



Mi Universidad

Super notas

Anamim Cordero Aranda

Dietas nutricionales

Parcial IV

Nutrición

Lic. Daniela Monserrat Mendez Guillen

Licenciatura en Medicina Humana

Tercer Semestre

Comitán de Domínguez, Chiapas, a 05 de diciembre del 2024

BIBLIOGRAFIA:

Alimentacion%20y%20dietoterapia.%204a%20ed.%20Cervera%20(1).pdf

DIETAS CONTROLADAS EN SODIO

Controla la ingesta de sodio mediante la reducción o eliminación de alimentos ricos en este elemento, adaptada según las necesidades del paciente.

INDICACIONES

- Insuficiencia cardíaca, infarto agudo de miocardio.
- Hipertensión arterial.
- Glomerulonefritis edematógena, síndrome nefrótico, insuficiencia renal crónica y aguda (en fase oligúrica).
- Enfermedades hepáticas con ascitis y edema.
- Tratamientos prolongados con corticosteroides.



ALIMENTOS PERMITIDOS

- Carnes, pescados frescos, huevos.
- Pan y galletas sin sal.
- Verduras y frutas naturales.
- Lácteos sin sal (quesos bajos en sodio).

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Sal de cocina, productos salados o procesados (embutidos, conservas).
- Sopas instantáneas, snacks salados.
- Productos de panadería con sal, quesos curados.
- Bebidas carbonatadas con sodio.



CONTRAINDICACIONES

- Embarazo: restricción excesiva (<3 g/día) puede alterar el equilibrio hídrico e iónico.
- Enfermedades con pérdidas de sodio (ileostomías, diarreas abundantes, vómitos, fístulas).
- Nefritis intersticial "perdedora de sal".
- Terapia con litio o hipotiroidismo grave.
- No indicada en obesidad sin patologías asociadas.

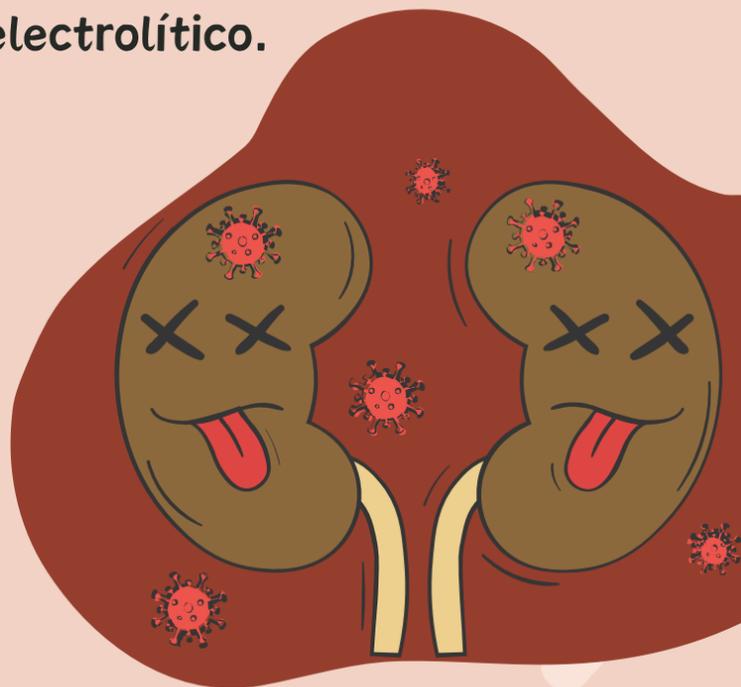


DIETAS EN LA INSUFICIENCIA RENAL

Controla la ingesta de proteínas, sodio, potasio, fósforo, agua y otros nutrientes para reducir la carga metabólica y mantener el equilibrio hidroelectrolítico.

INDICACIONES

- Pacientes con insuficiencia renal avanzada (función renal $<25-30\%$) y condiciones relacionadas como síndrome nefrótico, insuficiencia renal aguda o crónica.



