



**Mi Universidad**

## **Super notas**

*Cristian Josué Valdez Gómez*

*Dietas terapéuticas*

*Parcial 4*

*Nutrición*

*Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen*

*Medicina humana*

*Semestre 3*

*Comitán de Domínguez, Chiapas, a 7 de diciembre del 2024*



# DIETA HIPOSÓDICA

Es un régimen alimenticio que limita la cantidad de sodio ingerido para prevenir o controlar enfermedades relacionadas con la retención de líquidos, la hipertensión arterial y otros trastornos.

**Dieta hiposódica moderada:** Se restringe el consumo de sodio a 2000-3000 mg al día.

**Dieta hiposódica estricta:** Limita la ingesta de sodio a menos de 1500 mg al día.

**Dieta sin sal añadida:** Prohíbe el uso de sal al cocinar o en la mesa, pero permite alimentos naturales con sodio.

## Pacientes en los que está indicada

- Hipertensión arterial
- Insuficiencia cardíaca
- Enfermedad renal crónica
- Cirrosis hepática
- Síndrome nefrótico
- Edema de origen diverso



## Alimentos permitidos

- Proteínas magras
- Cereales y granos naturales
- Lácteos bajos en sodio
- Frutas frescas
- Verduras frescas
- Frutos secos sin sal
- Aceites vegetales
- Especias y hierbas naturales

## Alimentos No permitidos

- Sal y condimentos comerciales
- Alimentos procesados:
- Lácteos salados
- Comidas rápidas
- Snacks salados
- Conservas y enlatados
- Panadería con sodio añadido
- Bebidas con sodio



# DIETA HIPOPROTEICA

Dieta con restricción de proteínas para reducir la acumulación de desechos nitrogenados; La cantidad de proteína recomendada varía de 0.6 a 0.8 g/kg de peso corporal/día; Se complementa con alimentos ricos en calorías para evitar la desnutrición.

## Pacientes en los que está indicada

- Insuficiencia renal crónica (IRC) en etapas 3 y 4 (función renal moderada a severamente reducida).
- Pacientes no dializados para retrasar la progresión del daño renal.



## Alimentos permitidos

- Fuentes de proteína limitada: pollo o pescado (en porciones pequeñas).
- Carbohidratos complejos: arroz, pasta, pan sin sal.
- Grasas saludables: aceites vegetales como el de oliva.
- Vegetales bajos en potasio: calabacita, zanahoria, pepino.
- Frutas bajas en potasio: manzana, pera, uvas.

## Alimentos No permitidos

- Proteínas animales en exceso: carne roja, embutidos.
- Lácteos ricos en fósforo: quesos maduros, leche entera.
- Legumbres: frijoles, lentejas, soya.
- Alimentos procesados: snacks, sopas instantáneas.



# DIETA HIPOSÓDICA

- Restricción de sodio a menos de 2 g/día (equivalente a 5 g de sal).
- Previene la retención de líquidos y el desarrollo de hipertensión.

## Pacientes en los que está indicada

- IRC en cualquier etapa, especialmente en pacientes con edema o hipertensión.
- Pacientes en diálisis con tendencia a la sobrecarga de líquidos.



## Alimentos permitidos

- Vegetales frescos y congelados sin sal añadida.
- Carnes frescas (preparadas sin sal).
- Hierbas y especias para sustituir la sal.
- Pan bajo en sodio.

## Alimentos No permitidos

- Comidas enlatadas o conservadas en salmuera.
- Quesos curados, embutidos, encurtidos.
- Snacks salados: papas fritas, galletas saladas.
- Sopas y caldos comerciales.



# DIETA HIPOPOTASÉMICA

- Restricción de potasio a menos de 2 g/día.
- Se logra evitando alimentos ricos en potasio o sometiéndolos a técnicas como remojo o doble cocción.

## Pacientes en los que está indicada

- Pacientes con hiperpotasemia secundaria a IRC (frecuente en etapas avanzadas).
- Pacientes en diálisis que tienen niveles de potasio elevados en sangre.



