

**Mi Universidad**

**Súper Nota**

*Cassandra Solís Pinto*

*Parcial 4*

*Nutrición*

*Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillén*

*Medicina Humana*

*Tercer Semestre*

*Comitán de Domínguez, Chiapas a 07 de Noviembre del 2024.*

# DIETAS TERAPEUTICAS



## 1

### DIETAS CONTROLADAS EN SODIO

- **En qué consiste:** Se reduce la cantidad de sodio en la dieta para evitar la retención de líquidos y la hipertensión.
- **Indicada para:** Hipertensión, insuficiencia cardíaca, insuficiencia renal, y enfermedades edematosas.
- **Alimentos permitidos:** Verduras frescas, frutas, carnes frescas sin procesar, arroz, pan sin sal, productos lácteos bajos en sodio.
- **Alimentos no permitidos:** Alimentos procesados, enlatados, embutidos, sopas enlatadas, alimentos con alto contenido de sal (quesos curados, snacks salados, etc.).

## 2

### DIETAS EN LA INSUFICIENCIA RENAL



- **En qué consiste:** Control de proteínas, sodio, potasio y fósforo para evitar la sobrecarga renal.
- **Indicada para:** Insuficiencia renal aguda o crónica (estadios 1-4), especialmente en pacientes que no requieren diálisis.
- **Alimentos permitidos:** Carnes magras en cantidades controladas, frutas y verduras con bajo contenido de potasio, carbohidratos complejos, aceites vegetales.
- **Alimentos no permitidos:** Alimentos altos en proteínas (carnes rojas, pescado graso), alimentos ricos en potasio (plátano, naranja, tomate), lácteos, alimentos con alto contenido de fósforo (frutos secos, semillas, queso).



#### 2.1 DIETA EN EL SÍNDROME NEFRÓTICO

El síndrome nefrótico es un trastorno renal caracterizado por la pérdida excesiva de proteínas a través de la orina, lo que provoca edema (retención de líquidos), niveles bajos de proteínas en sangre y niveles elevados de lípidos.

##### Alimentos permitidos:

- Proteínas de alta calidad (carne magra, pescado, huevo).
- Frutas y verduras frescas (ricas en potasio y fibra).
- Lácteos bajos en grasa.
- Carbohidratos complejos (arroz integral, avena).

##### Alimentos no permitidos:

- Alimentos ricos en sodio (sal, productos procesados, embutidos).
- Alimentos altos en grasas saturadas (fritos, comida rápida).
- Limitar el consumo de potasio en casos graves de insuficiencia renal.

#### 2.2 DIETA EN LA HEMODIÁLISIS

Los pacientes en hemodiálisis tienen un riñón que no puede filtrar los productos de desecho y el exceso de líquidos. La dieta se adapta para mantener los electrolitos y líquidos en equilibrio, protegiendo los riñones y optimizando la eficacia de la diálisis.

##### Alimentos permitidos:

- Proteínas de alta calidad (pollo, pescado, carne magra).
- Frutas bajas en potasio (manzana, uvas, cerezas).
- Verduras bajas en potasio (pepino, zanahoria, calabacín).
- Lácteos en cantidades controladas.

##### Alimentos no permitidos:

- Alimentos ricos en potasio (plátano, papas, tomates, espinacas).
- Alimentos ricos en fósforo (lácteos enteros, frutos secos).
- Alimentos con mucho sodio (embutidos, comidas procesadas).



#### 2.3 DIETA EN LA DIÁLISIS PERITONEAL CONTINUA AMBULATORIA (CAPD)

La diálisis peritoneal continua ambulatoria es un proceso de filtración en el que se usa el revestimiento del abdomen (el peritoneo) para eliminar desechos y exceso de líquidos.

##### Alimentos permitidos:

- Proteínas de alta calidad (carne magra, pescado, huevo).
- Frutas frescas bajas en potasio.
- Verduras de bajo contenido en potasio.
- Carbohidratos complejos.

##### Alimentos no permitidos:

- Alimentos ricos en sodio.
- Limitar el consumo de líquidos (según indicación médica).
- Alimentos ricos en potasio y fósforo.

## 2.4 DIETA EN EL TRASPLANTADO RENAL

Los pacientes trasplantados renales deben seguir una dieta para evitar el rechazo del injerto, controlar los efectos de los medicamentos inmunosupresores y promover una recuperación adecuada.

