

UDS

Mi Universidad



ALUMNO:

Brayan Henry Morales López

GRADO: Tercer Semestre

GRUPO: A

Dietas Controladas en Sodio



01

En qué consiste la dieta:

estrategia alimentaria diseñada para **reducir la ingesta de sodio**, el principal ion del medio extracelular, con el objetivo de hacer negativo el balance sódico y, por ende, tratar edemas y otras condiciones relacionadas con la retención de líquidos.



02

Para qué pacientes está indicada

- **Cardiopatías:** Insuficiencia cardíaca, infarto agudo de miocardio, angina de pecho.
- **Enfermedades renales:** Glomerulonefritis, síndrome nefrótico, insuficiencia renal crónica y aguda, hemodiálisis.
- **Enfermedades hepáticas:** Ascitis y edema.
- **Hipertensión arterial:** Especialmente cuando está asociada a otros problemas médicos.
- Postoperatorios de cirugía cardíaca



03

Alimentos permitidos

- **Lácteos:** Leche y quesos sin sal.
- **Pan y cereales:** Pan sin sal, harinas, pastas.
- **Verduras y frutas:** Patatas, hortalizas, frutas frescas y en compota.
- **Grasas:** Aceites vegetales, mantequilla sin sal.
- **Condimentos:** Hierbas aromáticas (menta, tomillo, perejil), especias como pimienta y azafrán.
- **Bebidas:** Agua natural o mineral de baja mineralización



04

No permitidos:

- **Sal:** En cualquier forma.
- **Conservas:** Pescados en salazón, embutidos, productos enlatados.
- Quesos y lácteos con sal.
- **Verduras con alto contenido de sodio:** Espinacas, acelgas, apio.
- **Snacks salados:** Patatas fritas, frutos secos salados.
- **Medicamentos** con sodio en su fórmula

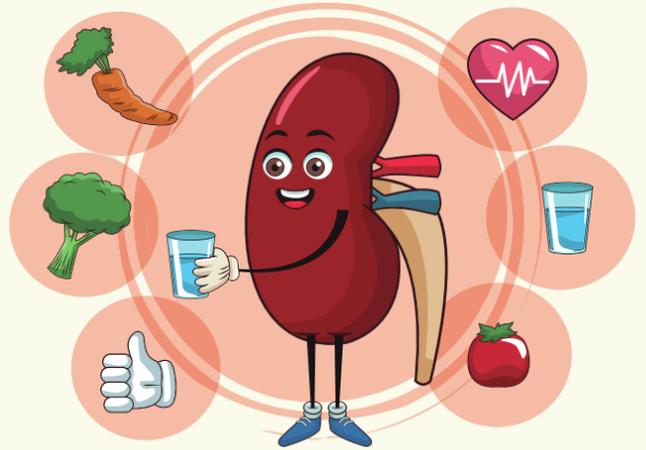


Dieta para Insuficiencia Renal

01

En qué consiste la dieta:

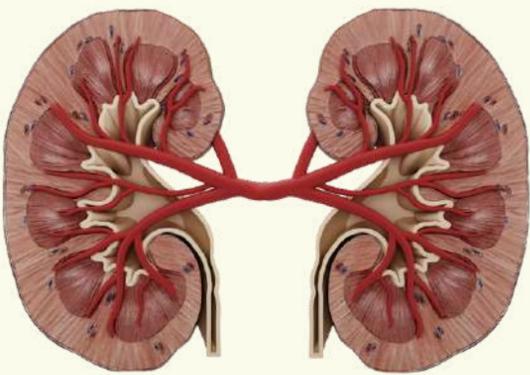
Se enfoca en **controlar la ingesta de nutrientes que pueden agravar la función renal**, como proteínas, sodio, potasio y fósforo, además de ajustar el aporte hídrico. Tiene como objetivo reducir la carga metabólica sobre los riñones y minimizar la acumulación de sustancias tóxicas



