesterol, triglicéridos y lipoproteínas en sangre. Su enfoque principal es reducir la ingesta de grasas saturadas, trans y colesterol dietético.

Balanced Diet

- Pacientes con hipercolesterolemia (elevación de LDL).
- Pacientes con hipertrigliceridemia.
- Personas con dislipidemias mixtas
- Prevención primaria y secundaria de enfermedades cardiovasculares.

Regular Health Check-ups

- Reducir el LDL A través de una menor ingesta de grasas saturadas y colesterol.
- Incrementar el HDL Promoviendo el consumo de grasas insaturadas y actividad física.
- Disminuir los triglicéridos Reduciendo azúcares simples y grasas trans, mientras se promueve un peso saludable

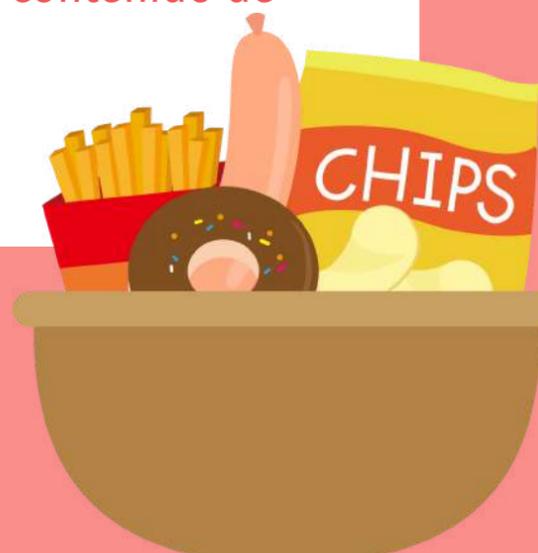
alimentos permitidos

- Aceites vegetales (oliva, girasol, canola).
- Frutas frescas y verduras (especialmente las ricas en fibra).
- Cereales integrales (avena, arroz integral, quinoa).
- Pescados grasos ricos en omega-3.
- Lácteos desnatados o bajos en grasa.
- Frutos secos (nueces, almendras) en porciones moderadas.



Alimentos no permitidos

- Grasas trans (margarinas, bollería industrial, fritos).
- Carnes procesadas y embutidos (salchichas, chorizos).
- Lácteos enteros y quesos curados ricos en grasas saturadas.
- Azúcares refinados y bebidas azucaradas.
- Alimentos ultraprocesados con alto contenido de sodio y grasas saturadas.



DIETA EN LA DIABETES

Está diseñada para mantener niveles de glucosa en sangre dentro de rangos normales, prevenir complicaciones y promover una nutrición adecuada. Se basa en un control cuidadoso de los carbohidratos, la selección de alimentos y de bajo índice glucémico.

Indicaciones

- Pacientes con diabetes tipo 1, tipo 2, o diabetes gestacional.
- Personas con prediabetes para prevenir la progresión a diabetes tipo 2.



Objetivos

- Estabilizar la glucosa en sangre: Evitar picos y caídas abruptas mediante la distribución uniforme de carbohidratos.
- Promover un peso saludable: Mantener o alcanzar un peso adecuado para mejorar la sensibilidad a la insulina.
- Reducir riesgos cardiovasculares: Incorporar grasas saludables y limitar grasas saturadas y trans.
- Prevenir complicaciones: Controlar otros parámetros como lípidos y presión arterial.

Características

- Carbohidratos: 45-55% del total calórico.
- Proteínas: 15-20%
- Grasas: 25-35%
- Usar el índice glucémico para elegir alimentos que provoquen aumentos más lentos y sostenidos en la glucosa.
- Realizar 5-6 comidas al día (3 principales y 2-3 colaciones) para evitar hipoglucemias.
- Consumir 20-30 g de fibra diaria para mejorar la respuesta glucémica y la saciedad.
-



Alimentos permitidos

- Carbohidratos: Cereales integrales (avena, arroz integral, quinoa), pan integral, y pastas integrales.
- Frutas: Frutas frescas en porciones controladas, como manzanas, peras, fresas.
- Verduras: Todas las verduras, especialmente las de hoja verde (espinaca, brócoli).
- Proteínas: Pescados grasos (salmón, sardinas), pollo sin piel, tofu, claras de huevo.
- Grasas saludables: Aceite de oliva, aguacate, frutos secos (moderación).
- Lácteos: Yogur y leche descremados.

