



Mi Universidad

Dietoterapia

Ramón de Jesús Aniceto Mondragón

Parcial IV

Nutrición

Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillén

Medicina Humana

Tercer Semestre

Comitán de Domínguez, Chiapas a 7 de diciembre de 2024

◆ DIETAS CONTROLADAS EN SODIO ◆

REDUCIR



MANTENER



• **Objetivo:**
Reducir la ingesta de sodio.

Consiste en:
Limitar alimentos con alto contenido de sodio (sal, alimentos procesados, embutidos) y utilizar alternativas como especias para sazonar.

INDICADO PARA PACIENTES

- Insuficiencia cardíaca
- Infarto agudo de miocardio
- Angina de pecho
- Glomerulonefritis edematógena
- Síndrome nefrótico
- Insuficiencia renal crónica (excepto perdedora de sal)
- Insuficiencia renal aguda (fase oligúrica)
- Hemodiálisis
- Trasplante renal (corticoides)
- Ascitis y edema
- Cirugía Cardíaca
- Postoperatorio (según necesidad)
- Hipertensión



ALIMENTOS PERMITIDOS

- **Carnes:** Aves
- **Vísceras:** Lengua, riñones, hígado, tripas
- **Pescados:** Frescos de agua dulce o mar
- Huevos
- **Lácteos:** Leche, yogures, petit suisse, cuajada, requesón, queso sin sal
- Pan y biscotes sin sal
- **Harinas:** Sémolas, pastas, cereales
- Patatas y legumbres
- Verduras y hortalizas
- **Frutas:** Naturales, en compota, zumos
- Frutos secos y oleaginosos
- **Grasas:** Mantequilla, margarina, nata, crema de leche, aceites vegetales, mayonesa sin sal
- **Azúcares:** Azúcar, pastelería casera, helados caseros
- Chocolate y cacao
- Condimentos permitidos
- **Bebidas alcohólicas:** Salvo contraindicaciones
- **Bebidas:** Agua natural, aguas minerales de baja mineralización, sifón, gaseosa



ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Sales: Sal de cocina, de mesa, marina, yodada
- Carnes: Saladas, ahumadas, curadas
- Pescados: Ahumados, secos, crustáceos, moluscos, caviar
- Charcutería
- Quesos: En general
- Pan y biscotes con sal
- Aceitunas
- Sopas y purés: De sobre, instantáneos, cubitos, patatas chips
- Zumos: De hortalizas envasados
- Frutos oleaginosos: Salados (de aperitivo)
- Pastelería industrial ▲ ▲ ▲ ▲ ▲
- Grasas: Mantequilla salada, margarina con sal
- Bebidas: Aguas con gas, gaseosas en general
- Condimentos: Salados (mostaza, pepinillos, etc.)
- Conservas: En general



DIETA CONTROLADA EN SODIO



DIETA EN INSUFICIENCIA RENAL

REDUCIR



MANTENER



Objetivo: Mantener la función renal y evitar la acumulación de toxinas.

Consiste en:

Limitar proteínas, potasio, fósforo y sodio. Incrementar el consumo de carbohidratos y grasas saludables.

La dieta deberá tener presentes los siguientes elementos: Energía, Proteínas, Sodio, Potasio, Agua, Fósforo, Otros.

INDICADO PARA PACIENTES

- Síndrome nefrótico
- Hemodiálisis periódica
- Insuficiencia renal avanzada
- Diálisis peritoneal
- Trasplante renal
- Nefropatía perdedora de sal



ALIMENTOS PERMITIDOS

- Carnes magras: Pollo, pavo (sin piel)
- Pescados: Frescos, especialmente ricos en omega-3 (salmón, sardinas)
- Huevos: Principalmente claras
- Lácteos bajos en grasa: Leche descremada, yogur bajo en grasa, requesón bajo en sal
- Pan: Sin sal añadida
- Cereales integrales: Avena, arroz integral, quinoa, cebada
- Pastas: Integrales sin sal
- Frutas frescas: Manzanas, peras, bayas, cítricos
- Verduras: Espinacas, brócoli, zanahorias, pimientos, calabacín
- Legumbres: Lentejas, garbanzos, frijoles
- Tubérculos: Patatas (cocidas sin sal), batatas
- Sin sal: Nueces, almendras, semillas de chía, linaza
- Aceites: Aceite de oliva virgen extra, aceite de canola
- Aguacate
- Agua: Natural, aguas minerales de baja mineralización



ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Sal y productos salados: Sal de mesa, sal marina, sal yodada
- Carnes procesadas: Embutidos, carnes curadas, ahumadas
- Pescados: Ahumados, secos, crustáceos, moluscos, caviar
- Quesos: Quesos salados
- Productos envasados: Sopas, purés instantáneos, patatas chips
- Frutos secos salados
- Margarina con sal, mantequilla salada
- Bebidas gaseosas y con gas
- Condimentos salados: Mostaza, pepinillos
- Conservas: En general



DIETA EN INSUFICIENCIA RENAL



DIETA EN LITIASIS DE VIAS URINARIAS

REDUCIR



MANTENER



Objetivo: Prevenir la formación de cálculos.

Consiste en: Aumentar la ingesta de líquidos, evitar alimentos ricos en oxalatos (espinacas, remolacha), y reducir sodio y proteínas animales.

INDICADO PARA PACIENTES

- Infecciones de vías urinarias
- Variaciones anatómicas de vías urinarias
- Deshidratación severa

ALIMENTOS PERMITIDOS

- Aguas minerales de baja mineralización
- Agua con bicarbonato sódico
- Carnes magras (pollo, pavo, ternera)
- Pescados bajos en purinas
- Huevos (principalmente claras)
- Leche descremada (con moderación)
- Yogur natural
- Queso sin sal
- Panes y biscotes sin sal
- Arroz blanco, pasta
- Cereales bajos en salvado
- Lechuga, brócoli, col rizada
- Patatas, zanahorias, pepinos
- Judías verdes, judías blancas
- Tomates, naranjas, pomelos, mandarinas (en moderación)
- Manzanas, uvas, melones, plátanos
- Melocotones, fresas, cítricos
- Aceites vegetales
- Frutos secos y oleaginosos sin sal
- Mayonesa sin sal
- Azúcar, pastelería casera, helados caseros
- Chocolate y cacao (en moderación)
- Condimentos permitidos como ajo, cebolla, hierbas frescas

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

-
-
-
-
-
- Sal de cocina y de mesa
- Sal marina, sal yodada
- Mantequilla salada, margarina con sal
- Condimentos salados (mostaza, pepinillos, etc.)
- Carnes saladas, ahumadas y curadas
- Charcutería
- Pescados ahumados y secos
- Crustáceos, moluscos, caviar
- Quesos en general
- Pan y biscotes con sal
- Pastelería industrial
- Sopa de sobre, purés instantáneos, cubitos
- Espinacas, acelgas ▲ ▲ ▲ ▲ ▲
- Remolacha, coliflor
- Perejil
- Higos secos, pasas, ciruelas
- Bebidas de cola
- Café, té (en exceso)
- Zumos de hortalizas envasados
- Aguas con gas, bebidas gaseosas en general
- Cacahuetes, nueces (salados)
- Chocolate (en exceso)
- Fresas (en exceso)
- Pimienta



DIETA EN LITIASIS DE VIAS URINARIAS



DIETA EN LA HIPERURICEMIA Y GOTA

REDUCIR



MANTENER



Objetivo:

- Reducir los niveles de ácido úrico en sangre y prevenir ataques de gota.

Consiste en:

- Evitar alimentos ricos en purinas: como vísceras, pescados grasos, y mariscos.
- Hidratación: Beber al menos 2 litros de agua al día.