## Alimentos permitidos

- Frutas bajas en potasio: manzana, uva, fresa, arándanos.
- Vegetales bajos en potasio: calabacita, lechuga, cebolla.
- Arroz, pasta, pan sin sal.
- Lácteos bajos en potasio (en pequeñas cantidades): yogur natural.

## Alimentos No permitidos

- Frutas altas en potasio: plátano, naranja, kiwi, melón.
- Vegetales altos en potasio: tomate, papa, espinaca, aguacate.
- Frutos secos: almendras, nueces, cacahuates.
- Chocolate y productos a base de cacao.

# DIETA BAJA EN OXALATOS

Es una dieta diseñada para reducir la ingesta de alimentos ricos en oxalatos, un compuesto que contribuye a la formación de cálculos. Se enfoca en mantener una hidratación adecuada y equilibrar el consumo de calcio.

## Pacientes en los que está indicada

- Pacientes con antecedentes de cálculos renales por oxalato de calcio.



## Alimentos permitidos

- Líquidos: Agua, infusiones sin cafeína.
- Frutas y verduras: Manzanas, plátanos, coliflor, pepinos, duraznos.
- Proteínas: Carnes magras, pollo, pescado, huevos (con moderación).
- Carbohidratos: Pan blanco, arroz, pasta sin integral.
- Lácteos: Leche y yogur bajos en grasa (en cantidades moderadas para aportar calcio).

## Alimentos No permitidos

- Espinaca, acelgas, remolacha, ruibarbo, nueces, chocolate.
- Té negro, café fuerte, bebidas carbonatadas (tipo cola).
- Productos de soya.

# DIETA BAJA EN PURINAS

Disminuir el consumo de alimentos ricos en purinas que metabolizan ácido úrico. También enfatiza una adecuada hidratación y reducción del consumo de alimentos acidificantes.

## Pacientes en los que está indicada

- Pacientes con cálculos renales por ácido úrico, asociados frecuentemente a gota o hiperuricemia.



## Alimentos permitidos

- Líquidos: Agua alcalina, infusiones suaves, caldos bajos en grasa.
- Frutas y verduras: Todas excepto las ricas en purinas (como espárragos y champiñones).
- Proteínas: Carnes magras (pollo, pavo), huevos (con moderación).
- Cereales: Pan blanco, arroz, pastas.

## Alimentos No permitidos

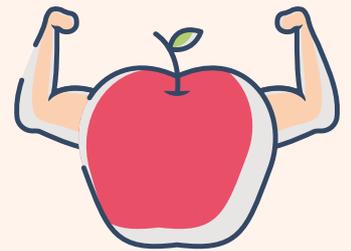
- Vísceras (hígado, riñón), carnes rojas, pescados como sardinas, anchoas.
- Legumbres (lentejas, garbanzos, frijoles en exceso).
- Alcohol, especialmente cerveza y licores fuertes.

# DIETA ACIDIFICANTE

Favorece alimentos que promuevan un ambiente ácido en la orina, limitando el calcio y fósforo dietéticos.

## Pacientes en los que está indicada

- Pacientes con cálculos de fósforo cálcico, asociados a hiperparatiroidismo o alcalinidad de la orina.



## Alimentos permitidos

- Proteínas: Carnes magras, pescado, huevo.
- Frutas: Arándanos, ciruelas, uvas.
- Bebidas: Agua, jugo de arándano natural.

## Alimentos No permitidos

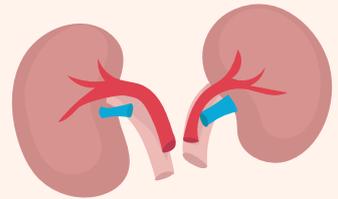
- Leche, quesos, productos lácteos altos en calcio.
- Vegetales ricos en fósforos (por ejemplo, espinaca y brócoli).
- Refrescos tipo cola.

