



**Mi Universidad**

**Super nota**

*Ermin de Jesus Reyes López*

*Parcial IV°*

*Nutrición Clínica*

*Lic. Daniela Monserrth Mendez Guillen*

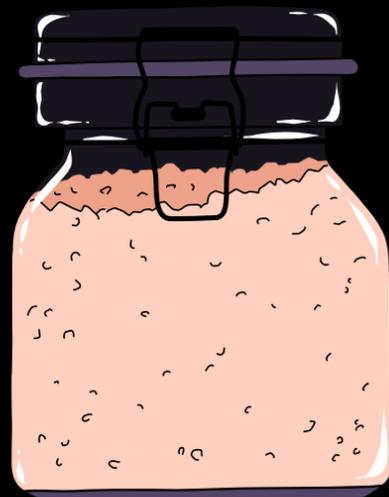
*Medicina humana*

*Tercer semestre*

*Comitán de Dominguez, Chiapas, a 07 de diciembre de 2024*

# DIETA CONTROLADA EN SODIO

Una dieta controlada en sodio busca limitar el consumo de sodio para prevenir la retención de líquidos, controlar la presión arterial y proteger la salud cardiovascular. Generalmente, restrinja el consumo a menos de 2,300 mg diarios o a niveles más bajos según indicaciones médicas.



## INDICACIONES

- Cardiopatías
  - Insuficiencia cardiaca
  - Infarto de miocardio en fase aguda
  - Angina de pecho
- Afecciones renales
  - Glomerulonefritis
  - Síndrome nefrótico
  - Insuficiencia renal crónica
  - Insuficiencia renal aguda en la fase oligúrica
  - Hemodialis
  - Pacientes trasplantados
- Enfermedad en el hígado como ascitis y edema
- Tratamiento prolongado con glucocorticoides
  - Dexametasona, prednisona, Prednisolona cortisol
- Cirugía cardiaca



## CONTRAINDICACIONES

- Embarazo
- Ileostomias
- Terapia con litio
- Enfermedades renales con pérdida de sodio

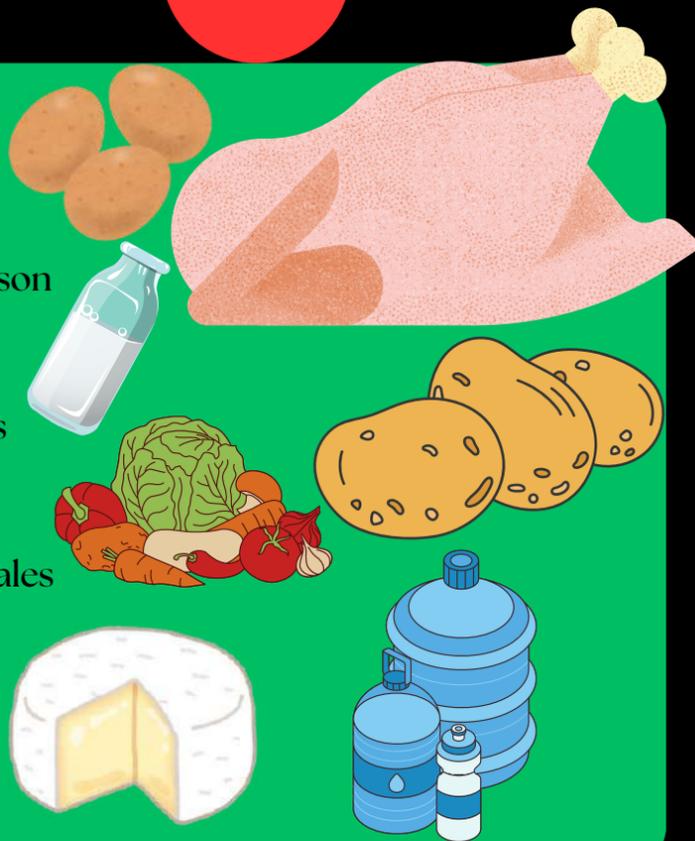


Si

Alimentación

No

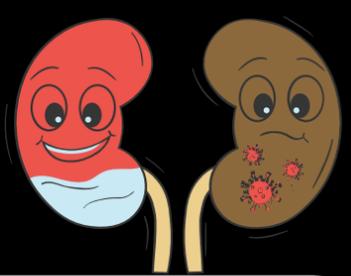
- Carnes, Aves
- Visceras: Lengua, riñones, hígado, tripas, etc
- Pescados frescos de agua dulce o de mar
- Huevos
- Leches, yogures, Petit suisse, Cuajada, requesón
- Queso sin sal
- Pan y biscotes sin sal
- Harina, Sémolas, pastas alimenticias y cereales
- Patatas, legumbres
- Verduras, hortalizas
- Fruta natural, Fruta en compota, zumos naturales
- Frutos secos. Frutos oleaginosos
- Mantequilla, margarina, nata
- Azúcar
- Chocolate, cacao
- Bebidas alcohólicas salvo contradicciones
- Agua natural