02

Para qué pacientes está indicada

- **Insuficiencia renal crónica o avanzada.**
- **Síndrome nefrótico.**
- Diálisis (hemodiálisis o diálisis peritoneal).
- **Trasplante renal** (con ajustes específicos).
- **Retención de líquidos** y edemas relacionados



03

Alimentos permitidos

- **Proteínas:** Carnes magras en cantidades moderadas, claras de huevo, y leche baja en fósforo y potasio.
- **Hidratos de carbono:** Pan blanco, pastas, arroz y tapioca.
- **Grasas:** Aceites vegetales y mantequilla en cantidades adecuadas.
- **Verduras y frutas:** Seleccionadas con bajo contenido de potasio, como manzana, pera, calabacín y lechuga.
- **Bebidas:** Agua restringida según la indicación médica, y té en cantidades limitadas

04

No permitidos:

- **Proteínas:** Productos ricos en proteínas como embutidos, quesos curados y pescados azules.
- **Sales y condimentos:** Sal común y mezclas que contengan sodio o potasio (como sales "de régimen").
- **Verduras y frutas ricas en potasio:** Plátanos, naranjas, aguacates, acelgas, espinacas.
- **Otros:** Alimentos procesados, conservas, productos enlatados y frutos secos

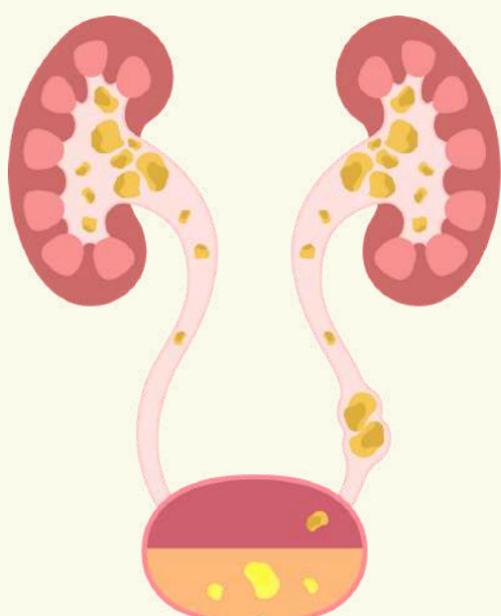


Dieta para la Litiasis de las Vías Urinarias

01

En qué consiste la dieta:

La dieta en la litiasis urinaria está orientada a **prevenir la formación de cálculos en el sistema urinario** (pelvis renal, uréter o vejiga). Los cálculos pueden estar compuestos de diferentes sustancias químicas como oxalato de calcio, fosfato de calcio, ácido úrico, cistina y xantina



02

Para qué pacientes está indicada

- **Historia previa de cálculos renales.**
- **Predisposición genética** o metabólica a la formación de cálculos.
- **Diagnóstico de hipercalciuria, hiperoxaluria o hiperuricosuria.**
- **Tratamiento posterior a la eliminación de cálculos**

03

Alimentos permitidos

Cálculos de oxalato de calcio:

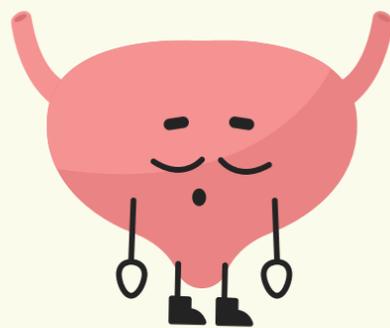
- Lácteos en cantidades moderadas.
- Carnes magras, pescados y aves.
- Frutas con bajo contenido en oxalato como manzanas, peras y uvas.
- Verduras bajas en oxalato como brócoli y col.

Cálculos de ácido úrico:

- Dieta pobre en purinas: huevos, productos lácteos, arroz, pasta y frutas.
- Agua alcalina o con bicarbonato sódico.