ALIMENTOS PERMITIDOS

- Proteínas: Principalmente de origen animal (carne magra, huevos, pescado).
- Carbohidratos: Cereales refinados, tapioca, arroz.
- Bebidas: Agua en cantidad limitada (según indicación).
- Verduras y frutas con bajo contenido de potasio (previa cocción para reducir potasio).

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Alimentos ricos en potasio: plátano, papa, espinaca, acelga, legumbres.
- Alimentos ricos en fósforo: lácteos, nueces, yema de huevo.
- Sal y productos procesados.
- Carnes curadas, embutidos, conservas.



CONTRAINDICACIONES

- No personalizar las cantidades de proteínas, sodio, potasio o fósforo según el estado del paciente.
- No indicada en pacientes con función renal normal.
- Dietas hipocalóricas estrictas pueden agravar parámetros como urea o acidosis.

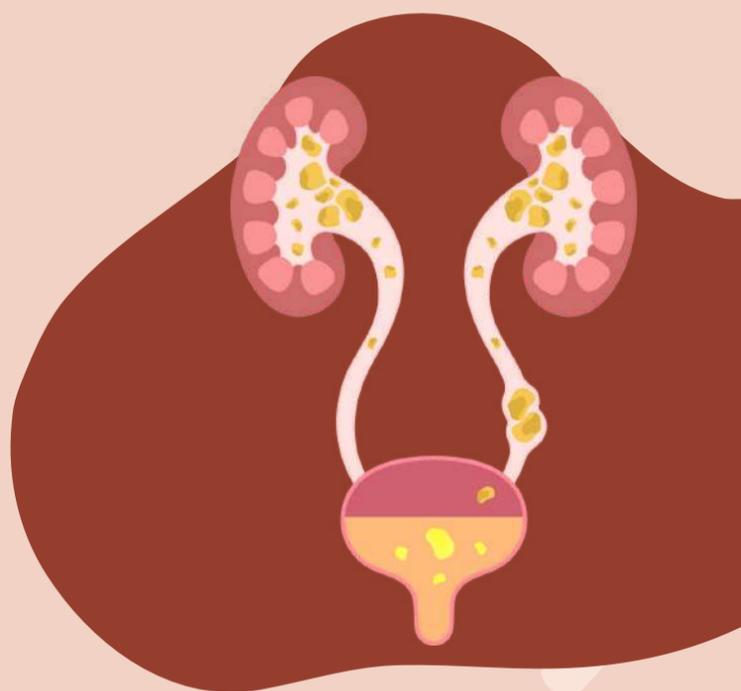


DIETA EN LA LITIASIS DE LAS VÍAS URINARIAS

Consiste en adaptar la alimentación según el tipo de cálculos (oxalato cálcico, ácido úrico, estruvita, cistina) para prevenir su formación y promover su disolución cuando sea posible.

INDICACIONES

- Pacientes con litiasis renal o predisposición a desarrollar cálculos urinarios.

