



Dannia Gissela Díaz Díaz

4to Parcial

Nutrición

Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillén

Medicina Humana

3er Semestre, Grupo "A"

Comitán de Domínguez, Chiapas a 07 de diciembre del 2024

DIETAS CONTROLADAS

EN

SODIO

¿En qué consiste?

Están diseñadas para ayudar en el manejo de la hipertensión arterial y otras condiciones relacionadas con el sistema cardiovascular y renal. Limitan la cantidad de sodio que se ingiere diariamente. Esto se logra mediante la elección de alimentos bajos en sodio y evitando aquellos con alto contenido de sal o sodio añadido. Generalmente se establecen tres niveles de restricción:

- **Dieta hiposódica número 1:** Restricción severa (menos de 500 mg de sodio diarios).
- **Dieta hiposódica número 2:** Restricción moderada (500 a 1,500 mg diarios).
- **Dieta hiposódica número 3:** Moderada, con un límite de 1,500 a 2,000 mg diarios.

FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS O COCIDAS:

Sin adición de sal o condimentos con sodio.

ARNES MAGRAS Y PESCADO FRESCO:

Preparados sin sal ni condimentos altos en sodio.

CEREALES INTEGRALES:

Como arroz integral, quinoa, avena y pan sin sal.

LEGUMBRES:

Lentejas, frijoles y garbanzos.

ESPECIAS Y HIERBAS FRESCAS:

Como albahaca, perejil y cilantro, en lugar de sal.

PRODUCTOS LÁCTEOS BAJOS EN SODIO:

Leche sin sal y yogur natural.

ALIMENTOS PROCESADOS Y ENLATADOS:

Sopas enlatadas, alimentos precocinados, y comidas rápidas.

EMBUTIDOS Y CARNES CURADAS:

Como jamón, salchichas, tocino y fiambres.

QUESOS CURADOS Y PROCESADOS:

Quesos tipo cheddar, parmesano y otros con alto cont. de sodio.

PRODUCTOS DE PANADERÍA PROCESADA:

Panes industriales, pasteles y galletas.

NO PERMITIDOS

ALIMENTOS FRITOS Y COMIDAS RÁPIDAS:

Hamburguesas, pizzas y alimentos empanizados.

SALSAS Y CONDIMENTOS COMERCIALES:

Ketchup, salsa de soya, salsa barbecue y aderezos preparados.

SNACKS SALADOS:

Papas fritas, pretzels, galletas saladas y frutos secos con sal.

¿En qué pacientes esta indicada?

- Hipertensión arterial (leve, moderada o severa)
- Insuficiencia cardíaca.
- Enfermedades renales o problemas de función renal.
- Condiciones de retención de líquidos, como el edema.
- Prevención de enfermedades cardiovasculares.

DIETAS EN LA

INSUFICIENCIA RENAL

¿En qué consiste?



La dieta para insuficiencia renal busca:

- Aliviar la carga metabólica sobre los riñones, mediante la limitación de nutrientes que generan productos de desecho metabólico (como proteínas y fósforo).
- Prevenir complicaciones como hiperpotasemia, hiperfosfatemia, acidosis metabólica, desnutrición y sobrecarga hídrica.

Mantener un buen estado nutricional, adaptando la dieta al tipo de tratamiento del px.