General:

- Incremento en la ingesta de agua (3 litros o más diarios) para diluir la orina



04

No permitidos:

General:

- **Alimentos ricos en oxalato:** espinacas, acelgas, remolacha, nueces, chocolate y té.
- **Bebidas como café y colas.**
- **Carnes ricas en purinas** y vísceras para cálculos de ácido úrico



Dieta en la Hiperuricemia y Enfermedad de Gota

01

En qué consiste la dieta:

Diseñada para disminuir los niveles de ácido úrico en sangre. Esto se logra mediante la restricción de alimentos ricos en purinas, las cuales se metabolizan en ácido úrico. Además, la dieta busca prevenir ataques agudos de gota y minimizar complicaciones como litiasis úrica



02

Para qué pacientes está indicada

- **Hiperuricemia asintomática.**
- **Gota articular aguda o crónica.**
- **Complicaciones renales** asociadas al ácido úrico, como litiasis úrica o nefropatías



03

Alimentos permitidos

- **Lácteos:** Leche y derivados bajos en grasa, como yogur y queso fresco.
- **Huevos:** Preferiblemente cocidos o en tortilla.
- **Cereales:** Pan blanco, arroz, pasta, y otros cereales bajos en purinas.
- **Verduras:** La mayoría, salvo las restringidas (ver más adelante).
- **Frutas:** Todas excepto las desaconsejadas.
- **Bebidas:** Agua, café y té (sin azúcar).
- **Otros:** Azúcar, miel, aceite de oliva en moderación



04

No permitidos:

- **Carnes y vísceras:** Moluscos, hígado, riñones, mollejas y carnes ricas en purinas.
- **Pescados y mariscos:** Sardinas, anchoas, arenques, y otros pescados grasos.
- **Vegetales ricos en purinas:** Espárragos, coliflor, setas y legumbres.
- **Bebidas alcohólicas:** Todas, especialmente cerveza y vinos dulces



Dieta para Obesidad

01

En qué consiste la dieta:

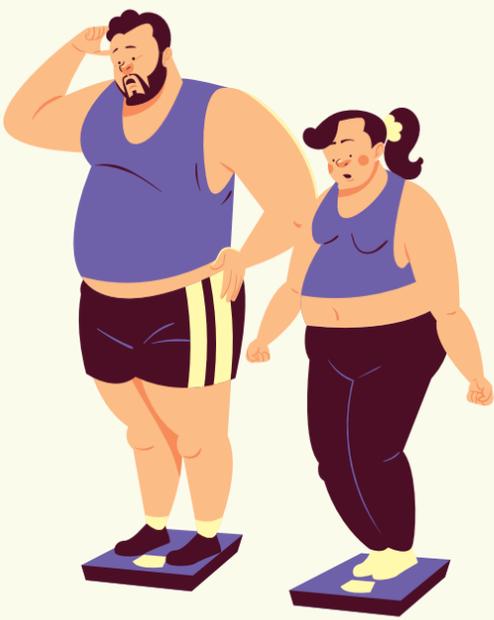
La **dieta hipocalórica** es el tratamiento dietético principal para la obesidad. Consiste en **reducir el aporte energético por debajo del consumo habitual** del paciente, asegurando a la vez una ingesta balanceada de macronutrientes y micronutrientes esenciales.



02

Para qué pacientes está indicada

- **Obesidad** (Índice de Masa Corporal >30).
- **Sobrepeso con comorbilidades** como hipertensión, diabetes tipo 2 o dislipidemias.
- **Personas en riesgo de complicaciones metabólicas** asociadas al exceso de peso



03

Alimentos permitidos

- **Proteínas:** Carnes magras, pescados, huevos, y lácteos descremados.
- **Carbohidratos:** Cereales integrales, legumbres, verduras, y frutas con moderación.
- **Grasas:** Aceite de oliva en cantidades limitadas.
- **Bebidas:** Agua, infusiones sin azúcar, y en ocasiones jugos naturales sin endulzar.
- **Otros:** Productos dietéticos y edulcorantes aprobados



04

No permitidos:

- **Alimentos ultra procesados:** Frituras, pasteles, y galletas.
- **Azúcares simples:** Refrescos, dulces, y helados.
- **Bebidas alcohólicas.**
- **Grasas saturadas y trans:** Embutidos, mantecas, y productos de bollería industria