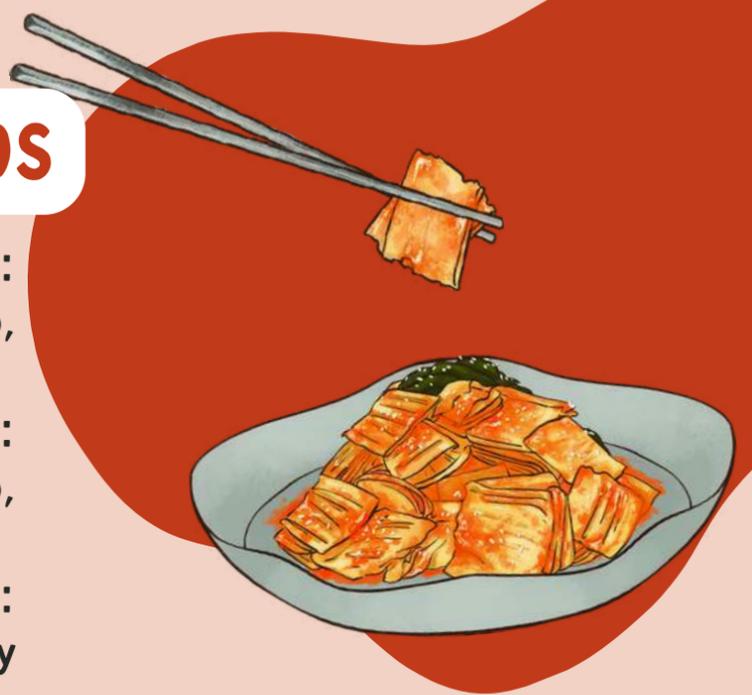


ALIMENTOS PERMITIDOS

- En casos de cálculos de oxalato: leche, productos lácteos bajos en grasa, cereales integrales, frutas no cítricas, carnes magras.
- En cálculos de ácido úrico: alimentos bajos en purinas (leche, vegetales frescos excepto espinaca y coliflor).

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- En cálculos de oxalato: espinacas, remolacha, cacao, chocolate, té negro, nueces.
- En cálculos de ácido úrico: vísceras, carnes rojas en exceso, mariscos, embutidos.
- En cálculos de estruvita: alimentos ricos en fosfatos y proteínas en exceso.



CONTRAINDICACIONES

- Restricción excesiva de calcio, que puede aumentar la reabsorción intestinal de oxalato.
- Dietas sin personalizar según el tipo de cálculo (oxalato, ácido úrico, cistina, etc.).
- Excesivo consumo de líquidos en pacientes con insuficiencia renal o cardíaca.



DIETA EN LA HIPURICEMIA Y EN LA GOTA

Consiste en reducir el consumo de alimentos ricos en purinas para disminuir los niveles de ácido úrico y prevenir ataques de gota

INDICACIONES

- Pacientes con hiperuricemia (ácido úrico elevado) o episodios de gota aguda.



ALIMENTOS PERMITIDOS

- Lácteos bajos en grasa.
- Cereales, pasta, arroz.
- Vegetales frescos (excepto espárragos, espinacas, setas y coliflor).
- Frutas frescas, agua en abundancia.



ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Vísceras (hígado, riñón).
- Carnes rojas (en exceso), mariscos.
- Legumbres (ricas en purinas: lentejas, garbanzos).
- Alcohol, especialmente cerveza.



CONTRAINDICACIONES

- Uso prolongado de dietas muy bajas en purinas sin monitorización, que pueden causar desnutrición.
- Restricciones excesivas en proteínas para personas físicamente activas o ancianos.
- No recomendada si los niveles de ácido úrico están controlados sin tratamiento



DIETA EN LA OBESIDAD

Consiste en reducir el aporte calórico total ajustando el equilibrio entre macronutrientes y promoviendo una alimentación balanceada para lograr un déficit calórico que permita perder peso.

INDICACIONES

- Pacientes con sobrepeso u obesidad que necesiten reducir su peso corporal para prevenir o tratar comorbilidades asociadas.



ALIMENTOS PERMITIDOS

- Frutas y verduras frescas.
- Proteínas magras: pollo, pavo, pescado, claras de huevo.
- Cereales integrales: avena, arroz integral, pan integral.
- Grasas saludables: aguacate, frutos secos (en pequeñas porciones), aceite de oliva.
- Lácteos bajos en grasa.



ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Alimentos ultraprocesados y ricos en azúcares refinados (golosinas, refrescos).
- Grasas saturadas y trans (mantequilla, margarinas, frituras).
- Almidones refinados (pan blanco, arroz blanco en exceso).
- Bebidas alcohólicas y azucaradas.



