

DIETAS CONTROLADAS EN SODIO (HIPOSÓDICAS)

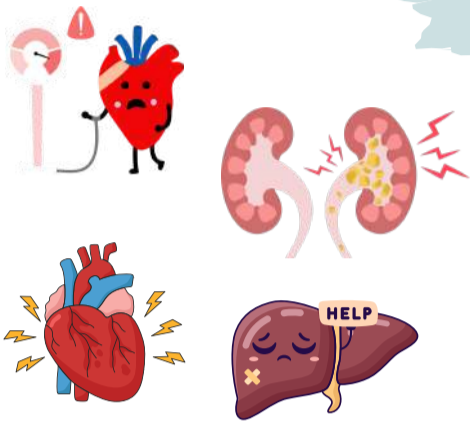
¿En qué consiste?

Se trata de una alimentación restringida en sodio, diseñada para reducir la ingesta de este mineral. Dependiendo de la necesidad del paciente, puede clasificarse en:

- Hiposódica estándar: 1,500-3,000 mg de sodio/día.
- Hiposódica estricta: 600-1,000 mg de sodio/día.
- Hiposódica severa: 200-400 mg de sodio/día.



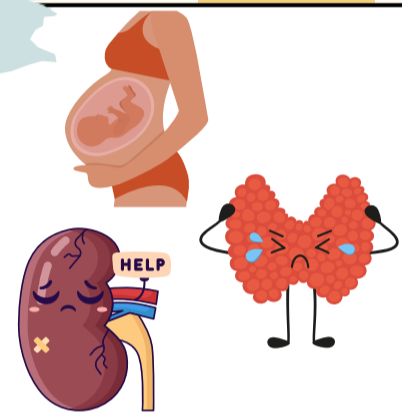
Indicada



- Cuando hay aumento de líquido extracelular:
 - Cardiopatías (ICC, IAM, Angina de Pecho)
 - Afecciones renales sin pérdidas sódicas (Glomerulonefritis edematógena, Sx nefrótico, IRC, IRA fase oligúrica, Hemodiálisis, px transplantados)
 - Enfermedades del hígado con ascitis y edema.
 - Tratamientos prolongados con glucocorticoides.
 - Cirugía cardíaca.
 - **Hipertensión arterial (principal)**

Contraindicada

- Embarazo
- Ileostomías
- Terapia con litio
- Hipotiroidismo grave
- Enfermedades renales con pérdidas de sodio (nefritis intersticial)
- Grandes pérdidas de sodio (diarreas, vómitos abundantes, fístulas enterocutáneas, etc.)



Permitido

- Proteínas animales:
 - Carnes magras, aves.
 - Vísceras (lengua, riñones, hígado, tripas).
 - Pescados frescos de agua dulce o mar.
 - Huevos.
- Lácteos:
 - Leche, yogures, petit-suisse, cuajada, requesón.
 - Queso sin sal.
- Cereales y derivados:
 - Pan y biscotes sin sal, harina, sémolas, pastas alimenticias, cereales.
- Verduras y frutas:
 - Verduras frescas, hortalizas, frutas naturales, compotas, zumos naturales.
- Grasas y otros:
 - Aceites vegetales, mantequilla y margarina sin sal, crema de leche.
 - Postres caseros sin sal, helados caseros, azúcar, chocolate y cacao.
- Bebidas:
 - Aguas naturales, aguas minerales de baja mineralización, sifón, gaseosa sin sodio.
 - Bebidas alcohólicas (salvo contraindicaciones).



No permitido

- Sal de mesa, marina y yodada.
- Carnes saladas, ahumadas o curadas.
- Pescados salados, ahumados o en conserva (crustáceos, moluscos, caviar).
- Charcutería.
- Quesos en general.
- Pan y biscotes con sal.
- Sopas y purés instantáneos, cubitos de caldo, patatas fritas de bolsa.
- Zumos de hortalizas envasados.
- Frutos oleaginosos salados (aperitivos).
- Pastelería industrial.
- Mantequilla y margarina con sal.
- Bebidas gaseosas con sodio.
- Condimentos salados (mostaza, encurtidos, conservas).

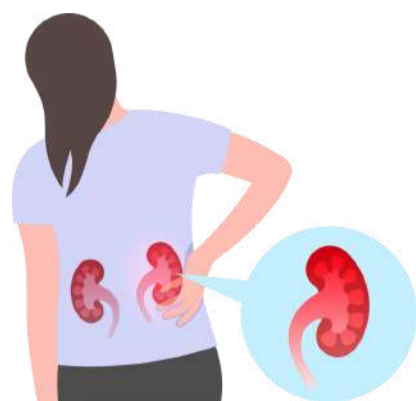


DIETA EN LA INSUFICIENCIA RENAL

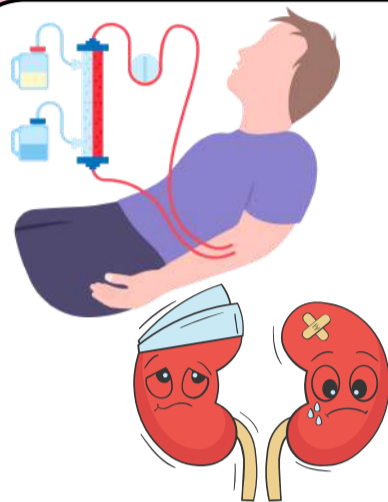
¿En qué consiste?

Es un plan alimenticio ajustado a las necesidades específicas de pacientes con insuficiencia renal, diseñado para minimizar el trabajo renal y controlar los desbalances metabólicos y electrolíticos. Esta dieta tiene en cuenta:

- Energía adecuada.
- Restricción de proteínas según el nivel de función renal.
- Control de sodio, potasio, agua y fósforo.
- Adaptación a otras condiciones (hiperlipidemia, diabetes, etc.).



Indicada



Pacientes con insuficiencia renal avanzada (pérdida de función >70 %), incluyendo:

- Insuficiencia renal crónica.
- Pacientes en hemodiálisis o hemofiltración.
- Personas con retención de líquidos, electrolitos o alteraciones metabólicas como:
 - Uremia (elevación de urea en sangre).
 - Hiperpotasemia (niveles elevados de potasio).
 - Desequilibrios fosfocálcicos (hiperfosfatemia e hipocalcemia).
 - Hipertensión arterial.
 - Retención hídrica y edemas.

Recomendación

- Proteínas:
 - Restricción según la etapa de la insuficiencia renal:
 - Moderada: 0.7-0.8 g/kg/día.
 - Severa: 0.5-0.6 g/kg/día (a menudo complementadas con aminoácidos esenciales).
- Potasio:
 - Mantenerlo entre 1,500-1,800 mg/día. Hervir y desechar el agua de cocción.
- Fósforo:
 - Reducir la ingesta a 600-800 mg/día. Se puede complementar con carbonato cálcico para ligar fósforo.
- Agua:
 - Restricción en oliguria (diuresis <500 ml/día). Controlar líquidos ingeridos en bebidas y alimentos.
- Energía:
 - Ingesta adecuada de 35-38 kcal/kg/día para evitar catabolismo.

Permitido

- Proteínas: Preferencia por proteínas de alto valor biológico (origen animal).
 - Carnes magras (porciones controladas según la prescripción proteica).
 - Pescados frescos, aves y huevos.
 - Lácteos limitados en cantidad por su contenido de fósforo y potasio.
- Carbohidratos: Aportan del 50-60 % de la energía.
 - Pastas y harinas refinadas.
 - Pan sin sal.
 - Arroz, tapioca y productos a base de harina apteica.
- Grasas: Aportan aproximadamente el 35 % de la energía.
 - Aceites vegetales, mantequilla sin sal (moderada).
- Verduras y frutas: Limitadas según contenido en potasio. Ejemplos de bajo potasio:
 - Cebolla, manzana, pera, calabacín.
 - Se recomienda hervir las verduras en abundante agua para reducir el contenido de potasio.
- Otros:
 - Aguas bajas en minerales (según restricción hídrica).
 - Postres caseros sin leche ni cacao.



