

**Mi Universidad**

**SUPERNOTAS**

*Michelle Roblero Álvarez*

*Cuarto Parcial*

*Nutrición*

*Lic. Daniela M. Méndez Guillén*

*Medicina Humana*

*3er Semestre*

*Grupo A*

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

# DIETAS CONTROLADAS EN SODIO

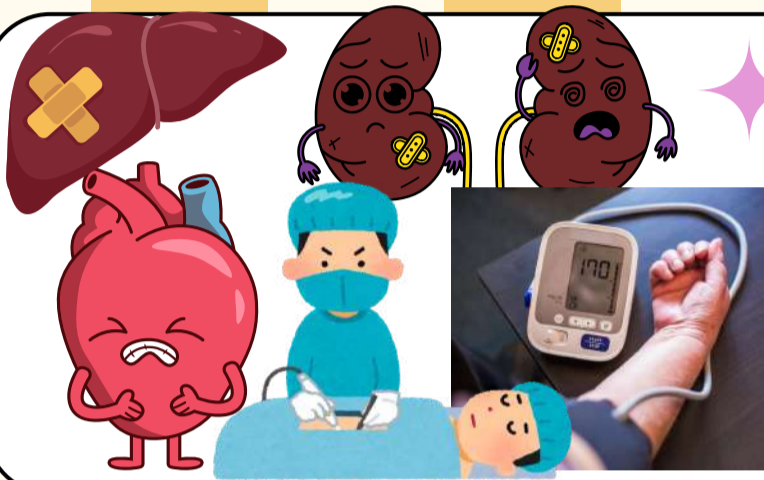
## En qué consiste

Es un régimen alimenticio diseñado para limitar la ingesta de sodio, un mineral esencial que se encuentra principalmente en la sal común (cloruro de sodio) y en muchos alimentos procesados.



## Indicaciones

- Hipertensión arterial
- Cardiopatías
- Afecciones renales (sin pérdidas sódicas)
- Enfermedades del hígado con ascitis y edema
- Cirugía cardíaca



## Alimentos permitidos

- Carnes. Aves.
- Vísceras: lengua, riñones, hígado, tripas, etc.
- Pescados frescos de agua dulce o de mar.
- Huevos.
- Leche. Yogures. Petit suisse. Cuajada. Requesón.
- Queso sin sal.
- Pan y biscotes sin sal.
- Harina. Sémolas. Pastas alimenticias. Cereales.
- Patatas. Legumbres.
- Verduras. Hortalizas.
- Fruta natural. Fruta en compota. Zumos naturales.
- Frutos secos. Frutos oleaginosos.
- Mantequilla. Margarina. Nata. Crema de leche. Aceites vegetales. Mayonesa sin sal.
- Azúcar. Pastelería casera. Helados caseiros.
- Chocolate. Cacao.
- Condimentos permitidos (ver recomendaciones generales).
- Bebidas alcohólicas (salvo contraindicaciones).
- Agua natural. Aguas minerales de baja mineralización. Sifón y gaseosa.



## Alimentos no permitidos

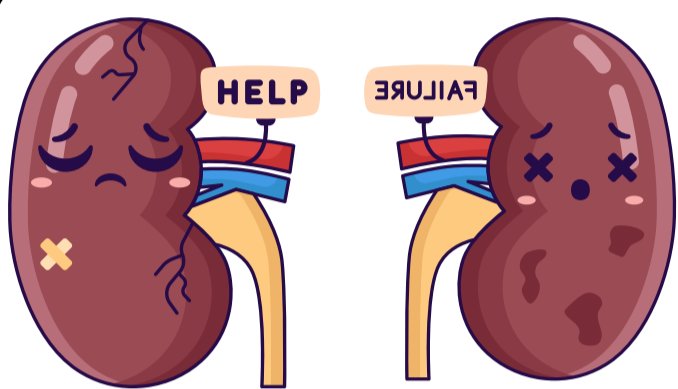
- Sal de cocina y de mesa. Sal marina. Sal yodada.
- Carnes saladas, ahumadas y curadas.
- Pescados ahumados y secados. Crustáceos. Moluscos. Caviar.
- Charcutería.
- Quesos en general.
- Pan y biscotes con sal.
- Aceitunas.
- Sopa de sobre. Purés instantáneos. Cubitos. Patatas chips.
- Zumos de hortalizas envasados.
- Frutos oleaginosos salados (de aperitivo)
- Pastelería industrial.
- Mantequilla salada. Margarina con sal.
- Aguas con gas. Bebidas gaseosas en general.
- Condimentos salados (mostaza, pepinillos, etc.).
- Conservas en general



# DIETA EN LA INSUFICIENCIA RENAL

## En qué consiste

La dieta para la insuficiencia renal está diseñada para reducir la carga de trabajo de los riñones y controlar el equilibrio de nutrientes en el cuerpo. Los riñones con insuficiencia tienen dificultad para filtrar ciertos desechos y regular niveles de líquidos, electrolitos y minerales, por lo que esta dieta busca prevenir complicaciones como hiperpotasemia, acumulación de líquidos y desequilibrio ácido-base.