Dieta en las Dislipoproteinemias



01

En qué consiste la dieta:

Se centra en **modificar el perfil lipídico mediante el control del consumo de grasas, colesterol y carbohidratos simples**. Tiene como objetivos reducir los niveles de lipoproteínas y triglicéridos en sangre, prevenir el desarrollo de aterosclerosis y mejorar la salud cardiovascular



02

Para qué pacientes está indicada

- **Hipercolesterolemia** (hiperlipidemia tipo IIa y IIb).
- **Hipertrigliceridemia** (hiperlipidemia tipo IV).
- **Dislipoproteinemias** mixtas (tipo III y tipo V).
- **Personas con alto riesgo de enfermedad cardiovascular**



03

Alimentos permitidos

- **Proteínas:** Carnes magras, aves sin piel, pescados blancos y azules frescos, huevos en cantidad limitada.
- **Carbohidratos complejos:** Pan integral, avena, arroz integral, y legumbres.
- **Grasas saludables:** Aceite de oliva, aguacate y frutos secos (en moderación).
- **Lácteos:** Leche y yogures descremados, quesos bajos en grasa.
- **Verduras y frutas:** Preferentemente frescas y ricas en fibra
- Se recomienda el consumo de fibra soluble **(20-30 g/día)** para reducir el colesterol LDL.



04

No permitidos:

- **Carnes grasas:** Costillas, embutidos, vísceras.
- **Lácteos enteros:** Nata, crema de leche, quesos curados.
- **Fritos y procesados:** Bollería industrial, snacks salados.
- **Bebidas alcohólicas:** Especialmente si hay hipertrigliceridemia.
- **Azúcares simples:** Dulces, bebidas azucarada



Dieta en la Diabetes



01

En qué consiste la dieta:

La dieta para diabetes es un plan de alimentación equilibrado diseñado para ayudar a **mantener niveles óptimos de glucosa en sangre, un perfil lipídico adecuado y un peso saludable**. Se adapta según el tipo de diabetes (**tipo 1 o tipo 2**), el estado nutricional y el tratamiento médico del paciente



02

Para qué pacientes está indicada

- **Diabetes mellitus tipo 1** (insulinodependiente).
- **Diabetes mellitus tipo 2** (con o sin obesidad).
- **Alteraciones metabólicas asociadas a la diabetes**, como dislipidemias o hipertensión



03

Alimentos permitidos

- **Carbohidratos complejos:** Verduras, frutas con bajo índice glucémico, legumbres, cereales integrales.
- **Proteínas magras:** Carnes magras, pescados, pollo sin piel, huevos y lácteos descremados.
- **Grasas saludables:** Aceites vegetales (como el de oliva), aguacate, frutos secos en moderación.
- **Fibra:** Se recomienda un consumo de 25-30 g diarios por sus efectos beneficiosos sobre la glucemia posprandial y el perfil lipídico



04

No permitidos:

- **Azúcares simples:** Dulces, refrescos azucarados, pasteles.
- **Grasas saturadas y trans:** Manteca, embutidos, productos ultra procesados.
- **Alcohol:** Debe evitarse, especialmente si existe riesgo de hipoglucemia

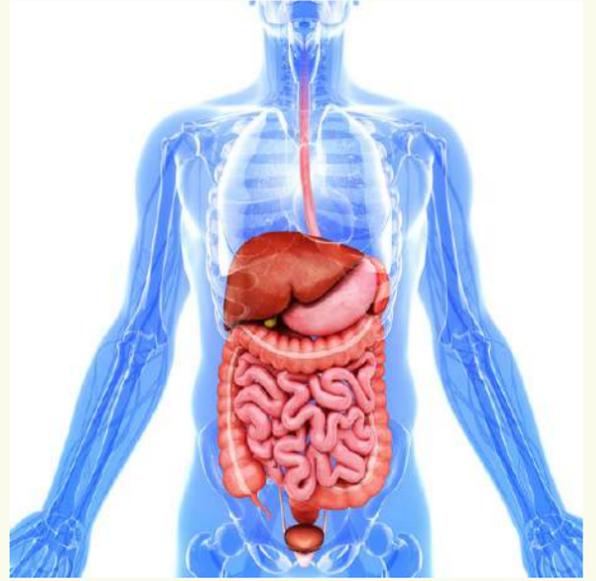


Dieta en Enfermedades del Aparato Digestivo

01

En qué consiste la dieta:

La dieta en enfermedades del aparato digestivo se diseña para **atender las patologías específicas de cada órgano involucrado** (esófago, estómago, intestinos, hígado, vesícula, páncreas).