No permitido

- Altos en proteínas:
 - Carnes y pescados procesados (embutidos, enlatados).
 - Quesos salados o curados.
- Altos en potasio:
 - Plátanos, espinacas, acelgas, judías, patatas (sin tratamiento previo para reducir potasio).
 - Frutos secos, chocolate, café.
- Altos en fósforo:
 - Lácteos (en exceso), yema de huevo.
- Altos en sodio:
 - Alimentos procesados, sopas instantáneas, conservas.



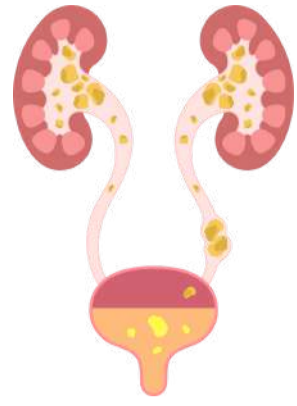
DIETA EN LA LITIASIS DE LAS VÍAS URINARIAS

¿En qué consiste?

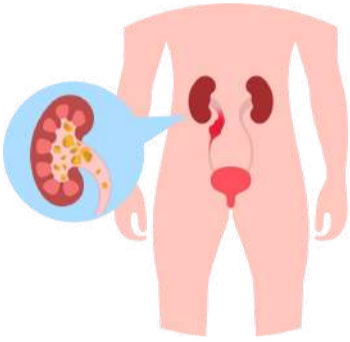
Es un régimen alimenticio diseñado para prevenir la formación y recurrencia de cálculos en el tracto urinario. Se enfoca en modificar la ingesta de líquidos y nutrientes que influyen en la composición de la orina, adaptándose al tipo de cálculo:

- Cálculos de oxalato de calcio.
- Cálculos de ácido úrico.
- Cálculos de fosfato.

Cada tipo tiene recomendaciones específicas que controlan la ingesta de ciertos alimentos o compuestos.



Indicada



- Pacientes con diagnóstico de litiasis urinaria:
 - Presencia de cálculos renales o ureterales.
 - Historia de litiasis recurrente.
 - Alteraciones metabólicas que favorecen la formación de cálculos (hiperoxaluria, hiperuricemia, hipercalcemia, hipocitraturia).

Recomendación

- Aumentar la ingesta de líquidos:
 - Consumo diario: >2.5-3 litros para diluir la orina.
 - Preferencia por agua natural y bebidas acidificantes (limón, naranja).
- Controlar el sodio:
 - Dieta baja en sodio (<2,300 mg/día) para reducir la excreción de calcio.
- Adecuar la ingesta de calcio:
 - Moderación, no restricción excesiva. Prefiera lácteos bajos en grasa.
- Evitar suplementos de vitamina C en exceso:
 - Pueden favorecer la formación de oxalato.
- Acidificar o alcalinizar la orina según el tipo de cálculo:
 - Ácido úrico: Promover alimentos alcalinizantes como frutas y vegetales frescos.
 - Fosfato: Preferir alimentos acidificantes como carne, pescado y jugos cítricos.

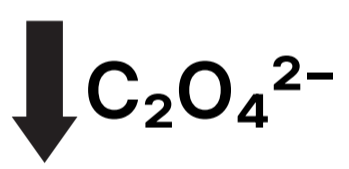
Cálculos de oxalato de calcio

Permitidos:

- Lácteos bajos en grasa.
- Carnes magras y pescado.
- Verduras bajas en oxalato: calabacín, lechuga, coliflor.
- Frutas bajas en oxalato: manzana, pera, uvas.
- Cereales refinados y arroz blanco.

No permitidos:

- Espinacas, acelgas, remolacha.
- Chocolate, cacao.
- Té negro y verde.
- Nueces, almendras y otros frutos secos.
- Patatas y boniatos.



Cálculos de ácido úrico

Permitidos:

- Productos lácteos bajos en grasa.
- Cereales integrales moderados.
- Frutas y verduras no ácidas: plátano, melón, zanahoria.
- Grasas saludables: aceite de oliva.

No permitidos:

- Vísceras: hígado, riñones, corazón.
- Carnes rojas y mariscos.
- Legumbres secas: lentejas, garbanzos.
- Bebidas alcohólicas (especialmente cerveza).



Cálculos de fosfato

Permitidos:

- Carnes magras y pescados frescos.
- Frutas ácidas: naranja, limón, pomelo.
- Verduras: brócoli, zanahoria.
- Bebidas ácidas como jugos cítricos diluidos.

No permitidos:

- Lácteos altos en fósforo: quesos curados.
- Alimentos procesados con fosfatos añadidos.
- Frutas y verduras con alto contenido en fósforo: espárragos, legumbres secas.



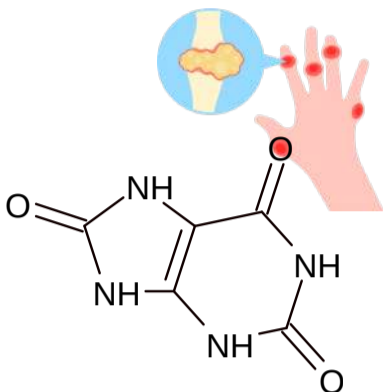
DIETA EN LA HIPERURICEMIA Y EN LA GOTA

¿En qué consiste?

Es un plan alimenticio diseñado para reducir los niveles de ácido úrico en sangre y prevenir los ataques de gota. Esto se logra disminuyendo la ingesta de alimentos ricos en purinas, promoviendo la eliminación de ácido úrico a través de la orina y evitando factores que desencadenen su acumulación.



Indicada



- Pacientes con diagnóstico de hiperuricemia (niveles elevados de ácido úrico).
- Personas con ataques de gota recurrentes o riesgo de gota.
- Pacientes con antecedentes de litiasis urinaria por ácido úrico.

No se recomienda en:

- Personas con requerimientos específicos de alimentos ricos en purinas (como niños en crecimiento o atletas en dietas especiales), salvo supervisión médica.
- Casos donde una dieta baja en purinas comprometa el estado nutricional global.

Recomendación

- Hidratación adecuada:
 - Beber al menos 2-3 litros de agua al día para facilitar la excreción de ácido úrico.
- Reducir el consumo de purinas:
 - Limitar alimentos ricos en purinas a un máximo de 100-150 mg diarios.
- Evitar alcohol:
 - La cerveza y los licores interfieren en la excreción de ácido úrico.
- Favorecer alimentos alcalinizantes:
 - Aumentar la ingesta de frutas y verduras frescas para ayudar a mantener un pH urinario favorable.
- Control del peso:
 - Evitar dietas restrictivas o ayunos que puedan elevar el ácido úrico por catabolismo proteico.

Permitido

- Proteínas:
 - Carnes blancas (pollo, pavo) en porciones controladas.
 - Huevos.
 - Pescados frescos bajos en purinas (como merluza).
- Lácteos:
 - Lácteos bajos en grasa (leche, yogures, quesos frescos).
- Verduras y frutas:
 - Verduras frescas excepto las ricas en purinas (espárragos, espinacas, coliflor).
 - Frutas frescas, especialmente cítricos y cerezas.
- Carbohidratos:
 - Cereales integrales, pan sin sal, arroz, pasta, patatas.
- Bebidas:
 - Agua natural (>2 litros diarios).
 - Infusiones suaves (manzanilla, té de hierbas).