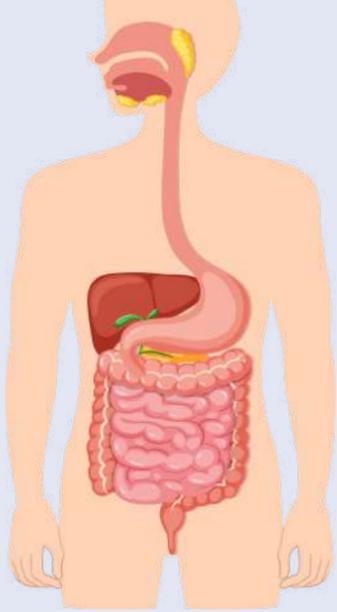
Alimentos no permitidos

- Bebidas azucaradas y jugos industriales.
- Dulces, postres procesados, y azúcares refinados.
- Pan blanco, pastas no integrales, y arroz blanco.
- Frituras y productos con grasas trans.
- Frutas en almíbar y productos ultraprocesados.



Dieta en las enfermedades del aparato digestivo

Tiene como objetivo aliviar los síntomas, favorecer la digestión y promover la salud intestinal. Se adapta según la enfermedad específica, como gastritis, colitis, síndrome de intestino irritable, enfermedad por reflujo gastroesofágico (ERGE) o pancreatitis.



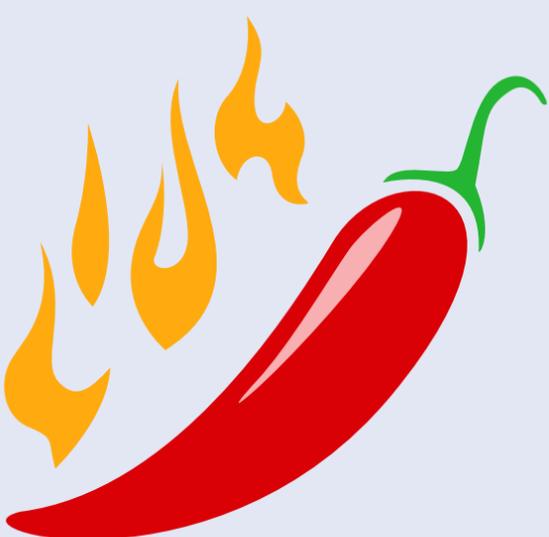
Objetivos

- Reducir la irritación gastrointestinal: Evitar alimentos que estimulen la secreción ácida o sean difíciles de digerir.
- Mantener una nutrición adecuada: Asegurar el aporte de macro y micronutrientes esenciales.
- Controlar síntomas: Minimizar dolor, diarrea, flatulencias o estreñimiento.



Alimentos permitidos

- Gastritis y ERGE: Verduras cocidas, frutas no cítricas, carnes magras, cereales refinados, gelatinas.
- SII con diarrea: Arroz blanco, zanahorias cocidas, plátanos maduros.
- SII con estreñimiento: Cereales integrales, frutas con cáscara, vegetales crudos.
- Enfermedades inflamatorias intestinales: Dieta baja en residuos durante brotes (arroz, pescado, zanahoria hervida).
- Pancreatitis: Dieta baja en grasas y alta en proteínas, preferiblemente con alimentos cocidos al vapor o a la parrilla.