02

Para qué pacientes está indicada

- **Gastritis, úlceras gástricas o duodenales.**
- **Hepatopatías** (hepatitis, cirrosis).
- **Pancreatitis.**
- **Enfermedades intestinales** (diarreas, estreñimiento, enfermedad celíaca).
- **Alteraciones en el esófago** (reflujo, esofagitis)



03 Alimentos permitidos

- **Proteínas:** Carnes magras, pescados blancos, y huevos en moderación.
- **Carbohidratos:** Pan blanco, arroz, pastas, patatas hervidas.
- **Verduras:** Cocidas y no flatulentas, como calabacín y zanahoria.
- **Frutas:** Manzanas al horno, peras cocidas.
- **Grasas saludables:** Aceite de oliva en pequeña cantidad



04

No permitidos:

- **Fritos y grasos:** Embutidos, carnes con grasa, y manteca.
- **Flatulentos:** Legumbres, coliflor, alcachofas.
- **Picantes y ácidos:** Café, alcohol, salsas condimentadas.
- **Dulces:** Azúcares simples, chocolate



Dieta en la Alimentación Enteral y por Sonda

01

En qué consiste la dieta:

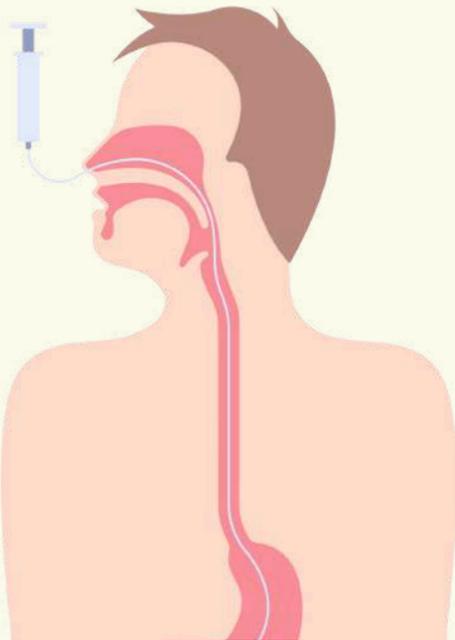
Consiste en la administración de alimentos especialmente preparados que se introducen en el tubo digestivo, principalmente mediante sondas. Este tipo de dieta se utiliza para satisfacer las **necesidades nutricionales de pacientes que no pueden ingerir alimentos de manera convencional. Los alimentos se presentan en forma líquida y homogénea**



02

Para qué pacientes está indicada

- **Trastornos de conciencia** (p. ej., accidentes cerebrovasculares, coma).
- **Procesos orofaríngeos que dificulten la deglución** (cáncer, fracturas).
- **Enfermedades neurológicas que afecten la coordinación motora.**
- **Estados hipercatabólicos** (grandes quemados, sepsis, politraumatismos).
- **Postoperatorios de cirugía gástrica o intestinal.**
- **Enfermedades del aparato digestivo con absorción alterada**, como enteritis de Crohn



03 Alimentos permitidos

- **Carbohidratos:** Oligosacáridos (derivados del almidón de maíz) que no alteran la viscosidad.
- **Proteínas:** Lácteas (caseína, lactoalbúmina) o en polvo comercial.
- **Lípidos:** Aceites vegetales ricos en triglicéridos de cadena media (MCT).
- **Vitaminas y minerales:** Añadidos en dosis controladas según las necesidades del paciente



