



**Mi Universidad**

**Super nota**

*Carlos Eduardo Villatoro Jiménez*

*Dietas terapéuticas*

*Parcial 4*

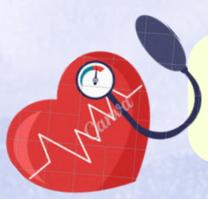
*Nutrición*

*Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen*

*Medicina humana*

*Semestre 3*

*Comitán de Domínguez, Chiapas, a 7 de diciembre del 2024*

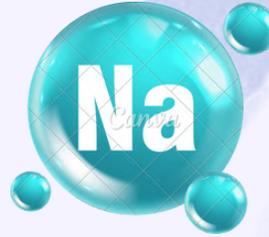


# Dietas controladas en sodio

Están diseñadas para reducir el consumo de sodio con el fin de prevenir o manejar condiciones de salud relacionadas con el exceso de sodio. Puede variar desde moderada hasta estricta, según las necesidades del paciente

## Pacientes recomendados

- Pacientes con hipertensión arterial.
- Personas con insuficiencia cardíaca congestiva.
- Personas con enfermedades renales, como el síndrome nefrótico o insuficiencia renal.
- Pacientes que presentan edemas o retención de líquidos.



## Alimentos recomendados

- Carnes y pescados frescos: Sin aditivos ni conservantes.
- Frutas y verduras frescas: Plátanos, naranjas, manzanas, espinacas y zanahorias.
- Cereales y arroz: Sin sal añadida durante la preparación.
- Aceites vegetales: De preferencia de oliva o canola.
- Productos lácteos: Yogur natural o leche descremada.
- Especias y hierbas frescas: Perejil, albahaca, ajo y pimienta negra, para sustituir la sal en las comidas.



## Alimentos no recomendados

- Productos procesados: Embutidos, conservas, alimentos congelados precocinados.
- Snacks salados: Papas fritas, pretzels, cacahuates con sal.
- Quesos curados o salados: Queso azul, cheddar o feta.
- Alimentos enlatados: Sopas, vegetales y salsas
- Condimentos altos en sal: Salsa de soya, caldos comerciales, cubos de consomé.
- Pan: Panes y galletas que contienen bicarbonato de sodio o levaduras.

PARA SEGUIR UNA  
DIETA BAJA  
EN SODIO



# Dieta en la insuficiencia renal

**DIETA  
RENAL**

Diseñada para limitar ciertos nutrientes que sobrecargan la función renal, (proteínas, sodio, potasio y fósforo), asegura un adecuado aporte energético. Su objetivo es retrasar la progresión de la insuficiencia renal y manejar los síntomas relacionados con esta condición.

**CUIDA TUS  
RIÑONES**

## Pacientes recomendados

- Pacientes con insuficiencia renal crónica en diferentes estadios.
- Personas con insuficiencia renal aguda.
- Pacientes en diálisis (hemodiálisis o diálisis peritoneal).



## Alimentos recomendados

- Carbohidratos: Arroz blanco, pasta, pan sin sal y tortillas sin sodio.
- Proteínas: Clara de huevo, pescado fresco, y pollo sin piel, en cantidades moderadas.
- Frutas y verduras bajas en potasio: Manzanas, peras, arándanos, uvas; calabacín, pepino, lechuga y repollo.
- Grasas saludables: Aceites vegetales (oliva o girasol).
- Bebidas: Agua o líquidos permitidos según indicación médica.



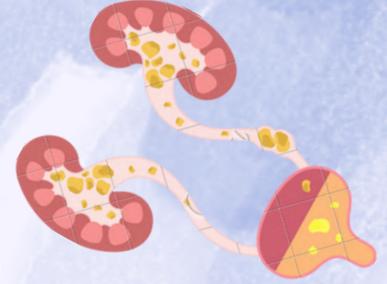
## Alimentos no recomendados

- Altos en proteínas: Carnes rojas, quesos maduros y legumbres.
- Frutas altas en potasio: Plátano, naranja, melón, aguacate.
- Verduras altas en potasio: Papa, espinaca, tomate, brócoli y champiñones.
- Productos procesados: Embutidos, sopas enlatadas y alimentos precocinados con alto contenido de sodio.
- Ricos en fósforo: Lácteos completos, frutos secos, semillas, y refrescos.
- Condimentos: Sal de mesa, caldos comerciales y salsas como ketchup o soya.