- 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



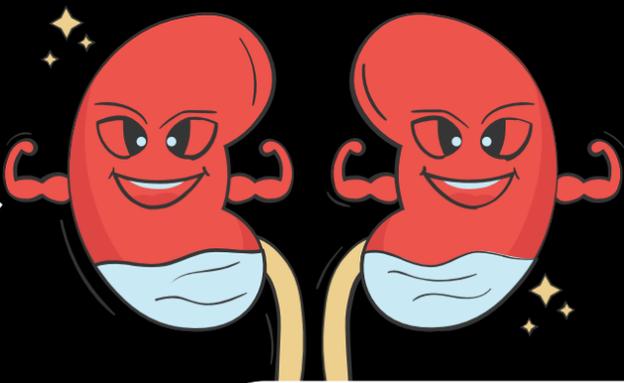
La dieta para insuficiencia renal está diseñada para limitar el consumo de nutrientes que pueden acumularse en el organismo debido a la función renal reducida, como sodio, potasio, fósforo y proteínas. Su objetivo es aliviar la carga sobre los riñones y prevenir complicaciones como hiperpotasemia o acumulación de toxinas

## INDICACIONES

- Paciente con insuficiencia renal
- pacientes en diálisis
- Hiperpotasemia
- Acidosis metabólica
- Control de daño renal

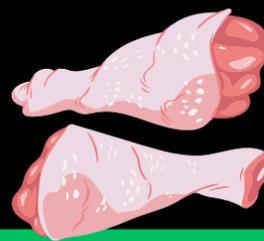
Podemos encontrar algunas dietas

- Dieta en el síndrome nefrótico
- Dieta en la hemodiálisis
- Dieta en la hemodiálisis peritoneal
- Dieta en el trasplante renal



Se encargan de

- El riñón mantiene el volumen de agua corporal
- Mantiene el equilibrio entre varios electrolitos, aniones, cationes
- Excreta diariamente la cantidad conveniente de hidrogeniones
- En el riñón se forma la eritropoyetina
- El riñón activa la vitamina D
- El riñón forma la orina



- - Frutas bajas en potasio (manzanas, uvas, fresas)
- - Verduras bajas en potasio (calabacita, pepino, zanahoria hervida)
- - Carnes magras en porciones controladas (pollo, pescado)
- - Arroz blanco, pasta y pan blanco
- - Aceites vegetales y mantequilla en pequeñas cantidades
- - Agua y líquidos según la recomendación médica



Permitidos

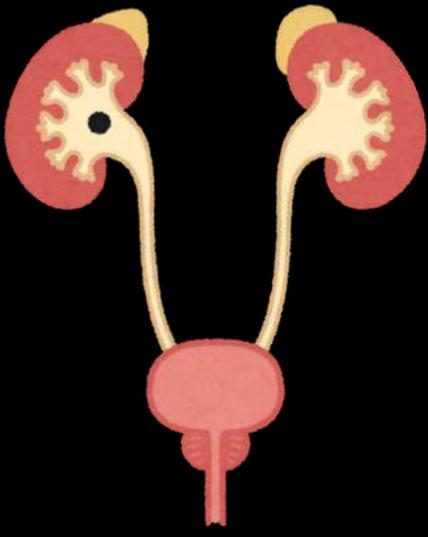
## Alimentación

No permitidos

- Frutas altas en potasio (plátano, naranja, kiwi)
- Verduras altas en potasio (espinacas, papa, tomate)
- Alimentos ricos en fósforo (quesos maduros, nueces, chocolate, bebidas cola)
- Carnes procesadas y embutidos (tocino, salchichas)
- Legumbres secas y cereales integrales altos en fósforo
- Comida rápida y alimentos con sal añadida

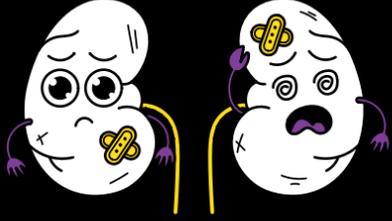


# Dieta en la litiasis de vías urinarias



La dieta para litiasis de vías urinarias está diseñada para prevenir la formación de cálculos renales. Se ajusta según el tipo de cálculo (oxalato de calcio, ácido úrico, fosfato, cistina) y busca reducir la concentración de sustancias formadoras de cristales en la orina mediante una hidratación adecuada y modificaciones dietéticas específicas.

causado por



Indicado para

- Oxalato c á l c i c o .
- Fo s f a t o c á l c i c o .
- Á c i d o ú r i c o .
- C a r b o n a t o c á l c i c o .
- C i s t i n a . X a n t i n a

- presencia de cálculos renales diagnosticados
- Prevención de recurrencia en pacientes con historia de litiasis
- Alteraciones metabólicas que predisponen a la formación de cálculos (hiperoxaluria, hiperuricosuria, etc.)
- Control de infecciones urinarias recurrentes asociadas a cálculos

Podemos encontrar

- Dieta Oxalítica
- Dieta en la litiasis urica
- Dieta en los calculos de fosfato calcico

No permitido

- Bebidas de cola.
- Fresas.
- Café.
- Té.
- Chocolate.
- Espinaca s.
- Acelgas.
- Pimienta.
- Higos secos, pasas.
- Ciruelas.
- Remolacha .
- Coliflor.
- Perejil.
- Cacahuetes, nueces.
- Salvado