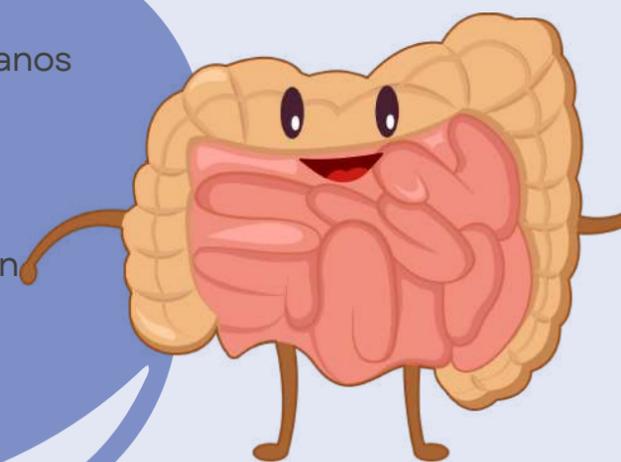
Indicaciones

- Gastritis aguda o crónica.
- Enfermedades inflamatorias intestinales (colitis ulcerosa, enfermedad de Crohn).
- Síndrome de intestino irritable.
- Enfermedad por reflujo gastroesofágico (ERGE).
- Pancreatitis aguda o crónica.



Características

- Dieta blanda o en puré para facilitar la digestión en casos de inflamación severa o en convalecencia.
- Suprimir café, alcohol, especias, frituras, alimentos ácidos y picantes.
- Reducir la ingesta de grasas en condiciones como la pancreatitis o el reflujo.
- En enfermedades como el síndrome de intestino irritable, ajustar la cantidad y el tipo de fibra según el síntoma predominante (estreñimiento o diarrea).
- Incrementar la ingesta de líquidos, especialmente en casos de diarrea.

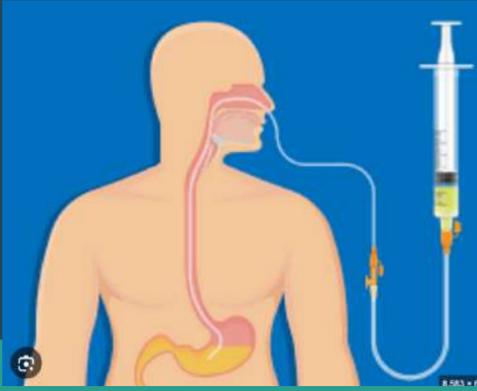


Alimentos no permitidos

- Alimentos ultraprocesados, fritos, embutidos.
- Salsas, especias fuertes, vinagres y alimentos muy condimentados.
- Bebidas carbonatadas, alcohol y café.
- Frutas cítricas (en gastritis o ERGE) y alimentos ricos en fibra insoluble durante brotes inflamatorios.

DIETA DE ALIMENTACIÓN ENTERAL Y POR SONDA

Es una técnica utilizada para administrar nutrientes directamente al tubo digestivo en pacientes que no pueden ingerir alimentos por vía oral, pero tienen una función digestiva parcial o totalmente conservada. Se emplea en situaciones clínicas específicas para garantizar el aporte de energía y nutrientes.



INDICACIONES

- Pacientes con dificultad para tragar por enfermedades neurológicas.
- Estados críticos en los que se requiere soporte nutricional.
- Desnutrición severa o incapacidad para cubrir requerimientos por vía oral.
- Postoperatorios de cirugías mayores del aparato digestivo.
- Enfermedades crónicas como cáncer avanzado o EPOC severa.



OBJETIVOS

- Proveer calorías, proteínas, vitaminas y minerales necesarios para mantener o mejorar el estado nutricional.
- Ajustar el volumen y la velocidad de administración según la tolerancia del paciente.
- Facilitar la cicatrización, mejorar el sistema inmunológico y prevenir el deterioro funcional.