No permitido

- Proteínas:
 - Carnes rojas (ternera, cerdo).
 - Vísceras (hígado, riñones, mollejas).
 - Pescados azules y mariscos (sardinas, atún, caballa, mejillones).
- Bebidas:
 - Alcohol (especialmente cerveza y licores destilados).
- Otros:
 - Legumbres secas (lentejas, garbanzos, guisantes).
 - Extractos de carne (caldos, cubitos de sopa).
 - Pastelería industrial.



DIETA EN LA OBESIDAD

¿En qué consiste?

Es un plan alimenticio hipocalórico y equilibrado que busca reducir el peso corporal mediante un déficit calórico controlado, manteniendo la adecuada ingesta de nutrientes esenciales. Su objetivo es fomentar la pérdida de grasa corporal mientras se preserva la masa muscular.



Indicada

- Personas con obesidad (Índice de Masa Corporal ≥ 30 kg/m²).
- Pacientes con sobrepeso (IMC 25-29.9 kg/m²) y factores de riesgo como:
 - Hipertensión arterial.
 - Diabetes mellitus tipo 2.
 - Dislipidemias.
 - Enfermedades cardiovasculares.
- Personas que buscan un peso saludable para mejorar su calidad de vida.



- No indicada en:
 - Pacientes con desórdenes alimenticios (anorexia o bulimia) que requieren tratamiento psicológico especializado.
 - Mujeres embarazadas o en lactancia, ya que tienen requerimientos nutricionales específicos.
 - Personas con enfermedades metabólicas o crónicas que requieran supervisión nutricional especializada.

Recomendación

- Ajuste calórico:
 - Reducir 500-1,000 kcal/día según el gasto energético basal para perder de 0.5 a 1 kg por semana.
- Distribución de macronutrientes:
 - Proteínas: 20-30 %. Carbohidratos: 45-55 %. Grasas saludables: 20-30 %.
- Fraccionar las comidas:
 - Realizar 4-6 comidas pequeñas al día para controlar el hambre y evitar picos de glucosa.
- Incrementar la actividad física:
 - Ejercicio aeróbico y de fuerza 3-5 veces por semana para mejorar el balance energético.
- Controlar el tamaño de las porciones:
 - Utilizar platos pequeños y medir raciones.
- Hidratación adecuada:
 - Beber agua antes de las comidas para mejorar la saciedad.

Permitido

- Proteínas:
 - Carnes magras (pollo, pavo, pescado blanco).
 - Claras de huevo.
 - Lácteos bajos en grasa (leche desnatada, yogur natural, queso fresco).
- Carbohidratos complejos:
 - Verduras frescas y cocidas (espinacas, brócoli, calabacín).
 - Frutas enteras (manzanas, peras, bayas).
 - Cereales integrales (avena, arroz integral, quinoa).
- Grasas saludables:
 - Aceite de oliva virgen extra.
 - Aguacate (en moderación).
 - Frutos secos crudos (nueces, almendras).
- Otros:
 - Infusiones y té sin azúcar.
 - Agua natural (>2 litros diarios).



No permitido

- Alimentos ultraprocesados:
 - Bollería industrial, galletas, pasteles.
 - Snacks como patatas fritas, palomitas de microondas.
- Bebidas azucaradas:
 - Refrescos, jugos industriales, bebidas energéticas.
- Carnes grasas y procesadas:
 - Embutidos, salchichas, bacon.
- Otros:
 - Salsas y aderezos ricos en grasas y azúcares (mayonesa, ketchup).
 - Fritos y alimentos con alto contenido en grasas trans.



DIETA EN LAS DISLIPOPROTEINEMIAS

¿En qué consiste?

Es un plan alimenticio diseñado para corregir los desbalances en los lípidos sanguíneos (colesterol y triglicéridos) y mejorar el perfil lipídico en pacientes con dislipoproteinemias, como hipercolesterolemia e hipertrigliceridemia. Se enfoca en reducir la ingesta de grasas saturadas y trans, aumentando el consumo de grasas insaturadas y fibra. Esta dieta también promueve la reducción de peso y el control de otras condiciones asociadas, como la hipertensión y la diabetes.



Indicada

- Pacientes con hipercolesterolemia (elevación de colesterol LDL).
- Pacientes con hipertrigliceridemia (elevación de triglicéridos).
- Pacientes con dislipidemias mixtas (elevación tanto de colesterol como de triglicéridos).
- Pacientes con enfermedades cardiovasculares o riesgo elevado de sufrirlas.
- Pacientes con diabetes mellitus tipo 2 o síndrome metabólico.

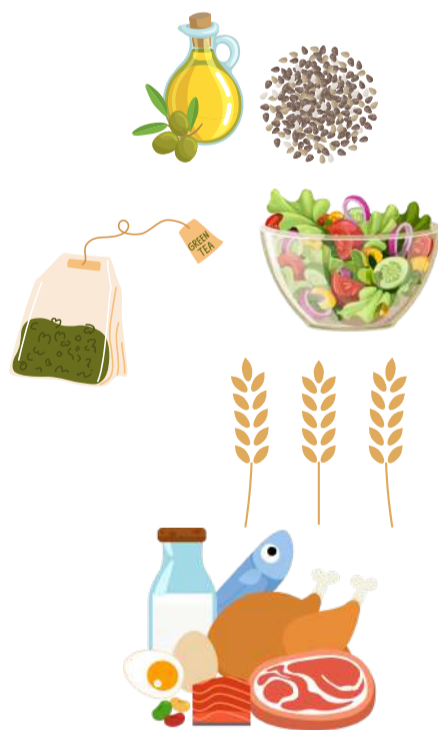


Recomendación

- Reducir las grasas saturadas y trans:
 - Sustituir las grasas saturadas por grasas insaturadas (omega-3 y omega-6).
 - Evitar las grasas trans presentes en alimentos ultraprocesados y fritos.
- Aumentar la fibra:
 - Incluir alimentos ricos en fibra soluble como avena, legumbres, frutas y verduras para ayudar a reducir los niveles de colesterol LDL.
- Controlar el tamaño de las porciones:
 - Mantener un control sobre las porciones para evitar un exceso de calorías, lo que puede contribuir al aumento de peso y empeorar la dislipidemia.
- Consumir grasas saludables:
 - Asegurar una ingesta adecuada de ácidos grasos esenciales (omega-3), especialmente a través de pescado graso y frutos secos.
- Hidratación adecuada:
 - Beber suficiente agua y evitar bebidas azucaradas o alcohólicas, que pueden contribuir al aumento de triglicéridos.
- Evitar el alcohol:
 - El consumo excesivo de alcohol puede aumentar los triglicéridos en sangre. Se recomienda moderación o evitarlo completamente si los niveles de triglicéridos son altos.
-

Permitido

- Grasas saludables:
 - Aceite de oliva virgen extra, aceite de aguacate.
 - Frutos secos (almendras, nueces, avellanas).
 - Semillas (chía, lino).
 - Pescados grasos (salmón, atún, sardinas) ricos en ácidos grasos omega-3.
- Fibra soluble y no soluble:
 - Frutas frescas (manzanas, peras, bayas).
 - Verduras y hortalizas (espárragos, brócoli, zanahorias, espinacas).
 - Legumbres (garbanzos, lentejas, alubias).
 - Cereales integrales (avena, arroz integral, quinoa).
- Proteínas magras:
 - Carnes magras (pollo, pavo sin piel).
 - Pescados y mariscos frescos.
 - Huevos (preferentemente claras).
 - Lácteos bajos en grasa (leche desnatada, yogur sin azúcar, queso fresco).
- Otros:
 - Bebidas como infusiones (té verde, té negro), agua, jugos naturales sin azúcar añadido.
 - Alimentos integrales y sin procesar, preferiblemente cocidos al vapor, a la parrilla o al horno.