No permitidos: 04

- **Alimentos sólidos o triturados que puedan obstruir la sonda** (p. ej., purés de verduras o carnes).
- **Preparados con alta osmolaridad que puedan provocar diarreas osmóticas**

05 Métodos de administración:

- **En bolo:** Porciones pequeñas de alimento introducidas mediante jeringa o bolsa en intervalos regulares.
- **Perfusión continua:** A través de una bomba mecánica que regula la entrada de nutrientes durante 24 horas

Dietas Controladas en Nutrición Parenteral

01

En qué consiste la dieta:

Consiste en **suministrar nutrientes esenciales** como carbohidratos, proteínas, grasas, electrolitos, vitaminas y minerales **mediante soluciones intravenosas**. Esta dieta es indicada cuando la **alimentación oral o enteral no es posible, suficiente o segura**.



02

Para qué pacientes está indicada

- **Incapacidad para absorber nutrientes:** Síndrome de intestino corto, obstrucciones intestinales, íleo paralítico.
- **Estados hipercatabólicos:** Quemaduras extensas, sepsis grave, traumas mayores.
- **Riesgo de desnutrición severa:** Pacientes oncológicos, postquirúrgicos complicados.
- **Problemas gastrointestinales graves:** Fístulas, enterocolitis necrotizante.



03

Alimentos permitidos

- **Carbohidratos:** Principalmente glucosa.
- **Proteínas:** Aminoácidos esenciales y no esenciales.
- **Lípidos:** Emulsiones grasas para energía y ácidos grasos esenciales.
- **Electrolitos:** Sodio, potasio, calcio, magnesio, fósforo.
- **Vitaminas y minerales:** Complejos adaptados a las necesidades del paciente.
- **Agua:** Hidratación adecuada.



04

No permitidos:

- **Compuestos que puedan causar reacciones adversas o incompatibilidad química en la solución intravenosa.**
- **Sustancias no esenciales o potencialmente tóxicas.**



Dieta en el Paciente Oncológico

01

En qué consiste la dieta:

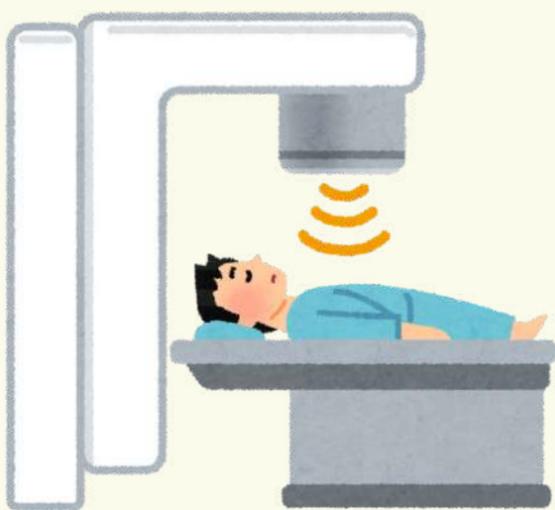
Plan nutricional adaptado a las necesidades y condiciones específicas de pacientes con cáncer. Busca **mantener un estado nutricional óptimo para mejorar la tolerancia a los tratamientos**, reducir efectos secundarios y preservar la calidad de vida.



02

Para qué pacientes está indicada

- **Pacientes en tratamiento antineoplásico:** Quimioterapia, radioterapia o cirugía.
- **Pacientes con desnutrición o riesgo de malnutrición debido a la enfermedad o sus tratamientos.**
- **Pacientes en fase terminal:** Para ofrecer soporte paliativo.



03

Alimentos permitidos

- **Energía:** Alimentos ricos en calorías según las necesidades individuales.
- **Proteínas:** Normoproteica, con énfasis en fuentes de alta calidad como leche, huevos, pescado y carnes magras.
- **Grasas:** Ácidos grasos esenciales (omega-3 y omega-6).
- **Carbohidratos:** Principalmente complejos y ricos en fibra.
- **Líquidos:** Hidratación adecuada con agua y caldos bajos en grasa.
- **Vitaminas y minerales:** Con especial atención a vitaminas C, E y betacarotenos.