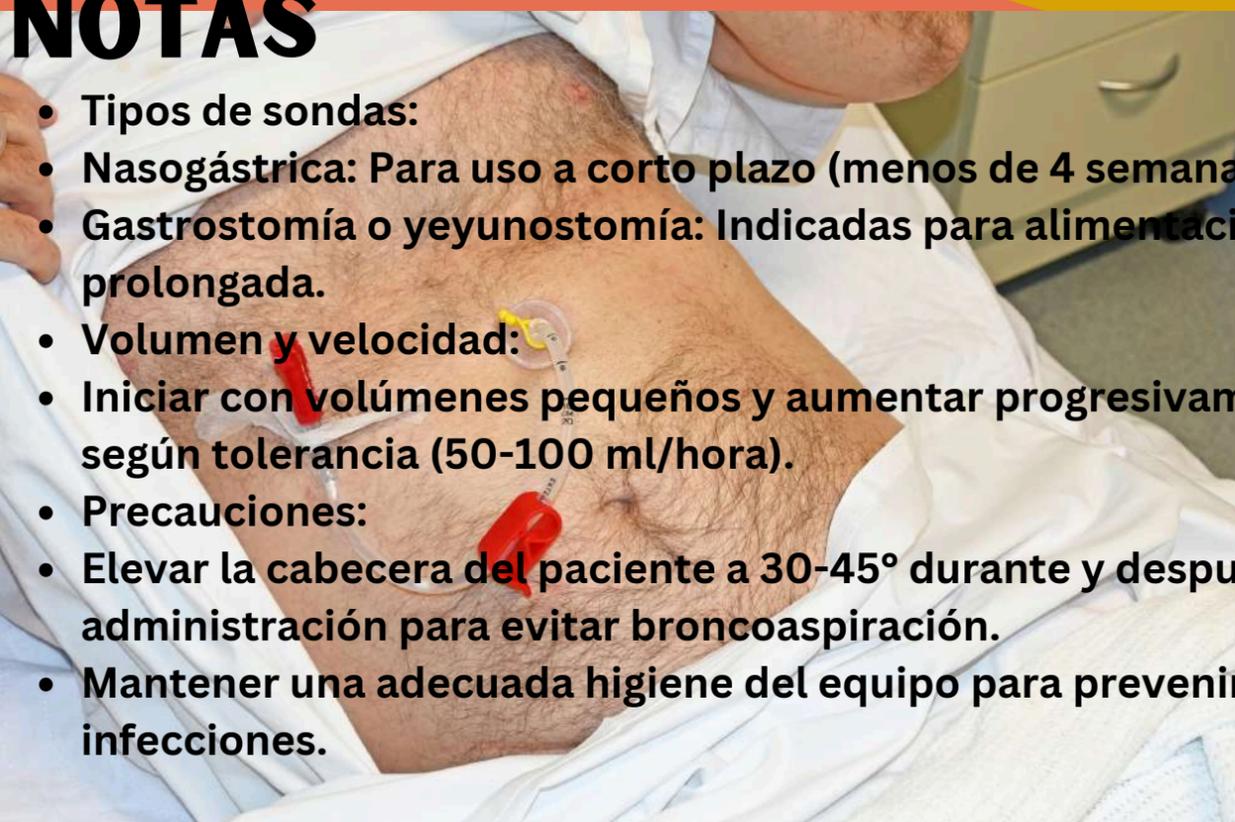


FORMULAS UTILIZADAS

- **Fórmulas poliméricas estándar:** Indicadas para la mayoría de los pacientes con función digestiva normal.
- **Hiperproteicas:** Para pacientes críticos o con heridas graves.
- **Hipocalóricas:** En obesidad severa o movilidad limitada.
- **Moduladas en electrolitos:** Para insuficiencia renal.
- **Preparaciones caseras:** En algunos casos, basadas en alimentos naturales licuados y colados (bajo supervisión profesional).

NOTAS

- **Tipos de sondas:**
- **Nasogástrica:** Para uso a corto plazo (menos de 4 semanas).
- **Gastrostomía o yeyunostomía:** Indicadas para alimentación prolongada.
- **Volumen y velocidad:**
- **Iniciar con volúmenes pequeños y aumentar progresivamente según tolerancia (50-100 ml/hora).**
- **Precauciones:**
- **Elevar la cabecera del paciente a 30-45° durante y después de la administración para evitar broncoaspiración.**
- **Mantener una adecuada higiene del equipo para prevenir infecciones.**



ALIMENTACIÓN PARENTERAL

Es un soporte nutricional administrado por vía intravenosa, diseñado para cubrir completamente los requerimientos nutricionales de un paciente que no puede usar el tracto gastrointestinal. Los nutrientes se infunden directamente en el torrente sanguíneo mediante soluciones formuladas específicamente.