# Dieta en la litiasis de las vías urinarias

Su objetivo es prevenir la formación de cálculos renales (litiasis), con la modificación de ciertos nutrientes, como calcio, oxalato, sodio y proteínas. Se da según el tipo de cálculo (cálculos de oxalato de calcio, ácido úrico, cistina o estruvita).



## Pacientes recomendados

- Pacientes con antecedentes o riesgo de litiasis renal.
- Personas con diagnóstico de cálculos en las vías urinarias de cualquier composición.
- Pacientes en tratamiento para prevenir recurrencias de cálculos.



## Alimentos recomendados

- Líquidos: Agua para mantener una hidratación adecuada.
- Frutas y verduras bajas en oxalatos: Melón, sandía, manzanas, pepino y calabacín.
- Carbohidratos: Pan integral, arroz, avena y pasta (con moderación).
- Proteínas de origen vegetal: Legumbres en cantidades controladas y tofu.
- Productos lácteos: Leche y derivados bajos en grasa.



## Alimentos no recomendados

- Ricos en oxalatos: Espinacas, acelgas, remolacha, chocolate, té negro, y frutos secos como almendras y nueces.
- Carnes rojas y vísceras: Purinas que forman de cálculos de ácido úrico.
- Sal y alimentos procesados: Productos altos en sodio que aumentan la excreción de calcio.
- Bebidas azucaradas: Refrescos, jugos procesados y bebidas con cafeína en exceso.
- Suplementos de vitamina C: Aumentan la producción de oxalato.



# Dieta en la hiperuricemia y en la gota

Reduce la ingesta de purinas, compuestos que el organismo metaboliza en ácido úrico. Su objetivo es prevenir crisis de gota y disminuir los niveles de ácido úrico en sangre, ayudando a controlar esta enfermedad



## Pacientes recomendados

- Personas con diagnóstico de hiperuricemia (niveles elevados de ácido úrico en sangre).
- Pacientes con episodios recurrentes de artritis gotosa.
- Personas con antecedentes de cálculos renales de ácido úrico.



## Alimentos recomendados

- Lácteos bajos en grasa: Leche descremada, yogur natural y queso.
- Frutas: Manzanas, cerezas, plátanos, fresas y cítricos.
- Verduras bajas en purinas: Lechuga, zanahoria, calabacín, y brócoli.
- Cereales y tubérculos: Pan, arroz, pasta, avena, papas y batatas.
- Proteínas vegetales: Tofu y legumbres.
- Líquidos: Agua, infusiones suaves y caldos sin grasa añadida.



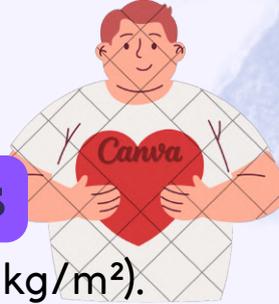
## Alimentos no recomendados

- Carnes rojas y vísceras: Hígado, riñones y carne.
- Mariscos y pescados ricos en purinas: Sardinas, anchoas, mejillones, y atún.
- Bebidas alcohólicas: Cerveza, que aumenta los niveles de ácido úrico.
- Alimentos procesados: Sopas enlatadas, caldos concentrados y embutidos.
- Frutos secos y semillas en exceso: Por su contenido calórico, pueden agravar la obesidad, un factor de riesgo asociado.
- Azúcares: Postres industriales, pasteles y bebidas azucaradas.



# Dieta de la obesidad

Promueve la pérdida de peso corporal mediante una reducción controlada de calorías. Establece hábitos alimentarios a largo plazo y así prevenir enfermedades asociadas como diabetes, hipertensión y dislipidemias.