INDICADO PARA PACIENTES

- Pacientes con hiperuricemia
- Pacientes con gota

ALIMENTOS PERMITIDOS

- Agua
- Café, té (en moderación)
- Pollo (1/4 por ración)
- Ternera (75-100 g por ración)
- Cerdo (75-100 g por ración)
- Cordero (75-100 g por ración)
- Pescado blanco (merluza, rosada, 100 g por ración)
- Huevos (1-2 por ración, preferiblemente en ensaladas o guarniciones vegetales)
- Leche y derivados (yogur, requesón, queso sin sal)
- Panes y biscotes sin sal
- Arroz blanco
- Pasta
- Cereales bajos en purinas
- Verduras y Hortalizas:
 - Lechuga, brócoli, col rizada
 - Guisantes, calabacín, pimientos
 - Patatas, zanahorias, pepinos
 - Judías verdes, judías blancas (en moderación)
- Tomates, naranjas, pomelos, mandarinas
- Manzanas, uvas, melones, plátanos
- Melocotones, fresas (en moderación)
- Aceite de oliva

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Mollejas
- Anchoas
- Sardinas
- Riñones
- Hígado
- Mariscos
- Vísceras en general
- Pescado azul
- Legumbres (moderadamente permitidas)
- Espárragos
- Champiñones
- Coliflor
- Bebidas alcohólicas
- Bebidas de cola
- Productos de caza (liebre, jabalí)
- Pastelería industrial ▲ ▲ ▲ ▲ ▲



DIETA EN LA HIPERURICEMIA Y GOTA



DIETA EN LA OBESIDAD

REDUCIR

MANTENER



Objetivo:

- Promover la pérdida de peso mediante una dieta equilibrada y baja en calorías.
- Asegurar una ingesta adecuada de nutrientes esenciales.

Consiste en:

- Reducir el consumo de alimentos ricos en grasas, azúcares y calorías vacías.

INDICADO PARA PACIENTES

- Pacientes con sobrepeso u obesidad que necesitan reducir su peso corporal de manera saludable.



ALIMENTOS PERMITIDOS

- Carnes magras: Buey, ternera, caballo, cerdo magro.
- Aves: Pollo, pintada, pavo, paloma.
- Caza: Conejo.
- Lácteos: Leche semidesnatada, yogures naturales, quesos desnatados sin azúcar.
- Pescados, moluscos y crustáceos
- Verduras en general
- Frutas frescas
- Café, té, infusiones, aguas minerales.
- Especias y condimentos

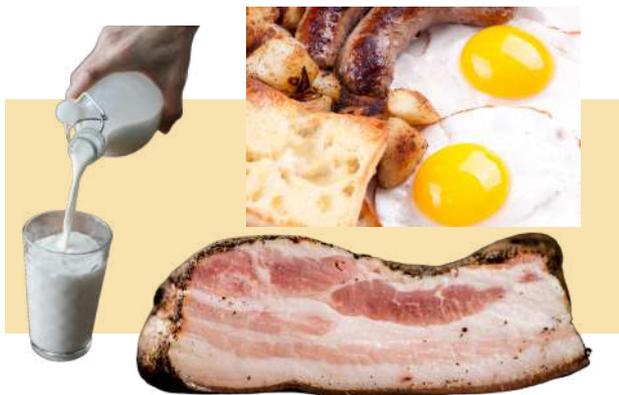
ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Azúcar, confituras, jaleas, miel, pastelería, helados.
- Chocolate y cacao
- Snacks: Corn-flakes, chips, frutos secos grasos (almendras, avellanas, cacahuetes, nueces).
- Pasas, higos, ciruelas, orejones.
- Aguacates, aceitunas, carnes grasas, conservas de carnes, manteca de cerdo, chicharrones, quesos grasos, yogur azucarado, queso fresco con frutas
- Pescados en aceite y en escabeche
- Refrescos azucarados, alcohol (cerveza, licores, aperitivos, vinos).



DIETA PARA DISLIPOPROTEINEMIAS

REDUCIR



MANTENER



Objetivo:

- Reducir niveles de colesterol y triglicéridos.

Consiste en:

- Aumentar el consumo de grasas saludables (omega-3), fibra, y reducir grasas saturadas y trans. Limitar el consumo de azúcares simples.

INDICADO PARA PACIENTES

- Pacientes con sobrepeso u obesidad que necesitan reducir su peso corporal de manera saludable.