### Alimentos permitidos:

- Proteínas de alta calidad.
- Frutas y verduras frescas (bajas en potasio si es necesario).
- Carbohidratos complejos.
- Control de sodio y fósforo.

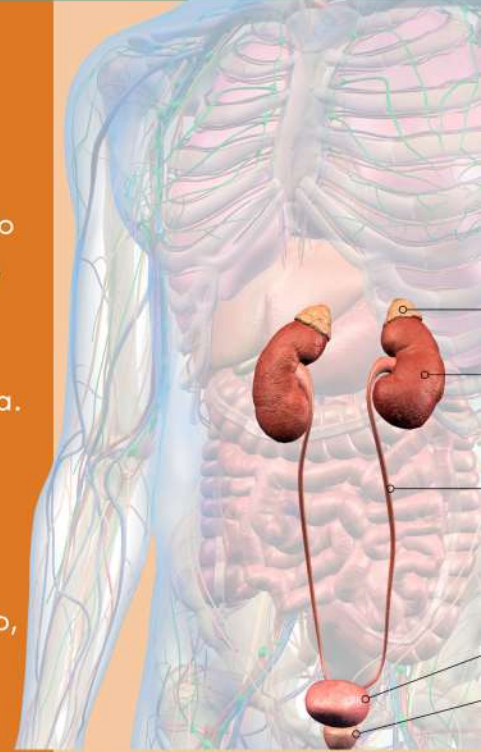
### Alimentos no permitidos:

- Alimentos con alto contenido de sodio y fósforo.
- Evitar alimentos que puedan aumentar el riesgo de infecciones (por ejemplo, carnes crudas o poco cocidas).

# 3

## DIETAS EN LA LITIASIS DE LAS VÍAS URINARIAS

- **En qué consiste:** Se adapta la dieta según el tipo de cálculo renal (oxalato de calcio, ácido úrico, etc.), favoreciendo la disolución o prevención de los cálculos.
- **Indicada para:** Pacientes con cálculos renales recurrentes o litiasis urinaria.
- **Alimentos permitidos:** Líquidos abundantes, frutas, verduras, alimentos bajos en oxalato (como manzanas, peras), carnes magras, cereales integrales.
- **Alimentos no permitidos:** Alimentos ricos en oxalatos (espinacas, ruibarbo, remolacha), alimentos ricos en purinas (vísceras, sardinas, mariscos) para cálculos de ácido úrico.



## 3.1 DIETA EN LA LITIASIS ÚRICA

La litiasis úrica es la formación de cálculos en los riñones a partir de ácido úrico, que se produce en exceso debido a la descomposición de purinas.

### Alimentos permitidos:

- Frutas y verduras frescas.
- Cereales integrales.
- Lácteos bajos en grasa.
- Agua y líquidos para promover la excreción.

### Alimentos no permitidos:

- Alimentos ricos en purinas (vísceras, mariscos, carnes rojas).
- Alcohol y bebidas azucaradas.

## 3.2 DIETA EN LOS CÁLCULOS DE FOSFATO CÁLCICO

Este tipo de cálculos renales se forman por un exceso de calcio y fosfato en la orina.

### Alimentos permitidos:

- Proteínas animales bajas en fósforo (pollo, pescado).
- Lácteos bajos en fósforo.
- Verduras de hojas verdes.

### Alimentos no permitidos:

- Lácteos ricos en fósforo.
- Alimentos ricos en calcio y fósforo (frutos secos, queso curado).



# 4

## DIETA EN LA HIPERURICEMIA Y EN LA ENFERMEDAD DE GOTA

- **En qué consiste:** Reducción de alimentos ricos en purinas que elevan los niveles de ácido úrico en sangre, con el objetivo de evitar ataques de gota.
- **Indicada para:** Pacientes con hiperuricemia, gota o artritis gotosa.
- **Alimentos permitidos:** Cereales integrales, lácteos bajos en grasa, frutas, verduras, aceites vegetales.
- **Alimentos no permitidos:** Carnes rojas, vísceras, mariscos, alcohol (especialmente cerveza), legumbres (en exceso), bebidas azucaradas.