No permitido

- Grasas saturadas:
 - Carnes rojas y procesadas (ternera, cerdo, embutidos).
 - Mantequilla, margarina, manteca.
 - Aceites vegetales refinados (aceite de palma, aceite de coco).
- Grasas trans:
 - Alimentos procesados como pasteles, galletas y frituras.
 - Comidas rápidas y snacks empaquetados (papas fritas, palitos de queso).
- Colesterol alto:
 - Vísceras (hígado, riñones, mollejas).
 - Mariscos con alto contenido de colesterol (camarones, langostas).
- Azúcares añadidos:
 - Bebidas azucaradas (refrescos, jugos envasados).
 - Pastelería industrial, caramelos, chocolates con alto contenido de azúcar.



DIETÉTICA DE LA DIABETES

¿En qué consiste?

Es un plan alimenticio diseñado para controlar los niveles de glucosa en sangre en pacientes con diabetes mellitus tipo 1 y tipo 2. La dieta se centra en equilibrar la ingesta de carbohidratos, grasas saludables y proteínas, y en distribuir las comidas a lo largo del día para evitar picos de glucosa. También promueve la pérdida de peso, mejora la sensibilidad a la insulina y reduce el riesgo de complicaciones asociadas con la diabetes.



Indicada

- Pacientes con diabetes mellitus tipo 1 (requieren insulina para controlar los niveles de glucosa).
- Pacientes con diabetes mellitus tipo 2 (en los que se controla la glucosa con dieta, ejercicio y medicamentos orales).
- Personas con prediabetes o resistencia a la insulina.
- Pacientes con complicaciones diabéticas como retinopatía, neuropatía, nefropatía, o enfermedades cardiovasculares.



Recomendación

- Controlar la ingesta de carbohidratos:
- Preferir carbohidratos de bajo índice glucémico (como vegetales, legumbres, y granos enteros) y controlar la cantidad por comida.
- Distribuir los carbohidratos a lo largo del día en 3 comidas principales y 2-3 meriendas para evitar picos de glucosa.
- Incluir grasas saludables:
- Consumir grasas insaturadas, como las provenientes de aceite de oliva, aguacate y frutos secos, que ayudan a mejorar la sensibilidad a la insulina.
- Proteínas moderadas:
- Asegurar una ingesta moderada de proteínas para promover la saciedad sin sobrecargar los riñones.
- Fibra dietética:
- Aumentar la ingesta de fibra soluble (presente en frutas, verduras, legumbres) para mejorar el control glucémico y reducir el colesterol.
- Hidratación adecuada:
- Beber suficiente agua para mantener la hidratación y prevenir fluctuaciones en los niveles de glucosa.
- Controlar el peso corporal:
- Mantener un peso saludable, ya que la pérdida de peso puede mejorar la sensibilidad a la insulina y controlar mejor los niveles de glucosa en sangre.
- Evitar el alcohol en exceso:
- El consumo de alcohol debe ser moderado, ya que puede alterar los niveles de glucosa.
-

Permitido

Carbohidratos complejos (ricos en fibra):

- Verduras frescas (espárragos, espinacas, brócoli).
- Frutas enteras (manzanas, peras, berries).
- Cereales integrales (avena, quinoa, arroz integral).
- Legumbres (lentejas, garbanzos, frijoles).

Proteínas magras:

- Carnes magras (pollo, pavo, carne de res magra).
- Pescado (especialmente pescado graso como salmón, sardinas).
- Huevos (preferentemente claras).
- Lácteos bajos en grasa (leche desnatada, yogur natural, queso fresco).

Grasas saludables:

- Aceite de oliva virgen extra.
- Aguacates, frutos secos (almendras, nueces, pistachos).
- Semillas (chía, lino).

Otros:

- Hierbas y especias (albahaca, perejil, orégano) para mejorar el sabor sin añadir azúcar ni sal.
- Bebidas sin azúcar (agua, infusiones, café sin azúcar).



No permitido

Azúcares y carbohidratos refinados:

- Refrescos azucarados, jugos industriales.
- Dulces, pasteles, galletas, y cereales azucarados.
- Panes y pastas refinados (harina blanca).

Grasas saturadas y trans:

- Carnes procesadas (embutidos, salchichas, bacon).
- Mantequilla, margarina, y aceites vegetales refinados (aceite de palma, aceite de coco).
- Alimentos fritos y comidas rápidas.

Otros:

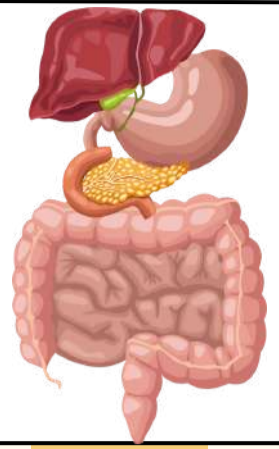
- Bebidas alcohólicas (en exceso, ya que pueden alterar los niveles de glucosa).
- Comidas altas en sal y condimentos artificiales.



LA DIETA EN LAS ENFERMEDADES DEL APARATO DIGESTIVO

¿En qué consiste?

La dieta en las enfermedades del aparato digestivo se adapta según la patología específica del paciente, con el fin de mejorar la digestión, reducir la inflamación y aliviar los síntomas. Se enfoca en evitar alimentos que irriten el sistema digestivo y en asegurar que los nutrientes esenciales sean fácilmente absorbidos. Las dietas varían dependiendo de si el paciente padece trastornos como gastritis, úlceras, enfermedad inflamatoria intestinal (EII), síndrome del intestino irritable (SII), entre otros.



Indicada

- Gastritis (inflamación de la mucosa gástrica).
- Úlceras pépticas (úlceras gástrica y duodenal).
- Enfermedad inflamatoria intestinal (EII): Enfermedad de Crohn y colitis ulcerosa.
- Síndrome del intestino irritable (SII).
- Reflujo gastroesofágico (ERGE).
- Enfermedades hepáticas (cirrosis, hepatitis).
- Pancreatitis (aguda y crónica).
- Cálculos biliares y problemas en la vesícula biliar.



Recomendación

- Comer porciones pequeñas y frecuentes: 5-6 comidas al día para no sobrecargar el sistema digestivo.
- Evitar la sobrecarga de grasas y azúcares: Estos pueden agravar la inflamación y el malestar digestivo.
- Preferir alimentos fáciles de digerir y cocidos: Las técnicas de cocción suaves, como hervir, al vapor o a la parrilla, son preferibles.
- Evitar comer antes de dormir: No consumir alimentos pesados dentro de 2-3 horas antes de acostarse.
- Controlar la hidratación: Mantenerse bien hidratado, pero evitando bebidas azucaradas y con cafeína.
- Incluir probióticos cuando sea adecuado: Yogur sin azúcar o suplementos de probióticos pueden ayudar a equilibrar la flora intestinal.

Enfermedades gástricas (Gastritis, úlceras, ERGE)

Permitidos:

- Proteínas suaves: Carnes magras (pollo, pavo), pescado blanco, huevos cocidos o pasados por agua.
- Verduras cocidas y sin piel: Zanahorias, calabacín, espinacas, pepino (sin piel).
- Carbohidratos: Arroz blanco, patatas cocidas, pan tostado, avena.
- Líquidos claros: Caldos suaves, infusiones de manzanilla, agua.
- Lácteos bajos en grasa: Leche descremada, yogur sin azúcar.