# DIETA BAJA EN METIONINA

Reducir la ingesta de alimentos ricos en metionina (precursor de la cistina) y garantizar una hidratación superior a 3 litros por día para diluir la orina.

## Pacientes en los que está indicada

- Pacientes con cistinuria y cálculos de cistina.



## Alimentos permitidos

- Frutas y verduras: Zanahoria, calabaza, manzana, pera.
- Cereales: Arroz, avena, pan blanco.
- Bebidas: Agua, jugos sin azúcar añadida.

## Alimentos No permitidos

- Carnes rojas, pescado, huevos.
- Ajo, cebolla, lácteos en exceso.

# DIETA PARA HIPERURICEMIA Y ENFERMEDAD DE GOTA

La dieta hipopurínica es un plan alimenticio diseñado para reducir los niveles de ácido úrico en sangre, limitando la ingesta de alimentos ricos en purinas.

**Aporte calórico:** Individualizado según las necesidades del paciente (evitar tanto la obesidad como la desnutrición).

**Distribución de macronutrientes:**

**Hidratos de carbono: 50-60% de las calorías totales; Proteínas: 10-15% (preferir fuentes vegetales y lácteos; Grasas: 25-30% (evitar grasas saturadas).**

**Hidratación:** Fundamental para promover la excreción de ácido úrico. Recomendado un consumo de 2-3 litros de agua al día.

## **Pacientes en los que está indicada**

Personas con hiperuricemia (ácido úrico  $\geq 7$  mg/dL en hombres o  $\geq 6$  mg/dL en mujeres) asintomática o asociada a gota; Pacientes con gota aguda para controlar los ataques y prevenir recurrencias; Personas con riesgo de nefropatía por uratos o cálculos renales de ácido úrico; Pacientes con síndrome metabólico asociado a hiperuricemia.

## **Alimentos permitidos**

- Lácteos y derivados
- Vegetales bajos en purinas: Lechuga, espinaca, apio, zanahoria, pepino, calabacitas, tomate, papa, pimientos, cebolla, berenjena
- Cereales y tubérculos: Arroz, pasta, pan integral, avena; Papas, camote.
- Frutas: Manzanas, peras, plátanos, fresas, cerezas (estas últimas reducen inflamación y disminuyen ácido úrico).
- Aceites y grasas saludables: Aceite de oliva, aguacate, semillas (linaza, chía).
- Bebidas: Agua, infusiones, té verde.

## **Alimentos No permitidos**

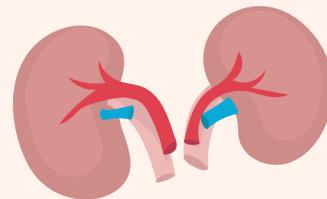
- Carnes y vísceras: Vísceras (hígado, riñones, corazón); Carnes rojas (res, cordero, cerdo); Embutidos (salchichas, chorizo).
- Pescados y mariscos.
- Legumbres altas en purinas: Lentejas, garbanzos, chícharos (moderarlas).
- Bebidas alcohólicas: Cerveza (incluyendo sin alcohol, ya que contiene purinas); Licores destilados.
- Bebidas azucaradas: Refrescos, jugos procesados.
- Grasas poco saludables: Manteca, crema, salsas pesadas, frituras.

# DIETA MEDITERRÁNEA

Basada en el consumo de frutas, verduras, legumbres, frutos secos, pescado, aceite de oliva como principal fuente de grasa, y cantidades moderadas de lácteos y carnes rojas.

## Pacientes en los que está indicada

- Pacientes con diabetes tipo 2.
- Pacientes con alto riesgo cardiovascular asociado.



## Alimentos permitidos

- Aceite de oliva, aguacate, y frutos secos (fuentes de grasas saludables).
- Verduras frescas, frutas enteras, y granos integrales.
- Pescados grasos como salmón y sardinas.

## Alimentos No permitidos

- Grasas trans (margarinas, alimentos ultraprocesados).
- Azúcares añadidos (refrescos, dulces).
- Carnes procesadas (embutidos).