# 5

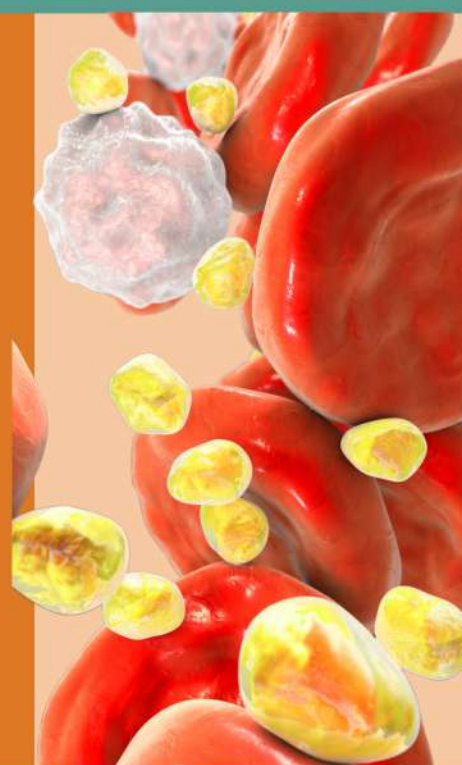
## DIETA EN LA OBESIDAD

- **En qué consiste:** Dieta hipocalórica con control de macronutrientes (reducción de grasas y carbohidratos simples) para lograr la pérdida de peso.
- **Indicada para:** Pacientes con sobrepeso u obesidad (índice de masa corporal > 30).
- **Alimentos permitidos:** Verduras, frutas, carnes magras, pescados, legumbres, lácteos desnatados, granos enteros.
- **Alimentos no permitidos:** Alimentos fritos, azúcares refinados, pasteles, refrescos azucarados, alimentos ultraprocesados, grasas saturadas.

# 6

## DIETAS EN LAS DISLIPOPROTEINEMIAS

- **En qué consiste:** Reducción de grasas saturadas, control de colesterol y triglicéridos, e inclusión de grasas saludables.
- **Indicada para:** Pacientes con dislipidemias (elevación de colesterol LDL, triglicéridos, etc.).
- **Alimentos permitidos:** Aceite de oliva, pescado graso (ricos en omega-3), frutos secos, frutas y verduras, cereales integrales.
- **Alimentos no permitidos:** Grasas saturadas (mantequilla, carnes procesadas), fritos, alimentos con alto contenido en azúcar, productos lácteos enteros.



# 7

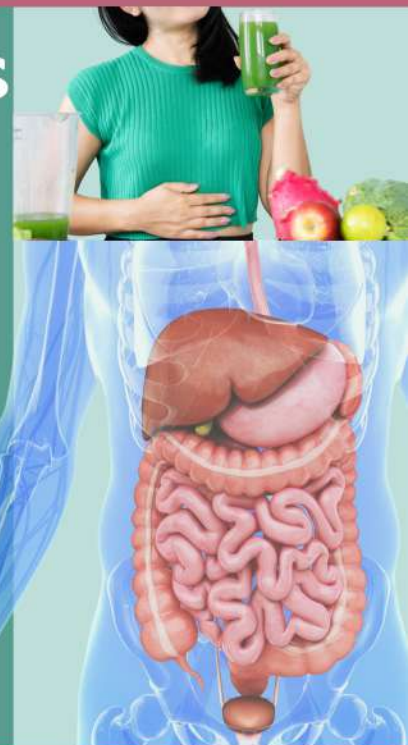
## DIETÉTICAS DE LA DIABETES

- **En qué consiste:** Control de carbohidratos, evitar picos de glucosa, y balance de macronutrientes para controlar los niveles de glucosa en sangre.
- **Indicada para:** Pacientes con diabetes tipo 1, tipo 2 o prediabetes.
- **Alimentos permitidos:** Verduras, frutas con bajo índice glucémico (manzanas, peras), proteínas magras (pollo, pescado), carbohidratos complejos (legumbres, avena, arroz integral).
- **Alimentos no permitidos:** Alimentos con alto índice glucémico (pan blanco, pasteles, refrescos), azúcares añadidos, grasas trans.

# 8

## DIETAS EN LAS ENFERMEDADES DEL APARATO DIGESTIVO

- **En qué consiste:** Dietas adaptadas según la enfermedad digestiva específica (enfermedad inflamatoria intestinal, SII, úlceras, etc.).
- **Indicada para:** Pacientes con enfermedades como el síndrome del intestino irritable (SII), enfermedad inflamatoria intestinal (EII), úlceras pépticas.
- **Alimentos permitidos:** Frutas cocidas, verduras blandas, arroz, carnes magras, caldos claros, cereales refinados en casos de diarrea o malabsorción.
- **Alimentos no permitidos:** Alimentos irritantes (café, alcohol, especias fuertes), alimentos ricos en fibra insoluble en casos agudos (vegetales crudos, legumbres).