No permitidos:

- Grasas saturadas: Carnes rojas, embutidos, fritos.
- Especies y alimentos picantes: Ají, pimienta, mostaza, salsas picantes.
- Café, alcohol y bebidas gaseosas: Estimulan la producción de ácido gástrico.
- Frutas cítricas: Naranjas, limones, pomelos, ya que pueden irritar la mucosa gástrica.
- Alimentos ácidos y con alto contenido en cafeína.



Enfermedades del intestino (EII, SII)

Permitidos:

- Proteínas fácilmente digeribles: Pescado al vapor, pechuga de pollo, claras de huevo.
- Verduras cocidas y peladas: Zanahorias, calabacines, espinacas, patatas.
- Frutas peladas y sin semillas: Manzanas, peras, plátanos.
- Cereales y granos refinados: Arroz blanco, pan blanco, avena sin fibra.
- Grasas saludables: Aceite de oliva, aguacate, frutos secos en pequeñas cantidades.

No permitidos:

- Granos enteros y alimentos ricos en fibra no soluble: Pan integral, cereales de salvado, frijoles.
- Lácteos (si hay intolerancia a la lactosa): Leche, queso curado, helados.
- Azúcares refinados y edulcorantes artificiales: Dulces, bebidas azucaradas, sorbitol.
- Comidas fritas y grasosas: Comidas rápidas, patatas fritas, alimentos procesados.



Enfermedades hepáticas y pancreáticas

Permitidos:

- Proteínas magras y fáciles de digerir: Pollo, pescado, tofu, claras de huevo.
- Verduras cocidas y bien cocidas: Zanahorias, calabacín, calabaza.
- Arroz blanco y pasta simple: Evitar los granos integrales si hay intolerancia.
- Frutas suaves y sin semillas: Manzanas cocidas, plátano maduro.
- Grasas saludables: Aceite de oliva, aguacates, frutos secos en pequeñas cantidades.

No permitidos:

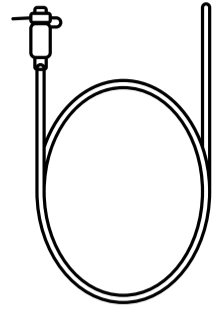
- Grasas animales y frituras: Carnes grasas, mantequilla, margarina.
- Alimentos procesados y embutidos: Salchichas, bacon, comidas enlatadas.
- Comidas ricas en sal y conservantes: Sopas instantáneas, productos con alto contenido de sodio.
- Bebidas alcohólicas.



NUTRICIÓN ENTERAL Y ALIMENTACIÓN POR SONDA

¿En qué consiste?

La nutrición enteral es una forma de proporcionar alimentos y líquidos a pacientes que no pueden ingerirlos por vía oral, pero que tienen un sistema digestivo funcional. Se realiza a través de una sonda insertada en el tracto gastrointestinal, lo que permite la administración directa de nutrientes en el estómago o intestino del paciente. La nutrición enteral es la forma preferida de alimentación cuando se necesita soporte nutricional, ya que mantiene la función intestinal y favorece la preservación de la mucosa gastrointestinal.



Indicada

- Pacientes con dificultades para deglutir (disfagia), como aquellos con enfermedades neurológicas (acv, parkinson, esclerosis múltiple).
- Pacientes con alteraciones del apetito o desnutrición severa por enfermedades crónicas (cáncer, insuficiencia renal crónica).
- Pacientes con obstrucciones parciales del tracto gastrointestinal que dificultan la ingesta oral.
- Pacientes en estado crítico (postquirúrgico, trauma, quemaduras).
- Pacientes con enfermedades digestivas severas que afectan la capacidad de absorber nutrientes (pancreatitis, enfermedad inflamatoria intestinal).



Tipos de nutrición enteral

Nutrición enteral estándar (o bolos):

- Se utiliza en pacientes que tienen una función digestiva y de absorción adecuada. Se administran fórmulas completas con todos los nutrientes esenciales.

Nutrición enteral semies elemental:

- Para pacientes con absorción deficiente, que requieren fórmulas parcialmente digeridas, fáciles de asimilar.

Nutrición enteral elemental:

- Fórmulas completamente digeridas que son absorbidas sin necesidad de la acción enzimática del paciente. Se utiliza en casos de mala absorción severa.



Tipos de sondas utilizadas



Sonda nasogástrica (SNG):

- Se inserta a través de la nariz hacia el estómago. Se utiliza en pacientes con función digestiva intacta y en quienes se espera que la nutrición enteral sea temporal.

Sonda nasoenteral (SNE):

- Se coloca en el intestino delgado. Se utiliza cuando la nutrición enteral no debe pasar por el estómago, como en pacientes con reflujo o gastroparesia.

Gastrostomía (PEG) o yeyunostomía (PEJ):

- Sondas insertadas quirúrgicamente directamente en el estómago o el intestino delgado, utilizadas a largo plazo en pacientes con necesidades prolongadas de nutrición enteral.

Fórmulas para nutrición enteral:

Fórmulas completas:

- Contienen todos los macronutrientes (carbohidratos, proteínas, grasas) y micronutrientes (vitaminas, minerales). Se utilizan en la mayoría de los pacientes con nutrición enteral estándar.

Fórmulas especializadas:

- Fórmulas adaptadas a condiciones clínicas específicas (fórmulas para diabetes, insuficiencia renal, insuficiencia hepática, etc.).

Fórmulas para necesidades calóricas especiales:

- Se pueden ajustar la densidad calórica (más calorías por volumen) para pacientes con requerimientos calóricos elevados o con dificultad para tolerar grandes volúmenes de líquidos.



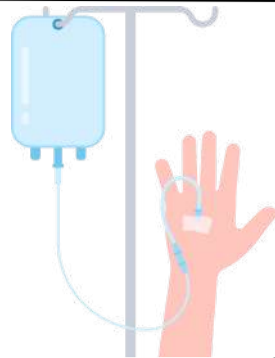
Recomendaciones

- Monitorizar la tolerancia:
- Es esencial controlar la respuesta del paciente a la fórmula, observando signos de intolerancia como náuseas, vómitos, diarrea, o distensión abdominal.
- Frecuencia de administración:
- Las fórmulas pueden administrarse en bolos (por ejemplo, cada 4 horas) o de manera continuada (a través de bombas de infusión).
- Posición del paciente:
- Durante y después de la administración de la nutrición enteral, el paciente debe estar en posición semi-erguida (al menos 30-45 grados) para evitar el riesgo de aspiración y reflujo.
- Verificación de la sonda:
- Antes de cada administración, se debe verificar que la sonda esté correctamente colocada y que no haya obstrucciones.
- Hidratación adecuada:
- Además de los nutrientes, es importante asegurar una adecuada ingesta de líquidos, especialmente en pacientes con riesgo de deshidratación.

NUTRICIÓN PARENTERAL

¿En qué consiste?

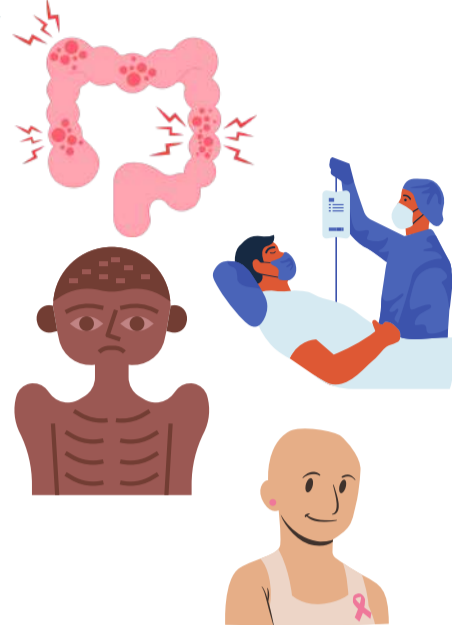
La nutrición parenteral (NP) es un método de suministro de nutrientes directamente en el torrente sanguíneo, evitando el tracto gastrointestinal. Se utiliza en pacientes que no pueden obtener nutrientes por vía oral ni a través de la nutrición enteral (por sonda). La NP se administra a través de una vía intravenosa y proporciona todos los nutrientes esenciales, como carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y líquidos.



