

# 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

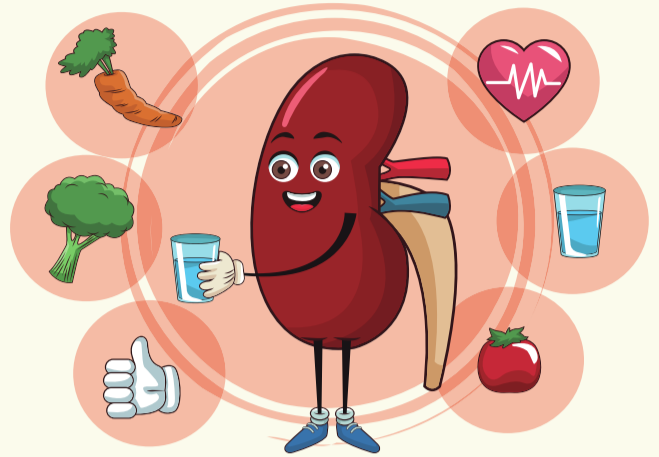


# Dieta para Insuficiencia Renal

01

## En qué consiste la dieta:

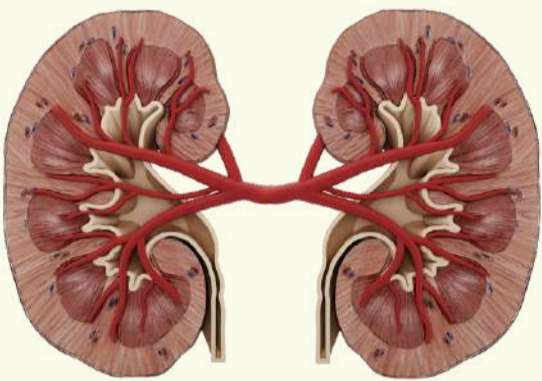
Se enfoca en **controlar la ingesta de nutrientes que pueden agravar la función renal**, como proteínas, sodio, potasio y fósforo, además de ajustar el aporte hídrico. Tiene como objetivo reducir la carga metabólica sobre los riñones y minimizar la acumulación de sustancias tóxicas



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

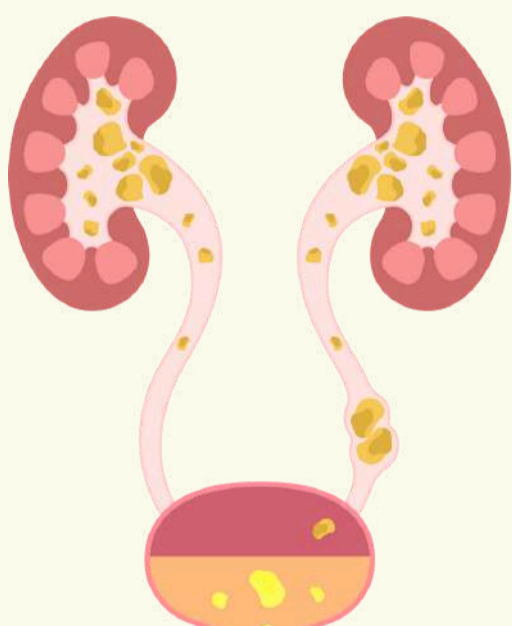


# Dieta para la Litiasis de las Vías Urinarias

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:

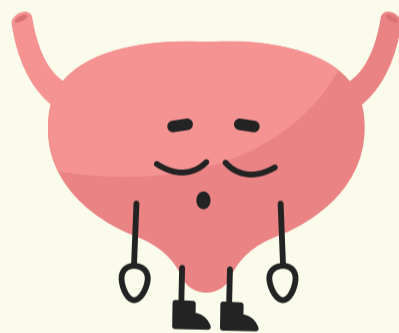
- Lácteos en cantidades moderadas.
- Carnes magras, pescados y aves.
- Frutas con bajo contenido en oxalato como manzanas, peras y uvas.
- Verduras bajas en oxalato como brócoli y col.