OBJETIVOS

- **Mantener el estado nutricional:** Proveer energía, proteínas, vitaminas y minerales necesarios para prevenir pérdida de peso y masa muscular.
- **Evitar complicaciones metabólicas:** Mantener un equilibrio hídrico y electrolítico adecuado.
- **Favorecer la recuperación:** Ayudar al paciente a recuperarse y reducir el tiempo de hospitalización.

INDICACIONES

- **Obstrucción o disfunción del aparato digestivo** (íleo paralítico, síndrome de intestino corto).
- **Malabsorción severa** (enfermedad de Crohn activa, enteritis radiactiva).
- **Fístulas gastrointestinales de alto débito.**
- **Postoperatorios críticos con imposibilidad de alimentación enteral.**
- **Desnutrición severa** cuando la alimentación enteral no es posible o suficiente.

COMPONENTES

- Proporcionada por soluciones de glucosa al 10-50%.
- Requerimientos: 25-35 kcal/kg/día según estado clínico.
- Soluciones de aminoácidos (3-15%) para la síntesis de proteínas y reparación celular.
- Requerimientos: 1-2 g/kg/día dependiendo del nivel de catabolismo.
- Emulsiones de lípidos (soja, oliva o mezcla de triglicéridos).
- Proveen ácidos grasos esenciales y energía adicional.
- Requerimientos: 0.7-1.5 g/kg/día.
- Sodio, potasio, calcio, magnesio, fósforo, cloro según el balance electrolítico del paciente.
- Complejo de vitaminas hidrosolubles y liposolubles (A, D, E, K, C, complejo B).
- Oligoelementos como zinc, cobre, selenio y cromo.
- Requerimientos diarios: 25-35 ml/kg/día, ajustados según balance hídrico y pérdida insensible.



TIPOS

- **Nutrición parenteral total (NPT):** Cubre todas las necesidades nutricionales del paciente.
- **Nutrición parenteral parcial (NPP):** Complementa la nutrición enteral u oral.

PRECAUCIONES Y MANEJO

- **Monitoreo constante de parámetros metabólicos:** glucosa, electrolitos, función hepática y renal.
- **Vigilancia de signos de complicaciones, como infecciones en el sitio del catéter o desequilibrios metabólicos** (hiperglucemia, hipertrigliceridemia).
- **Evitar el sobrellenado calórico o proteico** que pueda generar complicaciones hepáticas o renales.



Dieta en el paciente oncológico

Está diseñada para combatir la desnutrición, prevenir la pérdida de masa muscular, manejar efectos secundarios de los tratamientos (como náuseas, vómitos o mucositis) y mejorar la calidad de vida. Es un plan individualizado que se adapta a la fase de la enfermedad y las necesidades específicas del paciente

Indicaciones

- Pacientes con cáncer en cualquier etapa, especialmente aquellos en tratamiento activo (quimioterapia, radioterapia, cirugía).
- Personas con síntomas asociados al cáncer o al tratamiento (pérdida de apetito, dificultad para masticar o tragar).
- Pacientes con caquexia o pérdida severa de peso.

Objetivos

- Mantener un buen estado nutricional: Proveer energía y nutrientes suficientes para evitar la desnutrición.
- Aumentar la tolerancia al tratamiento: Reducir los efectos secundarios relacionados con la quimioterapia y radioterapia.
- Promover la recuperación: Favorecer la cicatrización y la reparación de tejidos dañados.
- Mejorar la calidad de vida: Proveer una dieta agradable y fácil de consumir.

Características

- **Energía:** 30-35 kcal/kg/día (aumentar en caso de hipercatabolismo).
- **Proteínas:** 1.2-2 g/kg/día para prevenir la pérdida de masa muscular.
- Realizar 5-6 comidas pequeñas al día para mejorar la tolerancia y el apetito.
- Modificar la consistencia según la dificultad para masticar o tragar (purés, líquidos espesos).
- **Náuseas y vómitos:** Alimentos suaves, secos y bajos en grasa.
- **Mucositis:** Alimentos blandos, tibios y no ácidos.
- **Diarrea:** Dieta baja en fibra insoluble y grasas, rica en líquidos y electrolitos.
- Añadir aceites vegetales, leche en polvo, frutos secos o suplementos nutricionales.