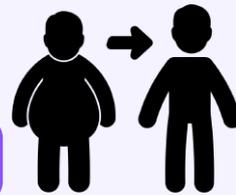
## Pacientes recomendados

- Personas con obesidad ( $IMC \geq 30 \text{ kg/m}^2$ ).
- Pacientes con sobrepeso y factores de riesgo asociados (diabetes, hipertensión).
- Personas para mejorar su composición corporal y salud metabólica



## Alimentos recomendados

- Verduras y hortalizas: Espinacas, brócoli, lechuga, zanahoria, y calabacín.
- Frutas frescas: Manzanas, naranjas, fresas, y frutos rojos.
- Proteínas magras: Pollo sin piel, pescado blanco, tofu, y legumbres como lentejas.
- Cereales integrales: Avena, arroz integral, y pan integral.
- Grasas saludables: Aguacate, nueces, almendras y aceite de oliva.
- Líquidos: Agua como fuente de hidratación, infusiones sin azúcar.



## Alimentos no recomendados

- Alimentos procesados: Galletas, snacks salados, y comidas rápidas.
- Bebidas azucaradas: Refrescos, jugos industrializados, y bebidas energéticas.
- Productos con alto contenido de grasas saturadas o trans: Margarinas, frituras, y mantecas.
- Carbohidratos refinados: Pan blanco, arroz blanco, y pasteles.
- Dulces y postres: Chocolates, caramelos, y helados comerciales.
- Carnes grasas y embutidos: Tocino, salchichas, y carnes procesadas.

# Dieta en las dislipoproteinemias

Modifica los hábitos alimenticios para normalizar los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre. Se caracteriza por ser baja en grasas saturadas, colesterol y carbohidratos simples, promueve el consumo de grasas saludables, fibra soluble y alimentos ricos en antioxidantes.

## Pacientes recomendados

- Personas con hipercolesterolemia.
- Pacientes con hipertrigliceridemia.
- Individuos con dislipidemias mixtas (colesterol y triglicéridos elevados).
- Pacientes con riesgo cardiovascular elevado o enfermedades cardiovasculares establecidas.



## Alimentos recomendados

- Grasas saludables: Aceite de oliva extra virgen, aguacate y frutos secos como almendras y nueces.
- Pescados ricos en omega-3: Salmón, atún, caballa y sardinas.
- Frutas y verduras: Espinacas, brócoli, zanahorias, fresas, manzanas y cítricos.
- Cereales integrales: Avena, arroz integral, quinoa y pan integral.
- Legumbres: Lentejas, garbanzos y frijoles.
- Lácteos bajos en grasa: Yogur natural descremado, leche desnatada y quesos frescos.



## Alimentos no recomendados

- Grasas saturadas y trans: Mantequilla, margarina y frituras.
- Carnes rojas y procesadas: Tocino, salchichas, embutidos y carnes grasosas.
- Carbohidratos refinados: Pan blanco, pasteles, galletas y azúcar.
- Bebidas azucaradas: Refrescos, jugos industrializados y energizantes.
- Productos lácteos enteros: Leche entera, crema y quesos curados.
- Alcohol: Ya que eleva los niveles de triglicéridos en sangre.



# Dietética de la diabetes

Controla los niveles de glucosa en sangre con una adecuada distribución de carbohidratos, proteínas y grasas, promoviendo alimentos de bajo índice glucémico y evitando picos de glucosa. Su objetivo es prevenir complicaciones a largo plazo y mejorar la calidad de vida del paciente.

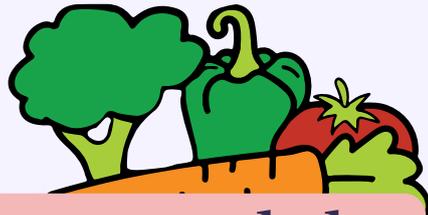
## Pacientes recomendados

- Personas con diabetes mellitus tipo 1 y tipo 2.
- Pacientes con prediabetes o resistencia a la insulina.
- Mujeres con diabetes gestacional.
- Individuos con riesgo cardiovascular asociado a la diabetes.