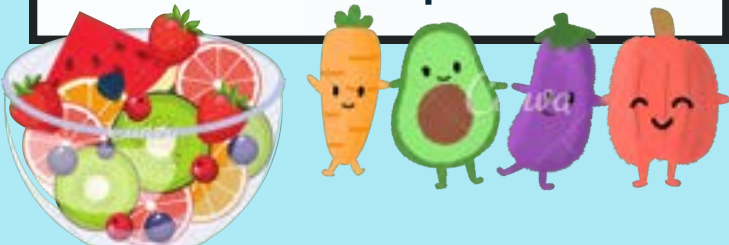


PERMITIDOS

NO PERMITIDOS

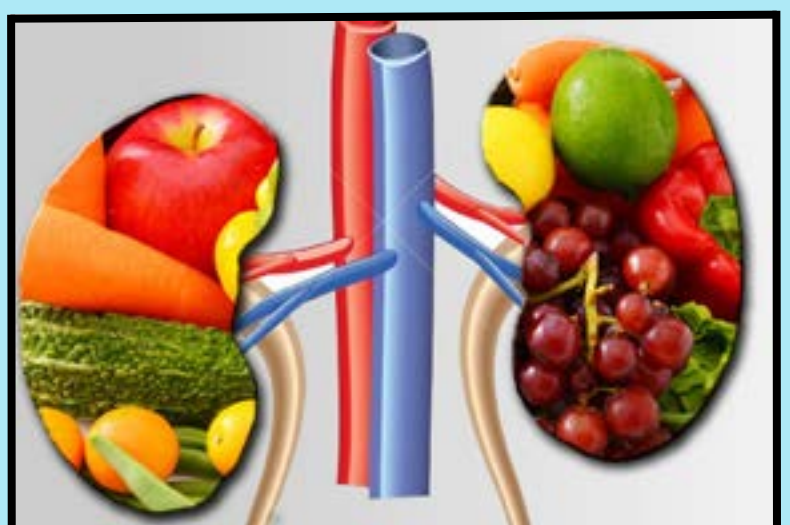
- Carnes magras, pescado blanco (controlada cantidad).
- Huevos (1-2 por día según el tratamiento).
- Frutas bajas en K. (manzana, pera, fresas).
- Verduras bajas en K. (pepino, calabacín, col).
- Cereales refinados, arroz, pasta.
- Grasas saludables: aceite de oliva, aguacate (en moderación).
- Agua y líq. según restricción específica.

- Embutidos, salazones, concentrados.
- Lácteos enteros, quesos.
- Alimentos ricos en K. (plátano, melón, naranja).
- Vegetales ricos en K. (espinaca, papa, brócoli).
- Legumbres, frutos secos.
- Alimentos procesados y ultraprocesados.
- Bebidas carbonatadas, alcohol.



¿En qué pacientes está indicada?

- Insuficiencia renal crónica (estadio predialítico y dialítico).
- Síndrome nefrótico.
- Px en diálisis peritoneal continua ambulatoria (DPCA).
- Post-trasplante renal.



Dieta en la LITIASIS DE LAS V.U

¿En qué consiste

Esta dieta busca:

- Prevenir la formación de cálculos renales al modificar factores dietéticos que influyen en la composición de la orina.
- Diluir la orina para reducir la concentración de solutos.
- Controlar nutrientes específicos (oxalatos, purinas, calcio, fósforo) que contribuyen a la formación de cálculos.
- Regular el pH urinario, favoreciendo un ambiente que dificulte la formación de cálculos.



Permitidos

1. Agua y líquidos naturales.
 - Agua natural (2-3 litros diarios).
 - Infusiones suaves (sin cafeína ni oxalatos).
2. Lácteos bajos en grasa
 - Yogur, leche y quesos frescos
3. Verduras bajas en oxalatos
 - Calabacín, pepino, lechuga, col, brócoli.
 - En moderación: zanahoria, espárragos, champiñones.
4. Frutas frescas
 - Manzana, pera, fresas, cerezas.
 - Cítricos (en litiasis úrica): limón, naranja (ayudan a alcalinizar la orina).
5. Cereales integrales y legumbres
 - Pan blanco o integral, arroz, pasta.
6. Grasas saludables:
 - Aceite de oliva virgen.
 - Aguacate (en peq. porciones)
7. Proteínas
 - Carnes blancas: pollo, pavo (en porciones moderadas).
 - Pescados blancos (merluza, lenguado).
 - Huevos (máximo 3-4 por semana).