CONTRAINDICACIONES

- Restricción calórica extrema puede provocar deficiencias nutricionales o trastornos metabólicos.
- No adecuada para pacientes con necesidades energéticas aumentadas (embarazo, lactancia, atletas).
- No indicada si la obesidad está asociada a trastornos de la alimentación sin tratamiento psicológico paralelo.



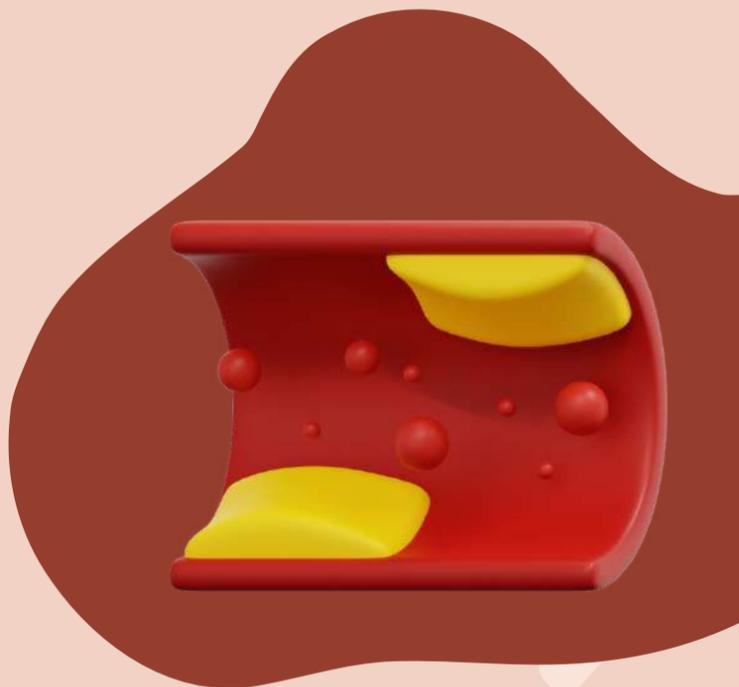
DIETA EN LA

DISLIPOPROTEINEMIAS

Consiste en reducir el consumo de grasas saturadas y colesterol, incrementando el consumo de grasas insaturadas, fibra y alimentos cardioprotectores para mejorar el perfil lipídico.

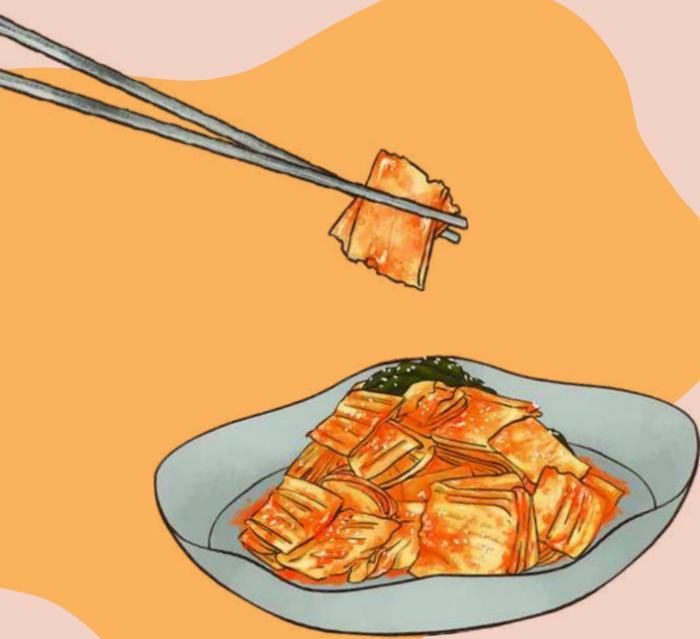
INDICACIONES

- Pacientes con dislipidemias (colesterol LDL elevado, triglicéridos altos, colesterol HDL bajo) para reducir el riesgo cardiovascular.