### 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



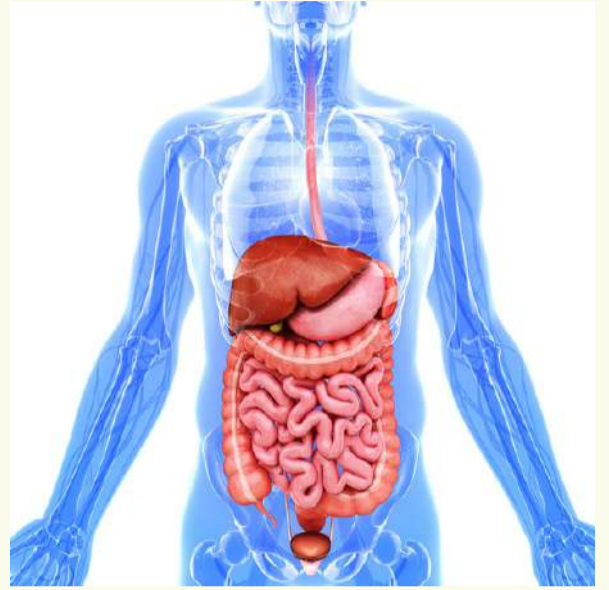


# Dieta en Enfermedades del Aparato Digestivo

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:

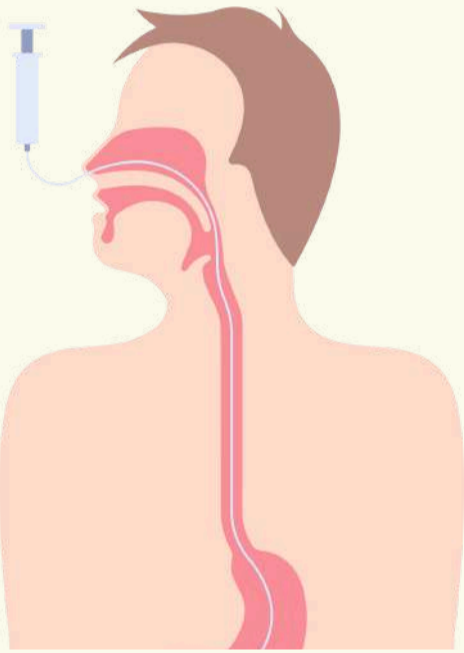
Consiste en la administración de alimentos especialmente preparados que se introducen en el tubo digestivo, principalmente mediante sondas. Este tipo de dieta se utiliza para satisfacer las **necesidades nutricionales de pacientes que no pueden ingerir alimentos de manera convencional. Los alimentos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

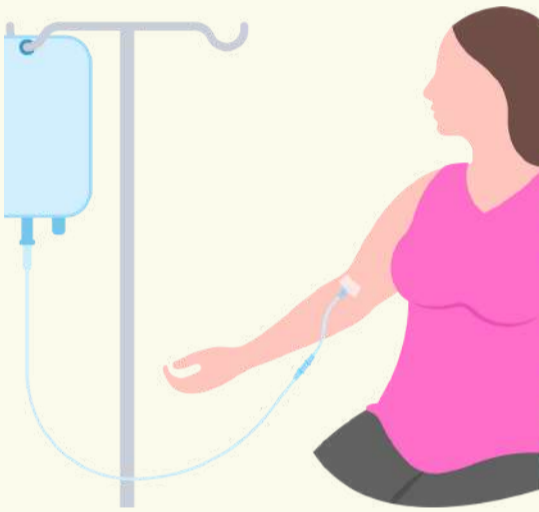
Consiste en **suministrar nutrientes esenciales** como carbohidratos, proteínas, grasas, electrolitos, vitaminas y minerales **mediante soluciones intravenosas**. Esta dieta es indicada cuando la **alimentación oral o enteral no es posible, suficiente o segura**.