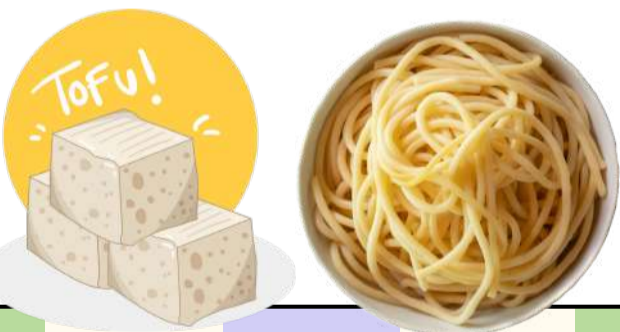


## Indicaciones

- Insuficiencia renal crónica
- Síndrome nefrótico
- Hemodiálisis
- Trasplante renal
- Dieta en la diálisis peritoneal continua ambulatoria (CAPD)

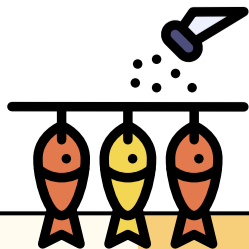
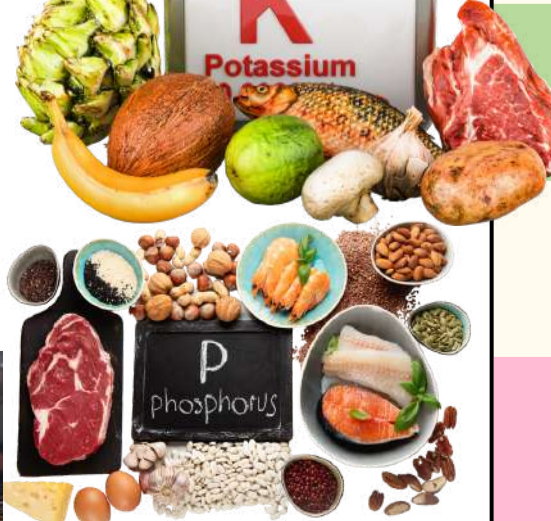
## Alimentos permitidos

- Frutas (bajas en potasio)
- Verduras (bajas en potasio)
- Proteínas (según la etapa de la enfermedad)
- Cereales y harinas
- Lácteos
- Grasas saludables
- Líquidos
  - Agua (controlada)
  - Té de hierbas (sin cafeína)
  - Bebidas bajas en potasio (evitar jugos de frutas altas en potasio, como naranja o tomate)



## Alimentos no permitidos

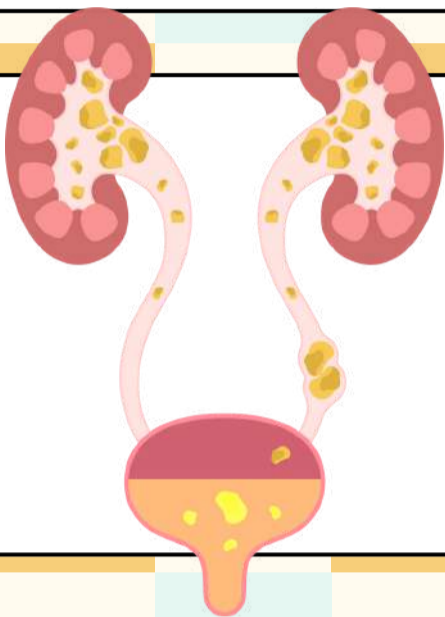
- Alimentos altos en sodio (sal)
- Alimentos altos en potasio
- Alimentos ricos en fósforo
- Proteínas de baja calidad o en exceso:
  - Carnes grasosas o fritas.
  - Vísceras: Hígado, riñón, corazón.
  - Pescados secos o salados.
- Líquidos en exceso: Cualquier bebida o alimento líquido que exceda el volumen permitido (según lo indique el médico). Esto incluye sopas, gelatinas, y frutas con alto contenido de agua.



# DIETA EN LA LITIASIS DE LAS VÍAS URINARIAS

## En qué consiste

Se enfoca en prevenir la formación de nuevos cálculos y reducir el crecimiento de los existentes. Esta dieta se adapta según el tipo de cálculo (oxalato de calcio, ácido úrico, estruvita, cistina) y se basa en modificar la ingesta de ciertos alimentos y líquidos para mantener un equilibrio saludable en la orina.



## Indicaciones

- Px con cálculos de oxalato de calcio
- Px con cálculos de ácido úrico
- Px con cálculos de estruvita (relacionado con infecciones)
- Px con cálculos de cistina

## Alimentos permitidos

- Líquidos: Agua natural (mínimo 2-3 litros al día), jugos naturales bajos en azúcar.
- Frutas: Manzanas, peras, arándanos, melón, uvas.
- Verduras: Calabacitas, zanahorias, lechuga, pepino.
- Cereales: Arroz, pasta, pan blanco.
- Proteínas bajas en purinas: Pollo, pescado blanco, huevos (moderados).
- Grasas saludables: Aceite de oliva, aguacate (en moderación).