### 8.I DIETA EN LOS PROCESOS PATOLÓGICOS DE LA CAVIDAD BUCAL Y DE LA FARINGE

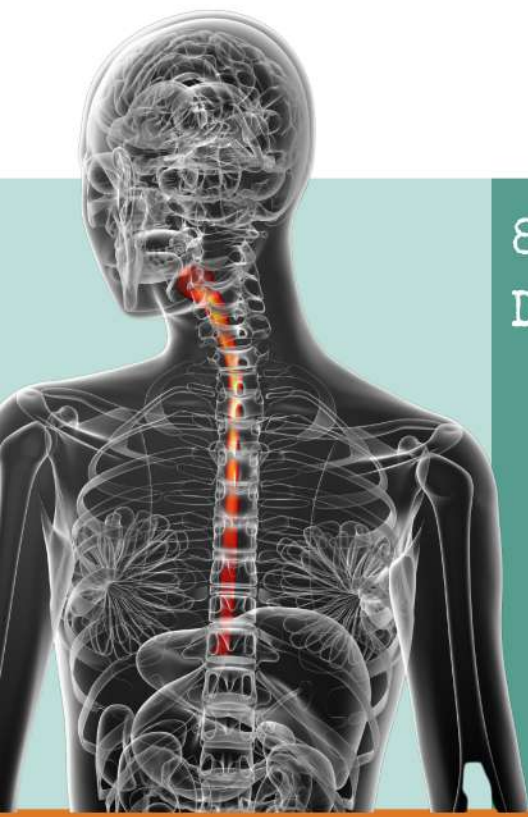
La dieta se adapta a las personas con problemas orales y de faringe para facilitar la masticación y deglución.

#### Alimentos permitidos:

- Alimentos blandos y fáciles de masticar (purés, sopas).
- Líquidos fríos para calmar el dolor.

#### Alimentos no permitidos:

- Alimentos duros, picantes o muy calientes.
- Bebidas alcohólicas.



## 8.2 DIETA EN LOS PROCESOS PATOLÓGICOS DEL ESÓFAGO

Se basa en evitar alimentos que agraven la inflamación o dificulten la deglución, como los ácidos o irritantes.

### Alimentos permitidos:

- Alimentos suaves y fáciles de tragar (purés, sopas).
- Alimentos no ácidos (arroz, avena).

### Alimentos no permitidos:

- Alimentos picantes, ácidos (cítricos, tomate).
- Bebidas con cafeína o alcohol.

## 8.3 DIETA EN LOS PROCESOS PATOLÓGICOS DEL ESTÓMAGO

Se recomienda evitar alimentos irritantes que puedan causar inflamación gástrica o úlceras.

### Indicada para:

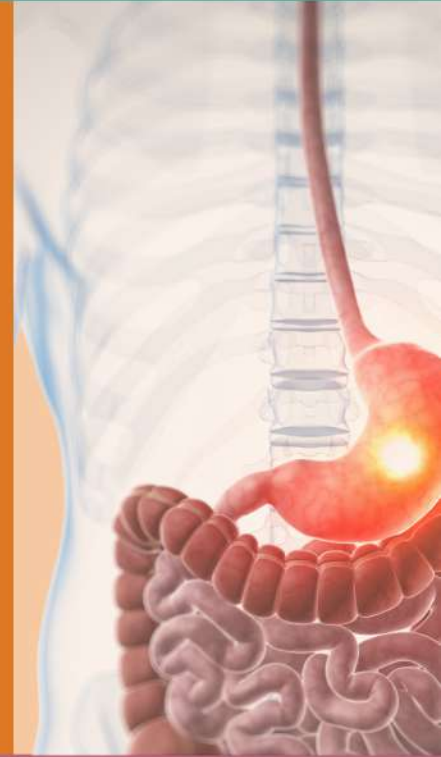
Pacientes con gastritis, úlceras gástricas o reflujo gastroesofágico.

### Alimentos permitidos:

- Alimentos suaves y cocidos.
- Frutas no cítricas, verduras cocidas.
- Pan blanco y arroz.

### Alimentos no permitidos:

- Alimentos grasos, fritos o picantes.
- Bebidas alcohólicas, café.



## 8.4 DIETA EN LAS ENFERMEDADES DE LA VESÍCULA Y DE LAS VÍAS BILIARES

Controlar el consumo de grasas y favorecer la digestión adecuada para prevenir cálculos biliares y otros problemas hepáticos.