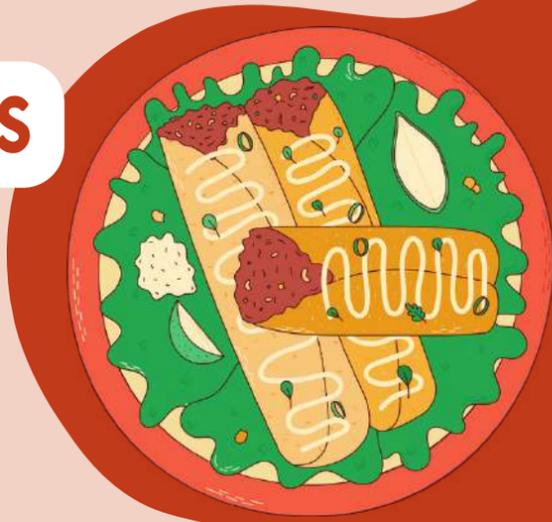
ALIMENTOS PERMITIDOS

- Grasas saludables: aceite de oliva, aguacate, frutos secos (en porciones controladas), pescados grasos (salmón, atún).
- Alimentos ricos en fibra: avena, legumbres, frutas frescas, verduras.
- Carnes magras y aves sin piel.
- Lácteos desnatados.



ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Grasas saturadas y trans: mantequilla, margarinas, frituras.
- Embutidos, carnes procesadas.
- Alimentos ricos en colesterol: vísceras, yema de huevo en exceso.
- Azúcares refinados y bebidas azucaradas.



CONTRAINDICACIONES

- Restricciones severas de grasas en pacientes con requerimientos altos de energía.
- Uso excesivo de grasas insaturadas puede alterar el balance calórico.
- No indicada si el perfil lipídico está controlado mediante medicación sin requerir dieta estricta.



DIETA DE LA DIABETES

Consiste en controlar la ingesta de carbohidratos mediante un plan equilibrado que mantenga los niveles de glucosa en sangre dentro de rangos normales, distribuyendo las comidas a lo largo del día.

INDICACIONES

- Pacientes con diabetes mellitus tipo 1, tipo 2 o prediabetes, y aquellos en riesgo de complicaciones metabólicas.



ALIMENTOS PERMITIDOS

- Carbohidratos complejos: cereales integrales, legumbres, frutas frescas con moderación.
- Proteínas magras: pollo, pescado, claras de huevo.
- Grasas saludables: aceite de oliva, aguacate, frutos secos (en cantidades moderadas).
- Verduras frescas o cocidas.



ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Azúcares refinados y productos con alto índice glucémico (pan blanco, pasteles, refrescos).
- Grasas saturadas y trans (margarinas, frituras).
- Alimentos ultraprocesados y bebidas alcohólicas en exceso.



CONTRAINDICACIONES

- Dietas sin carbohidratos pueden causar hipoglucemia en pacientes bajo tratamiento con insulina o antidiabéticos orales.
- No adecuada sin ajuste a las necesidades energéticas individuales.
- Excesiva restricción puede generar pérdida de masa muscular en pacientes frágiles.