ALIMENTOS PERMITIDOS

- Carnes magras: Ternera, cordero, buey, caballo, cerdo magro (escoger las partes magras y desechar la grasa visible).
- Pollo sin piel, pavo, aves magras en general sin piel, caza, conejo.
- Pescados: Todos los pescados blancos y azules, frescos, congelados.
- Clara y yemas de huevo en cantidad limitada.
- Leche descremada/semi
- Yogures descremados.
- Bebidas lácteas descremadas.
- Quesos bajos en grasas.
- Lentejas, guisantes, habas, garbanzos, judías blancas, tofu.
- Almendras, avellanas, nueces (con moderación).
- Pan blanco, pan integral, biscotes.
- Todas las verduras preparadas de forma adecuada.
- Todas las frutas frescas.
- Aceite de oliva.
- Aceites de maíz, girasol, soja.
- Aguas minerales.
- Café, té, infusiones (sin azúcar).
- Bebidas refrescantes no azucaradas.
- Especias, hierbas aromáticas.
- Vinagre.



ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- • Carnes con un contenido superior al 10 % de lípidos.
- • Costillas y partes más grasas de cada animal.
- • Piel de volatería, pato, oca.
- • Vísceras: corazón, sesos, hígado, riñones, etc.
- • Pescados cocinados con grasas animales.
- • Conservas de pescados en salsas no especificadas.
- • Mariscos con alto contenido en colesterol: cangrejos, langosta, langostino, gambas.
- • Yemas de huevo en general.
- • Preparaciones a base de yemas de huevo.
- • Leche entera.
- • Bebidas lácteas con toda su grasa.
- • Quesos en general.
- • Nata, crema de leche. ▲ ▲ ▲ ▲ ▲
- • Preparados con grasas animales.
- • Coco/Aceite de coco y de palma.
- • Margarinas con menos del 40 % de ácidos grasos poliinsaturados.
- • Mantequilla, manteca de cerdo.
- • Grasa de carnes.
- • Chocolate, bombones.
- • Caramelos hechos con mantequilla, nata o chocolate.
- • Bebidas alcohólicas (muy limitadas).
- • Bebidas a base de coco.
- • Azúcar, confituras, jaleas, miel.
- • Chocolate, cacao.
- • Pastelería, helados.
- • Corn-flakes, chips.
- • Frutos secos: pasas, higos, ciruelas, orejones.
- • Frutos secos grasos: almendras, avellanas, cacahuètes, nueces.

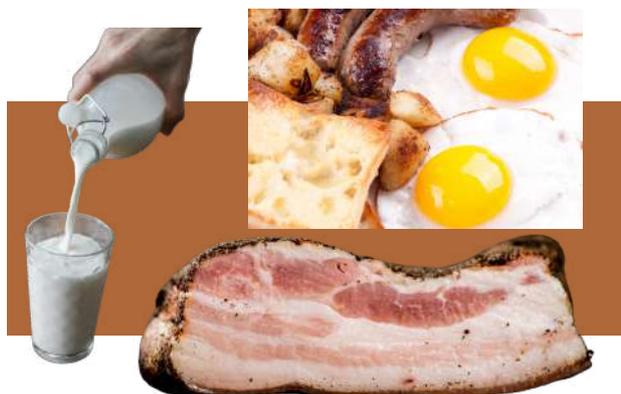


DIETA PARA DISLIPOPROTEINEMIAS



DIETA EN LA DIABETES

REDUCIR



MANTENER



Objetivo:

- Mantener niveles de glucosa en sangre lo más cercanos a los normales, prevenir complicaciones a largo plazo y mejorar la calidad de vida del paciente.

Consiste en :

- Carbohidratos controlados, alta ingesta de fibra, límite de grasas saturadas y trans, consumir proteínas de fuentes magras Beber suficiente agua y evitar bebidas azucaradas.