04

No permitidos:

- **Grasas saturadas en exceso.**
- **Alimentos flatulentos en caso de saciedad precoz.**
- **Azúcares simples en grandes cantidades,** salvo en hipoglucemias.



Dieta en el Paciente con SIDA

01

En qué consiste la dieta:

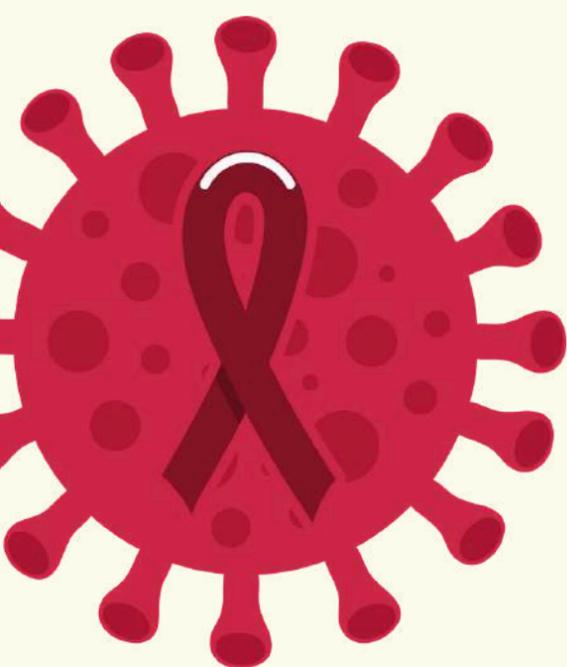
Diseñada para **combatir la malnutrición y apoyar la función inmunitaria**. Se basa en una alimentación equilibrada que satisfaga las necesidades aumentadas de energía y nutrientes, considerando las alteraciones metabólicas y digestivas asociadas a la enfermedad.



02

Para qué pacientes está indicada

- **Personas con SIDA que presentan pérdida de peso o caquexia.**
- **Pacientes con infecciones oportunistas o problemas digestivos como diarreas.**
- **Pacientes con alteraciones del gusto, náuseas o anorexia.**



03 Alimentos permitidos

- **Energía:** Incrementar las calorías con alimentos ricos en energía como aceites vegetales y frutos secos.
- **Proteínas:** Carnes magras, huevos, leche descremada, y pescado para preservar masa muscular.
- **Lípidos:** Aceites ricos en ácidos grasos esenciales (oliva, girasol) y pescados grasos (omega-3).
- **Vitaminas y minerales:** Suplementos vitamínicos, especialmente vitamina C, zinc y hierro, si es necesario.
- **Líquidos:** Hidratación adecuada para prevenir deshidratación por diarrea.



04

No permitidos:

- **Alimentos que causen irritación o sean difíciles de digerir, como picantes y frituras.**
- **Alimentos ricos en fibra insoluble en casos de diarrea severa.**
- **Productos lácteos enteros si hay intolerancia a la lactosa.**

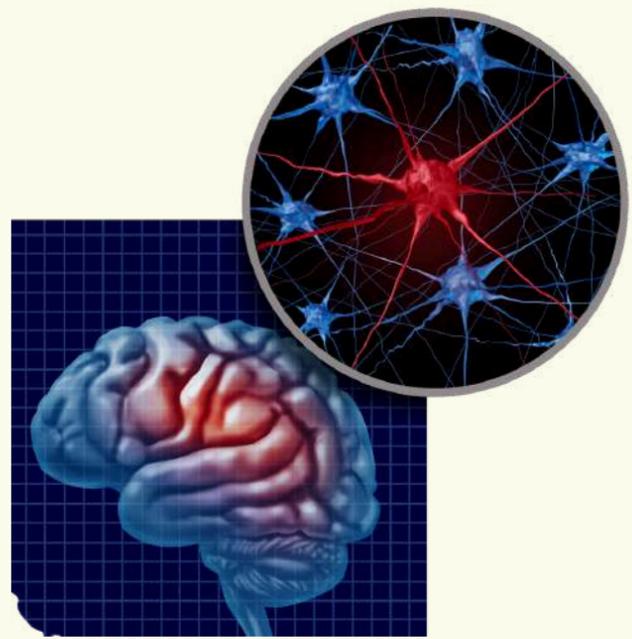


Dieta en Enfermedades del Sistema Nervioso

01

En qué consiste la dieta:

En las enfermedades del sistema nervioso no existe un tratamiento dietético específico. Sin embargo, una alimentación adecuada e individualizada puede influir positivamente en el estado nutricional de los pacientes y mejorar su calidad de vida.