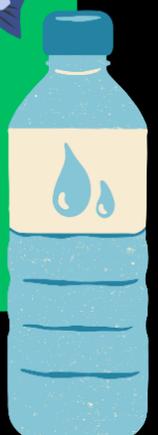
## ALIMENTACION

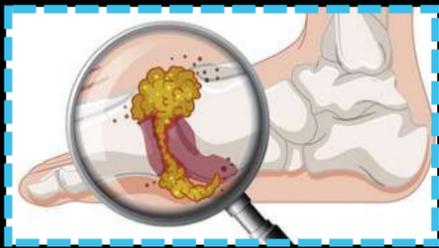
Medir el consumo

- P a t a t a s , b o n i a t o s .
- Z a n a h o r i a .
- P e p i n o .
- J u d í a s v e r d e s .
- J u d í a s b l a n c a s .
- T o m a t e s .
- N a r a n j a s , p o m e l o s .
- M a n d a r i n a s

Permitidos

- Agua en abundancia (2-3 litros diarios, según recomendación médica)
- Frutas bajas en oxalatos (manzanas, uvas, sandía)
- Verduras bajas en oxalatos (coliflor, calabacitas)
- Carnes magras en porciones moderadas (pollo, pescado)
- Cereales y granos refinados (arroz blanco, pasta)
- Lácteos bajos en grasas (si el tipo de cálculo lo permite)





# Dieta en la hiperuricemia y en gota

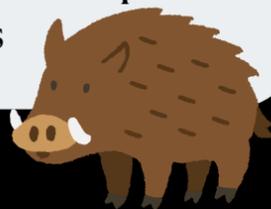
Una dieta adecuada pobre en purinas ayuda a que disminuya el valor del ácido úrico en sangre. Es también importante reducir la obesidad, si existe, y el consumo de bebidas alcohólicas, el cual puede provocar una crisis aguda. También se ha observado que los bebedores presentan unas cifras de ácidoúrico superiores a las de los no bebedores. El ataque de gota puede también ser provocado por una comida muy copiosa y, paradójicamente, por una cura de ayuno.

## Indicaciones

- Diagnóstico de hiperuricemia (ácido úrico elevado en sangre)
- Episodios recurrentes de gota
- Presencia de tofos gotosos
- Prevención de complicaciones renales asociadas al ácido úrico (litiasis renal)



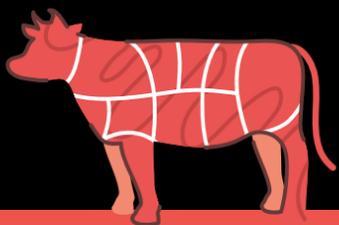
- No ingerir bebidas alcohólicas
- No sobrepasar la cantidad de carne o pescado
- Pueden tomarse legumbres un par de veces por semana
- Están prohibidos los productos de la caza (Liebre, jaqballi, etc) por ser ricos en purinas
- No afectar comidas copiosas



## Recomendaciones

## Alimentos

- Carnes rojas y vísceras (hígado, riñones, sesos)
- Mariscos ricos en purinas (sardinas, anchoas, mejillones)
- Bebidas alcohólicas (especialmente cerveza y licores)
- Alimentos ultraprocesados y con alto contenido de grasas saturadas
- Bebidas azucaradas (refrescos, jugos industriales)
- Legumbres y caldos concentrados de carne (altos en purinas)



Prohibidos



Permitidos

- Leche y derivados
- Huevos
- Cereales
- pastas alimenticias
- papas
- verduras y hortalizas
- Azúcar (miel)



# DIETA EN LA OBESIDAD

La dieta para la obesidad busca promover la pérdida de peso mediante un déficit calórico moderado, priorizando alimentos ricos en nutrientes y baja densidad energética. Su objetivo es mejorar el estado de salud general, prevenir enfermedades asociadas y fomentar hábitos alimenticios sostenibles a largo plazo.

## INDICACIONES

- Varones
  - > 95 cm de cintura
  - >102 cm de cintura
- Mujeres
  - > 82 cm de cintura
  - > 90 cm de cintura
- Diagnóstico de obesidad ( $IMC \geq 30$ )
- Prevención y manejo de enfermedades relacionadas con la obesidad (diabetes tipo 2, hipertensión, dislipidemias)
- Mejora de la calidad de vida y reducción del riesgo cardiovascular
- Preparación para procedimientos médicos o quirúrgicos (como la cirugía bariátrica)



lo puede desencadenar

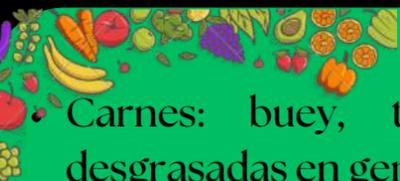
algunas dietas

- Factores genéticos (Síndrome de Prader-Willi)
- Factores ambientales
- Factores psíquicos
- Obesidad endocrina
- Medicamentos

- Obesidad androide
- Obesidad ginoide
- Hiperplasia
- Hipertrofia
- Mixta

## ALIMENTACIÓN

- Azúcar. Confituras. Jaleas. Miel.
- Chocolate. Cacao.
- Pastelería. Helados.
- Corn-flakes. Chips.
- Frutos secos: pasas, higos, ciruelas, orejones, etc
- Frutos secos grasos: almendras, avellanas, cacahuètes, nueces.
- Aguacates. Aceitunas.
- Carnes grasas. Charcutería. Conservas de carnes.
- Pescados en aceite y en escabeche.
- Caldos grasos. Purés instantáneos. Sopas de sobre.
- Beicon. Manteca de cerdo. Chicharrones.
- Quesos grasos. Quesos fermentados.
- Yogur azucarado. Queso fresco con frutas y azúcar, tipo petit suisse.
- Bebidas refrescantes azucaradas. Alcohol: cerveza, licores, aperitivos, vinos, etc.