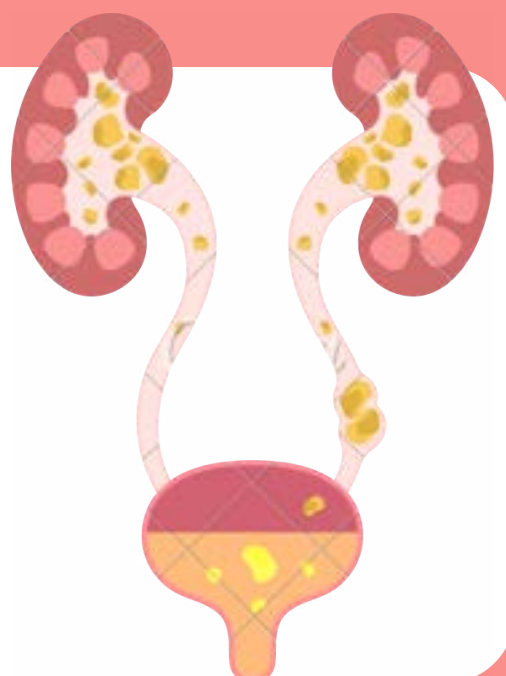
No permitidos

1. Líquidos:
 - Bebidas azucaradas
 - Bebidas con cafeína
 - Alcohol
2. Verduras:
 - Espinacas, acelgas, berenjena.
3. Frutas:
 - Kiwi, frutos rojos (arándanos, moras).
 - Frutas secas como pasas.
4. Cereales y tubérculos:
 - Pan con alto contenido de sodio.
 - Papa en exceso
5. Proteínas:
 - Carnes rojas y procesadas
 - Vísceras (hígado, riñones, sesos, corazón)
 - Mariscos
6. Lácteos:
 - Leche entera, quesos altos en sal.
 - Lácteos enriquecidos con calcio o con fósforo
7. Grasas:
 - Grasas saturadas mantequilla, margarina
 - Aceites refinados.



¿En qué pacientes está indicada?

- Litiasis oxálica (oxalato de calcio): Cálculos formados por exceso de oxalatos o calcio en la orina.
- Litiasis úrica: Cálculos por ácido úrico elevado.
- Cálculos de fosfato cálcico: Asociados a hipercalciuria o infecciones urinarias.



Dieta en la

HIPERURICEMIA Y EN LA GOTA



¿EN QUÉ CONSISTE?

Busca disminuir los niveles de ácido úrico en sangre y evitar ataques de gota. Esto se logra a través de:

1. Reducir el consumo de alimentos ricos en purinas, que son metabolizadas a ácido úrico.
2. Promover la hidratación para aumentar la eliminación renal de ácido úrico.
3. Controlar el peso y evitar el exceso calórico, ya que la obesidad es un factor de riesgo.
4. Modificar el pH urinario para prevenir la formación de cristales de urato.



¿PARA QUÉ PACIENTES ESTÁ INDICADA?

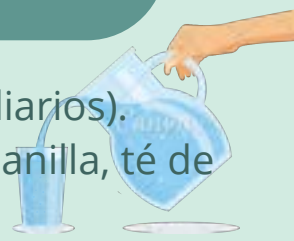
- Personas con hiperuricemia (niveles elevados de ácido úrico en sangre).
- Pacientes diagnosticados con gota, especialmente quienes tienen ataques recurrentes.
- Individuos con antecedentes familiares de gota o litiasis úrica.
- Pacientes con enfermedades metabólicas asociadas, como obesidad, hipertensión o diabetes.



PERMITIDOS

LÍQUIDOS:

- Agua natural (2-3 litros diarios).
- Infusiones suaves (manzanilla, té de hierbas).



VERDURAS Y HORTALIZAS:

- Bajos en purinas: pepino, lechuga, col, zanahoria.
- Espárragos, espinacas y champiñones (en moderación).



FRUTAS:

- Manzana, pera, cerezas, fresas, melón, sandía.
- Cítricos (limón, naranja) para alcalinizar la orina.



CEREALES Y TUBÉRCULOS:

- Pan integral, arroz, avena, pasta.



PROTEÍNAS (BAJAS EN PURINAS):

- Carnes blancas: pollo, pavo (en moderación, 2-3 veces por semana).
- Huevos (máximo 3-4 por semana).



LÁCTEOS:

- Yogur, leche y quesos bajos en grasa.

