

PASIÓN POR EDUCAR

# Dietas

**Jonathan Omar Galdámez  
Altamirano**

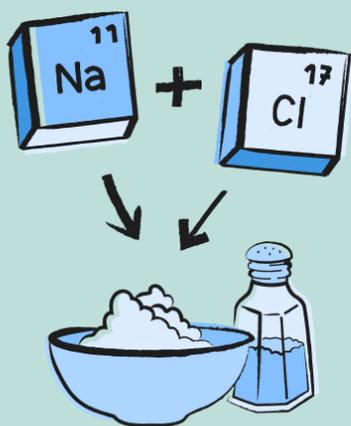
**Nutrición**

**3-A**

**Lic. Daniela Monserrat Méndez  
Guillén**

Comitán de Domínguez Chiapas a 7 de  
septiembre del 2024

# DIETAS CONTROLADAS EN SODIO

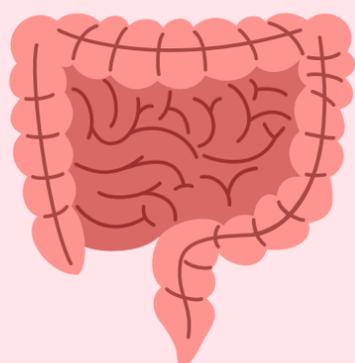


## EN QUÉ CONSISTE

- restricción de sodio y de líquidos, para reducir los riesgos de edema pulmonar. Posteriormente

## INDICACIONES PARA PX

- Cardiopatas
- Afección de los riñones
- Hepatopatas
- Cirujía cardiaca



## ALIMENTOS PERMITIDOS

- Carnes. Aves
- Vísceras: lengua, riñones, hígado, tripas, etc.
- Pescados frescos de agua dulce o de mar.
- Huevos.
- Leche. Yogures. Petitsisse. Cuajada. Requesón.
- Queso sin sal.
- Pan y biscoques sin sal.
- Harina. Semola. Pastas alimenticias. Cereales.
- Patatas. Legumbres.
- Verduras. Hortalizas.
- Fruta natural. Fruta en compota. Zumos naturales.
- Frutos secos. Frutos oleaginosos.
- Mantequilla. Margarina. Nata. Crema de leche. Aceites vegetales. Mayonesa sin sal.
- Azúcar. Pastelería casera. Helados caseros.
- Chocolate. Cacao.
- Bebidas alcohólicas
- Aguanatural. Aguas minerales de baja mineralización. Sifón y gaseosa



## ALIMENTOS NO PERMITIDOS

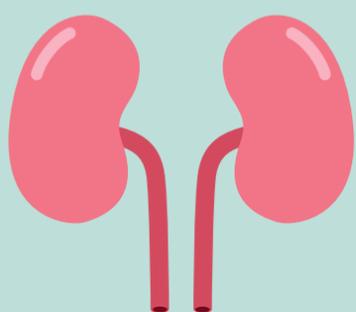
- Leche y derivados, excepto la leche pobre en sodio.
- Clara de huevo.
- Espinacas. Apio. Acelgas. Berros. Hinojo. Diente de león. Remolacha. Zanahorias. Trufa.
- Confituras y frutas en almíbar (excepto las de elaboración casera).
- Medicamentos que contengan sodio en su fórmula.



## APORTE SAL Y SODIO ALIMENTOS



# DIETA EN LA INSUFICIENCIA RENAL

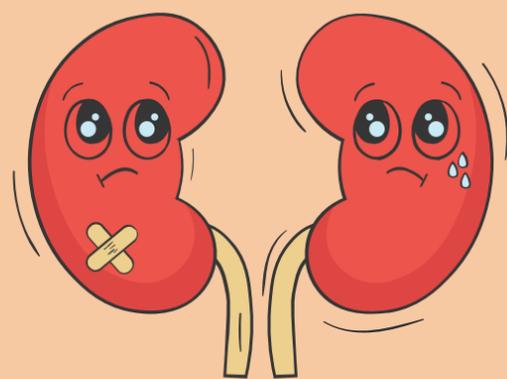


## EN QUÉ CONSISTE

- está diseñada para ayudar a controlar los niveles de líquidos y electrolitos, reducir la acumulación de productos de desecho en la sangre y aliviar la carga de trabajo de los riñones

## INDICACIONES PARA PX

- El paciente con insuficiencia renal avanzada (pérdida global de la función renal superior al 70 %),



## ALIMENTOS PERMITIDOS

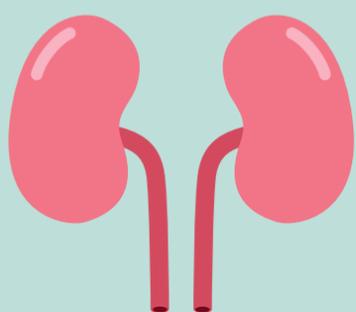
- Proteínas: Carnes magras, pescado bajo en mercurio, huevos (en moderación), tofu.
- Carbohidratos: Pan y cereales integrales, frutas y verduras bajas en potasio (manzanas, zanahorias).
- Grasas saludables: Aceite de oliva, aguacate (en moderación), frutos secos (en pequeñas porciones).
- Líquidos: Agua, té de hierbas, café descafeinado (sin azúcar).

## ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Proteínas: Carnes procesadas, mariscos altos en fósforo, carnes rojas en exceso.
- Frutas y verduras: Plátanos, naranjas, tomates, papas, batatas (ricos en potasio).
- Alimentos altos en fósforo: Lácteos enteros, frutos secos, legumbres.
- Alimentos altos en sodio: Comidas rápidas, salsas comerciales, encurtidos.
- Frutas y verduras con alto contenido de agua: Sandía, melón, pepino.