# DIETA BAJA EN CARBOHIDRATOS

Reducir el consumo de carbohidratos simples y complejos (generalmente <130 g/día) para mantener niveles estables de glucosa.

## Pacientes en los que está indicada

- Pacientes con diabetes tipo 2 que necesitan controlar picos hiperglucémicos.
- Pacientes con obesidad que buscan mejorar la sensibilidad a la insulina.



## Alimentos permitidos

- Proteínas magras, pescados, huevos.
- Verduras bajas en carbohidratos (hojas verdes, brócoli, coliflor).
- Grasas saludables (aguacate, nueces, aceite de oliva).

## Alimentos No permitidos

- Harinas refinadas, arroz blanco, pan blanco.
- Dulces y refrescos.
- Legumbres y ciertos granos altos en carbohidratos.

# DIETA DEL ÍNDICE GLUCÉMICO (IG) BAJO

Elige alimentos con índice glucémico bajo (<55), que liberan glucosa lentamente en el torrente sanguíneo.

## Pacientes en los que está indicada

- Pacientes con diabetes tipo 1 y tipo 2 que requieren evitar picos hiperglucémicos.



## Alimentos permitidos

- Frutas como manzana, pera, fresas.
- Verduras no almidonadas como espinaca, brócoli.
- Granos enteros como avena y quinoa.

## Alimentos No permitidos

- Papas, pan blanco, pastas no integrales.
- Frutas como plátano muy maduro, sandía.
- Bebidas azucaradas y jugos procesados.

# DIETA PARA DISLIPIDEMIAS

Es un plan alimenticio que busca reducir los niveles de colesterol total, LDL y/o triglicéridos en sangre, y aumentar o mantener niveles de HDL. Esta dieta se enfoca en limitar grasas saturadas, grasas trans, colesterol y carbohidratos simples, mientras fomenta el consumo de grasas insaturadas, fibra soluble y proteínas magras.

## Pacientes en los que está indicada

- Hipercolesterolemia primaria o secundaria y familiar
- Hipertrigliceridemia.
- Dislipidemia mixta (LDL y triglicéridos).
- Personas con riesgo cardiovascular elevado o que han tenido eventos cardiovasculares (infarto, angina, etc.).

## Alimentos permitidos

- Proteínas magras: Pollo sin piel, pavo, pescado graso (salmón, atún, sardinas – por su contenido en omega-3), claras de huevo, tofu, legumbres.
- Grasas saludables: Aceite de oliva extra virgen, aguacate, frutos secos (almendras, nueces, pistachos, en porciones controladas), semillas (chía, linaza, girasol).
- Carbohidratos saludables: Pan integral, avena, quinua, arroz integral, pasta integral.
- Frutas y verduras: Todas, especialmente aquellas ricas en fibra soluble como manzanas, peras, cítricos, zanahorias, brócoli, espinaca, col rizada.
- Lácteos bajos en grasa: Leche descremada, yogur bajo en grasa, queso fresco bajo en sal y grasa.
- Bebidas: Agua, infusiones sin azúcar, café sin crema ni azúcar.

## Alimentos No permitidos

- Grasas no saludables: Mantequilla, margarina, tocino, manteca, alimentos fritos.
- Carnes grasas: Carne roja con grasa visible, embutidos (salchichas, chorizos, jamones grasos).
- Lácteos enteros: Leche entera, quesos maduros, crema, nata.
- Carbohidratos simples: Azúcar, dulces, postres, pan blanco, galletas, refrescos azucarados.
- Alimentos procesados: Papas fritas, snacks empacados, comidas rápidas (hamburguesas, pizzas grasas).
- Bebidas alcohólicas: Cerveza, licores y cócteles (particularmente en casos de hipertrigliceridemia).

# DIETA EN ENFERMEDADES DEL APARATO DIGESTIVO

Es una dieta modificada en textura y contenido, diseñada para minimizar el esfuerzo digestivo, reducir la irritación gastrointestinal y facilitar la digestión.