## Alimentos no permitidos

- Altos en oxalato: Espinacas, chocolate, nueces, remolacha, té negro, cacao.
- Ricos en purinas: Carnes rojas, embutidos, mariscos, vísceras.
- Altos en sodio: Alimentos procesados, sopas instantáneas, snacks salados.
- Refrescos y bebidas azucaradas: Principalmente colas y bebidas carbonatadas.



# DIETA EN LA HIPERURICEMIA Y EN LA GOTA

## En qué consiste



Se enfoca en reducir los niveles de ácido úrico en sangre y prevenir los ataques de gota. Esta condición ocurre por la acumulación de cristales de urato en las articulaciones debido a niveles elevados de ácido úrico, producto de la degradación de purinas presentes en ciertos alimentos.

## Indicaciones

- La dieta para la hiperuricemia y la gota tiene como principal objetivo disminuir los niveles de ácido úrico en sangre y prevenir los ataques articulares dolorosos.



## Alimentos permitidos

- Frutas: Manzana, pera, cerezas, fresas, arándanos, cítricos (naranja, limón, toronja), sandía, melón.
- Verduras: Pepino, zanahoria, calabaza, lechuga, apio, pimientos, brócoli, espárragos (en moderación).
- Cereales y harinas: Arroz blanco, pasta, pan blanco, tortillas de maíz, avena (moderada).
- Proteínas: carnes magras, huevos, lácteos bajos en grasa, tofu o proteínas vegetales bajas en purinas
- Grasas: aceite de oliva o de canola, aguacate



## Alimentos no permitidos

- Proteínas altas en purinas
- Alimentos procesados y ricos en grasas
- Legumbres
- Bebidas alcohólicas, refrescos y bebidas con fructuosa
- Caldos y sopas concentradas de carne.
- Salsas ricas en purinas: Soya, gravy.
- Panes integrales y cereales fortificados (en exceso, por su contenido de purinas).



# DIETA DE LA OBESIDAD



## En qué consiste

Es un plan de alimentación diseñado para promover la pérdida de peso de manera saludable y sostenible, ayudando a mejorar la calidad de vida y prevenir enfermedades asociadas como diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares. Esta dieta debe ser equilibrada, controlada en calorías, y ajustada a las necesidades específicas de cada persona.



## Indicaciones

- Px con obesidad grado I, II o III
- Px con sobrepeso (IMC >25 kg/m<sup>2</sup>)
- Px candidatos a procedimientos quirúrgicos
- Px con complicaciones articulares
- Px con historial familiar de enfermedades metabólicas
- Px con apnea del sueño

## Alimentos permitidos

- Frutas y verduras:
  - Preferir frutas frescas y bajas en calorías (manzanas, peras, fresas, melón).
  - Verduras de hoja verde, calabacitas, zanahorias, pepino, brócoli, espinacas.
- Proteínas magras:
  - Pollo (sin piel), pescado blanco, pechuga de pavo, claras de huevo, tofu.
  - Lácteos bajos en grasa: Leche descremada, yogur natural.
- Cereales integrales:
  - Avena, arroz integral, pan integral, quinoa.
- Grasas saludables (en moderación):
  - Aguacate, aceite de oliva, nueces, almendras.



## Alimentos no permitidos

- Ultraprocesados y altos en calorías:
  - Galletas, snacks, papas fritas, pasteles.
  - Carnes procesadas: Tocino, embutidos, salchichas.
- Azúcares y harinas refinadas:
  - Pan blanco, dulces, golosinas, refrescos.
- Grasas poco saludables:
  - Mantequilla, margarina, frituras.
- Bebidas calóricas:
  - Jugos industrializados, refrescos, bebidas alcohólicas.



# DIETA EN LAS DISLIPOPROTEINEMIAS

## En qué consiste

Está diseñada para regular los niveles anormales de lípidos en sangre (colesterol y triglicéridos), ayudando a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.



## Indicaciones

- Px con hipercolesterolemia
- Px con hipertrigliceridemia
- Px con hipoalphalipoproteínemia
- Px con dislipidemia mixta
- Px con alto riesgo cardiovascular
- Px con hígado graso alcohólico
- Como profilaxis para dislipidemias



## Alimentos permitidos

- Fuentes de grasas saludables:
  - Aceite de oliva, aguacate, semillas de chía, linaza, almendras, nueces.
  - Pescados ricos en omega-3 (salmón, sardinas, atún).
- Alimentos ricos en fibra:
  - Frutas frescas: Manzanas, naranjas, peras, bayas.
  - Verduras: Brócoli, espinacas, zanahorias, calabacitas.
  - Cereales integrales: Avena, arroz integral, quinoa, cebada.
  - Legumbres: Frijoles, lentejas, garbanzos.
- Fuentes proteicas magras:
  - Pollo sin piel, pescado, claras de huevo, tofu.
  - Lácteos bajos en grasa o descremados.
- Bebidas:
  - Agua, infusiones sin azúcar, té verde.