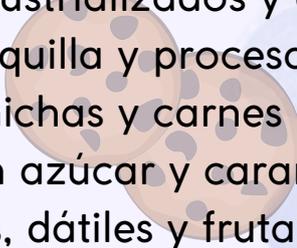
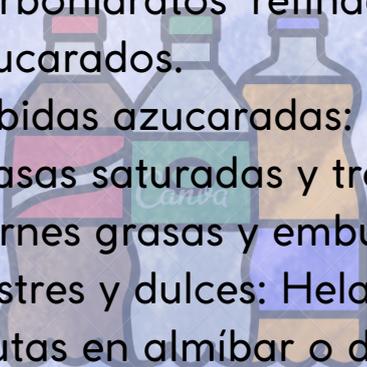
## Alimentos recomendados

- Carbohidratos: Avena, arroz integral, pan integral y legumbres.
- Verduras sin almidón: Espinacas, brócoli, coliflor y zanahoria.
- Frutas con bajo índice glucémico: Manzanas, peras, fresas, arándanos y naranjas.
- Proteínas magras: Pollo sin piel, pescado, tofu y claras de huevo.
- Grasas saludables: Aceite de oliva, aguacate, almendras y nueces.
- Lácteos: Leche descremada, yogur natural y quesos frescos.
- Bebidas: Agua, infusiones sin azúcar y caldos vegetales.



## Alimentos no recomendados

- Carbohidratos refinados: Pan blanco, pasteles, galletas y productos azucarados.
- Bebidas azucaradas: Refrescos, jugos industrializados y energizantes.
- Grasas saturadas y trans: Frituras, mantequilla y procesados.
- Carnes grasas y embutidos: Tocino, salchichas y carnes procesadas.
- Postres y dulces: Helados, chocolates con azúcar y caramelos.
- Frutas en almíbar o deshidratadas: Pasas, dátiles y frutas confitadas.

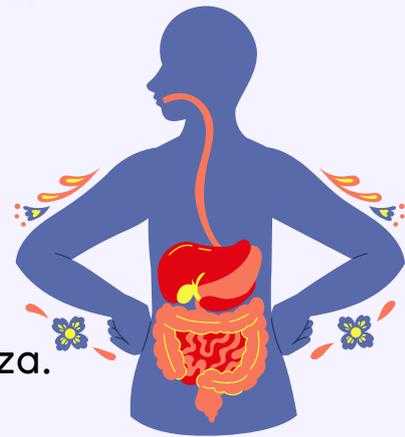
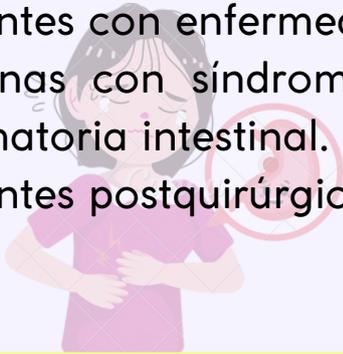


# Dieta en las enfermedades del aparato digestivo

Se ajusta a las necesidades del paciente según la patología específica del aparato digestivo, con el objetivo de aliviar síntomas, mejorar la digestión, y evitar complicaciones.

## Pacientes recomendados

- Personas con gastritis, úlceras gástricas o duodenales.
- Pacientes con enfermedades hepáticas, pancreáticas o biliares.
- Personas con síndrome del intestino irritable, colitis o enfermedad inflamatoria intestinal.
- Pacientes postquirúrgicos del aparato digestivo.