## Pacientes en los que está indicada

- Pacientes con gastritis, colitis, síndrome de intestino irritable, dispepsia, úlceras gástricas, posoperatorio gastrointestinal o tras cuadros de gastroenteritis.

## Alimentos permitidos

1. Cereales y tubérculos: Pan blanco (sin corteza), arroz blanco, pasta simple, papa cocida o puré (sin cáscara y sin mantequilla).
2. Proteínas: Carnes magras (pollo o pavo sin piel, pescado blanco cocido o a la plancha); Huevos cocidos o en tortilla francesa.
3. Frutas: Manzana o pera cocida (sin cáscara y sin semillas), plátano maduro.
4. Verduras: Calabacita, zanahoria o chayote cocidos (sin piel ni condimentos).
5. Lácteos: Leche deslactosada o descremada, yogur natural sin azúcar.
6. Bebidas: Agua, infusiones suaves, caldos claros (sin grasa).

## Alimentos No permitidos

### Evitar alimentos que irriten o sean difíciles de digerir:

- Cereales integrales: Pan integral, avena, galletas integrales o con alto contenido en fibra.
- Proteínas grasas: Carnes procesadas (embutidos, salchichas), frituras o empanizados.
- Frutas: Frutas cítricas (naranja, limón, toronja), uvas, piña o frutas deshidratadas.
- Verduras: Brócoli, col, espinacas, legumbres (frijoles, lentejas, garbanzos).
- Lácteos enteros: Quesos grasos, crema, mantequilla.
- Otros: Picantes, especias fuertes (chile, pimienta, curry), café, refrescos o bebidas alcohólicas.

# ALIMENTACIÓN ENTERAL Y POR SONDA

La dieta enteral se administra a través de una sonda directamente al tracto gastrointestinal para asegurar la ingesta de nutrientes en pacientes que no pueden comer por vía oral pero tienen una función gastrointestinal adecuada. Se basa en fórmulas líquidas que contienen una mezcla equilibrada de macronutrientes (carbohidratos, proteínas, grasas), micronutrientes (vitaminas y minerales) y agua, diseñadas para satisfacer las necesidades nutricionales específicas de cada paciente.

## Pacientes en los que está indicada

- Pacientes con dificultad para deglutir (disfagia) debido a accidentes cerebrovasculares, enfermedades neurológicas.
- Trastornos gastrointestinales que permitan la absorción, como síndrome de intestino corto o enfermedad inflamatoria intestinal.
- Pacientes críticos, en estado de coma o postquirúrgicos que no puedan alimentarse por vía oral.
- Pacientes con cáncer de cabeza, cuello o esófago que impida la ingesta oral.
- Desnutrición severa o caquexia.
- Trauma craneoencefálico o quemaduras severas que aumenten los requerimientos metabólicos.

## Alimentos permitidos

### Tipos de fórmulas utilizadas

**Fórmulas poliméricas:** Contienen nutrientes en su forma completa y requieren digestión. Ejemplo: Ensure, Nutren, Osmolite.

**Fórmulas elementales:** Contienen nutrientes predigeridos (aminoácidos, glucosa, ácidos grasos). Ejemplo: Peptamen, Vivonex.

**Fórmulas especializadas:** Adaptadas a condiciones específicas (renal, hepática, pulmonar, diabetes). Ejemplo: Glucerna (diabetes), Nepro (renal).

**Fórmulas modulares:** Diseñadas para personalizar los macronutrientes (proteínas, carbohidratos o grasas).

## Alimentos No permitidos

- Ningún alimento sólido o líquido que no forme parte de la fórmula enteral prescrita.
- Líquidos no estériles, como jugos naturales, leche o caldos sin procesar, que pueden contaminar el sistema.
- Suplementos no aprobados por el médico o el nutriólogo.

# NUTRICIÓN PARENTERAL TOTAL (NPT)

La Nutrición Parenteral Total es una forma de alimentación artificial que proporciona los requerimientos nutricionales directamente en el torrente sanguíneo mediante una solución estéril administrada a través de un catéter venoso central.