# DIETA EN LA LITIASIS DE LAS VÍAS URINARIAS

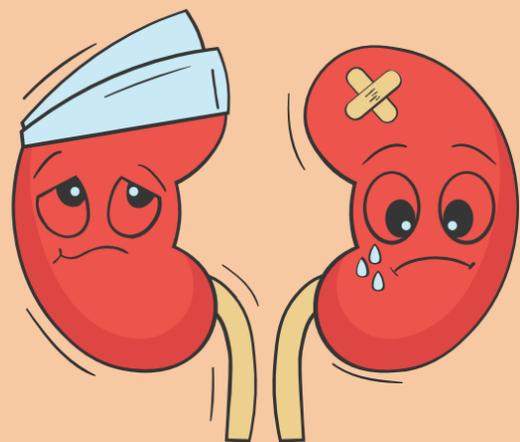


## EN QUÉ CONSISTE

- conocida como cálculo renal o piedras en los riñones, se enfoca en prevenir la formación de nuevos cálculos y en manejar los tipos específicos de piedras que pueda tener el paciente

## INDICACIONES PARA PX

- Pacientes con antecedentes de cálculos renales: Personas que han tenido piedras en los riñones y buscan evitar recurrencias.
- Personas con riesgo de desarrollar cálculos renales: Aquellos con predisposición genética, deshidratación crónica, dietas inadecuadas o condiciones médicas que aumentan el riesgo (por ejemplo, hiperparatiroidismo).
- Pacientes con tipos específicos de cálculos: Dependiendo del tipo de cálculo (oxalato de calcio, ácido úrico, fosfato de calcio, cistina), la dieta se ajusta para prevenir su formación.



## ALIMENTOS PERMITIDOS

- Agua y líquidos: Beber suficiente agua (2-3 litros al día) para mantener la orina diluida y ayudar a eliminar los minerales que pueden formar cálculos.
- Frutas y verduras: Manzanas, peras, uvas, plátanos, pepinos, calabacín, brócoli, coliflor, sandía (ayudan a alcalinizar la orina y aportar líquidos).
- Proteínas vegetales: Legumbres (en moderación), tofu, tempeh.
- Fuentes de calcio: Lácteos bajos en grasa como yogurt, queso fresco, y ciertos vegetales como brócoli y col rizada.
- Cereales integrales: Avena, arroz integral, quinoa.
- Grasas saludables: Aceite de oliva, aguacate (en porciones moderadas), frutos secos (en pequeñas cantidades).

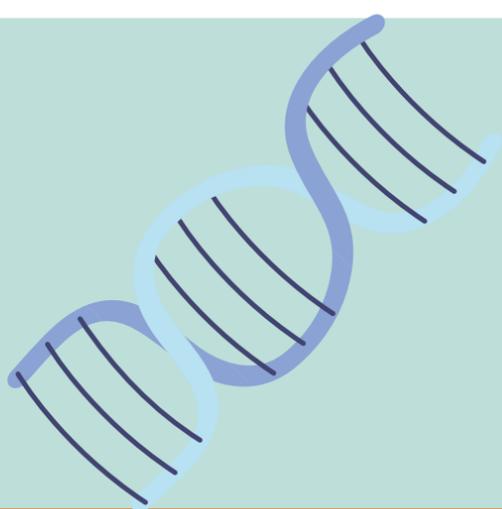


## ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Alimentos ricos en oxalato: Espinaca, remolacha, ruibarbo, almendras, nueces, chocolate, té negro.
- Carnes rojas y vísceras: Hígado, riñón, carne roja en exceso (pueden aumentar la excreción de ácido úrico y calcio).
- Mariscos y pescados ricos en purinas: Sardinias, mejillones, atún (pueden aumentar el riesgo de cálculos de ácido úrico).
- Bebidas azucaradas y alcohólicas: Sodas, jugos con azúcar añadido, y alcohol (pueden contribuir a la deshidratación y a la formación de cálculos).
- Alimentos altos en sodio y procesados: Comidas rápidas, alimentos enlatados, embutidos y productos procesados (aumentan la excreción de calcio y favorecen la formación de cálculos).
- Alimentos ricos en ácido oxálico: Té negro, cacao, frambuesas, patatas fritas.



# DIETA EN LA HIPERURICEMIA Y EN LA GOTA



## EN QUÉ CONSISTE

- diseñada para reducir los niveles de ácido úrico en la sangre y prevenir los ataques de gota, una forma de artritis causada por la acumulación de cristales de ácido úrico en las articulaciones

## INDICACIONES PARA PX

- Hiperuricemia: Nivel alto de ácido úrico en la sangre, que puede o no llevar a gota, pero es un factor de riesgo importante.
- Gota: Una forma de artritis causada por la acumulación de cristales de urato en las articulaciones, lo que provoca ataques agudos de dolor e inflamación.



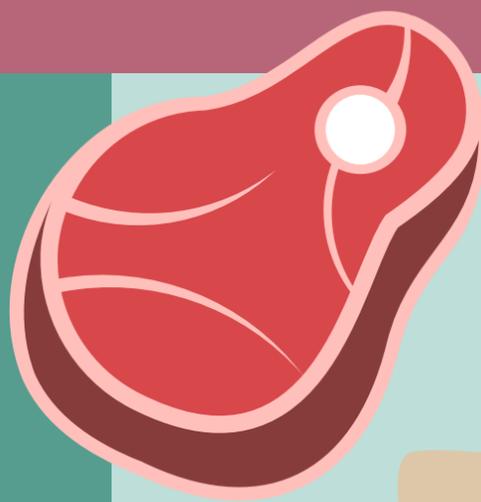
## ALIMENTOS PERMITIDOS

- Frutas y verduras: Cerezas, cítricos, espinacas, brócoli.
- Cereales integrales: Arroz integral, avena.
- Líquidos: Agua (2-3 litros/día), infusiones.
- Proteínas bajas en purinas: Carnes magras (pollo, pavo), lácteos bajos en grasa, legumbres.