## Alimentos no permitidos

- Grasas perjudiciales:
  - Grasas saturadas: Carnes grasas, embutidos, mantequilla, lácteos enteros.
  - Grasas trans: Margarinas, galletas, pasteles industrializados, frituras.
- Azúcares y carbohidratos refinados:
  - Dulces, caramelos, pan blanco, refrescos azucarados, jugos industrializados.
- Alimentos ultraprocesados:
  - Snacks, comida rápida, sopas instantáneas.
- Alcohol (especialmente si hay hipertrigliceridemia):
  - Puede aumentar los triglicéridos en sangre.



# DIETÉTICA DE LA DIABETES

## En qué consiste

consiste en el diseño de un plan de alimentación que ayuda a las personas con diabetes a mantener un control adecuado de los niveles de glucosa en sangre, mejorar su salud general y prevenir complicaciones asociadas a la enfermedad.



## Indicaciones

- Personas con diabetes tipo 1 o tipo 2.
- Pacientes con prediabetes para prevenir su progresión.
- Pacientes con síndrome metabólico o resistencia a la insulina.
- Pacientes con diabetes gestacional (con ciertas modificaciones)

## Alimentos permitidos

- Carbohidratos complejos (fuente de energía de absorción lenta)
- Vegetales (ricos en fibra, vitaminas y minerales)
- Frutas (moderación y preferencia por bajo índice glucémico)
- Proteínas (reparación y mantenimiento del tejido)
- Grasas saludables (para controlar el colesterol y favorecer la saciedad)
- Lácteos bajos en grasa
- Agua, infusiones sin azúcar, café negro o con edulcorantes naturales.



## Alimentos no permitidos

- Carbohidratos simples (de absorción rápida, desaconsejados)
- Bebidas azucaradas
- Snacks procesados
- Grasas no saludables:
  - Margarina y manteca.
  - Alimentos fritos, como pollo empanizado y papas fritas.
  - Productos ultraprocesados ricos en grasas trans y saturadas.
- Lácteos enteros
- Frutas y vegetales con alto índice glucémico
- Postres y dulces
- Condimentos y aderezos: Ketchup con azúcar, salsas comerciales con alto contenido de sodio y azúcar





# DIETA EN LAS ENFERMEDADES DEL APARATO DIGESTIVO

## En qué consiste

Está diseñada para aliviar síntomas, favorecer la digestión y reducir la inflamación o irritación de las estructuras gastrointestinales. Se adapta según la condición específica, ya que diferentes enfermedades tienen requerimientos particulares.



## Indicaciones

- Gastritis y úlceras gástricas: Dietas blandas o de protección gástrica.
- Reflujo gastroesofágico (ERGE): Alimentación baja en grasas y ácidos.
- Síndrome del intestino irritable (SII): Dieta baja en FODMAPs.
- Enfermedad inflamatoria intestinal (EII): Crohn o colitis ulcerosa; enfoque en alimentos antiinflamatorios.
- Intolerancias alimentarias: Como intolerancia a la lactosa o gluten (enfermedad celíaca).
- Constipación: Dieta alta en fibra y líquidos.
- Diarrea: Alimentos de fácil digestión para reducir la irritación intestinal.
- Hígado graso o pancreatitis: Dietas bajas en grasas.



## Alimentos permitidos

Los alimentos varían según la enfermedad, pero hay principios generales.

- Para condiciones de acidez (gastritis, ERGE):
  - Cereales: Pan integral, arroz, avena, galletas simples sin azúcar.
  - Proteínas: Pollo, pavo, pescado blanco, claras de huevo (evitar las frituras).
  - Vegetales: Zanahorias, calabacines, brócoli cocidos.
  - Frutas: Manzana, pera, plátano maduro (sin piel), papaya.
  - Otros: Infusiones suaves como manzanilla, agua natural.
- Para intestino irritable (dieta baja en FODMAPs):
  - Vegetales: Espinaca, berenjena, pimientos, pepino, calabacín.
  - Frutas: Frutas cítricas, fresas, uvas, melón.
  - Proteínas: Pollo, pavo, pescados, huevos.
  - Otros: Aceites saludables (oliva), avena sin gluten.
- Para constipación:
  - Fibra insoluble: Pan integral, salvado, frutas con piel (manzana, pera).
  - Hidratación: Agua, sopas ligeras, jugos naturales sin azúcar.
- Para diarrea:
  - Alimentos astringentes: Plátano verde, arroz blanco, manzana cocida sin piel, zanahoria cocida.
  - Proteínas: Pollo hervido, pescado al vapor, tofu.



## Alimentos no permitidos

Para condiciones de acidez o irritación gástrica (gastritis, ERGE):

- Picantes: Pimienta, ají, chile.
- Grasas: Frituras, embutidos, mantequilla, alimentos ultraprocesados.
- Bebidas: Café, alcohol, té negro, jugos ácidos (naranja, limón).
- Alimentos ácidos: Tomates, cítricos, vinagre.
- Chocolate y menta (relajan el esfínter esofágico).

Para intestino irritable o inflamatorio:

- Alimentos ricos en FODMAPs: Brócoli, coliflor, cebolla, ajo, lácteos.
- Legumbres: Frijoles, lentejas, garbanzos en exceso.
- Endulzantes: Sorbitol, manitol.
- Gluten (si hay intolerancia o celiaquía).