### Indicada para:

Pacientes con cálculos biliares o enfermedades de la vesícula.

### Alimentos permitidos:

- Dieta baja en grasas, rica en fibra (verduras, frutas).
- Carnes magras y pescado.

### Alimentos no permitidos:

- Alimentos grasos y fritos.
- Lácteos enteros y carnes grasas.

## 8.5 DIETA EN LAS PANCREATOPATÍAS

Para enfermedades del páncreas (como pancreatitis), se recomienda evitar alimentos que aumenten la carga pancreática.

### Indicada para:

Pacientes con pancreatitis crónica o aguda.

### Alimentos permitidos:

- Alimentos bajos en grasas (pollo sin piel, pescado).
- Verduras cocidas y frutas sin cáscara.
- Lácteos bajos en grasa.

### Alimentos no permitidos:

- Alimentos grasos, fritos, alcohol.



## 8.6 DIETA EN LAS HEPATOPATÍAS

Para enfermedades del hígado, se enfoca en proteger la función hepática y evitar sobrecargar el hígado con sustancias nocivas.

### Indicada para:

Pacientes con hepatitis, cirrosis u otras enfermedades hepáticas.

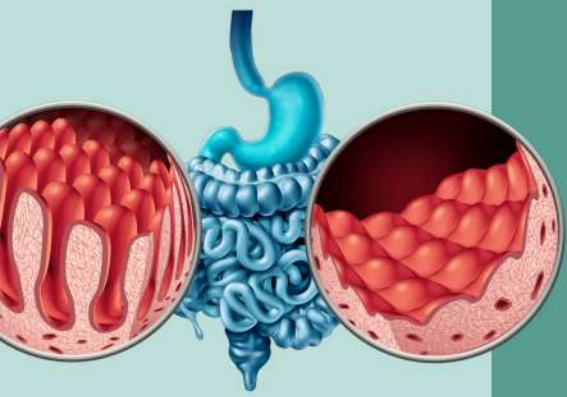
### Alimentos permitidos:

- Proteínas magras (pescado, pollo).
- Verduras cocidas, frutas frescas.
- Carbohidratos complejos.

### Alimentos no permitidos:

- Alcohol, alimentos grasos, procesados.

## 8.7 DIETA EN LAS ENFERMEDADES INTESTINALES



Una dieta adaptada a las afecciones del intestino delgado y grueso debe ser suave, fácil de digerir, y evitar alimentos que puedan irritar la mucosa intestinal o provocar síntomas como diarrea, hinchazón o dolor abdominal.

### Alimentos permitidos:

- Proteínas magras.
- Granos refinados.
- Frutas suaves.
- Verduras cocidas.
- Líquidos.
- Lácteos bajos en grasa.
- Grasas saludables.

### Alimentos no permitidos:

- Granos enteros y fibrosos.
- Alimentos grasos o fritos.
- Alimentos picantes o irritantes.
- Frutas y verduras crudas.
- Bebidas con cafeína o alcohol.
- Lácteos enteros.

## 8.8 DIETA ASTRINGENTE

La dieta astringente está indicada para problemas digestivos como diarrea o gastroenteritis. Ayuda a reducir la irritación intestinal y normalizar las heces.

### Indicada para:

Pacientes con diarrea o trastornos intestinales agudos.

### Alimentos permitidos:

- Alimentos fáciles de digerir (arroz blanco, pan tostado, manzana cocida).
- Caldos claros y líquidos suaves.
- Plátano maduro.

### Alimentos no permitidos:

- Alimentos grasos, picantes o con alto contenido de fibra.
- Bebidas alcohólicas y cafeína.



## 9

## ALIMENTACIÓN ENTERAL Y ALIMENTACIÓN POR SONDA

- **En qué consiste:** Administración de nutrientes a través de una sonda cuando el paciente no puede alimentarse por vía oral.
- **Indicada para:** Pacientes con dificultad para ingerir alimentos por vía oral (comas, disfagia, cirugía mayor).
- **Alimentos permitidos:** Fórmulas enterales específicas (dependiendo de las necesidades clínicas del paciente), líquidos y nutrientes líquidos.
- **Alimentos no permitidos:** Alimentos sólidos no triturables, alimentos con alta carga de residuos.