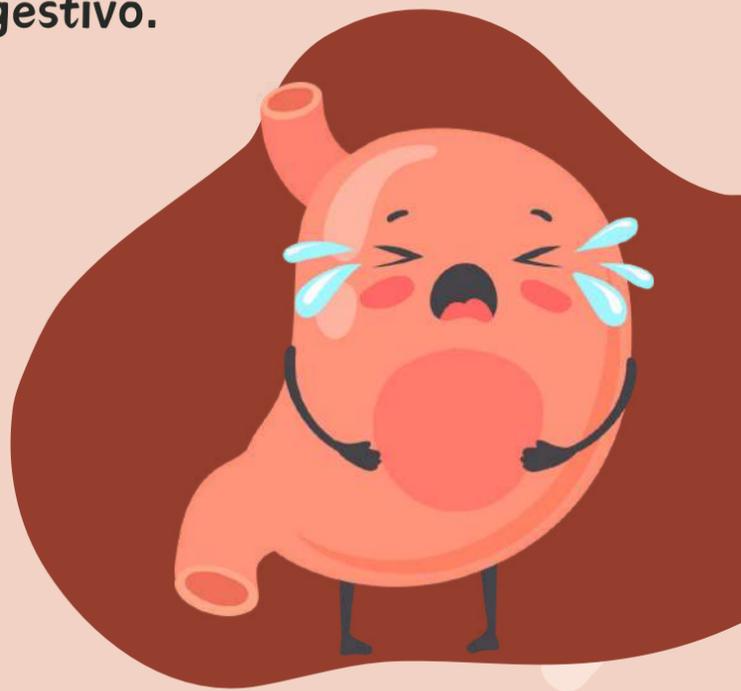


DIETA EN LAS ENFERMEDADES DEL APARATO DIGESTIVO

Consiste en ajustar la dieta según el tipo de enfermedad digestiva, como gastritis, úlcera péptica, síndrome del intestino irritable, enfermedad de Crohn, entre otras. El objetivo es reducir la irritación, inflamación y sobrecarga del aparato digestivo.

INDICACIONES

- Pacientes con afecciones como reflujo gastroesofágico, dispepsia, colitis, estreñimiento o diarrea.



ALIMENTOS PERMITIDOS

(dependiendo de la condición):

- Gastritis/úlcera: alimentos blandos, bajos en grasas, lácteos bajos en grasa, arroz, pollo hervido.
- Colon irritable: alimentos ricos en fibra soluble (avena, plátano maduro, zanahorias cocidas).
- Diarrea: arroz, manzana cocida, plátano maduro, infusiones.
- Estreñimiento: frutas frescas con piel, vegetales, cereales integrales, agua en abundancia.



ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Gastritis/úlcera: cítricos, café, alcohol, especias picantes.
- Colon irritable: alimentos ricos en fibra insoluble (granos enteros, nueces crudas), lácteos enteros.
- Diarrea: alimentos grasos, frituras, alimentos ricos en azúcar o muy condimentados.
- Estreñimiento: alimentos bajos en fibra (pan blanco, arroz blanco, productos ultraprocesados).



CONTRAINDICACIONES

- Uso prolongado de dietas restrictivas puede causar deficiencias de nutrientes.
- No indicada sin diagnóstico claro, ya que puede agravar condiciones como intolerancias alimentarias no identificadas.
- Dietas bajas en fibra pueden empeorar el estreñimiento en algunos casos.



NUTRICIÓN ENTERAL Y ALIMENTACIÓN POR SONDA

Proveer nutrientes a través de una sonda gastrointestinal (nasogástrica, nasoyeyunal, gastrostomía o yeyunostomía) en casos donde la ingesta oral no es posible o es insuficiente.

INDICACIONES

- Pacientes con disfagia, obstrucción esofágica, caquexia, postoperatorio de cirugía mayor, estados críticos, enfermedades neurológicas graves o comas.
- Desnutrición severa o riesgo de malnutrición.



ALIMENTOS PERMITIDOS

Fórmulas enterales preparadas que incluyen:

- Macronutrientes: proteínas, carbohidratos y grasas según requerimientos específicos.
- Micronutrientes: vitaminas y minerales esenciales.
- Fórmulas especializadas según patologías: alta en calorías, proteínas, baja en sodio, etc.



ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Alimentos sólidos o líquidos que no sean compatibles con la vía de administración por sonda.
- Sustancias que puedan obstruir la sonda o no cumplir los requerimientos específicos del paciente.



CONTRAINDICACIONES

- No indicada en pacientes con tracto gastrointestinal funcional y adecuado para alimentación oral.
- Riesgo de complicaciones si no se personaliza el tipo de fórmula según la condición del paciente.
- Uso indebido en pacientes con alergias o intolerancias a los componentes de la fórmula.