Indicada

Pacientes con función gastrointestinal comprometida:

- Obstrucción intestinal o malabsorción severa.
- Enfermedades inflamatorias intestinales (enfermedad de Crohn, colitis ulcerosa).
- Síndromes de intestino corto, en los cuales el paciente ha perdido parte significativa de su intestino.
- Pacientes postquirúrgicos graves que no pueden alimentarse de forma adecuada (cirugía mayor abdominal, cirugía de tracto digestivo).
- Pacientes con pancreatitis aguda grave, en los que la nutrición enteral está contraindicada.
- Pacientes oncológicos en tratamiento de quimioterapia o radioterapia con efectos secundarios severos que interfieren en la ingestión de alimentos.
- Pacientes con malnutrición grave y condiciones que requieren nutrición a largo plazo (insuficiencia renal, insuficiencia hepática, quemaduras extensas).
- Pacientes con desnutrición severa que no responden a la nutrición enteral.



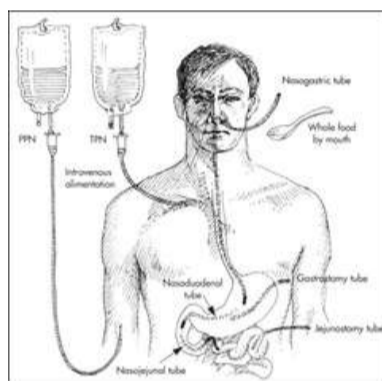
Tipos de nutrición parenteral:

Nutrición parenteral total (NPT):

- Proporciona todos los nutrientes esenciales necesarios para mantener la vida y la función metabólica. Se utiliza cuando no se puede utilizar la alimentación enteral o cuando se necesita apoyo nutricional a largo plazo.

Nutrición parenteral parcial (NPP):

- Se administra cuando el paciente puede recibir algunos nutrientes a través de la alimentación oral o enteral, pero necesita soporte adicional. Generalmente se usa para complementar la ingesta oral.



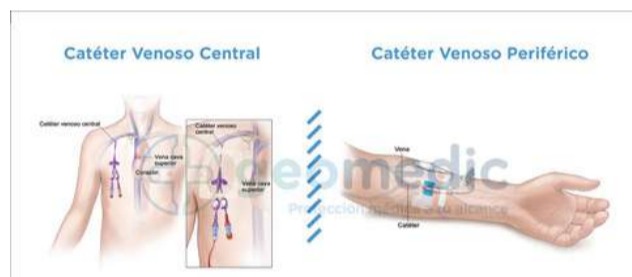
Accesos intravenosos :

Vía central (catéter central):

- Utilizada para administraciones a largo plazo. Permite la infusión de grandes volúmenes de líquidos y nutrientes concentrados sin dañar las venas periféricas.
 - Catéter subclavio, yugular o femoral.
 - Acceso a través de una PICC (catéter central de inserción periférica).

Vía periférica (catéter periférico):

- Se utiliza para infusiones a corto plazo o cuando la nutrición parenteral parcial es suficiente. Los nutrientes administrados por esta vía suelen ser menos concentrados.



Componentes de la nutrición parenteral:

Carbohidratos:

- La fuente principal es la glucosa o dextrosa. La concentración de glucosa se adapta según las necesidades energéticas del paciente y la tolerancia.

Proteínas:

- Se proporcionan en forma de aminoácidos. Las fórmulas incluyen aminoácidos esenciales y no esenciales, según los requerimientos del paciente.

Grasas:

- Se administran como lípidos intravenosos (emulsiones de grasa), que proporcionan energía y ácidos grasos esenciales.

Electrolitos y minerales:

- Se añaden para mantener el equilibrio electrolítico (sodio, potasio, calcio, magnesio, fósforo). La cantidad y tipo de electrolitos se ajustan según los niveles del paciente.

Vitaminas y oligoelementos:

- Se incluyen para prevenir deficiencias y asegurar la función metabólica adecuada.

Agua:

- Es un componente esencial en todas las soluciones de nutrición parenteral para asegurar la hidratación adecuada del paciente.



Recomendaciones

Monitoreo continuo:

- Es esencial monitorear de manera frecuente los niveles de glucosa en sangre, electrolitos, y funciones hepática y renal durante la administración de nutrición parenteral.

Infusión lenta y controlada:

- La infusión de la solución de nutrición parenteral debe realizarse de manera controlada y gradual, con el fin de evitar efectos secundarios como la sobrecarga de líquidos y la hiperglucemia.

Prevención de infecciones:

- Los accesos intravenosos deben ser manejados con estrictas normas de asepsia para prevenir infecciones, que son complicaciones comunes en la nutrición parenteral. Además, los catéteres deben ser cambiados periódicamente.

Adecuación de la fórmula:

- La fórmula debe ser ajustada según las necesidades nutricionales del paciente, teniendo en cuenta factores como su peso, edad, condición clínica, y respuesta al tratamiento.

Vigilancia de las reacciones adversas:

- Estar atento a signos de reacciones adversas como sobrecarga hídrica, hiperglucemia, o desajustes electrolíticos.

DIETA EN EL PACIENTE ONCOLÓGICO

¿En qué consiste?

La dieta en el paciente oncológico es un régimen nutricional diseñado para apoyar la salud y bienestar del paciente durante el tratamiento del cáncer. Su principal objetivo es mantener o mejorar el estado nutricional, prevenir la desnutrición, y aliviar los efectos secundarios de los tratamientos (quimioterapia, radioterapia). Se adapta a las necesidades individuales del paciente, teniendo en cuenta su tipo de cáncer, tratamiento, efectos secundarios y tolerancia a los alimentos.



Indicada

- Pacientes en tratamiento oncológico (quimioterapia, radioterapia, inmunoterapia).
- Pacientes con malnutrición asociada al cáncer o a los efectos secundarios del tratamiento.
- Pacientes con pérdida de apetito (anorexia) debido a la enfermedad o los tratamientos.
- Pacientes con dificultades para deglutir o malabsorción (dificultades digestivas por la localización del cáncer o el tratamiento).
- Pacientes con efectos secundarios como náuseas, vómitos, diarreas o estreñimiento derivados del tratamiento.



Recomendación

Pequeñas comidas frecuentes:

- Dado que muchos pacientes experimentan pérdida de apetito, es recomendable realizar 5-6 comidas pequeñas al día en lugar de tres grandes comidas para mantener la ingesta nutricional.

Hidratación adecuada:

- Es fundamental mantener una buena hidratación, especialmente en pacientes con náuseas o vómitos. Se recomienda consumir agua, caldos, infusiones suaves o bebidas isotónicas.
- Hidratación enteral puede ser necesaria en algunos pacientes si hay dificultad para ingerir líquidos por vía oral.

Controlar los efectos secundarios del tratamiento:

- Para combatir los efectos secundarios como náuseas y vómitos, se pueden recomendar alimentos suaves y fáciles de digerir, como purés, sopas claras o gelatinas, y evitar alimentos con olores fuertes.

Suplementos nutricionales:

- En algunos casos, puede ser necesario utilizar suplementos nutricionales, como batidos o fórmulas específicas para pacientes oncológicos, para asegurar un aporte adecuado de proteínas, vitaminas y minerales.