- Carnes: buey, ternera, caballo, cerdo magro, carnes desgrasadas en general.
- Aves: pollo, pintada, pavo, paloma.
- Caza. Conejo.
- Vísceras.
- Pescados, moluscos, crustáceos.
- Leche semidesnatada. Yogures naturales. Quesos desnatados sin azúcar.
- Verduras en general.
- Frutas frescas
- Café. Té. Infusiones.
- Aguas minerales. Especias. Condimentos.



# DIETA EN LA DISLIPOPROTEINEMIAS

La dieta para dislipoproteinemias tiene como objetivo reducir los niveles elevados de colesterol total, LDL, triglicéridos y aumentar el HDL. Se enfoca en limitar el consumo de grasas saturadas y trans, aumentar la ingesta de grasas insaturadas, fibra soluble y alimentos cardioprotectores como los ricos en omega-3.

## Indicados en

- Hipercolesterolemia (colesterol LDL elevado)
- Hipertrigliceridemia (triglicéridos elevados)
- Dislipoproteinemias mixtas (alteraciones combinadas de colesterol y triglicéridos)
- Prevención de enfermedades cardiovasculares (infarto de miocardio, aterosclerosis, accidente cerebrovascular)

## Ayuda en

Los lípidos sanguíneos son apenas solubles en agua, por lo que precisan mecanismos particulares para su transporte en la sangre y en los líquidos extracelulares.

## Objetivo

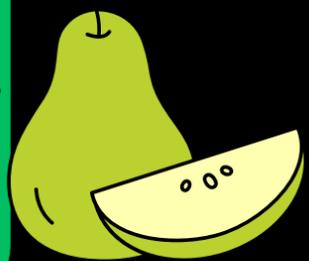
- Retardar el desarrollo de la aterosclerosis y reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, particularmente elevado cuando existe una hipercolesterolemia.
- Facilitar la regresión de las lesiones ateroscleróticas, tal como lo sugieren los resultados de algunos estudios clínicos.
- Reducir las dimensiones de algunos xantomas

## ALIMENTACIÓN



PERMITIDOS

- Frutas frescas (manzanas, peras, cítricos, frutos rojos)
- Verduras (espinacas, brócoli, zanahoria, calabacita)
- Cereales integrales (avena, arroz integral, pan integral)
- Grasas saludables (aceite de oliva, aguacate, nueces, semillas de chía y linaza)
- Pescados ricos en omega-3 (salmón, sardinas, atún)
- Lácteos bajos en grasa o descremados



NO PERMITIDOS

- Grasas saturadas y trans (mantequilla, margarina, productos de bollería, comida frita)
- Carnes rojas y procesadas (tocino, salchichas, embutidos)
- Quesos maduros y altos en grasas (cheddar, gouda)
- Alimentos ultraprocesados (papas fritas, galletas comerciales, snacks empacados)
- Bebidas azucaradas y alcohólicas
- Postres ricos en azúcares y grasas (pasteles, helados, chocolates comerciales)



# DIETETICA EN LA DIABETES

La dieta para personas con diabetes tiene como objetivo principal el control de la glucemia y la prevención de complicaciones metabólicas. Se basa en una alimentación equilibrada que incluye carbohidratos de bajo índice glucémico, proteínas magras, grasas saludables, fibra y una adecuada hidratación.

## Indicaciones

- Pacientes con diabetes mellitus tipo 1 y tipo 2
- Personas con prediabetes para prevenir la progresión
- Mujeres con diabetes gestacional
- Pacientes con complicaciones crónicas (retinopatía, nefropatía, etc.) para control metabólico -
- Personas con resistencia a la insulina asociada a obesidad o síndrome metabólico

## Pueden presentar

### complicaciones

- Cetoacidosis
- Hipoglucemia

### Cronicas

- Microangiopatias
- Macroangiopatias
- Neuropatias

### Sintomas

- Poliuria
- Polidipsia
- Polifagia
- Astenia
- Adelgazamiento

permitido

## ALIMENTACIÓN

No permitido



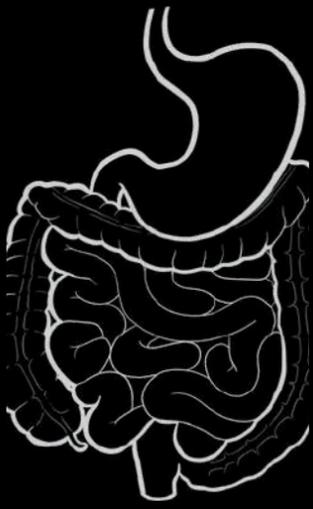
- - Frutas en porciones controladas (manzana, pera, fresas)
- Verduras (espinaca, brócoli, calabaza, lechuga)
- Proteínas magras (pollo, pescado, tofu, huevo)
- Legumbres y cereales integrales (avena, arroz integral, quinoa)
- Lácteos bajos en grasa y sin azúcar añadida
- Grasas saludables en moderación (aguacate, aceite de oliva, almendras)