NUTRICIÓN PARENTERAL

Administración de nutrientes a través de una vía intravenosa, proporcionando una mezcla de macronutrientes (proteínas, carbohidratos, grasas) y micronutrientes (vitaminas, minerales, electrolitos) directamente al torrente sanguíneo, cuando la alimentación enteral no es posible.

INDICACIONES

- Pacientes con trastornos gastrointestinales graves (obstrucción, pancreatitis, enfermedad inflamatoria intestinal, etc.) que no pueden recibir nutrición enteral.
- Pacientes postquirúrgicos con necesidad de nutrición prolongada.
- Desnutrición severa en situaciones críticas.



ALIMENTOS PERMITIDOS

- Soluciones intravenosas que contengan proteínas (aminoácidos), carbohidratos (glucosa), lípidos (grasas) y electrolitos (sodio, potasio, calcio, magnesio).
- Vitaminas y minerales ajustados a las necesidades individuales del paciente.
- Líquidos intravenosos adicionales según las necesidades hídricas del paciente.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Alimentos orales o enterales.
- Cualquier suplemento que no esté diseñado específicamente para administración intravenosa.
- Sustancias que no sean completamente solubles o que puedan causar reacciones adversas al ser administradas por vía intravenosa.



CONTRAINDICACIONES

- No adecuada si el tracto gastrointestinal es funcional.
- Riesgo de infecciones por el acceso venoso prolongado.
- Puede causar alteraciones metabólicas como hiperglucemia si no se monitoriza adecuadamente.

DIETA EN EL PACIENTE ONCOLÓGICO

Proporcionar una nutrición adecuada y equilibrada para pacientes con cáncer, tomando en cuenta los efectos secundarios del tratamiento oncológico, como náuseas, vómitos, pérdida de apetito y alteraciones en el gusto. El objetivo es mejorar la calidad de vida, prevenir la malnutrición y mantener un peso saludable.

INDICACIONES

- Pacientes con cáncer en tratamiento (quimioterapia, radioterapia, cirugía).
- Pacientes con riesgo de malnutrición debido a pérdida de apetito o absorción deficiente.



ALIMENTOS PERMITIDOS

- Alimentos ricos en proteínas: carnes magras, pescado, huevos, lácteos.
- Carbohidratos complejos: pan integral, arroz integral, patatas.
- Grasas saludables: aceite de oliva, aguacate, frutos secos.
- Frutas y verduras frescas (en función de la tolerancia).
- Hidratación adecuada (agua, infusiones, jugos naturales).



ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Alimentos irritantes o difíciles de digerir: alimentos picantes, grasos, fritos.
- Alimentos que causen malestar gastrointestinal: alimentos demasiado dulces o ricos en fibra cuando el paciente no los tolera bien.
- Alimentos muy calientes o fríos, que pueden empeorar la sensación de náuseas.



CONTRAINDICACIONES

- Restricciones severas pueden causar malnutrición y pérdida de masa muscular.
- No indicada sin ajuste a los efectos secundarios del tratamiento (como náuseas o vómitos).
- Uso excesivo de suplementos puede interactuar con terapias oncológicas.

DIETA PARA PACIENTES CON VIH/SIDA

La dieta en pacientes con VIH/SIDA busca prevenir la desnutrición, mejorar el sistema inmunológico y manejar los efectos secundarios del tratamiento antirretroviral. Es crucial mantener una ingesta adecuada de calorías, proteínas y micronutrientes.

INDICACIONES

- Pacientes con VIH/SIDA en cualquier etapa del tratamiento.
- Pacientes con complicaciones como pérdida de peso, infecciones recurrentes, diarrea o problemas digestivos.