Alimentos ricos en antioxidantes:

- Los pacientes oncológicos pueden beneficiarse de alimentos ricos en antioxidantes como frutas y verduras de colores vivos (arándanos, espinacas, pimientos rojos) para ayudar a reducir el estrés oxidativo. Sin embargo, en algunos casos específicos (como cánceres del tracto gastrointestinal), es mejor evitar alimentos crudos o con alto contenido de fibra.

Evitar alimentos crudos o no pasteurizados:

- En pacientes con sistemas inmunitarios comprometidos debido al tratamiento, se debe evitar el consumo de alimentos crudos, como carnes o pescados sin cocinar, y alimentos no pasteurizados (leche, jugos), para reducir el riesgo de infecciones.

Permitido

Proteínas:

- Carnes magras (pollo, pavo, pescado blanco).
- Huevos (preferentemente cocidos o en forma de claras).
- Lácteos bajos en grasa (leche desnatada, yogur natural).
- Legumbres (si el paciente puede tolerarlas, especialmente cuando no hay problemas digestivos).
- Frutos secos (almendras, nueces, en porciones controladas).

Carbohidratos:

- Arroz integral, quinoa, avena y patatas (preferiblemente cocidas).
- Verduras cocidas o en puré (zanahorias, calabacín, espinacas).
- Frutas frescas de bajo índice glucémico, como manzanas, peras, melón, y frutas cocidas o en compota si hay dificultades de deglución.

Grasas saludables:

- Aceite de oliva virgen extra, aguacate.
- Semillas y frutos secos (en moderación).

Líquidos y bebidas:

- Agua, infusiones suaves como manzanilla, jengibre o té verde.
- Bebidas isotónicas para ayudar a mantener la hidratación



No permitido

Grasas saturadas y trans:

- Carnes grasas (embutidos, carnes rojas grasas).
- Comidas fritas, alimentos ultraprocesados y productos con grasas trans (pasteles industriales, galletas).

Alimentos ricos en azúcar refinado:

- Bebidas azucaradas (refrescos, jugos con azúcar añadida).
- Dulces, pasteles, galletas con alto contenido de azúcar.

Comidas condimentadas y picantes:

- Evitar salsas fuertes, especias como chile, mostaza, curry o cualquier comida que pueda irritar el sistema digestivo y empeorar problemas como la acidez.
- Lácteos enteros (si se presentan problemas digestivos o intolerancia) y alimentos ricos en lactosa (en caso de intolerancia).

Café, alcohol y bebidas con cafeína:

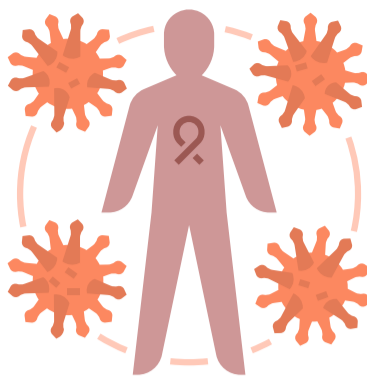
- El café y bebidas con cafeína pueden contribuir a la deshidratación, especialmente en pacientes que ya tienen dificultad para retener líquidos.



DIETA EN EL SIDA

¿En qué consiste?

La dieta en pacientes con SIDA tiene como objetivo principal mejorar el estado nutricional y fortalecer el sistema inmunológico, ya que los pacientes con VIH/SIDA a menudo sufren de desnutrición, pérdida de peso y deficiencias vitamínicas debido a la enfermedad y los efectos secundarios del tratamiento antirretroviral. Una nutrición adecuada puede ayudar a mantener la salud intestinal, prevenir infecciones y aliviar los síntomas gastrointestinales. Además, debe ser equilibrada para proporcionar los nutrientes necesarios y controlar los efectos secundarios del tratamiento.



Indicada

- Pacientes diagnosticados con VIH/SIDA en todas las fases de la enfermedad.
- Pacientes en tratamiento antirretroviral (TAR) que pueden experimentar efectos secundarios gastrointestinales (náuseas, diarrea, pérdida de apetito).
- Pacientes con pérdida de peso involuntaria (caquexia) o malnutrición asociada al VIH.
- Pacientes con infecciones oportunistas y comorbilidades asociadas a la inmunosupresión (enfermedades digestivas, infecciones respiratorias).



Recomendación

Control de peso y nutrientes:

- Los pacientes con VIH pueden experimentar pérdida de peso o caquexia (desnutrición severa). Es crucial consumir alimentos de alto valor calórico y proteico para prevenir la pérdida muscular y fortalecer el sistema inmunológico.

Comidas pequeñas y frecuentes:

- Debido a la falta de apetito o a los efectos secundarios de los medicamentos (náuseas, vómitos, diarrea), es recomendable consumir 5-6 comidas pequeñas al día en lugar de 3 grandes.

Hidratación constante:

- Los pacientes con VIH pueden ser propensos a la deshidratación, por lo que es importante consumir líquidos constantemente. Se deben evitar las bebidas con cafeína y azúcar.

Manejo de los efectos secundarios gastrointestinales:

- En caso de diarrea o malestar estomacal, se pueden recomendar alimentos más fáciles de digerir, como sopas claras, arroz blanco, o purés de frutas. Además, se deben evitar los alimentos muy grasos y ricos en fibra insoluble que pueden irritar el sistema digestivo.

Suplementos vitamínicos y minerales:

- Los pacientes con VIH/SIDA pueden tener deficiencias de vitamina D, calcio, zinc o hierro, por lo que la suplementación puede ser necesaria, bajo supervisión médica.

Alimentos ricos en antioxidantes:

- Los alimentos ricos en antioxidantes como frutas y verduras frescas (especialmente los de colores vibrantes como moras, espinacas y zanahorias) son beneficiosos para apoyar el sistema inmunológico y reducir el daño celular.

Evitar el contacto con alimentos contaminados:

- Los pacientes con SIDA tienen un sistema inmunológico debilitado, por lo que es crucial evitar el consumo de alimentos crudos o mal cocidos, como carnes o mariscos crudos, para prevenir infecciones.

Permitido

Proteínas de alta calidad:

- Carnes magras (pollo, pavo, pescado blanco).
- Huevos (preferiblemente cocidos).
- Lácteos bajos en grasa (leche desnatada, yogur natural).
- Legumbres y productos de soja (tofu, tempeh).

Carbohidratos complejos:

- Verduras cocidas o al vapor (espinacas, zanahorias, calabacines).
- Frutas frescas y cocidas (plátanos, manzanas, peras, melones).
- Arroz integral, quinoa, avena, patatas.

Grasas saludables:

- Aceite de oliva virgen extra, aguacates, frutos secos (almendras, nueces).
- Semillas (chía, lino).

Líquidos e infusiones:

- Agua, caldos suaves, infusiones de hierbas (manzanilla, jengibre).
- Jugos de frutas naturales (sin azúcar añadida) para mejorar la hidratación.

Vitaminas y minerales:

- Alimentos ricos en vitamina C (cítricos, kiwi, fresas) y vitamina E (aceite de oliva, almendras, semillas), que ayudan a fortalecer el sistema inmunológico.



No permitido

Alimentos grasos y fritos:

- Evitar el consumo excesivo de alimentos fritos, grasas trans, y carnes rojas grasas (embutidos, bacon).

Alimentos procesados y ultraprocesados:

- Evitar snacks salados, comidas rápidas y productos con alto contenido de azúcares refinados (golosinas, refrescos).
- Lácteos enteros y alimentos con lactosa (si existe intolerancia a la lactosa, que es común en pacientes con VIH).