INDICADO PARA PACIENTES

- Diabetes Mellitus Tipo 1 y Tipo 2: .
- Prevención y control de complicaciones
- Manejo de peso

ALIMENTOS PERMITIDOS

- Espinacas, brócoli, lechuga, zanahorias, tomates.
- Manzanas, peras, naranjas, fresas (en cantidades moderadas debido a su contenido de azúcar natural).
- Avena, arroz integral, quinoa, cebada.
- Lentejas, garbanzos, frijoles.
- Pollo sin piel, pavo, pescado, tofu.
- Leche descremada, yogur natural sin azúcar, queso bajo en grasa.
- Almendras, nueces, semillas de chía.
- Aceite de oliva, aceite de canola.
- Agua, té, café sin azúcar.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Azúcar, caramelos, pasteles, helados.
- Refrescos, jugos de frutas comerciales, bebidas energéticas.
- Pan blanco, arroz blanco, pasta regular.
- Patatas fritas, galletas, alimentos ultraprocesados.
- Carnes procesadas como salchichas, tocino, carnes con alto contenido de grasa.
- Leche entera, yogur entero, quesos grasos..
- Frutas con alto contenido de azúcar: Plátanos maduros, uvas, mango (en exceso).

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Carnes con un contenido superior al 10 % de lípidos.
- Costillas y partes más grasas de cada animal.
- Piel de volatería, pato, oca.
- Vísceras: corazón, sesos, hígado, riñones, etc.
- Pescados cocinados con grasas animales.
- Conservas de pescados en salsas no especificadas.
- Mariscos con alto contenido en colesterol: cangrejos, langosta, langostino, gambas.
- Yemas de huevo en general.
- Preparaciones a base de yemas de huevo.
- Leche entera.
- Bebidas lácteas con toda su grasa.
- Quesos en general.
- Nata, crema de leche. ▲ ▲ ▲ ▲ ▲
- Preparados con grasas animales.
- Coco/Aceite de coco y de palma.
- Margarinas con menos del 40 % de ácidos grasos poliinsaturados.
- Mantequilla, manteca de cerdo.
- Grasa de carnes.
- Chocolate, bombones.
- Caramelos hechos con mantequilla, nata o chocolate.
- Bebidas alcohólicas (muy limitadas).
- Bebidas a base de coco.
- Azúcar, confituras, jaleas, miel.
- Chocolate, cacao.
- Pastelería, helados.
- Corn-flakes, chips.
- Frutos secos: pasas, higos, ciruelas, orejones.
- Frutos secos grasos: almendras, avellanas, cacahuetes, nueces.



DIETA PARA DISLIPOPROTEINEMIAS



DIETA PARA ENFERMEDADES DEL APARATO DIGESTIVO

REDUCIR



MANTENER



Objetivo:

- Aliviar los síntomas, reducir la inflamación y promover la cicatrización de las mucosas del sistema digestivo. Busca prevenir complicaciones y proporcionar una nutrición adecuada para mantener la salud general del paciente.

Consiste en:

- Selección de alimentos que sean fáciles de digerir, bajos en fibra y grasas, y que no irriten el tracto gastrointestinal. Se enfoca en alimentos suaves y métodos de cocción que minimicen la carga digestiva.

INDICADO PARA PACIENTES

- Enfermedades del aparato digestivo
 - Cavidad oral
 - Laringofaringe
 - Esófago
 - Estómago
 - Duodeno, yeyuno e ileón
 - Intolerancias del intestino grueso

ALIMENTOS PERMITIDOS

- Quesos tiernos.
- Muslo de pollo.
- Hígado de pollo.
- Hamburguesas y albóndigas. Pescado blanco.
- Croquetas.
- Pudín de pescado
- Mantequilla o margarina.
- Leche (entera, descremada).
- Yogur.
- Pan blanco,
- Carnes: de pollo, cordero, cerdo, caballo, buey, conejo.
- Queso en poca cantidad, poco graso.
- Jamón serrano o cocido.
- Pescado blanco. — Huevos pasados por agua.
- Tortilla.
- Arroz.
- Pastas alimenticias.
- Frutas cocidas, frescas, salvo, los cítricos y las flatulentas.
- Hortalizas crudas, salvo pimiento, pepino o cebolla.
- Verduras cocidas.



ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- • Extractos y caldos de carne
- • Salsas ácidas
- • Frutas y zumos ácidos.
- • Por ser irritantes físicos o de contacto:
- • Carnes fibrosas.
- • Cereales de grano entero.
- • Frutas crudas.
- • Verduras y hortalizas crudas.
- • Alimentos o platos salados.
- • Embutidos.
- • Pescado graso.
- • Marisco.
- • Café, incluso descafeinado.
- • Té.
- • Alcohol.
- • Otros: azúcar, en cantidad.
- • Chocolate.
- • Especias, condimentos.
- • Fritos



◆
DIETA PARA ENFERMEDADES DEL APARATO
DIGESTIVO
◆

DIETA ENTERAL Y POR SONDA



Objetivo:

- Proporcionar los nutrientes necesarios a los pacientes que no pueden consumir alimentos de manera oral, garantizando un soporte nutricional adecuado para mantener o mejorar su estado nutricional y promover la recuperación.

Consiste en:

- Consiste en la administración de nutrientes directamente al tracto gastrointestinal. Las fórmulas utilizadas pueden ser de alimentos convencionales o productos especialmente formulados por la industria farmacéutica.

INDICADO PARA PACIENTES

- Fístulas digestivas proximales.
- Pancreatitis aguda.
- Síndrome de intestino corto.
- Peritonitis.
- Enfermedad inflamatoria intestinal
- Grandes quemados
- Postoperatorios prolongados
- Sepsis postoperatorias.
- Cirugía digestiva.
- Intervenciones quirúrgicas

ALIMENTOS PERMITIDOS

Fuentes de Hidratos de Carbono:

- Sacarosa: Útil para endulzar, pero debe usarse con precaución debido a su capacidad para aumentar la osmolaridad.
- Harinas dextrinomalteadas: Utilizadas comúnmente en la alimentación infantil.
- Oligosacáridos: Compuestos de 8-10 moléculas de glucosa, no espesan el medio líquido con el tiempo.

Fuentes de Proteínas:

- Carnes o pescados homogeneizado
- Leche desnatada: No forma grumos y es preferida.
- Proteínas en polvo comerciales.

Fuentes de Lípidos:

- Aceites: De oliva o de semillas.

Vitaminas y Elementos Químicos

Esenciales:

- Zumo de naranja colado.
- Preparados farmacéuticos de vitaminas y minerales en gotas o en polvo.



ALIMENTOS PERMITIDOS PREPARADOS ESPECIALES

Preparados Poliméricos:

- Glúcidos: Oligosacáridos obtenidos a partir de la hidrólisis del almidón de maíz, no aumentan la viscosidad del medio.
- Lípidos: Aceite de semillas con triglicéridos de cadena larga (LCT) y ácidos grasos esenciales, y triglicéridos de cadena media (MCT) del aceite de coco.
- Proteínas: Principalmente proteínas lácteas (caseína, lactoalbúmina).

Dietas Monoméricas:

- Glúcidos: En forma de glucosa y fructosa.
- Lípidos: MCT.
- Proteínas: Aminoácidos.
- Nota: Estas dietas tienen una osmolaridad elevada, por lo que pueden causar diarreas hiperosmolares.

Dietas Peptídicas:

- Aminoácidos sustituidos por péptidos pequeños (dipéptidos y tripéptidos).
- Monosacáridos sustituidos por oligosacáridos.
- Lípidos: MCT y proporción suficiente de AGE.
- Nota: Tienen menor osmolaridad y mejor tolerancia intestinal.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

Carnes y Pescados:

- Triturados de carnes y pescados: No son apropiados debido a su textura.

Verduras y Purés:

- Purés de patatas o de verduras: Tienen una textura inapropiada para las sondas.