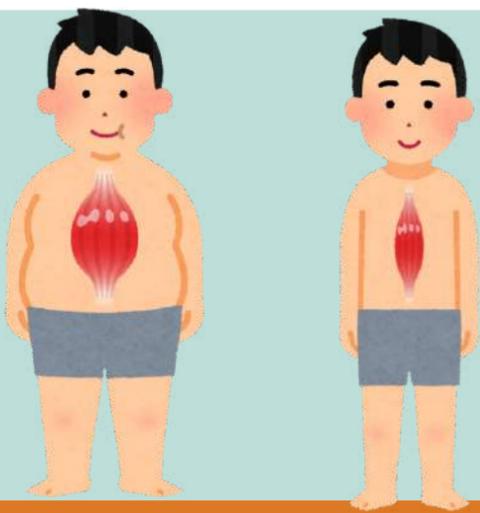


## ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Carnes rojas y vísceras: Hígado, riñones.
- Pescados y mariscos altos en purinas: Sardinias, mejillones.
- Alcohol: Especialmente cerveza y licores.
- Azúcares y alimentos procesados: Jarabes de fructosa y alimentos ultraprocesados.
- Grasas saturadas: Comidas fritas y rápidas.



# DIETA DE LA OBESIDAD

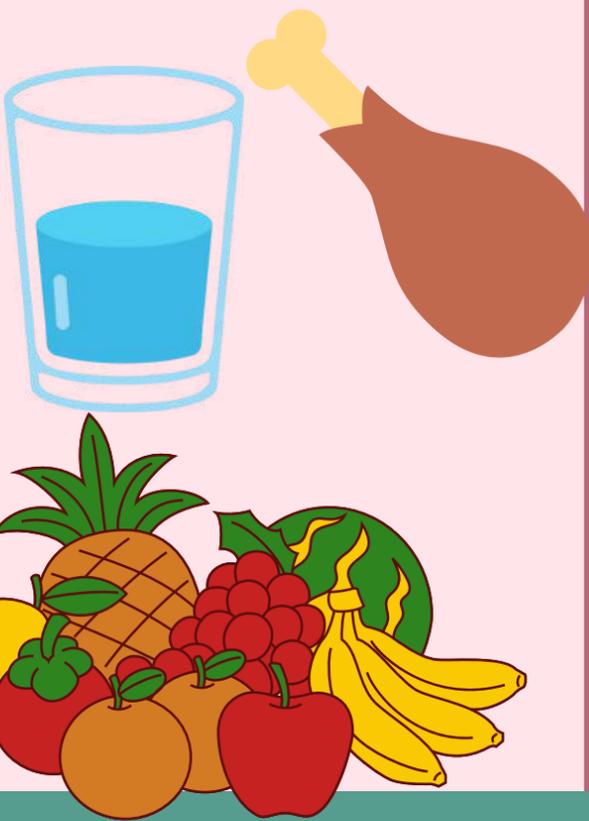


## EN QUÉ CONSISTE

- consiste en un plan alimentario diseñado para reducir el exceso de peso de manera saludable y sostenible

## INDICACIONES PARA PX

Está indicada en pacientes con sobrepeso u obesidad, que tienen un índice de masa corporal (IMC) superior a 25 (sobrepeso) o 30 (obesidad). El objetivo es disminuir el riesgo de enfermedades asociadas, como diabetes tipo 2, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares y trastornos metabólicos



## ALIMENTOS PERMITIDOS

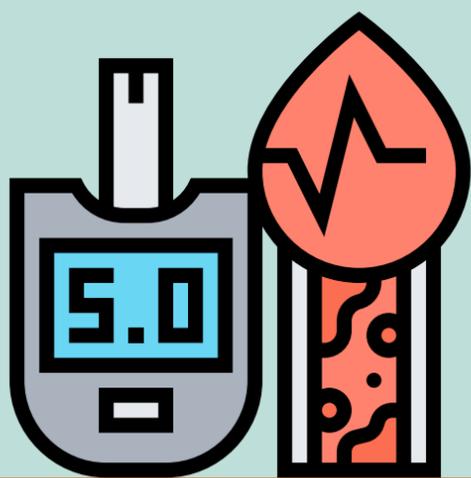
- Frutas y verduras: Hortalizas frescas, frutas bajas en azúcar (como manzanas, fresas, peras, cítricos).
- Proteínas magras: Pollo sin piel, pavo, pescado, mariscos, claras de huevo, legumbres.
- Cereales integrales: Arroz integral, avena, quinoa, pan integral.
- Grasas saludables: Aceite de oliva, aguacate, frutos secos en moderación.
- Líquidos: Agua, té sin azúcar, infusiones.

## ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Azúcares y alimentos procesados: Refrescos, jugos azucarados, golosinas, pasteles y productos de panadería industrial.
- Grasas saturadas y trans: Carnes procesadas, alimentos fritos, snacks industriales, productos de pastelería.
- Carbohidratos refinados: Pan blanco, pasta blanca, arroz blanco, cereales azucarados.
- Alcohol: Tiene alto contenido calórico y puede interferir con la pérdida de peso.
- Comidas rápidas y ultraprocesadas: Hamburguesas, pizzas, papas fritas, y otros alimentos de alta densidad calórica y baja calidad nutricional.