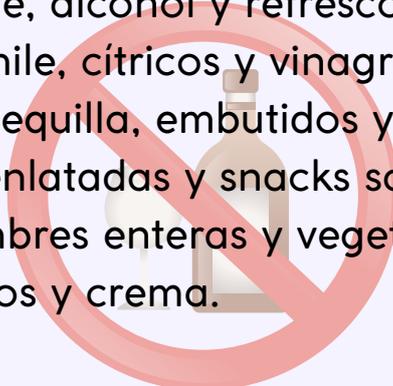
## Alimentos recomendados

- Alimentos blandos: Purés de papa, zanahoria y calabaza.
- Frutas cocidas: Manzana y pera sin cáscara.
- Lácteos bajos en grasa: Yogur natural y leche deslactosada.
- Proteínas magras: Pescado blanco, pollo sin piel y claras de huevo.
- Carbohidratos complejos: Arroz y pan integral en moderación.
- Dieta baja en fibras: Arroz blanco, caldos claros y gelatinas.
- Fibra soluble en remisión: Avena, manzana, y plátano maduro.



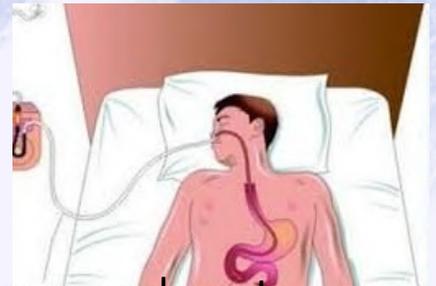
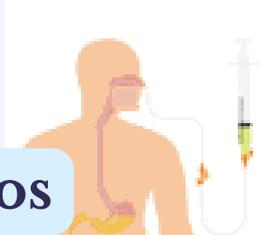
## Alimentos no recomendados

- Bebidas ácidas y gaseosas: Café, alcohol y refrescos.
- Alimentos picantes y ácidos: Chile, cítricos y vinagre.
- Grasas saturadas y trans: Mantequilla, embutidos y frituras.
- Alimentos procesados: Sopas enlatadas y snacks salados.
- Fibra insoluble: Salvado, legumbres enteras y vegetales crudos.
- Lácteos enteros: Quesos curados y crema.
- Alcohol



# Nutrición enteral y alimentación por sonda

Es un método de alimentación que suministra nutrientes directamente al tracto gastrointestinal a través de una sonda, para pacientes que no pueden ingerir alimentos por vía oral pero cuyo sistema digestivo funciona correctamente. Proporciona una dieta líquida o semilíquida completa y balanceada.



## Pacientes recomendados

- Pacientes con dificultades para deglutir.
- Personas en estado crítico con imposibilidad de comer oralmente.
- Postquirúrgicos que necesitan soporte nutricional temporal.
- Personas con cáncer en estado avanzado que requieren alimentación asistida.



## Alimentos recomendados

- Fórmulas estándar: Aptas para la mayoría de los pacientes.
- Fórmulas especiales: Para insuficiencia renal, diabetes o problemas hepáticos.
- Sopas licuadas: Pollo, vegetales cocidos y arroz.
- Purés: Papa, zanahoria y calabaza con aceite de oliva.
- Bebidas líquidas: Lácteos descremados o sustitutos fortificados.



## Alimentos no recomendados

- Alimentos con partículas grandes o no licuados adecuadamente: podrían obstruir la sonda.
- Comidas grasas o picantes: Dificultan la tolerancia digestiva.
- Alimentos ácidos o irritantes: Jugos cítricos no diluidos y salsas ácidas.
- Preparaciones no supervisadas: Mezclas caseras sin control de nutrientes o higiene adecuada.



# Nutrición parenteral

Es un método de alimentación que administra nutrientes directamente al torrente sanguíneo mediante una vía intravenosa. Está diseñada para pacientes cuyo tracto gastrointestinal no funciona correctamente. Proporciona una mezcla balanceada de macronutrientes y micronutrientes.

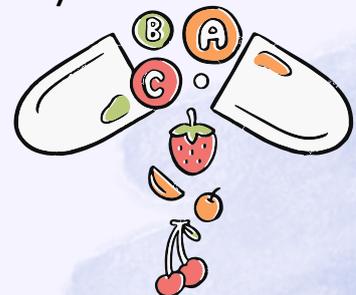


## Pacientes recomendados

- Personas con obstrucciones o perforaciones del tracto gastrointestinal.
- Pacientes con síndrome de intestino corto o fístulas gastrointestinales..
- Pacientes postquirúrgicos con imposibilidad de alimentación oral o enteral.
- Pacientes con pancreatitis aguda grave o infecciones abdominales.