- Azúcares simples y refinados (pasteles, dulces, miel, jugos industriales)
- Harinas refinadas (pan blanco, pasta blanca, arroz blanco en exceso)
- Grasas trans y saturadas (comida rápida, frituras, mantequilla, embutidos)
- Bebidas azucaradas (refrescos, jugos procesados) - Snacks procesados (papas fritas, galletas comerciales)
- Bebidas alcohólicas en exceso



# DIETA EN LAS ENFERMEDADES DEL APARATO DIGESTIVO



La dieta en las enfermedades del aparato digestivo busca aliviar los síntomas, promover la curación y prevenir complicaciones. Se ajusta según la patología específica (úlceras, gastritis, pancreatitis, etc.) y puede incluir modificaciones en la textura, nutrientes o modo de preparación de los alimentos.

- Pacientes con patologías digestivas como úlcera gástrica, gastritis, pancreatitis, enfermedades hepáticas y enfermedades intestinales
- Personas con malabsorción o desnutrición por alteraciones digestivas
- Pacientes con estenosis o alteraciones anatómicas en el tubo digestivo
- Control de síntomas como diarrea, estreñimiento, vómitos, dolor abdominal y reflujo



## ALIMENTACIÓN



PERMITIDOS

- General: Arroz blanco, pan blanco, sopas suaves
- Proteínas: Pollo, pescado blanco (merluza, lenguado), huevo cocido
- Verduras: Zanahorias, calabacitas, papa (hervidas o al vapor)
- Frutas: Manzana cocida, pera, plátano maduro
- Lácteos: Leche descremada, yogurt natural bajo en grasa
- Otros: Aceite de oliva en crudo, infusiones suaves, agua



NO PERMITIDOS

- Lácteos: Leche (entera, descremada). Yogur. Quesos frescos o semisecos, no salados. Nata y crema de leche. Flan con leche, huevos y poco azúcar.
- Cereales, patatas: todos. Preparación culinaria: caldo vegetal, hervidos. Pan blanco, de preferencia tostado o del día anterior.
- Carnes: de ternera, pollo, cordero, cerdo, caballo, buey, conejo. Serán tiernas, eliminando las partes fibrosas y la grasa visible. Preparación culinaria: hervida, plancha. En este último caso, se evitará que la superficie del filete se tueste de modo visible
- Conservas de carne: jamón cocido poco salado.
- Pescados: magros (blancos), tipo merluza, rape, etc. Preparación culinaria: hervido, a la plancha, frito, rebozado, teniendo la precaución de eliminar el rebozo antes de tomarlo.
- Huevos: pasados por agua, en tortilla.
- Frutas: cocidas (hervidas, al horno). Tipo manzana o pera. Dulce de membrillo.
- Verduras: en forma de puré, o masticadas cuidadosamente. Tipo acelgas, espinacas, judías verdes; puede incluirse zanahoria hervida.
- Aceites: de oliva o semillas. Crudos o hervidos en los caldos o arroz. Salsa mahonesa. Mantequillas, margarinas.
- Bebidas: agua.
- Dulces: galletas tipo «María», bizcocho

# NUTRICIÓN ENTERAL Y ALIMENTACIÓN POR SONDA



La nutrición enteral consiste en administrar alimentos especiales a través del tubo digestivo mediante dietas enterales. Generalmente se utiliza una sonda para garantizar un aporte nutricional adecuado. Los alimentos pueden ser convencionales adaptados o preparados comerciales diseñados para este propósito.

## INDICACIONES

- Pacientes con imposibilidad para ingerir alimentos de forma convencional
- Trastornos de conciencia (coma, accidentes cerebrovasculares)
- Enfermedades orofaríngeas que dificultan la deglución (cáncer, laringectomías)
- Enfermedades digestivas como fístulas, obstrucciones, resecciones intestinales, entre otros



- Fuentes de carbohidratos: Harinas dextrinomasaltadas, oligosacáridos, glucosa.
- Fuentes de proteínas: Carnes o pescados homogeneizados, leche descremada, proteínas en polvo.
- Fuentes de lípidos: Aceites vegetales (oliva, semillas), triglicéridos de cadena media (MCT).
- Vitaminas y minerales: Suplementos farmacéuticos en gotas o polvo añadidos a las mezclas.
- Formulaciones comerciales: Dietas líquidas o en polvo con balance energético y nutricional.