Para diarrea:

- Fibra insoluble: Salvado, frutas crudas con piel, vegetales crudos.
- Bebidas con cafeína o carbonatadas.
- Grasas: Frituras, aderezos grasos.

Para constipación:

- Alimentos astringentes: Arroz blanco, plátano verde en exceso.
- Dieta baja en líquidos.



# NUTRICIÓN ENTERAL Y ALIMENTACIÓN POR SONDA

## En qué consiste

La nutrición enteral es un método de alimentación que utiliza una sonda para proporcionar nutrientes directamente al tracto gastrointestinal. Se emplea cuando el paciente no puede consumir alimentos de manera oral, pero su sistema digestivo es funcional.



## Indicaciones

- Alteraciones neurológicas: Accidente cerebrovascular, parálisis cerebral, coma.
- Trastornos de la deglución: Disfagia severa, enfermedades degenerativas (como ELA).
- Cáncer: En casos de obstrucción esofágica o tumores gastrointestinales.
- Trastornos gastrointestinales: Enfermedad inflamatoria intestinal grave, síndrome de intestino corto (cuando es posible absorción parcial).
- Desnutrición severa: Cuando no se logra cubrir requerimientos por vía oral.
- Postquirúrgicos: Pacientes con cirugías de cabeza, cuello o esófago.



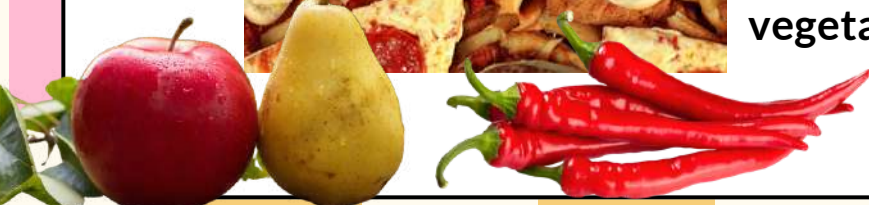
## Alimentos permitidos

- Fórmulas comerciales:
  - Estándar: Para pacientes sin necesidades específicas (normoproteicas y normocalóricas).
  - Hiperproteicas o hipercalóricas: Para estados catabólicos (infecciones, quemaduras, caquexia).
  - Modulares: Diseñadas para condiciones específicas (diabetes, insuficiencia renal, etc.).
- Fórmulas caseras (cuando se autoriza):
  - Preparadas con alimentos naturales, licuados y filtrados para evitar obstrucciones.
  - Pueden incluir:
    - Proteínas: Pollo, pavo, huevo, pescado.
    - Carbohidratos: Arroz, avena, papas.
    - Grasas: Aceite de oliva, aguacate.
    - Vegetales y frutas cocidas y coladas.



## Alimentos no permitidos

- Fórmulas con consistencia inapropiada: Mezclas grumosas o sin filtrar, que pueden obstruir la sonda.
- Alimentos con alto riesgo de contaminación: Mezclas caseras no manipuladas higiénicamente.
- Grasas saturadas o trans: Fritos, embutidos, quesos grasos.
- Azúcares refinados y procesados: Dulces, chocolate, pasteles.
- Irritantes: Picantes, alimentos ácidos, cafeína.
- Fibra insoluble excesiva: Salvado, vegetales crudos o frutas con piel.



# NUTRICIÓN PARENTERAL

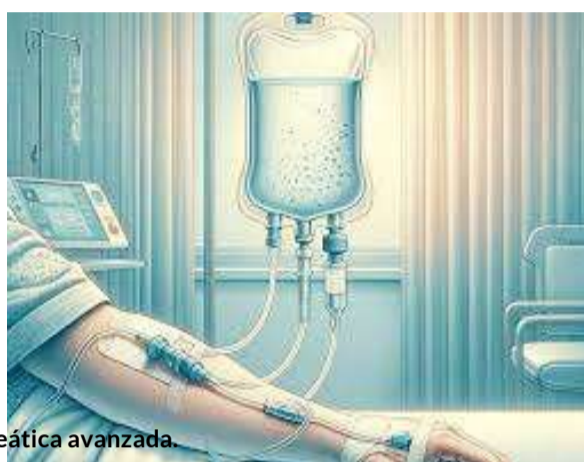


## En qué consiste

Consiste en la administración de nutrientes directamente al torrente sanguíneo a través de una vía intravenosa, bypassando completamente el sistema digestivo. Es una técnica utilizada cuando el tracto gastrointestinal no es funcional o no se puede utilizar debido a diversas patologías.

## Indicaciones

- Indicaciones principales:
  - Trastornos del tracto gastrointestinal:
  - Obstrucción intestinal completa.
  - Fístulas gastrointestinales de alto débito.
  - Enteritis severa por radiación o quimioterapia.
  - Síndrome de intestino corto (tras resección intestinal).
- Estados críticos:
  - Pacientes en UCI con falla multiorgánica.
  - Quemaduras extensas o lesiones traumáticas severas.
- Postquirúrgicos complejos:
  - Después de cirugías abdominales mayores con íleo prolongado.
  - Malabsorción grave:
    - Enfermedad de Crohn, colitis ulcerosa grave, insuficiencia pancreática avanzada.
- Desnutrición severa:
  - Pacientes incapaces de utilizar la nutrición enteral o oral.