Permitidos

- **Proteínas:** Pollo, pescado, huevo, tofu, yogur griego.
- **Carbohidratos:** Pan integral, arroz, pasta, avena.
- **Grasas saludables:** Aceite de oliva, aguacate, frutos secos.
- **Frutas y verduras:** Cocidas o en puré para facilitar la digestión (según tolerancia).
- **Bebidas:** Agua, infusiones suaves, sopas claras, suero oral.



No permitidos

- Alimentos ultraprocesados y ricos en grasas trans.
- Bebidas carbonatadas y alcohólicas.
- Alimentos muy condimentados, picantes o ácidos en caso de mucositis.
- Fibra insoluble excesiva en casos de diarrea (brócoli, legumbres enteras).



DIETA EN LOS SÍNDROMES DE INMUNODEFICIENCIA ADQUIRIDA

Se centra en mantener el estado nutricional, fortalecer el sistema inmunológico, prevenir la pérdida de peso y masa muscular, y manejar los efectos secundarios de la enfermedad y su tratamiento

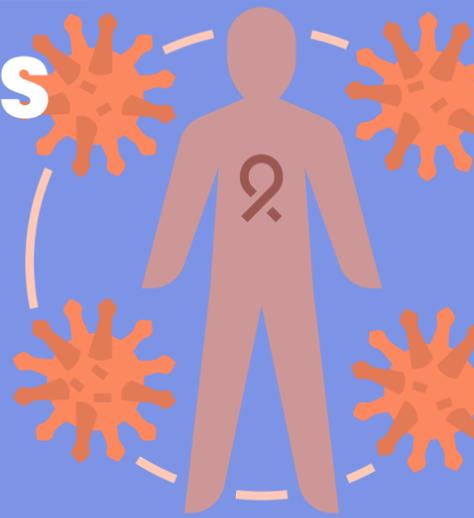
INDICACIONES

- Personas diagnosticadas con VIH/SIDA, en cualquier etapa de la enfermedad.
- Pacientes que presentan pérdida de peso involuntaria, diarrea, infecciones oportunistas o efectos secundarios de la medicación.



OBJETIVOS

- Prevenir la desnutrición.
- Fortalecer el sistema inmunológico.
- Manejar síntomas asociados.
- Promover una calidad de vida óptima.



CARACTERÍSTICAS

- Calorías: 35-40 kcal/kg/día para combatir la pérdida de peso.
- Proteínas: 1.5-2 g/kg/día para mantener la masa muscular.
- Reducir grasas saturadas si hay dislipidemia inducida por el tratamiento antirretroviral.
- Incorporar grasas saludables (aceite de oliva, aguacate, pescados grasos).
- Aumentar el consumo de líquidos para prevenir deshidratación, especialmente en casos de diarrea.
- Adaptar la consistencia y composición según los síntomas (alimentos blandos, purés o líquidos espesos).
- Vitaminas A, C, D y E, así como zinc y selenio, para reforzar el sistema inmunológico.



ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Productos lácteos no pasteurizados.
- Carnes crudas o mal cocidas.
- Frutas y verduras sin lavar o mal cocidas.
- Alimentos muy grasos, picantes o procesados si hay diarrea o problemas digestivos.



ALIMENTOS PERMITIDOS

- Proteínas: Pollo, pescado, huevo, legumbres, tofu.
- Carbohidratos: Arroz, pasta, pan integral, avena.
- Grasas saludables: Aceite de oliva, aguacate, frutos secos.
- Frutas y verduras: Bien lavadas y preferiblemente cocidas, especialmente aquellas ricas en antioxidantes (bayas, zanahorias, espinacas).
- Bebidas: Agua, infusiones suaves, caldos claros.