## Alimentos recomendados

- Dextrosa en diferentes concentraciones para aportar energía.
- Mezclas específicas para síntesis proteica y mantenimiento muscular.
- Emulsiones de ácidos grasos esenciales y triglicéridos de cadena media para aportar energía y prevenir deficiencias.
- Sodio, potasio, calcio, magnesio y fósforo.
- Vitaminas hidrosolubles y liposolubles, zinc, selenio y cobre.



## Alimentos no recomendados

- La nutrición parenteral no utiliza alimentos sólidos ni líquidos convencionales. Sin embargo, se evita:
- Formulaciones no estériles: Para prevenir infecciones.
- Componentes no prescritos: Suplementos o mezclas no reguladas.

# Dieta en el paciente oncológico

Cubre las necesidades nutricionales de pacientes con cáncer, teniendo en cuenta los efectos secundarios del tratamiento, como pérdida de apetito, náuseas, vómitos o debilidad. Su objetivo es mantener un estado nutricional óptimo, prevenir la desnutrición y mejorar la calidad de vida durante el tratamiento.



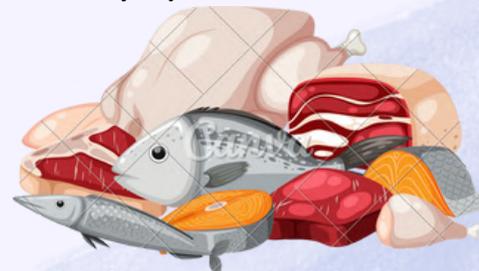
## Pacientes recomendados

- Pacientes en tratamiento oncológico (quimioterapia, radioterapia, inmunoterapia).
- Personas con desnutrición asociada al cáncer.
- Pacientes postquirúrgicos oncológicos.
- Pacientes con efectos severos que afectan la ingesta de alimentos.



## Alimentos recomendados

- Proteínas: Pollo, pavo, salmón, atún, huevos y lentejas.
- Carbohidratos : Arroz integral, avena, quinoa y pan integral.
- Grasas saludables: Aceite de oliva, aguacate y nueces.
- Frutas y verduras: Brócoli, espinacas, zanahorias, arándanos y manzanas.
- Lácteos bajos en grasa: Yogur natural, leche descremada y quesos.
- Bebidas: Agua, caldos claros, y bebidas isotónicas



## Alimentos no recomendados

- Alimentos procesados: Snacks, galletas y alimentos con alto contenido en grasas trans.
- Azúcares simples: Bebidas azucaradas, jugos procesados y dulces.
- Comidas irritantes: Picantes, alimentos ácidos y frituras.
- Alcohol: Puede interferir con los tratamientos oncológicos.
- Lácteos enteros: Leche entera, quesos grasos y crema.



# Dieta en pacientes con VIH/SIDA

Tiene como objetivo fortalecer el sistema inmunológico, prevenir la pérdida de peso y combatir la malnutrición. Debe ser equilibrada, variada, y adaptada a los efectos secundarios del tratamiento antirretroviral (ARV) y las infecciones oportunistas.

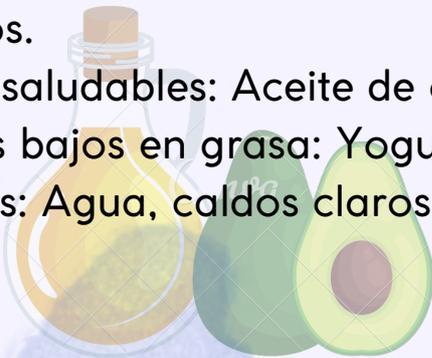


## Pacientes recomendados

- Personas con VIH/SIDA en cualquier etapa de la enfermedad.
- Pacientes en tratamiento antirretroviral.
- Pacientes con pérdida de peso, anorexia o infecciones oportunistas que afectan la absorción de nutrientes.