PERMITIDOS

## ALIMENTACIÓN

NO PERMITIDOS

- Triturados con partículas gruesas que obstruyan la sonda - Mezclas no homogéneas o con grumos -
- Preparaciones caseras sin supervisión médica o que no cumplan estándares de asepsia
- Alimentos ricos en fibra si no están indicados, ya que pueden alterar la tolerancia digestiva

# NUTRICIÓN PARENTERAL



La nutrición parenteral consiste en administrar los nutrientes esenciales directamente por vía endovenosa, evitando el sistema digestivo. Se utiliza en pacientes que no pueden alimentarse por vías convencionales. Se clasifica en total (NPT) o parcial según cubra todas o algunas necesidades nutricionales

## INDICACIONES

- Fístulas digestivas proximales
- Pancreatitis aguda
- Síndrome de intestino corto
- Peritonitis
- Enfermedad inflamatoria intestinal en fase aguda - Postoperatorios prolongados (>5 días)
- Grandes quemados sin posibilidad de nutrición enteral
- Pacientes con cáncer en tratamiento de quimioterapia o radioterapia



- Fuentes de carbohidratos:
  - Glucosa (máximo 5 mg/kg/minuto para evitar esteatosis hepática).
  - Puede combinarse con fructosa y xilitol para diversificar las fuentes energéticas
- Fuentes de proteínas: Soluciones de aminoácidos que contienen esenciales y no esenciales. En casos específicos, se usan fórmulas adaptadas (insuficiencia hepática o renal)
- Fuentes de lípidos: Emulsiones lipídicas con triglicéridos de cadena media (MCT) y larga (LCT) que incluyen ácidos grasos esenciales
- Electrolitos: Sodio, potasio, cloro, calcio, magnesio y fosfato en cantidades ajustadas según las necesidades del paciente
- Vitaminas y minerales: Complejos vitamínicos y oligoelementos esenciales como zinc, selenio y cobre

PERMITIDOS

## ALIMENTACIÓN

NO PERMITIDOS

- Soluciones no estériles o contaminadas: Esto puede ocurrir por mala manipulación o almacenamiento, incrementando el riesgo de sepsis.
- Emulsiones de lípidos caducadas o mal conservadas: Su uso puede provocar infecciones, hiperlipidemia o embolismo graso.
- Aminoácidos no balanceados o en exceso: La sobrecarga de nitrógeno puede causar estrés hepático o renal.
- Glucosa en concentraciones altas (hiperosmolaridad): Puede provocar hiperglucemia o síndrome de hiperosmolaridad no cetósica.
- Electrolitos en cantidades desbalanceadas: Administraciones incorrectas de potasio, sodio o calcio pueden causar arritmias, edema o alteraciones en la función neuromuscular.
- Vitaminas o oligoelementos en exceso: Puede ocasionar toxicidad, como hipervitaminosis A o toxicidad por hierro o cobre

# DIETA EN EL PACIENTE ONCOLOGICO



La dieta en el paciente oncológico busca mantener o mejorar el estado nutricional, prevenir la desnutrición y optimizar la tolerancia a los tratamientos. Se adapta a los efectos secundarios del cáncer y de sus terapias (quimioterapia, radioterapia, cirugía) y considera las necesidades individuales de cada paciente

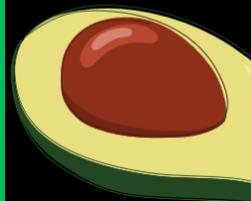
## INDICACIONES

- Pacientes con desnutrición asociada a procesos oncológicos
- Personas sometidas a quimioterapia o radioterapia con efectos secundarios como náuseas, vómitos, mucositis o diarrea
- Pacientes con tumores digestivos que dificulten la ingesta o absorción de nutrientes
- Casos de anorexia, caquexia o pérdida de peso significativa relacionada con el cáncer



## ALIMENTOS PERMITIDOS

- Fuentes de proteínas: Carne magra (pollo, pavo), pescado blanco, huevos, lácteos bajos en grasa, tofu, y suplementos proteicos en caso necesario.
- Fuentes de carbohidratos: Arroz blanco, pan blanco, pasta, patata cocida y avena suave (en ausencia de diarrea).
- Fuentes de grasas saludables: Aceite de oliva, aguacate y frutos secos sin sal (en pequeñas cantidades y según tolerancia).
- Frutas y verduras: Cocidas, sin piel ni semillas para evitar irritación (manzanas, peras, calabacín, zanahoria).
- Bebidas: Agua, infusiones suaves, jugos naturales diluidos, y suplementos líquidos ricos en energía y proteínas



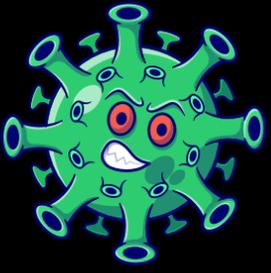
## ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Alimentos irritantes: Picantes, fritos, alimentos muy condimentados o ácidos (limón, vinagre).
- Fuentes de fibra insoluble: Legumbres con piel, cereales integrales y vegetales crudos como espinaca o col.
- Alimentos flatulentos: Coliflor, brócoli, cebolla cruda y pimientos.
- Bebidas: Alcohol, café en exceso y bebidas carbonatadas.
- Otros: Productos ultraprocesados, carnes grasas, embutidos y dulces industriales