DIETA EN ENFERMEDADES DEL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL



¿QUÉ ES?

Busca optimizar la salud cerebral, prevenir el deterioro neuronal y manejar los síntomas asociados. Es individualizada según la patología (Parkinson, Alzheimer, epilepsia, esclerosis múltiple, accidentes cerebrovasculares, entre otras).



OBJETIVOS

- Promover la neuroprotección: Proveer nutrientes que favorezcan la salud neuronal (omega-3, antioxidantes).
- Controlar síntomas específicos: Adaptar la dieta a problemas de deglución, estreñimiento o déficits motores.
- Prevenir complicaciones metabólicas: Evitar la malnutrición, obesidad o problemas cardiovasculares que puedan agravar el estado neurológico.

INDICACIONES

- Enfermedades neurodegenerativas (Parkinson, Alzheimer).
- Trastornos neuromusculares (esclerosis múltiple, esclerosis lateral amiotrófica).
- Epilepsia resistente a medicamentos.
- Secuelas de accidentes cerebrovasculares.

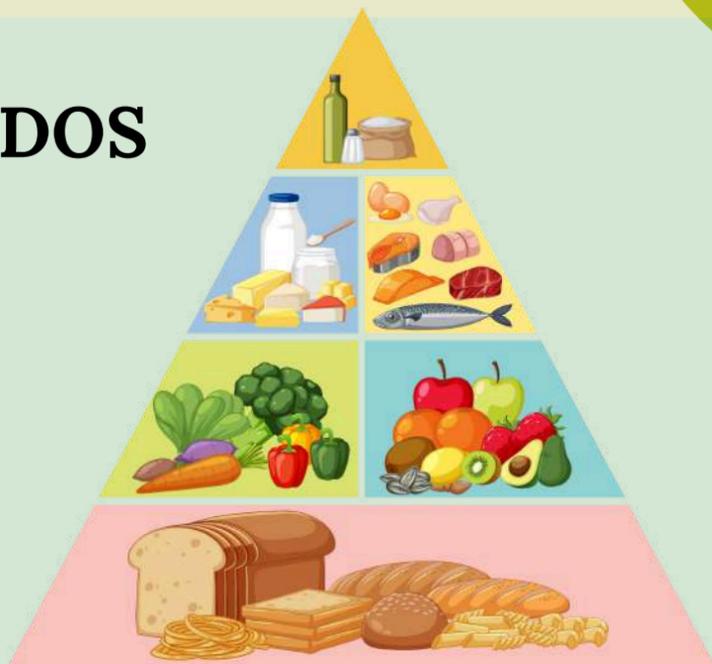


CARACTERÍSTICAS

- Incrementar el consumo de ácidos grasos omega-3 (pescados grasos, linaza, nueces) para proteger las neuronas.
- Reducir grasas saturadas y trans que pueden contribuir a la inflamación.
- Frutas y verduras ricas en vitaminas A, C y E, así como polifenoles (arándanos, espinacas, zanahorias).
- Asegurar un aporte adecuado para el mantenimiento muscular, especialmente en enfermedades neuromusculares.
- Fundamental para prevenir complicaciones como infecciones urinarias o estreñimiento.
- Utilizada en epilepsia refractaria, consiste en una dieta alta en grasas, moderada en proteínas y muy baja en carbohidratos.
- Para pacientes con disfagia (dificultad para tragar), usar alimentos en puré o líquidos espesados.

ALIMENTOS PERMITIDOS

- Pescados grasos (salmón, sardinas).
- Frutas frescas y bayas (arándanos, moras, fresas).
- Verduras de hoja verde (espinacas, col rizada).
- Frutos secos y semillas (almendras, linaza).
- Granos integrales (quinoa, avena).
- Aceite de oliva extra virgen.
- Lácteos bajos en grasa o fortificados con vitamina D.



ALIMENTOS NO PERMITIDOS



- Grasas trans y ultraprocesados (bollería, comida rápida).
- Azúcares refinados y bebidas azucaradas.
- Carnes procesadas (embutidos, tocino).
- Exceso de sal y alimentos ricos en sodio.