## Componentes que debe tener la solución

- Carbohidratos:
  - Glucosa en concentraciones específicas (normalmente del 5% al 70%).
- Proteínas:
  - Aminoácidos esenciales y no esenciales en proporciones ajustadas.
- Grasas:
  - Emulsiones lipídicas de origen vegetal (soya, aceite de oliva, triglicéridos de cadena media).
- Electrolitos y minerales:
  - Sodio, potasio, calcio, magnesio, fosfatos, cloro.
- Vitaminas y oligoelementos:
  - Complejo B, vitamina C, vitaminas liposolubles (A, D, E, K), zinc, selenio, cobre.
- Agua:
  - Para mantener la hidratación y equilibrio osmótico.



## Características que se deben evitar en las soluciones

- Ingredientes o mezclas no estériles:
  - Cualquier componente contaminado o manipulado incorrectamente.
- Concentraciones inadecuadas:
  - Soluciones hiperosmolares en venas periféricas.
- Alergias a componentes específicos:
  - Intolerancia a emulsiones lipídicas de soya o huevo (si son componentes de la fórmula).
- Interacciones farmacológicas:
  - Añadir medicamentos a las soluciones sin la evaluación adecuada.
- Exceso o deficiencia de nutrientes:
  - Exceso de glucosa (riesgo de hiperglucemia), lípidos (hipertrigliceridemia), o electrolitos (hiperpotasemia, hipernatremia).



# DIETA EN EL PACIENTE ONCOLÓGICO

## En qué consiste



La dieta para pacientes oncológicos tiene como objetivo:

- Mantener un buen estado nutricional y prevenir la desnutrición.
- Combatir la fatiga y mejorar la calidad de vida.
- Reforzar el sistema inmunológico.
- Reducir los efectos secundarios de los tratamientos (quimioterapia, radioterapia, cirugía).

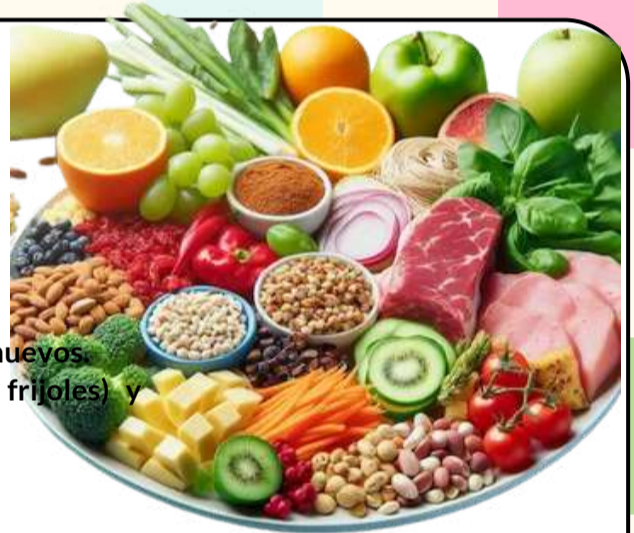
## Indicaciones

- Prevención y soporte durante los tratamientos:
  - Prevenir la pérdida de peso y masa muscular.
  - Asegurar energía y proteínas suficientes para reparar tejidos y fortalecer el cuerpo.
- Mitigar efectos secundarios de los tratamientos:
  - Náuseas, vómitos, diarrea, estreñimiento.
  - Mucositis oral, esofagitis, pérdida de apetito.
- Etapas específicas:
  - Durante y después de quimioterapia o radioterapia.
  - Recuperación postquirúrgica.
  - En cuidados paliativos, para mejorar la calidad de vida.



## Alimentos permitidos

- Carbohidratos (fuente de energía):
  - Cereales integrales: Avena, arroz integral, quinoa.
  - Papas, batatas (preferiblemente al vapor o asadas).
  - Pan integral o de cereales.
- Proteínas (para reparación y mantenimiento):
  - De origen animal: Pollo, pavo, pescado (blanco y azul), huevos.
  - De origen vegetal: Legumbres (lentejas, garbanzos, frijoles) y derivados como tofu y tempeh.
- Grasas saludables:
  - Aceite de oliva extra virgen.
  - Aguacate, nueces, almendras, semillas (chía, linaza).
  - Pescados grasos (salmón, sardinas).
- Vegetales (ricos en antioxidantes y fibra):
  - Verduras frescas y cocidas: Espinaca, brócoli, zanahorias, calabacín, pimientos.
  - Sopas de vegetales suaves en casos de mucositis o digestión dificultosa.
- Frutas:
  - Bajas en acidez: Manzana, pera, plátano maduro, melón, papaya.
  - Frutos rojos: Fresas, arándanos (por su contenido antioxidante).
- Lácteos:
  - Yogur natural sin azúcar, leche descremada o alternativas vegetales fortificadas (almendra, avena).
- Líquidos:
  - Agua, infusiones sin cafeína (manzanilla, jengibre).
  - Jugos naturales diluidos y sopas claras.