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:

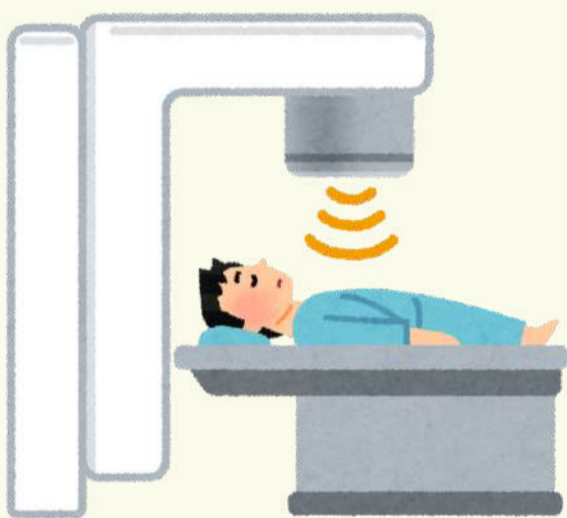
Plan nutricional adaptado a las necesidades y condiciones específicas de pacientes con cáncer. Busca **mantener un estado nutricional óptimo para mejorar la tolerancia a los tratamientos**, reducir efectos secundarios y preservar la calidad de vida.



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:

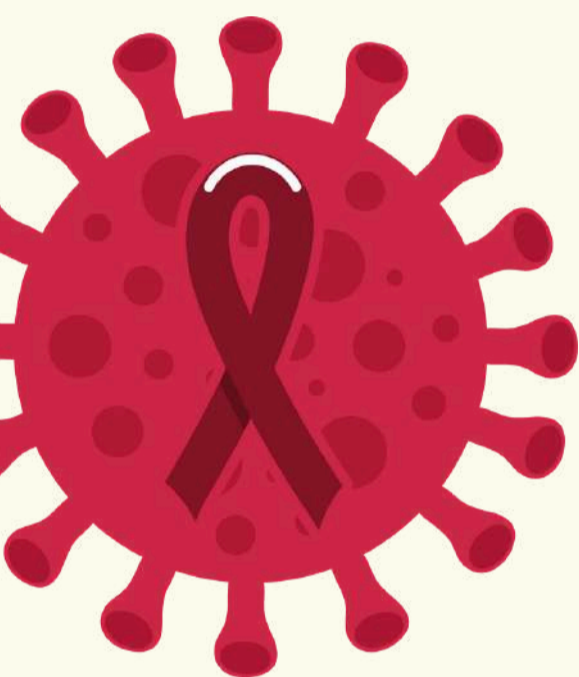
Diseñada para **combatir la malnutrición y apoyar la función inmunitaria**. Se basa en una alimentación equilibrada que satisfaga las necesidades aumentadas de energía y nutrientes, considerando las alteraciones metabólicas y digestivas asociadas a la enfermedad.



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.**

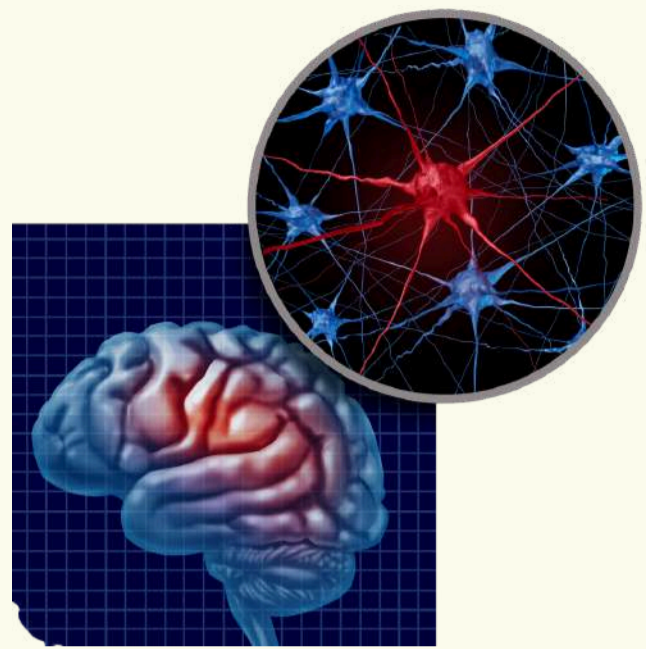


# Dieta en Enfermedades del Sistema Nervioso

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.