ALIMENTOS PERMITIDOS

- Fuentes de proteínas de alta calidad: carnes magras, pollo, pescado, huevos, legumbres.
- Carbohidratos complejos: cereales integrales, arroz integral, patatas, pan integral.
- Frutas y verduras frescas para vitaminas y minerales.
- Grasas saludables: aguacate, aceite de oliva, frutos secos.
- Líquidos adecuados para prevenir deshidratación y mantener un buen estado nutricional.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Alimentos procesados o ricos en azúcares refinados que puedan afectar el sistema inmunológico.
- Alimentos grasos, fritos o muy condimentados, que pueden causar malestar digestivo.
- Alcohol, que puede interferir con la efectividad del tratamiento y afectar el sistema inmunológico.



CONTRAINDICACIONES

- No adecuada si no se adapta al estado inmunológico o metabólico del paciente.
- Exceso de restricción puede debilitar el sistema inmunológico.
- Dietas desequilibradas pueden exacerbar la pérdida de peso y la malnutrición.



DIETA PARA ENFERMEDADES NEUROLÓGICAS

Proporcionar una nutrición equilibrada que apoye la función cerebral y nerviosa, además de manejar los efectos secundarios asociados con enfermedades neurológicas como el Alzheimer, la esclerosis múltiple o la epilepsia. La dieta puede ayudar a controlar síntomas, mejorar la función cognitiva y prevenir la malnutrición.

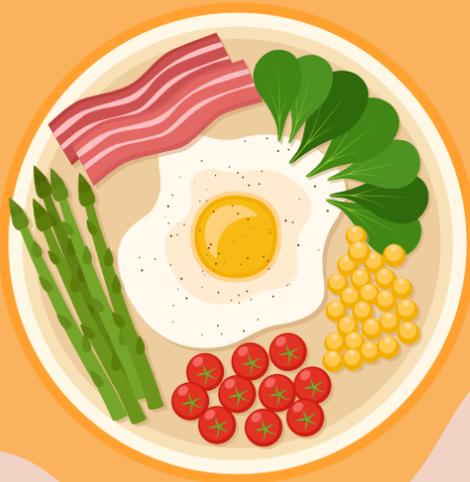
INDICACIONES

- Pacientes con enfermedades neurodegenerativas como Alzheimer, Parkinson, esclerosis múltiple, etc.
- Pacientes con trastornos neurológicos como epilepsia, migrañas o accidentes cerebrovasculares.



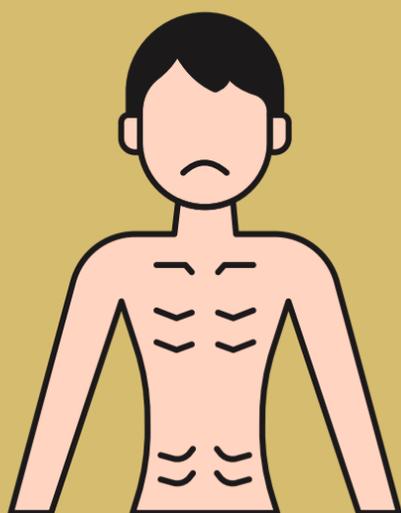
ALIMENTOS PERMITIDOS

- Fuentes de ácidos grasos esenciales (omega-3): pescados grasos (salmón, atún), nueces, semillas de lino.
- Alimentos ricos en antioxidantes: frutas y verduras frescas (especialmente frutas rojas y vegetales de hoja verde).
- Proteínas magras: pollo, pescado, huevos.
- Carbohidratos complejos: cereales integrales, arroz integral, avena.
- Grasas saludables: aceite de oliva, aguacate, frutos secos.



ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Grasas saturadas y trans: productos fritos, margarina, alimentos ultraprocesados.
- Alimentos ricos en azúcares refinados, que pueden aumentar la inflamación o empeorar los síntomas neurológicos.
- Alimentos que contengan altos niveles de sodio o aditivos, que pueden empeorar problemas de circulación o cognitivos.



CONTRAINDICACIONES

- Uso indiscriminado de suplementos sin supervisión puede causar toxicidad.
- Dietas muy bajas en grasas esenciales pueden empeorar síntomas neurológicos.
- No adecuada sin personalización, ya que las necesidades varían ampliamente según la enfermedad.