# SINDROME DE INMUNODEFICIENCIA ADQUIRIDA



La dieta en pacientes con SIDA tiene como objetivo prevenir y tratar la desnutrición, fortalecer el sistema inmunológico y reducir las complicaciones asociadas a la enfermedad y su tratamiento. Incluye alimentos ricos en nutrientes, fáciles de digerir y que minimicen riesgos de infecciones alimentarias



## INDICACIONES

- Personas con infección por VIH en estadios asintomáticos, para prevenir la desnutrición y promover la salud general.
- Pacientes con manifestaciones sintomáticas como diarreas, vómitos o infecciones oportunistas que afectan la ingesta o absorción de nutrientes.
- Personas con pérdida significativa de peso, anorexia o caquexia asociada a la progresión del SIDA.
- Pacientes con efectos adversos por tratamientos antirretrovirales como náuseas, alteraciones gastrointestinales o daño hepático

## ALIMENTOS PERMITIDOS



- Fuentes de proteínas: Carnes magras (pollo, pavo), pescados blancos, huevos cocidos, yogur bajo en grasa, leche descremada y legumbres cocidas sin piel (según tolerancia).
- Fuentes de carbohidratos: Arroz blanco, pan blanco, patatas hervidas, pastas suaves y avena cocida.
- Frutas y verduras: Manzanas y peras cocidas, zanahorias, calabacines y otras verduras cocidas y sin piel.
- Grasas saludables: Aceite de oliva y aguacate en pequeñas cantidades.
- Otros: Suplementos multivitamínicos, especialmente vitamina A, C y minerales como zinc y hierro (según déficit identificado), agua potable segura y soluciones hidratantes



## ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Alimentos crudos o mal cocidos: Carnes, pescados, huevos y productos lácteos no pasteurizados.
- Alimentos altos en grasas saturadas y trans: Embutidos, productos ultraprocesados y frituras.
- Productos irritantes: Café, alcohol, condimentos picantes y ácidos (vinagre, limón).
- Fuentes de fibra insoluble: Verduras crudas, legumbres con piel y cereales integrales (en presencia de diarreas).
- Otros: Bebidas carbonatadas y azucaradas, y alimentos con alto riesgo de contaminación como mariscos crudos y ensaladas sin higienizar adecuadamente



# DIETA EN ENFERMEDADES DEGENERATIVAS DEL SISTEMA NERVIOSO (PARKINSON)



La dieta en pacientes con Parkinson se enfoca en mantener un buen estado nutricional, manejar los síntomas relacionados con el tratamiento farmacológico (como los efectos secundarios de la levodopa) y prevenir complicaciones asociadas como estreñimiento y osteoporosis. La alimentación adecuada mejora la calidad de vida de los pacientes



## INDICACIONES

- Pacientes con diagnóstico de Parkinson en cualquier estadio de la enfermedad.
- Personas que experimentan efectos secundarios de la medicación, como alteraciones digestivas o dificultad para masticar y deglutir.
- Pacientes con complicaciones como estreñimiento, pérdida de peso o alteraciones en la masa muscular.
- Personas mayores con mayor riesgo de desnutrición y osteoporosis



## ALIMENTACIÓN PERMITIDA

- **Proteínas:** Carnes magras (pollo, pavo), pescado blanco, huevos cocidos (distribuidos fuera de las horas de medicación con levodopa).
- **Carbohidratos:** Harinas de maíz, tapioca, arroz, pan blanco, patatas y avena cocida.
- **Grasas saludables:** Aceite de oliva y pescados ricos en omega-3 (salmón, sardinas).
- **Frutas y verduras:** Cocidas y ricas en fibra para combatir el estreñimiento (manzanas, peras, zanahorias, calabacines).
- **Lácteos:** Leche y yogur bajos en grasa o desnatados.
- **Hidratación:** Agua abundante y líquidos espesados en caso de dificultad para deglutir



## ALIMENTACIÓN NO PERMITIDA

- **Irritantes:** Café en exceso, picantes, alimentos muy condimentados o grasos.
- **Ricos en fibra insoluble:** Verduras crudas, legumbres con piel y cereales integrales en grandes cantidades (si hay diarrea o dificultad para digerir).
- **Alcohol:** Interfiere con los medicamentos y puede aumentar los síntomas motores.
- **Alimentos con alto contenido proteico en horario de medicación:** Pueden reducir la eficacia de la levodopa debido a la competencia con los aminoácidos para el transporte al cerebro



# DIETA EN ENFERMEDADES DEGENERATIVAS DEL SISTEMA NERVIOSO (ESCLEROSIS MULTIPLE)



La esclerosis múltiple es una enfermedad autoinmune crónica que afecta al sistema nervioso central, caracterizada por la pérdida de mielina en las fibras nerviosas, lo que provoca diversos trastornos motores, sensitivos y cognitivos. Si bien no tiene cura, una alimentación adecuada puede mejorar la calidad de vida de los pacientes y minimizar ciertos síntomas asociados, como el estreñimiento, el aumento de peso y el riesgo de infecciones.