## Alimentos no permitidos

- Irritantes:
  - Picantes: Chiles, pimienta.
  - Bebidas alcohólicas.
  - Café y té negro (si hay sensibilidad).
- Grasas poco saludables:
  - Frituras, mantequilla, embutidos, productos ultraprocesados.
- Azúcares refinados:
  - Dulces, pasteles, galletas comerciales, refrescos azucarados.
- Alimentos difíciles de digerir:
  - Carnes grasas, cortes fibrosos o duros.
  - Legumbres mal cocidas (pueden causar gases).
- Vegetales crudos y fibrosos (si hay diarrea):
  - Brócoli, coliflor, cebolla, espárragos.
- Frutas ácidas (si hay irritación oral):
  - Naranja, limón, piña, tomate.
- Otros:
  - Alimentos muy calientes o fríos (si hay mucositis).



# DIETA Y SIDA

## En qué consiste

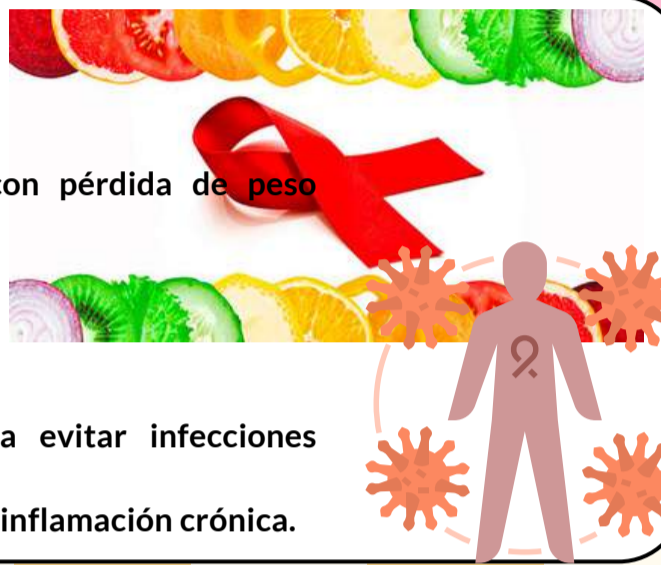
La dieta en pacientes con VIH/SIDA tiene como objetivos principales:

- Fortalecer el sistema inmunológico.
- Prevenir la desnutrición y pérdida de masa muscular.
- Mejorar la tolerancia a los medicamentos antirretrovirales.
- Reducir los efectos secundarios como diarrea, pérdida de apetito o debilidad.



## Indicaciones

- Pacientes en todas las fases del VIH/SIDA:
  - Durante el tratamiento antirretroviral.
  - En etapas avanzadas de la enfermedad con pérdida de peso significativa (caquexia).
- Gestión de síntomas específicos:
  - Náuseas, diarrea, estreñimiento o fatiga.
  - Pérdida de apetito o alteraciones en el gusto.
- Prevención de infecciones oportunistas:
  - Mejorar la calidad de los alimentos para evitar infecciones bacterianas, parasitarias o fúngicas.
- Fortalecimiento del sistema inmune y manejo de inflamación crónica.



## Alimentos permitidos

- Carbohidratos (fuente de energía):
  - Cereales integrales: Avena, arroz integral, quinoa, pan integral.
  - Papas, batatas, plátanos maduros.
- Proteínas (reparación y mantenimiento):
  - De origen animal: Pollo, pescado, pavo, huevos (bien cocidos).
  - De origen vegetal: Legumbres (lentejas, garbanzos, frijoles), tofu, tempeh.
- Grasas saludables:
  - Aceite de oliva extra virgen, aguacate.
  - Frutos secos y semillas (almendras, chía, linaza).
- Vegetales:
  - Verduras cocidas o al vapor para evitar infecciones: Zanahorias, espinacas, calabacines, brócoli.
  - Sopas de vegetales si hay problemas digestivos.
- Frutas:
  - Frutas frescas, preferentemente peladas: Manzana, plátano, pera, melón, papaya.
  - Jugos naturales pasteurizados.
- Lácteos:
  - Leche pasteurizada o alternativas vegetales fortificadas (soya, almendra).
  - Yogur natural con probióticos para mejorar la salud intestinal.
- Líquidos:
  - Agua hervida o filtrada.
  - Infusiones suaves (manzanilla, menta).
  - Caldos claros.



## Alimentos no permitidos

Se deben evitar alimentos que puedan provocar infecciones o ser difíciles de digerir.