## Componentes principales:

- **Carbohidratos:** Generalmente en forma de dextrosa, que aporta la energía principal.
- **Lípidos:** Como emulsiones de ácidos grasos esenciales.
- **Proteínas:** A través de soluciones de aminoácidos esenciales y no esenciales.
- **Vitaminas y minerales:** Incluye complejos multivitamínicos y oligoelementos.
- **Electrolitos:** Como sodio, potasio, magnesio y calcio, dependiendo del balance electrolítico del paciente.
- **Agua:** Para mantener la hidratación adecuada.

## **Pacientes en los que está indicada**

- **Condiciones quirúrgicas o gastrointestinales graves:** Obstrucción intestinal; Enteritis por radiación; Sx de intestino corto; Enfermedad inflamatoria intestinal grave (como Crohn o colitis ulcerativa en exacerbaciones).
- **Malabsorción severa:** Insuficiencia pancreática; Enfermedades biliares obstructivas.
- **Pacientes críticos:** Politraumatizados; Qx severas.
- **Pacientes oncológicos:** CA avanzado con alteraciones del tránsito intestinal.
- **Pre y post quirúrgico:** Casos en los que se anticipa ayuno prolongado (>7 días).

## **Permitidos (los que se administran en la fórmula):**

- Soluciones estériles de aminoácidos, lípidos y carbohidratos.
- Vitaminas hidrosolubles y liposolubles.
- Minerales y electrolitos ajustados a las necesidades del paciente.

## **No permitidos (en pacientes bajo NPT estricta):**

- Alimentos sólidos o líquidos administrados por vía oral o enteral, ya que su sistema digestivo no puede procesarlos.

# DIETA PARA EL PACIENTE ONCOLÓGICO

Esta dieta está diseñada para satisfacer las necesidades nutricionales del paciente con cáncer, teniendo en cuenta los efectos adversos del tratamiento (quimioterapia, radioterapia, inmunoterapia o cirugía), el tipo de cáncer, el estado metabólico del paciente y la etapa de la enfermedad.

## Pacientes en los que está indicada

- Pacientes con cáncer en tratamiento activo (quimioterapia, radioterapia o cirugía).
- Pacientes con pérdida de peso involuntaria o malnutrición (caquexia o sarcopenia).
- Pacientes con efectos secundarios de los tratamientos, como mucositis, disfagia, diarrea o náuseas.
- Pacientes con inmunosupresión severa.
- En etapa de recuperación postratamiento para reforzar el sistema inmune.

## Alimentos permitidos

- **Proteínas de alta calidad:** Carnes magras (pollo, pavo, pescado blanco, huevo), Fuentes vegetales (soja, tofu, tempeh, legumbres bien cocidas), Suplementos proteicos si el paciente lo requiere.
- **Hidratos de carbono complejos:** Arroz integral, avena, quinoa, camote, pan integral, Papa o yuca si el paciente tiene intolerancia a alimentos integrales.
- **Grasas saludables:** Aguacate, aceite de oliva, nueces, almendras, semillas (chía, linaza), Pescados grasos como salmón o atún (omega-3).
- **Frutas y verduras:** Frutas bajas en acidez si hay mucositis (plátano, pera, melón), Verduras cocidas, en purés o sopas (zanahoria, calabaza, espinaca), Jugo natural diluido si es tolerado.
- **Lácteos y derivados:** Yogur natural, leche deslactosada, queso fresco bajo en grasa.
- **Bebidas:** Agua natural, caldos, infusiones suaves (manzanilla, menta).