## INDICACIONES

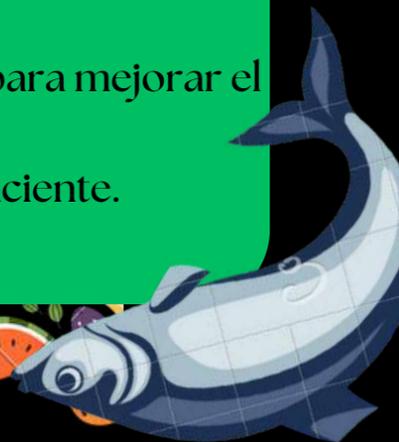
- Mantener un estado nutricional óptimo y prevenir la desnutrición.
- Adaptarse a pacientes con problemas derivados de la enfermedad, como:
  - Aumento de peso por corticoides e inactividad física.
  - Estreñimiento por disminución del tono muscular intestinal.
  - Mayor riesgo de infecciones urinarias y úlceras por inmovilidad



## ALIMENTOS PERMITIDOS



- Grasas saludables: Ácidos grasos omega-3 y omega-6 presentes en pescados grasos (salmón, atún, sardinas) y aceites vegetales (oliva, girasol).
- Proteínas magras: Carnes magras (pollo, pavo, conejo) y pescados magros.
- Lácteos bajos en grasa: Leche descremada, yogures naturales sin azúcar, quesos desnatados.
- Carbohidratos integrales: Cereales integrales y pan integral para mejorar el tránsito intestinal.
- Frutas y verduras: Cocidas o crudas según la tolerancia del paciente.
- Hidratación: Agua como bebida principal



## ALIMENTOS NO PERMITIDOS

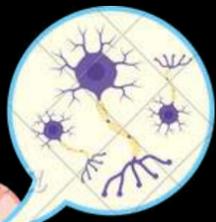


- Grasas saturadas y trans: Productos procesados, mantequilla, embutidos, frituras, comida rápida.
- Azúcares simples: Dulces, golosinas, bebidas azucaradas.
- Estimulantes: Café, alcohol y bebidas energéticas.
- Alimentos irritantes: Condimentos picantes y comidas muy sazonadas



# DIETA EN ENFERMEDADES DEGENERATIVAS DEL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL

## (ENFERMEDAD DE ALZHEIMER)



La enfermedad de Alzheimer es una demencia neurodegenerativa progresiva que afecta funciones cognitivas como la memoria, la orientación y el comportamiento. Aunque no tiene un tratamiento dietético específico, una nutrición adecuada puede mejorar la calidad de vida del paciente, prevenir la pérdida de peso, y evitar complicaciones metabólicas o gastrointestinales comunes en estas personas



## INDICACIONES

- Mejorar el estado nutricional: Prevenir la pérdida de peso y masa muscular, frecuente en etapas avanzadas.
- Adaptar la alimentación: Según la capacidad de masticar, deglutir y la autonomía del paciente.
- Controlar problemas asociados: Como estreñimiento, deshidratación y anorexia



## ALIMENTOS PERMITIDOS

Los alimentos recomendados buscan cubrir las necesidades nutricionales y promover la salud cerebral:

- Grasas saludables
  - Aceites vegetales: Aceite de oliva extra virgen, aceite de girasol.
  - Frutos secos y semillas: Nueces, almendras, avellanas (en pequeñas cantidades).
- Proteínas magras
  - Carnes magras: Pollo sin piel, pavo, conejo.
  - Pescados ricos en omega-3: Salmón, sardinas, atún, caballa.
  - Huevos: Cocidos o en tortilla.
- Lácteos bajos en grasa
  - Leche semidesnatada, yogures naturales sin azúcar, quesos bajos en grasa.
- Carbohidratos integrales
  - Cereales integrales (pan integral, arroz integral, avena).
  - Legumbres: Lentejas, garbanzos, alubias.
- Frutas y verduras
  - Frutas frescas y cocidas: Manzana, plátano, pera, fresas.
  - Verduras: Espinacas, zanahorias, calabacín, brócoli (preferiblemente hervidas o al vapor).
- Otros
  - Hidratación: Agua, infusiones suaves (como manzanilla).
  - Alimentos enriquecidos: Sopas, purés o preparaciones con leche en polvo o claras de huevo para aumentar el aporte proteico

## ALIMENTOS NO PERMITIDOS

Evitar alimentos que puedan aumentar la inflamación, dificultar la digestión o carezcan de valor nutricional:

- Grasas no saludables
  - Grasas saturadas: Mantequilla, embutidos, carnes grasas.
  - Grasas trans: Margarinas, bollería industrial, alimentos fritos.
- Azúcares simples
  - Refrescos azucarados, jugos industriales, caramelos, pasteles.
- Estimulantes
  - Café, té negro, bebidas energéticas, alcohol.
- Alimentos irritantes
  - Especies fuertes: Pimienta, ají, condimentos fuertes.
  - Alimentos salados: Encurtidos, conservas saladas.
- Otros
  - Productos ultraprocesados: Comida rápida, sopas instantáneas.
  - Frutas cítricas en exceso: Naranja, limón.
  - Verduras crudas y fibrosas: Pueden ser difíciles de masticar y tragar en fases avanzadas

# REFERENCIA

Basado en información del libro *Alimentación y dietoterapia*, 4<sup>a</sup> ed. Cervera.