02

Para qué pacientes está indicada

- **Pacientes con enfermedades neurodegenerativas como Parkinson, Alzheimer y esclerosis múltiple.**
- **Aquellos con trastornos neurológicos que afecten la masticación, deglución o autonomía alimentaria.**



03 Alimentos permitidos

Parkinson:

- Ajustar la distribución proteica para evitar interferencias con medicamentos (ej. levodopa).
- Comidas ligeras durante el día y mayor ingesta proteica en la noche.

Alzheimer:

- En fases iniciales, cuidar la presentación de los alimentos para estimular el apetito.
- Incrementar el aporte energético en fases de agitación intensa.
- Adaptar las texturas a la capacidad de deglución.

Esclerosis múltiple:

- Dieta baja en grasas saturadas y rica en omega-3.
- Aporte adecuado de líquidos y fibra para prevenir estreñimiento y litiasis urinaria



04 No permitidos:

- **Grasas saturadas en exceso.**
- **Alimentos de difícil masticación o que generen molestias en pacientes con disfagia.**



Terapia Nutricional Integral

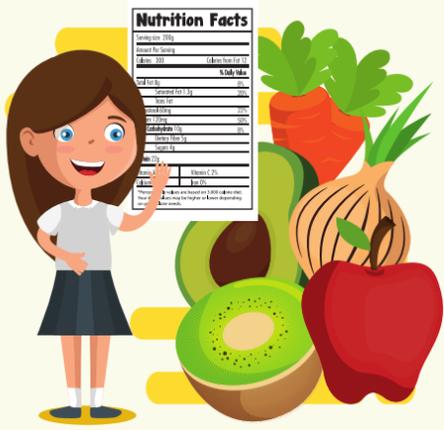
01

En qué consiste la dieta:

Diseñado para **optimizar el estado de nutrición de un paciente, teniendo en cuenta sus necesidades específicas.** Este proceso incluye evaluaciones, recomendaciones dietéticas personalizadas y el uso de estrategias adaptadas como alimentación oral, enteral o parenteral, según las condiciones del paciente.



02 Para qué pacientes está indicada



- **Pacientes oncológicos:** Para reducir la desnutrición y mejorar la tolerancia a los tratamientos
- **Pacientes con SIDA:** Para combatir la malnutrición y mantener la función inmunitaria
- **Trastornos del sistema nervioso:** Parkinson, Alzheimer y esclerosis múltiple
- **Pacientes postquirúrgicos:** En fase de recuperación o con complicaciones digestivas
- **Pacientes con necesidades especiales:** Como aquellos en nutrición parenteral por incapacidad de ingerir alimentos

03

Alimentos permitidos

- Proteínas: De alta calidad, adaptadas según el caso (huevo, pescado, carnes magras).
- Carbohidratos complejos: Cereales integrales, frutas y verduras.
- Grasas saludables: Aceite de oliva, frutos secos, omega-3.
- Líquidos: Hidratación constante, especialmente en pacientes con diarreas o fiebre.
-



04 No permitidos:

- **Grasas saturadas y trans.**
- **Azúcares simples en exceso,** salvo indicaciones específicas.
- **Alimentos flatulentos o irritantes en casos de síntomas digestivos.**



Bibliografía:

1. Cervera, P., Clapés, J., & Rigolfas, R. (2004). Alimentación y dietoterapia: Nutrición aplicada en la salud y la enfermedad (4ª ed.). McGraw-Hill Interamericana.