## Alimentos recomendados

- Proteínas: Pollo, pescado, huevos y legumbres.
- Carbohidratos: Arroz integral, avena y pan integral.
- Frutas y verduras: Espinacas, zanahorias, brócoli, manzanas y plátanos.
- Grasas saludables: Aceite de oliva, aguacate y nueces.
- Lácteos bajos en grasa: Yogur natural, leche descremada y queso.
- Líquidos: Agua, caldos claros y bebidas rehidratantes.

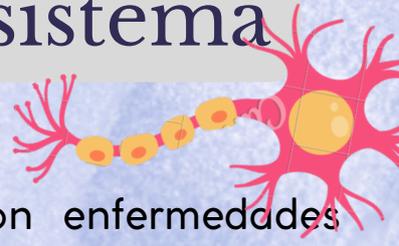


## Alimentos no recomendados

- Alimentos crudos o poco cocidos: Huevos, carnes y pescados crudos.
- Productos procesados: Snacks salados, dulces y alimentos ricos en grasas trans.
- Bebidas alcohólicas: Pueden interferir con la eficacia de los tratamientos ARV.
- Lácteos enteros: Leche completa, quesos grasos y crema.
- Especias irritantes: Picantes y alimentos muy condimentados.



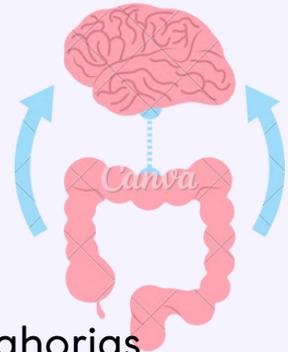
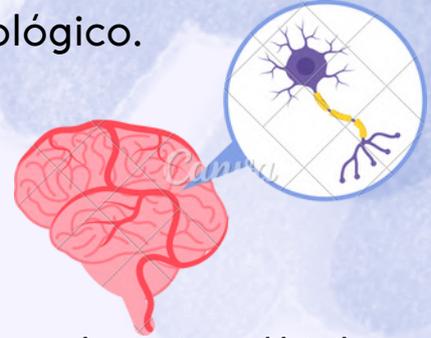
# Dieta en enfermedades del sistema nervioso central.



Se centra en el apoyo nutricional para personas con enfermedades degenerativas del sistema nervioso central, como Alzheimer, Parkinson, y esclerosis múltiple. Su objetivo es mejorar la calidad de vida, prevenir la malnutrición y apoyar el funcionamiento neurológico.

## Pacientes recomendados

- Pacientes con Alzheimer u otras demencias.
- Personas con enfermedad de Parkinson o con esclerosis múltiple.
- Personas con otras afecciones neurodegenerativas que afecten la alimentación.



## Alimentos recomendados

- Frutas y verduras: Arándanos, fresas, naranjas, brócoli y zanahorias.
- Pescados grasos: Salmón, atún, y sardinas.
- Nueces y semillas: Almendras y linaza.
- Fuentes de vitaminas B y D: Huevos, leche fortificada y champiñones.
- Carbohidratos: Avena, arroz integral, y pan integral.
- Proteínas magras: Pollo, pavo, tofu, y legumbres.
- Hidratación: Agua, infusiones suaves y caldos bajos en sodio.



## Alimentos no recomendados

- Grasas saturadas y trans: Frituras, mantequilla y alimentos procesados.
- Azúcares: Refrescos, postres industrializados y dulces.
- Sal en exceso: Embutidos, alimentos enlatados y snacks salados.
- Alcohol: Interfiere con la función neurológica y empeora los síntomas.
- Bebidas estimulantes: Café y bebidas energéticas

## BIBLIOGRAFIA

- 1- Cervera P., Clapés J., Rigolfas R. (2004). Alimentación y dietoterapia (Nutrición aplicada en la salud y la enfermedad). 4º edición. McGRAM-HILL-INTERAMERICANA