- Alimentos crudos o mal cocidos:
  - Huevos crudos o poco cocidos (mayonesa casera, aderezos).
  - Carnes poco cocidas o crudas (sushi, carpaccio).
  - Pescado o mariscos crudos.
- Productos lácteos no pasteurizados:
  - Leche sin pasteurizar, quesos frescos no certificados.
- Frutas y vegetales no lavados o sin pelar:
  - Vegetales crudos (especialmente si no están bien lavados).
  - Frutas con piel que no se pelan (uvas, frambuesas).
- Alimentos ultraprocesados y altos en grasas:
  - Frituras, embutidos, snacks procesados.
  - Grasas trans y saturadas (margarina, mantequilla en exceso).
- Azúcares refinados:
  - Refrescos, dulces, pasteles comerciales.
- Bebidas alcohólicas:
  - Interfieren con el metabolismo de los medicamentos.
- Alimentos contaminados:
  - Evitar alimentos perecederos sin refrigerar o en mal estado.



# DIETA PARA ENFERMEDADES DEGENERATIVAS DEL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL



## En qué consiste

- Mejorar o mantener la calidad de vida del paciente.
- Apoyar la función cognitiva, motora y el estado general.
- Prevenir la desnutrición y las complicaciones asociadas, como pérdida de masa muscular, estreñimiento o dificultad para masticar y deglutir.
- Adaptarse a las necesidades específicas de cada patología, como Alzheimer, Parkinson, esclerosis múltiple o esclerosis lateral amiotrófica (ELA).

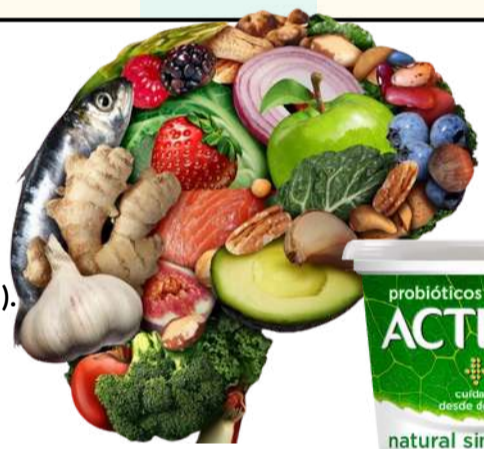
## Indicaciones

- Pacientes con enfermedades del SNC degenerativas:
  - Alzheimer, Parkinson, ELA, esclerosis múltiple, entre otras.
- Dificultades asociadas a estas enfermedades:
  - Alteraciones en la deglución (disfagia).
  - Dificultades para masticar.
  - Falta de coordinación para comer.
  - Pérdida de peso o caquexia.
- Mejora del estado cognitivo y energético:
  - Mantener niveles adecuados de nutrientes para proteger la función cerebral y reducir el estrés oxidativo.
- Control de síntomas específicos:
  - Estreñimiento, fatiga, pérdida de apetito.



## Alimentos permitidos

- Grasas saludables (neuroprotección):
  - Aceite de oliva extra virgen.
  - Aguacate.
  - Frutos secos y semillas (almendras, nueces, chía, linaza).
  - Pescados grasos ricos en omega-3 (salmón, sardinas, atún).
- Carbohidratos complejos (energía):
  - Cereales integrales: Avena, arroz integral, quinoa.
  - Pan integral, pasta integral, papas.
- Proteínas (mantenimiento muscular):
  - De origen animal: Pollo, pavo, pescado, huevos.
  - De origen vegetal: Legumbres (lentejas, garbanzos, frijoles), tofu.
- Vegetales (ricos en antioxidantes y fibra):
  - Verduras de hoja verde: Espinacas, kale, brócoli.
  - Pimientos, zanahorias, calabacines.
  - Sopas y purés si hay dificultades para masticar.
- Frutas:
  - Frutas frescas ricas en antioxidantes: Frutos rojos (arándanos, moras), manzana, pera, plátano maduro.
  - Jugos naturales (preferiblemente sin azúcar añadida).
- Lácteos:
  - Yogur natural con probióticos.
  - Leche descremada o bebidas vegetales fortificadas (almendra, soya).
- Líquidos:
  - Agua, infusiones suaves (manzanilla, menta).
  - Caldos claros.
- Suplementos específicos:
  - En casos necesarios, incluir complementos como vitamina D, complejo B, y antioxidantes (bajo supervisión médica).



## Alimentos no permitidos

Los alimentos a evitar incluyen aquellos que pueden exacerbar la inflamación, dificultar la digestión o contener sustancias neurotóxicas.

- Grasas poco saludables:
  - Grasas trans: Margarinas, productos ultraprocesados.
  - Frituras y alimentos empanizados.
- Azúcares refinados y procesados:
  - Dulces, pasteles, refrescos azucarados, chocolates comerciales.
- Bebidas alcohólicas:
  - Pueden interferir con el tratamiento y agravar los síntomas.
- Alimentos con alto contenido de sodio:
  - Embutidos, alimentos enlatados o precocinados.
  - Sopas instantáneas y snacks salados.
- Irritantes:
  - Picantes, alimentos muy condimentados, cafeína en exceso.
- Texturas inapropiadas (si hay disfagia):
  - Alimentos duros o secos: Pan tostado, galletas.
  - Frutas o vegetales crudos y fibrosos.



## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Cervera, P., Clapés, J., & Riaolfas, R. (2019). *Alimentación y dietoterapia* (4.<sup>a</sup> ed.). Elsevier.