## 10

## NUTRICIÓN PARENTERAL

- **En qué consiste:** Nutrición intravenosa cuando el sistema digestivo no puede ser utilizado.
- **Indicada para:** Pacientes con disfunción intestinal grave (obstrucción, pancreatitis severa, síndrome de intestino corto).
- **Alimentos permitidos:** Soluciones de nutrición parenteral que incluyen glucosa, aminoácidos, lípidos, vitaminas y minerales.
- **Alimentos no permitidos:** Alimentos sólidos o ingeridos por vía enteral.



## 11

## DIETA EN EL PACIENTE ONCOLÓGICO

- **En qué consiste:** Dieta adaptada para mantener el peso y la función inmune durante el tratamiento oncológico, especialmente en casos de quimioterapia y radioterapia.
- **Indicada para:** Pacientes con cáncer en tratamiento.
- **Alimentos permitidos:** Alta densidad calórica (suplementos, frutas, cereales, carnes magras), líquidos, alimentos suaves (si hay náuseas).
- **Alimentos no permitidos:** Alimentos muy condimentados, alcohol, alimentos que puedan aumentar las náuseas (grasos o muy calientes).



# 12

## DIETA EN EL SÍNDROME DE INMUNODEFICIENCIA ADQUIRIDA (SIDA)

- **En qué consiste:** Dieta rica en calorías y proteínas para combatir la malnutrición, prevenir infecciones y mantener el sistema inmune.
- **Indicada para:** Pacientes con VIH/SIDA.
- **Alimentos permitidos:** Alimentos ricos en calorías, proteínas y micronutrientes (frutas, verduras, cereales integrales, carnes magras).
- **Alimentos no permitidos:** Alimentos crudos (por riesgo de infecciones), alimentos con alto riesgo de contaminación (lácteos no pasteurizados).

# 13

## DIETA EN ENFERMEDADES DEL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL

- **En qué consiste:** Dietas que favorecen la salud cerebral y del sistema nervioso, adaptadas a enfermedades como Alzheimer, Parkinson o esclerosis múltiple.
- **Indicada para:** Pacientes con enfermedad de Alzheimer, Parkinson, esclerosis múltiple.
- **Alimentos permitidos:** Dieta mediterránea (rico en antioxidantes, ácidos grasos omega-3), frutas, verduras, pescado, aceite de oliva.
- **Alimentos no permitidos:** Alimentos ricos en grasas saturadas, alimentos procesados, azúcar refinado.



### I3.1 LA DIETA EN LA ENFERMEDAD DE PARKINSON

La dieta en la enfermedad de Parkinson se enfoca en mantener una nutrición adecuada y mejorar la calidad de vida del paciente, ya que esta enfermedad afecta la motricidad y la capacidad de deglución. Es importante evitar el estreñimiento, que es común en estos pacientes, y asegurar que obtengan suficientes nutrientes para mantener la función cerebral y muscular.

#### Alimentos permitidos:

- Frutas y verduras frescas.
- Granos enteros.
- Pescados ricos en ácidos grasos omega-3.
- Proteínas magras.
- Líquidos.

#### Alimentos no permitidos:

- Alimentos procesados o con alto contenido de grasas trans.
- Comidas muy saladas.
- Alcohol y cafeína en exceso.

### I3.2 ESCLEROSIS MÚLTIPLE

La dieta en la esclerosis múltiple tiene como objetivo reducir la inflamación, apoyar la función del sistema nervioso y mejorar el bienestar general. Se sugiere una dieta rica en antioxidantes y ácidos grasos omega-3, y evitar alimentos que puedan aumentar la inflamación.

#### Alimentos permitidos:

- Ácidos grasos omega-3.
- Granos integrales.
- Proteínas magras.
- Vitaminas D y B12.

#### Alimentos no permitidos:

- Grasas saturadas y trans.
- Azúcares refinados.
- Alimentos con gluten (en algunos casos).



### I3.3 ENFERMEDAD DE ALZHEIMER

La dieta en la enfermedad de Alzheimer debe centrarse en mantener una salud cerebral óptima, mejorar la función cognitiva y minimizar la inflamación. Se recomienda una dieta rica en antioxidantes, grasas saludables, y nutrientes esenciales para el cerebro, como el omega-3.

#### Alimentos permitidos:

- Grasas saludables.
- Frutas y verduras ricas en antioxidantes.
- Granos enteros.
- Proteínas magras.
- Curcumina y especias.

#### Alimentos no permitidos:

- Azúcares refinados.
- Grasas trans y saturadas.
- Exceso de sal.