DIETA PARENTERAL



Objetivos:

- Proporcionar los nutrientes necesarios: Suplir la energía y los nutrientes básicos que el paciente requiere cuando no es posible la nutrición vía digestiva.
- Mantener o mejorar el estado nutricional
- Facilitar la recuperación

Consiste en:

- La administración de nutrientes directamente en el torrente sanguíneo a través de una vena.
- Se clasifica en:
 - Nutrición Parenteral Total (NPT)
 - Nutrición Parenteral Parcial

INDICADO PARA PACIENTES

- Fístulas digestivas proximales.
- Pancreatitis aguda.
- Síndrome de intestino corto.
- Peritonitis.
- Enfermedad inflamatoria intestinal
- Grandes quemados
- Postoperatorios prolongados
- Sepsis postoperatorias.
- Cirugía digestiva.
- Intervenciones quirúrgicas

ALIMENTOS PERMITIDOS

- **Glúcidos:**
Principalmente glucosa, con un máximo de 7.2 g/kg/día para evitar esteatosis hepática. A veces se mezcla con fructosa y xilitol.
- **Nitrógeno:**
A través de aminoácidos, incluyendo esenciales y no esenciales. Las necesidades varían de 0.1 a 0.2 g/kg/día, y hasta 14 g de nitrógeno al día en casos de hipercatabolismo.
- **Lípidos:**
Emulsiones de triglicéridos de cadena larga (LCT) y media (MCT), proporcionando ácidos grasos esenciales. Los lípidos no aumentan la osmolaridad.
- **Vitaminas y elementos químicos esenciales:**
Se administran en cantidades suficientes para cubrir las necesidades. La vitamina B12 se administra por vía intramuscular.



◆ DIETA EN EL PACIENTE ONCOLOGICO ◆

REDUCIR



MANTENER



Objetivo:

- Mantener el estado nutricional adecuado.
- Mejorar la calidad de vida.
- Minimizar los efectos secundarios del tratamiento.
- Mantener el peso corporal.
- Apoyar el sistema inmunológico

Consiste en:

Busca proceder con alimentos ligeros, fáciles de digerir y bien presentados. Se recomienda comer en pequeñas cantidades con frecuencia, adaptar los horarios a momentos de mayor apetito, asegurar una hidratación adecuada y ajustar la textura de los alimentos.

INDICADO PARA PACIENTES

- Pacientes oncológicos
 - Edentulismo
 - Xerostomía
 - Náuseas y vómitos
 - Intolerancia a ciertos alimentos
 - Cuadros diarreicos frecuentes.

ALIMENTOS PERMITIDOS

- Carnes magras hervidas.
- Pescado blanco.
- Huevos (preparaciones suaves como flan, natillas).
- Purés y cremas.
- Gelatina mezclada con alimentos.
- Suplementos nutricionales.
- Bebidas ricas en energía o proteínas fuera de las comidas.
- Abundante agua (8 vasos al día).
- Un vaso de agua tibia al levantarse o bebidas calientes en el desayuno.
- Alimentos fáciles de digerir con poca fibra y grasas.
- Añadir un poco de fibra a las preparaciones habituales.
- Purés, cremas, huevos, puddings, croquetas.
- Líquidos junto con alimentos sólidos para una consistencia blanda.
- Usar productos espesantes si es necesario.



ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Café.
- Pescado frito.
- Bacón.
- Col, coliflor, espárragos, cebolla.
- Preparaciones avinagradas.
- Legumbres.
- Verduras como coles y rábanos.
- Exceso de ensaladas.
- No mezclar alimentos sólidos y líquidos en la misma comida.
- Preferir alimentos fríos, sin calentar, para reducir olores.
- Hervir carnes en lugar de prepararlas a la plancha o al horno.



DIETA EN EL PACIENTE CON SIDA



Objetivos:

- Incrementar el aporte energético
- Preservar la masa muscular
- Garantizar una correcta hidratación y suplementación de vitaminas y minerales.
- Gestionar complicaciones específicas

Consiste en:

se centra en proporcionar una nutrición adecuada que incluya lípidos esenciales, proteínas de alta calidad, y un correcto balance de vitaminas y minerales. Se busca evitar alimentos que puedan agravar problemas como la malabsorción o la hipertrigliceridemia. La hidratación es clave, especialmente para compensar las pérdidas de líquidos por diarreas.