# DIETA EN LAS DISLIPOPROTEINEMIAS

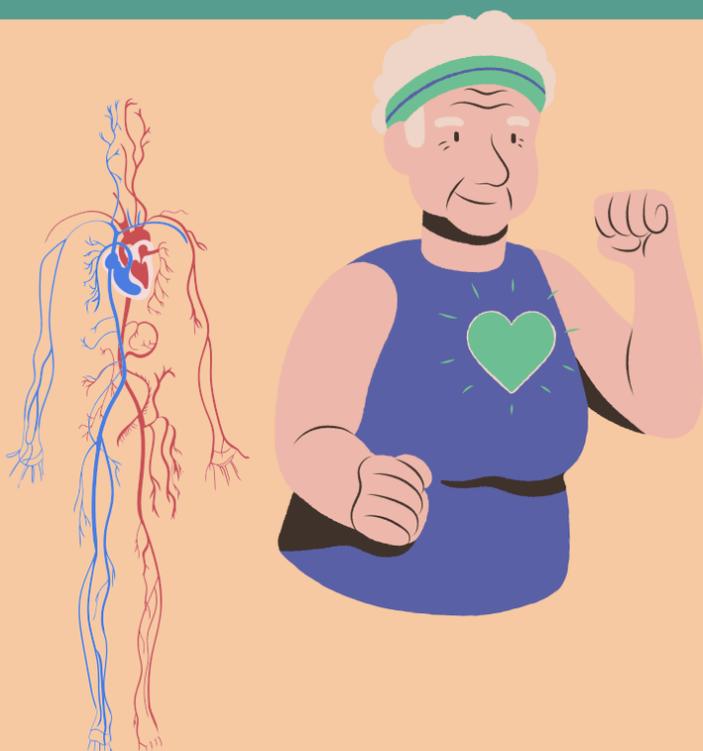


## EN QUÉ CONSISTE

- está diseñada para ayudar a controlar los niveles de lípidos en la sangre, especialmente en pacientes con alteraciones como hipercolesterolemia, hipertrigliceridemia, y dislipidemia mixta

## INDICACIONES PARA PX

- Hiperlipidemia familiar: Trastornos genéticos que afectan los niveles de colesterol y triglicéridos.
- Síndrome metabólico: Un conjunto de condiciones que incluyen obesidad, hipertensión, glucosa alta y dislipidemia.
- Riesgo cardiovascular alto: Pacientes con antecedentes de enfermedades cardíacas o factores de riesgo para desarrollar enfermedades cardiovasculares.



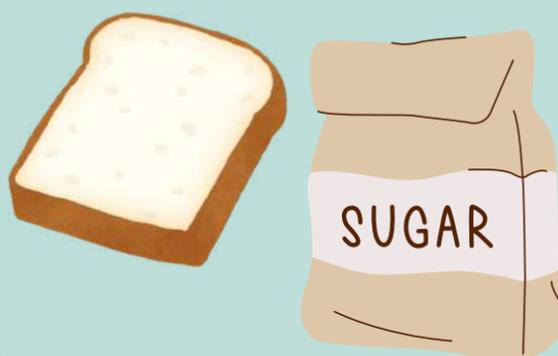
## ALIMENTOS PERMITIDOS

- Grasas saludables: Aceite de oliva, aguacate, frutos secos, semillas (chía, linaza, sésamo).
- Pescado y mariscos: Especialmente pescados ricos en ácidos grasos omega-3 como el salmón, la sardina y el atún.
- Frutas y verduras: Son bajas en calorías y ricas en fibra, vitaminas y antioxidantes.
- Cereales integrales: Arroz integral, avena, quinoa, pan y pasta integrales.
- Legumbres: Lentejas, garbanzos, frijoles, que ayudan a controlar los niveles de triglicéridos y colesterol.
- Proteínas magras: Pollo, pavo, claras de huevo, y fuentes vegetales como tofu

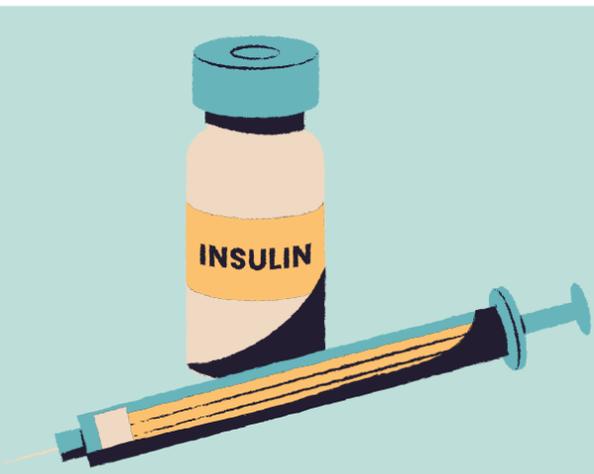


## ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Grasas saturadas y trans: Carnes rojas grasas, embutidos, mantequilla, productos de panadería industrial y snacks fritos.
- Carbohidratos refinados y azúcares añadidos: Pan blanco, pasteles, galletas, refrescos, jugos de frutas con azúcar añadida.
- Alimentos fritos y ultraprocesados: Comidas rápidas, snacks industriales, patatas fritas, y otros productos de comida rápida.
- Lácteos enteros y procesados: Quesos curados, mantequilla, y leche entera.
- Alcohol: Especialmente en grandes cantidades, ya que puede elevar los triglicéridos y afectar el perfil lipídico



# DIETÉTICA DE LA DIABETES



## EN QUÉ CONSISTE

- Un enfoque específico en la alimentación diseñado para ayudar a controlar los niveles de glucosa en sangre y mantener una salud óptima en las personas con diabetes

## INDICACIONES PARA PX

- Personas con diabetes tipo 1 y tipo 2: En diabetes tipo 1, la insulina no se produce y la dieta ayuda a controlar los niveles de glucosa. En diabetes tipo 2, la dieta puede ayudar a mantener el peso, mejorar la sensibilidad a la insulina y controlar la glucosa.
- Personas en riesgo de desarrollar diabetes: La prediabetes es un estado en el que los niveles de glucosa en sangre son más altos de lo normal, pero no lo suficientemente elevados como para diagnosticar diabetes. Una dieta adecuada puede ayudar a prevenir el desarrollo de diabetes tipo 2.