## No permitidos

- **Irritantes o ácidos:** Café, alcohol, té negro, picantes, alimentos ácidos (cítricos, tomate crudo).
- **Grasas saturadas y procesados:** Frituras, embutidos, alimentos ultraprocesados, margarina.
- **Azúcares refinados y alimentos de alto índice glucémico:** Dulces, pasteles, refrescos azucarados, mermeladas industriales.
- **Alimentos duros o fibrosos:** Verduras crudas (zanahoria, apio), frutas con cáscara, semillas grandes.
- **Productos fermentados no pasteurizados:** Quesos maduros, lácteos sin pasteurizar, alimentos fermentados caseros (kombucha, kéfir).
- **Alimentos de riesgo para inmunosupresión:** Mariscos crudos, sushi, carnes poco cocidas

# DIETA PARA PACIENTE CON SIDA

Es un plan de alimentación diseñado para optimizar el estado nutricional, fortalecer el sistema inmunológico y prevenir complicaciones metabólicas y gastrointestinales comunes en pacientes con VIH/SIDA.

## Pacientes en los que está indicada

Personas diagnosticadas con VIH/SIDA, especialmente:

- Aquellas con pérdida significativa de peso (síndrome de desgaste).
- Pacientes con infecciones oportunistas que afecten el sistema digestivo.
- Pacientes bajo terapia antirretroviral (TAR) con efectos secundarios gastrointestinales o metabólicos.
- Pacientes en riesgo de desnutrición o con diagnósticos de malnutrición.

## Alimentos permitidos

- Fuentes de proteínas de alta calidad: Carne magra (pollo, pavo, pescado), Huevo cocido, Lácteos pasteurizados (leche, queso, yogur natural), Leguminosas (lentejas, frijoles, garbanzos).
- Carbohidratos complejos: Cereales integrales (arroz integral, avena, quinoa), Tubérculos (papa, camote), Tortilla de maíz.
- Grasas saludables: Aguacate, Aceite de oliva o canola, Nueces y almendras (en porciones moderadas).
- Frutas y verduras: Frutas peladas y lavadas (plátano, manzana, papaya, mango, guayaba); Verduras cocidas (zanahoria, calabaza, brócoli, espinaca).
- Líquidos: Agua potable, Jugos naturales pasteurizados, Caldos y sopas claros.

## No permitidos

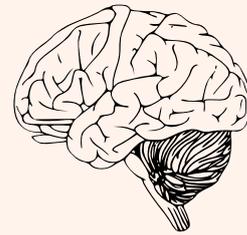
- Riesgo de infecciones alimentarias: Carnes crudas o mal cocidas (sushi, carpaccio), Huevos crudos o mal cocidos (mayonesa casera, postres con huevo crudo), Lácteos no pasteurizados, Agua no potable o hielo no tratado.
- Alimentos irritantes o flatulentos: Picantes, café, té negro, refrescos, alcohol, Legumbres en exceso, brócoli crudo, coliflor.
- Alimentos ultraprocesados: Frituras, embutidos, comida rápida, Dulces en exceso o productos con grasas trans.

# DIETA EN ENFERMEDADES DEL SISTEMA NERVIOSO

Alta en grasas, moderada en proteínas y muy baja en carbohidratos; Promueve un estado de cetosis, donde el cuerpo utiliza cuerpos cetónicos como fuente de energía en lugar de glucosa; Mejora el metabolismo energético neuronal y reduce la excitabilidad excesiva del cerebro.

## Pacientes en los que está indicada

Indicada principalmente en pacientes con epilepsia refractaria (no controlada por medicamentos), algunos casos de migraña crónica y enfermedades neurodegenerativas como Alzheimer y Parkinson.



## Alimentos permitidos

- Carnes magras, pescados grasos (salmón, caballa), aceites vegetales (coco, oliva), aguacate, huevos, frutos secos (almendras, nueces), lácteos enteros, verduras bajas en carbohidratos (brócoli, espinaca).

## No permitidos

- Alimentos ricos en carbohidratos (pan, pasta, arroz, frutas dulces), azúcares refinados, alimentos procesados, bebidas azucaradas, cereales y tubérculos (papas, maíz).

## **BIBLIOGRAFIA**

Cervera P., Clapes J. (2004). Alimentación y dietoterapia. 4ª edición. McGRAM-HILL INTERAMERICANA