Alimentos picantes, condimentos fuertes y alimentos ácidos:

- Evitar alimentos muy condimentados (chile, curry, mostaza) y frutas cítricas (limones, naranjas) si hay problemas digestivos o úlceras en la boca y garganta.

Alcohol:

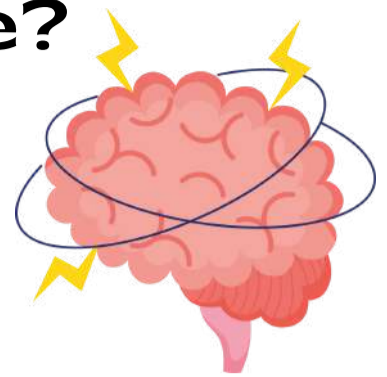
- El alcohol debe ser evitado o consumido con moderación, ya que puede interferir con la efectividad del tratamiento antirretroviral y agravar problemas digestivos.



DIETA EN LAS ENFERMEDADES DEL SISTEMA NERVIOSO

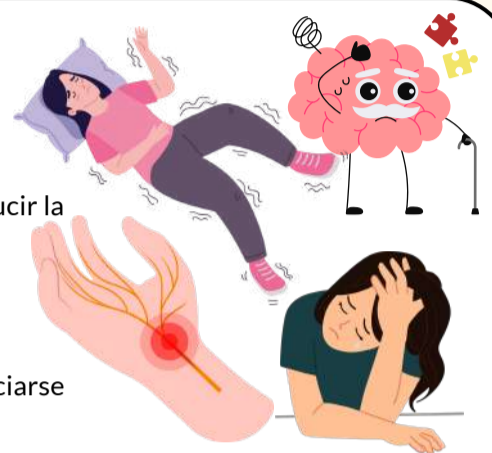
¿En qué consiste?

La dieta en las enfermedades del sistema nervioso está diseñada para promover la salud cerebral y del sistema nervioso, mejorar el funcionamiento cognitivo, reducir la inflamación y prevenir o tratar enfermedades neurológicas como la demencia, Alzheimer, Parkinson, esclerosis múltiple y accidente cerebrovascular (ACV). Esta dieta se enfoca en alimentos ricos en nutrientes que protegen las células cerebrales, favorecen la circulación sanguínea cerebral y equilibran los neurotransmisores.



Indicada

- Pacientes con Alzheimer y otros tipos de demencia.
- Pacientes con enfermedad de Parkinson (para mejorar la función motora y neurológica).
- Pacientes con esclerosis múltiple (para apoyar la función inmunológica y reducir la inflamación).
- Pacientes con accidente cerebrovascular (ACV) en la fase de recuperación.
- Pacientes con epilepsia (ajustes dietéticos en algunos casos).
- Pacientes con trastornos neurológicos periféricos como neuropatía.
- Pacientes con trastornos del ánimo (depresión, ansiedad) que pueden beneficiarse de una dieta que influya positivamente en la química cerebral.



Recomendación

Aumentar la ingesta de ácidos grasos omega-3:

- Los omega-3 son cruciales para la función cerebral y la memoria. Se encuentran en pescados grasos, semillas de chía y lino, y aceites vegetales como el de oliva.

Priorizar alimentos antioxidantes:

- Los antioxidantes ayudan a proteger las células cerebrales del daño causado por los radicales libres. Los alimentos ricos en antioxidantes incluyen frutas como arándanos, fresas, y verduras como el brócoli.

Mantener un equilibrio de vitaminas y minerales:

- Asegurarse de obtener suficiente vitamina D, B12, magnesio y ácido fólico, ya que son esenciales para la salud del sistema nervioso.

Controlar el consumo de azúcar y carbohidratos refinados:

- Estos pueden aumentar la inflamación y afectar negativamente la función cognitiva. Opta por carbohidratos complejos como los presentes en cereales integrales y legumbres.

Comer de manera equilibrada y regular:

- Evitar largos períodos sin comer, ya que el cerebro necesita un suministro constante de glucosa. Realizar comidas regulares y equilibradas es fundamental para mantener la energía cerebral.

Permitido

Grasas saludables (esenciales para la función neuronal y la salud de las membranas celulares):

- Aceite de oliva virgen extra
- Pescados grasos
- Frutos secos
- Aguacate
- Semillas de lino, chía y cáñamo

Proteínas de alta calidad (importantes para la reparación celular y la función cerebral):

- Pechugas de pollo y pavo
- Huevos
- Lácteos bajos en grasa
- Legumbres

Frutas y verduras (ricas en antioxidantes, vitaminas y minerales para la salud cerebral):

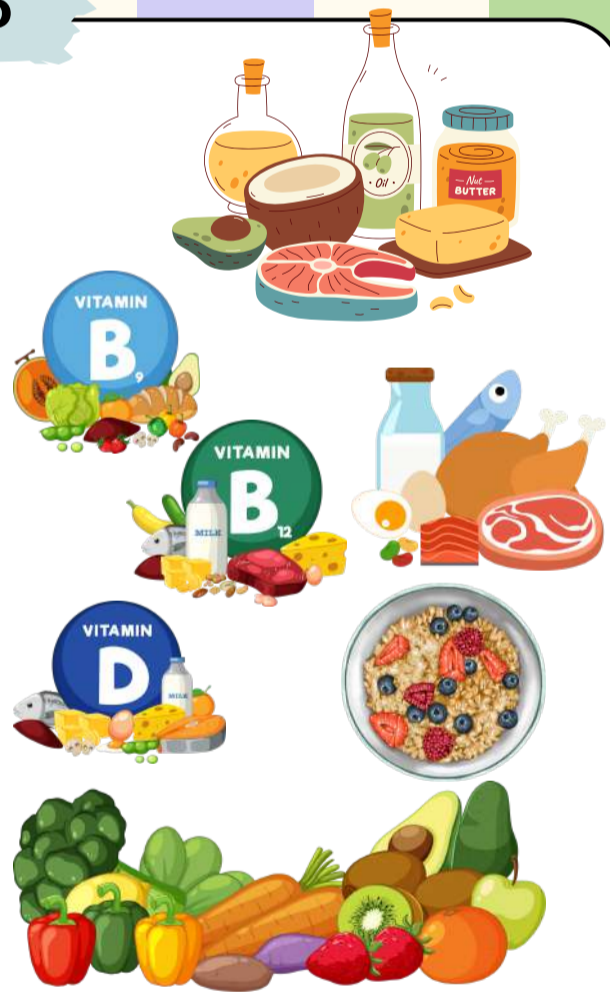
- Frutas de colores vibrantes como arándanos, fresas, naranjas
- Verduras de hoja verde como espinacas, col rizada, brócoli
- Tomates
- Cúrcuma

Carbohidratos complejos (fuentes de energía estable para el cerebro):

- Avena
- Arroz integral y quinoa
- Batatas

Vitaminas y minerales clave:

- Ácido fólico Magnesio Vitamina B12 Vitamina D



No permitido

Azúcares refinados y productos procesados:

- Dulces, refrescos y bebidas azucaradas que pueden contribuir a la inflamación y empeorar la salud cerebral.
- Comidas rápidas, patatas fritas, y alimentos ultraprocesados que contienen grasas trans y exceso de sodio.

Grasas saturadas y trans:

- Carnes rojas y embutidos que contienen grasas saturadas, perjudiciales para la circulación cerebral y la función cognitiva.
- Alimentos fritos y margarinas (ricas en grasas trans que contribuyen a la inflamación).

Alcohol y cafeína en exceso:

- El alcohol puede interferir con la memoria, el estado de ánimo y la cognición.
- El exceso de cafeína puede causar ansiedad y afectar el sueño, lo que a su vez influye en la salud cerebral.