## ALIMENTOS PERMITIDOS

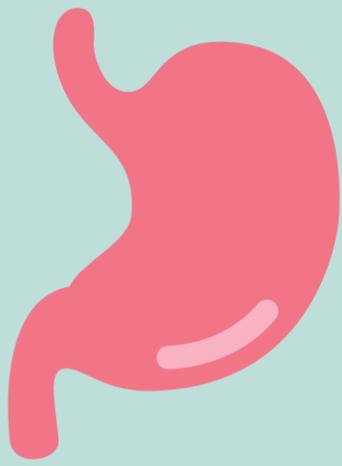
- Carbohidratos de bajo IG: Verduras, legumbres, granos enteros (como avena, arroz integral, quinoa), batata, y frutas como manzanas, peras y bayas.
- Proteínas: Carnes magras (pollo, pavo, pescado), huevos, tofu, tempeh y legumbres.
- Grasas saludables: Aguacate, frutos secos, semillas, aceite de oliva y pescado graso (salmón, sardinas).
- Fibra: Alimentos ricos en fibra como verduras de hojas verdes, brócoli, coliflor y legumbres.
- Lácteos bajos en grasa o alternativas vegetales: Yogur natural sin azúcar, leche de almendras o de soya.

## ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Azúcares y dulces: Dulces, pasteles, refrescos azucarados, jugos de fruta procesados y productos de panadería industrial.
- Carbohidratos refinados: Pan blanco, arroz blanco, pasta refinada, cereales de desayuno azucarados.
- Alimentos altos en grasas saturadas y trans: Comidas fritas, productos de repostería industrial, margarinas hidrogenadas y carnes procesadas.
- Bebidas alcohólicas: El alcohol puede afectar los niveles de glucosa, por lo que se debe consumir con precaución y siempre con comida.
- Snacks altos en calorías y bajos en nutrientes: Papas fritas, galletas saladas, alimentos ultraprocesados con aditivos.



# LA DIETA EN LAS ENFERMEDADES DEL APARATO DIGESTIVO



## EN QUÉ CONSISTE

- el manejo y tratamiento de diversas condiciones que afectan el sistema digestivo, como la enfermedad inflamatoria intestinal (enfermedad de Crohn y colitis ulcerosa), la enfermedad por reflujo gastroesofágico (ERGE), la gastritis, la enfermedad celíaca, la pancreatitis, la diverticulitis y otros trastornos

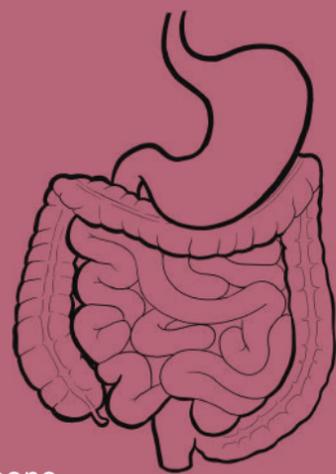
## INDICACIONES PARA PX

- Personas con enfermedad inflamatoria intestinal (enfermedad de Crohn y colitis ulcerosa).
- Pacientes con reflujo gastroesofágico (ERGE).
- Individuos con gastritis o úlceras gástricas.
- Pacientes con enfermedad celíaca.
- Personas con síndrome de intestino irritable (SII).
- Pacientes con pancreatitis crónica o aguda.
- Individuos con diverticulitis.
- Personas con malabsorción o condiciones como la insuficiencia pancreática.



- Enfermedad inflamatoria intestinal (EII):
- Proteínas magras: Pollo, pavo, pescado y huevos.
- Carbohidratos de fácil digestión: Arroz blanco, papas, pastas y pan blanco.
- Verduras cocidas y sin piel: Zanahorias, calabacín, calabaza, espinaca cocida.
- Frutas peladas y cocidas: Plátanos, manzanas cocidas, compotas de frutas.
- Líquidos claros y suplementos de electrolitos si hay diarrea.
- ERGE:
- Alimentos bajos en grasa: Pollo, pavo, pescado al horno o a la parrilla.
- Verduras no ácidas: Zanahorias, pepinos, calabacín.
- Frutas no ácidas: Manzanas, peras, plátanos.
- Granos integrales: Avena, arroz integral, pan integral.
- Líquidos no carbonatados: Agua y té de hierbas.
- Gastritis y úlceras:
- Proteínas magras y fáciles de digerir.
- Verduras cocidas y no picantes.
- Arroz, avena y pan blanco.
- Frutas blandas y maduras: Plátano, manzana al horno.
- Enfermedad celíaca:
- Alimentos sin gluten: Arroz, maíz, patatas, quinoa, mijo, trigo sarraceno.
- Frutas, verduras, proteínas frescas y sin procesar.
- Leche y productos lácteos sin gluten.
- Pancreatitis:
- Alimentos bajos en grasa: Pescado blanco, carnes magras.
- Carbohidratos complejos: Arroz integral, avena, papas cocidas.
- Frutas y verduras: Sin piel y cocidas.

## ALIMENTOS PERMITIDOS



## ALIMENTOS NO PERMITIDOS



- Enfermedad inflamatoria intestinal:
- Alimentos altos en fibra: Frutas crudas, verduras crudas, legumbres y cereales integrales durante un brote.
- Alimentos grasos y fritos.
- Alimentos picantes, cafeína y alcohol.
- ERGE:
- Alimentos grasos y fritos.
- Cítricos, tomates y alimentos ácidos.
- Cafeína y chocolate.
- Alimentos con menta y cebolla.
- Gastritis y úlceras:
- Alimentos picantes y grasos.
- Cítricos y jugos de frutas ácidos.
- Bebidas alcohólicas y café.
- Productos procesados y embutidos.
- Enfermedad celíaca:
- Trigo, cebada, centeno y avena con gluten.
- Productos de panadería y repostería con gluten.
- Alimentos procesados con gluten escondido.
- Pancreatitis:
- Alimentos ricos en grasa: Fritos, embutidos, lácteos enteros.
- Alimentos con azúcares simples.
- Alcohol: Muy irritante para el páncreas.