INDICADO PARA PACIENTES

- Pacientes con síndrome de inmunodeficiencia humana
 - Xerostomía
 - Náuseas y vómitos
 - Intolerancia a ciertos alimentos
 - Cuadros diarreicos frecuentes.

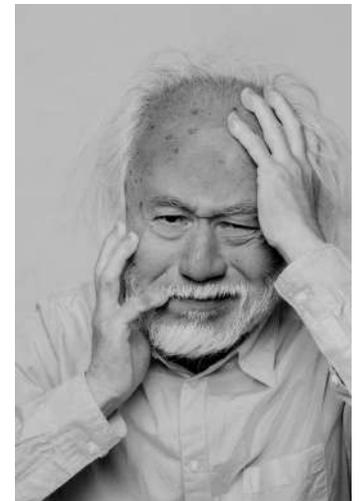
ALIMENTOS PERMITIDOS

- **Lípidos:** Aceites que contienen ácidos grasos esenciales (aceite de girasol y de oliva), pescados grasos ricos en ácidos grasos omega-3.
- **Proteínas:** Fuentes de proteínas con buen aporte de aminoácidos esenciales. Se recomienda una ingesta de 1.5 a 2 g/kg/día, aumentando hasta 2.5 g/kg/día en situaciones hipercatabólicas.
- **Vitaminas y Minerales:** Suplementos de vitaminas y minerales entre el 100 y el 200 % de las cantidades recomendadas para personas sanas, con ajustes según necesidades específicas.
- **Agua:** Mantener una buena hidratación, especialmente importante en caso de diarreas.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- **Lípidos en exceso:** Evitar grasas cuando hay malabsorción o hipertrigliceridemia, ya que pueden elevar los triglicéridos y provocar pancreatitis.
- **Alimentos que exacerban diarreas:** Alimentos ricos en fibra insoluble y aquellos que no se toleran bien durante episodios de diarrea.

DIETA EN ENFERMEDADES DE SISTEMA NERVIOSO



Objetivos:

- Adecuar el aporte energético:
- Mejorar el estreñimiento
- Mantener un buen perfil lipídico
- Suplementar adecuadamente
- Preservar el estado nutricional

Consiste en:

- Se enfoca en ajustar la energía, glúcidos, lípidos, vitaminas, minerales y proteínas para satisfacer las necesidades específicas del paciente, mejorar el estreñimiento y mantener un buen estado nutricional. Se enfatiza el uso de grasas saludables, glúcidos complejos, y la suplementación adecuada de vitaminas y minerales.

INDICADO PARA PACIENTES

Pacientes con enfermedades del sistema nervioso central (SNC) que pueden experimentar aumento de necesidades energéticas, problemas de estreñimiento, y requerimientos específicos de lípidos, vitaminas, minerales y proteínas.

ALIMENTOS PERMITIDOS

- **Lípidos:** Aceites que contienen ácidos grasos esenciales (aceite de girasol y de oliva), pescados grasos ricos en ácidos grasos omega-3.
- **Proteínas:** Fuentes de proteínas con buen aporte de aminoácidos esenciales. Se recomienda una ingesta de 1.5 a 2 g/kg/día, aumentando hasta 2.5 g/kg/día en situaciones hipercatabólicas.
- **Vitaminas y Minerales:** Suplementos de vitaminas y minerales entre el 100 y el 200 % de las cantidades recomendadas para personas sanas, con ajustes según necesidades específicas.
- **Agua:** Mantener una buena hidratación, especialmente importante en caso de diarreas.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- **Grasas Saturadas y Trans:** Evitar grasas de origen animal y grasas trans.
- **Azúcares Simples:** Limitar el consumo de azúcares simples que no aportan beneficios.
- **Alimentos Bajos en Nutrientes:** Evitar alimentos que no contribuyan al aporte nutricional.

Referencia bibliografica:

- Cervera, P., Clapés, J., & Riaolfas, R. (2004). *Alimentación y dietoterapia: Nutrición aplicada en la salud y la enfermedad* (4.^a ed.). Editorial Médica Panamericana.