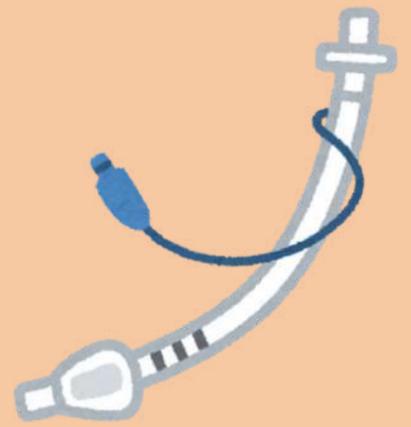
# NUTRICIÓN ENTERAL Y ALIMENTACIÓN SONDA

## EN QUÉ CONSISTE

- consiste en la administración de alimentos o fórmulas nutricionales a través de una sonda que se inserta en el tracto gastrointestinal y se insertan por diferentes vías, como la sonda nasogástrica (por la nariz hasta el estómago), la sonda yeyunal (en el intestino delgado) o una sonda gastrostómica (insertada directamente en el estómago a través de una cirugía)

## INDICACIONES PARA PX

- No pueden tragar o tienen dificultades para tragar (disfagia) debido a accidentes cerebrovasculares, cáncer de cabeza y cuello, esclerosis lateral amiotrófica (ELA), etc.
- Tienen una absorción deficiente de nutrientes (malabsorción) por trastornos como la enfermedad de Crohn, colitis ulcerosa, o resecciones quirúrgicas del tracto gastrointestinal.
- Están en estado crítico y requieren una nutrición intensiva para apoyar la recuperación, como en pacientes con quemaduras graves, traumatismos o sepsis.
- Pacientes postoperatorios que necesitan apoyo nutricional mientras se recuperan de una cirugía mayor.



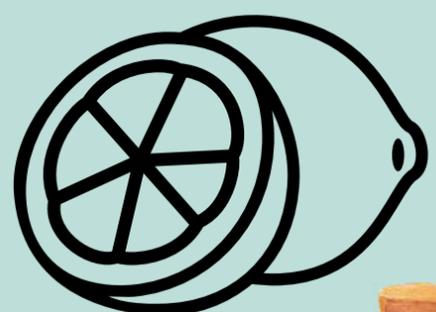
## ALIMENTOS PERMITIDOS

- Fórmulas comerciales de nutrición enteral: Las fórmulas líquidas específicas para nutrición enteral se usan ampliamente y están diseñadas para cumplir con los requerimientos nutricionales del paciente.
- Fórmulas especializadas: Para pacientes con necesidades específicas como diabetes, insuficiencia renal, enfermedades hepáticas, etc., existen fórmulas ajustadas.
- Alimentos líquidos y purés: En algunos casos, alimentos caseros preparados como purés de frutas, verduras cocidas, sopas líquidas y caldos pueden ser administrados bajo la supervisión de un dietista



## ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Alimentos sólidos y semi-sólidos: No se deben administrar alimentos que no estén completamente triturables o que tengan partículas grandes que puedan obstruir la sonda.
- Bebidas con alto contenido de azúcar o cafeína: Pueden causar problemas gastrointestinales y no aportan la nutrición necesaria.
- Alimentos con alto contenido de grasa y fibra: Pueden dificultar la digestión y la absorción, además de que pueden causar obstrucciones.
- Alimentos que pueden alterar el pH o que sean irritantes: Como los alimentos muy ácidos, picantes o demasiado salados, que pueden causar malestar o problemas en el tracto digestivo.



# NUTRICIÓN PARENTERAL

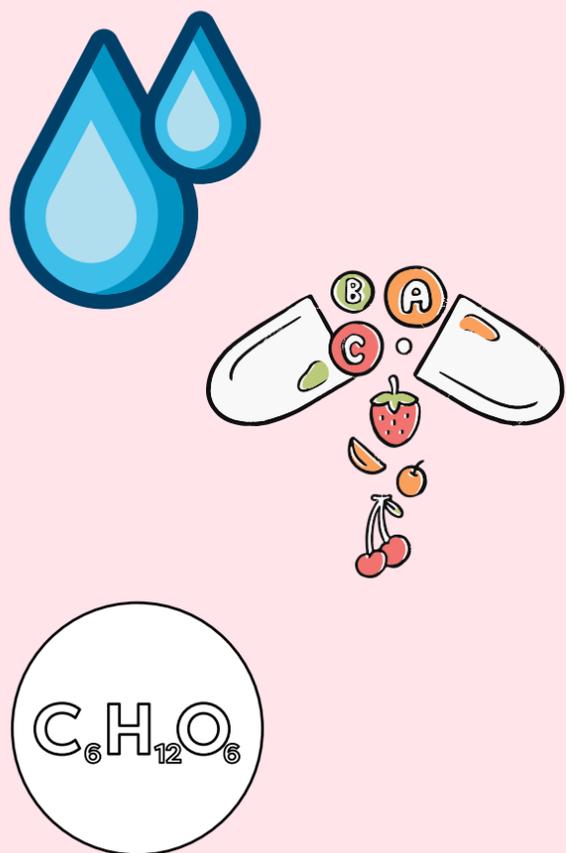


## EN QUÉ CONSISTE

- Proporcionar las sustancias nutritivas que el organismo requiere no siempre es posible a través de la vía digestiva. La nutrición parenteral se ha introducido en la práctica clínica para hacer frente a esta eventualidad. A través de la misma se aportan al paciente por vía endovenosa la energía y los nutrientes básicos que precisa

## INDICACIONES PARA PX

- Fístulas digestivas proximales.
- Pancreatitis aguda.
- Síndrome de intestino corto.
- Peritonitis.
- Enfermedad inflamatoria intestinal (en fases de brote importante).
- Cirugía digestiva.
- Oncología (irradiación, quimioterapia).
- Algunos trasplantes (de médula ósea y otros, siempre que se prolongue el ayuno)
- Grandes quemados (si no es posible la nutrición enteral).
- Algunos postoperatorios (con ayuno previsto superior a 5-6 días).
- Sepsis postoperatorias.
- Desnutridos, sin posibilidad de nutrición enteral. Traumatismos craneales y otros procesos que cursan con pérdida de consciencia, mientras no sea posible la nutrición enteral



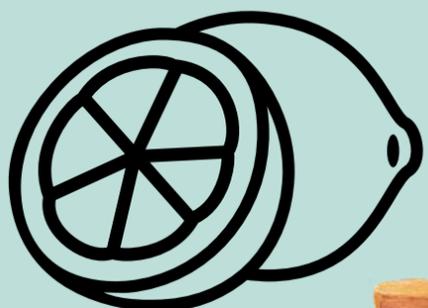
## ALIMENTOS PERMITIDOS

- Aminoácidos: Proteínas en forma de soluciones líquidas.
- Glucosa/Dextrosa: Fuente de carbohidratos.
- Emulsiones lipídicas: Fuentes de grasa.
- Vitaminas y minerales: Para cubrir necesidades diarias.
- Electrolitos: Como sodio, potasio y calcio.
- Agua: Para hidratación

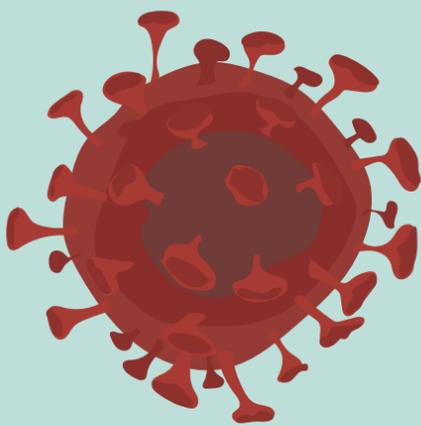


## ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Alimentos sólidos y líquidos: No se administran frutas, verduras, jugos, sopas, etc.
- Fibra: No se puede disolver ni absorber por vía intravenosa.
- Aceites y grasas no procesados: No se administran.
- Bebidas azucaradas o con cafeína.



# DIETA EN EL PACIENTE ONCOLÓGICO

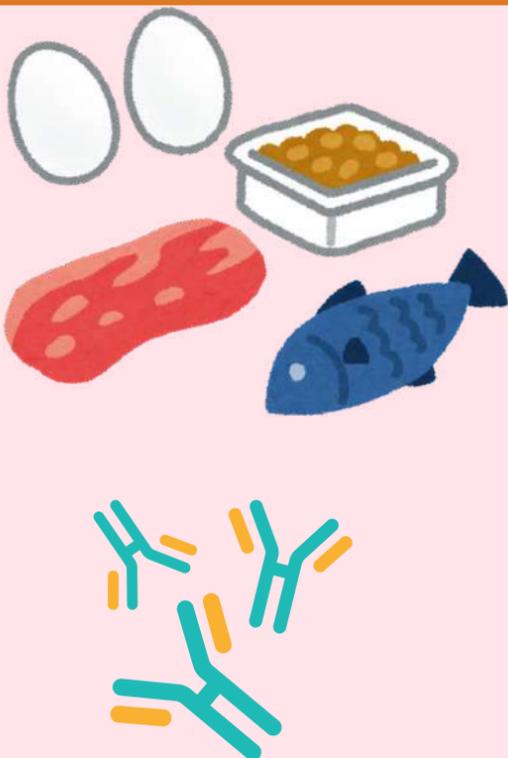
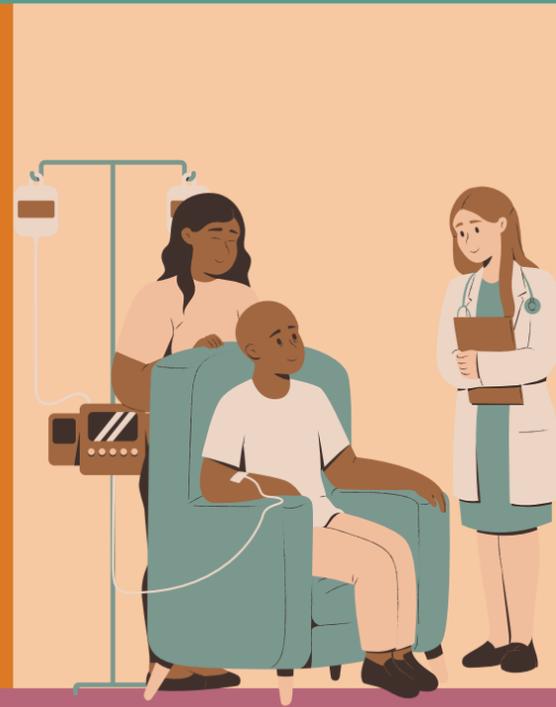


## EN QUÉ CONSISTE

- alimentación adaptada para satisfacer las necesidades nutricionales de las personas que están recibiendo tratamiento contra el cáncer, como quimioterapia, radioterapia o cirugía

## INDICACIONES

- Pacientes con cáncer en tratamiento activo (quimioterapia, radioterapia, cirugía).
- Pacientes en fase de recuperación post-tratamiento.
- Pacientes con pérdida de peso y desnutrición asociada al cáncer.
- Personas con dificultades para alimentarse debido a efectos secundarios como náuseas, vómitos, pérdida de apetito, cambios en el gusto o dificultad para tragar.



## ALIMENTOS PERMITIDOS

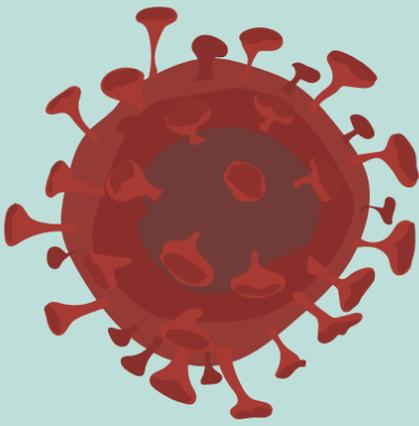
- Proteínas magras: Carnes blancas (pollo, pavo), pescado, huevos, legumbres, tofu.
- Frutas y verduras frescas: Fuentes de vitaminas, minerales y antioxidantes. Se deben lavar bien para evitar infecciones.
- Cereales integrales: Avena, arroz integral, quinoa, pan integral.
- Líquidos: Agua, infusiones, caldos, jugos naturales (sin azúcar añadida).
- Lácteos bajos en grasa o alternativas vegetales: Yogur, leche descremada, leche de almendra o soja fortificada.

## ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Alimentos ultraprocesados y altos en azúcar: Comidas rápidas, snacks, refrescos, alimentos con azúcar añadida.
- Grasas trans y saturadas: Alimentos fritos, productos de pastelería industrial, carnes procesadas.
- Alimentos crudos o poco cocidos: Pueden contener bacterias y otros patógenos que afectan a pacientes con el sistema inmunológico comprometido.
- Alcohol y cafeína en exceso: Pueden deshidratar y afectar la absorción de nutrientes.



# DIETA Y SIDA



## EN QUÉ CONSISTE

- alimentación diseñada para apoyar el sistema inmunológico, mantener el peso y la salud en general, y ayudar a manejar los efectos secundarios de la enfermedad y el tratamiento antirretroviral

## INDICACIONES

- Pacientes con VIH
- Pacientes con SIDA y complicaciones



## ALIMENTOS PERMITIDOS

- Proteínas magras: Pollo, pavo, pescado, huevos, legumbres.
- Frutas y verduras frescas: Lavadas y bien cocidas.
- Cereales integrales: Arroz integral, avena, pan integral.
- Lácteos y alternativas: Leche, yogur, leches vegetales fortificadas.
- Grasas saludables: Aceite de oliva, aguacate, frutos secos.
- Hidratación: Agua, caldos, infusiones



## ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Alimentos crudos o poco cocidos: Carnes, pescados y huevos crudos.
- Productos ultraprocesados y altos en azúcar: Comidas rápidas, dulces, refrescos.
- Alcohol y cafeína en exceso.
- Lácteos no pasteurizados.



# DIETA EN ENFERMEDADES DEGENERATIVAS DEL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL

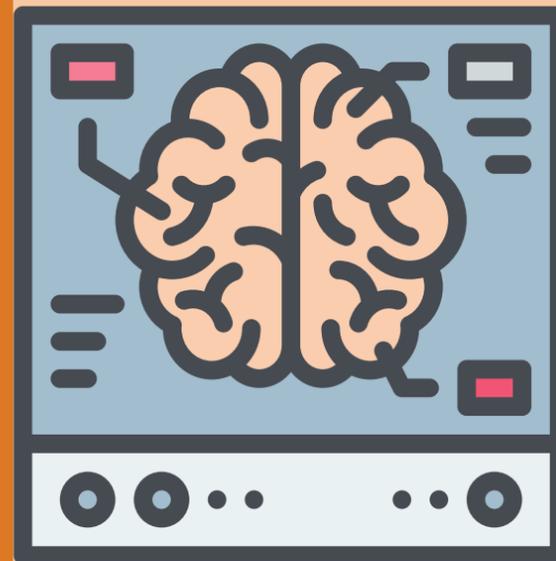


## EN QUÉ CONSISTE

- se enfocan en mejorar la calidad de vida, mantener la función cerebral y apoyar la salud general del sistema nervioso. Estas dietas pueden ayudar a reducir la inflamación, mejorar la función cognitiva y física, y manejar síntomas asociados a trastornos como el Alzheimer, Parkinson, esclerosis múltiple y ELA (esclerosis lateral amiotrófica).

## INDICACIONES

- Personas diagnosticadas con Alzheimer, Parkinson, esclerosis múltiple, ELA u otras condiciones neurológicas crónicas.
- Pacientes en etapas tempranas o avanzadas de la enfermedad, para manejar síntomas y mantener la función cerebral.
- Pacientes con problemas de absorción de nutrientes y pérdida de peso debido a la progresión de la enfermedad.



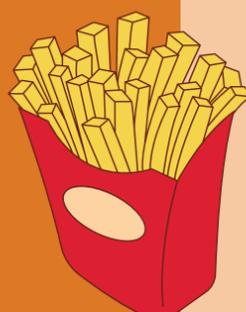
## ALIMENTOS PERMITIDOS

- Proteínas de alta calidad:
- Fuentes animales: Pescado (salmón, sardinas), pollo, pavo, huevos, y carnes magras.
- Fuentes vegetales: Legumbres, tofu, tempeh y nueces.
- Grasas saludables:
- Omega-3 y ácidos grasos saludables: Aceite de oliva, aguacate, frutos secos y pescado graso, que pueden ayudar a proteger y mantener la salud cerebral.
- Frutas y verduras:
- Ricas en antioxidantes y fitonutrientes que ayudan a reducir la inflamación y el daño celular. Ejemplos incluyen bayas, espinaca, brócoli y col rizada.
- Cereales integrales:
- Avena, arroz integral, quinoa y pan integral, que aportan carbohidratos complejos para energía sostenida.
- Líquidos:
- Agua, caldos y té de hierbas para mantenerse hidratado y apoyar las funciones cerebrales.
- Alimentos ricos en vitaminas B y E:
- Pueden ayudar en el metabolismo energético y la salud cerebral. Ejemplos incluyen nueces, semillas, espinacas y plátanos.



## ALIMENTOS NO PERMITIDOS

- Ultraprocesados: Comidas rápidas, snacks, alimentos con conservantes.
- Grasas saturadas/trans: Frituras, pastelería industrial, carnes procesadas.
- Azúcar en exceso: Refrescos, dulces, postres industriales.
- Exceso de sal y alcohol/cafeína.



- **Bibliografías :**

Cervera, P., Clapés, J., & Rigolfas, R. (2004). Alimentación y dietoterapia: Nutrición aplicada en la salud y la enfermedad (4ª ed.). McGraw-Hill Interamericana.