GRASAS SALUDABLES:

- Aceite de oliva virgen.
- Aguacate en pequeñas cantidades.



NO PERMITIDOS

PROTEÍNAS RICAS EN PURINAS:

- Vísceras (hígado, riñones, corazón).
- Carnes rojas (res, cerdo).
- Pescados grasos (sardinas, atún) y mariscos (mejillones, camarones).

BEBIDAS:

- Alcohol
- Bebidas azucaradas o con fructosa añadidas

VERDURAS:

- Ricas en purinas: espárragos, espinacas, setas, coliflor (en exceso).

OTROS:

- Legumbres (lentejas, garbanzos, frijoles, moderar su consumo).
- Carnes procesadas y embutidos (salchichas, tocino).
- Productos ultraprocesados y frituras.

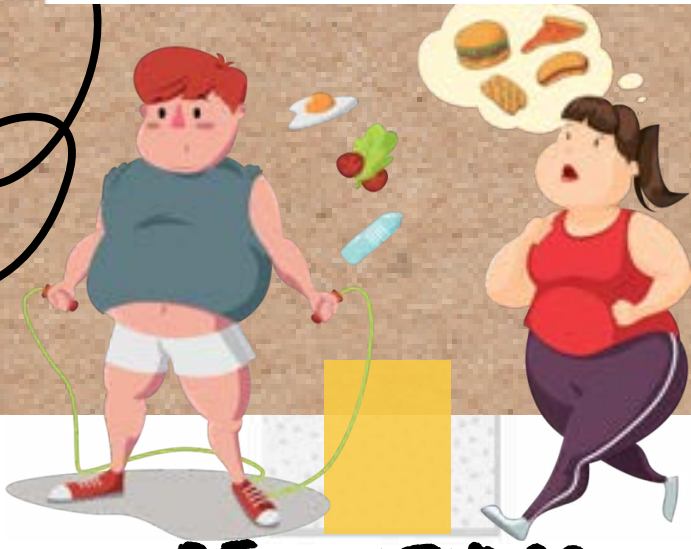


DIETA DE LA OBESIDAD

¿EN QUÉ CONSISTE?

Está diseñada para promover la pérdida de peso de manera gradual y sostenida, prevenir complicaciones asociadas y fomentar hábitos alimenticios saludables. Sus objetivos son:

1. Restricción calórica moderada: reducción de la ingesta energética diaria según el peso, edad, sexo y nivel de AF del px.
2. Distribución equilibrada de macronutrientes, enfocándose en prot. magras, CH, y grasas saludables.
3. Aumento del consumo de alimentos ricos en fibra, para favorecer la saciedad y mejorar la salud digestiva.
4. Reducción de alimentos ultraprocesados, azúcares añadidos y grasas saturadas.
5. Incluir hábitos alimenticios sostenibles y ejercicio físico regular.



PERMITIDOS

1. Líquidos:

- Agua natural (2-3 litros diarios).
- Infusiones sin azúcar.
- Zumos naturales en moderación (bajos en azúcar)

2. Verduras y hortalizas:

- Todas, bajas en almidón: brócoli, espinacas, zanahoria, lechuga.
- Cocinadas al vapor, al horno o crudas en ensaladas.

3. Frutas:

- Frescas y de bajo índice glucémico: manzana, pera, fresas, arándanos, cítricos.
- En porciones controladas (2-3 piezas al día).

4. Cereales integrales y tubérculos:

- Arroz integral, avena, pan y pasta integrales.

5. Proteínas:

- Carnes magras: pollo, pavo, conejo.
- Pescados blancos y grasos (moderado por su contenido en omega-3).
- Huevos (3-5 por semana).
- Legumbres como fuente alternativa de proteínas.

6. Lácteos:

- Yogurt natural, leche y quesos bajos en grasa.

7. Grasas saludables:

- Aceite de oliva virgen, frutos secos (en porciones pequeñas), semillas (chía, linaza).
- Aguacate (en moderación).

NO PERMITIDOS

1. Azúcares y alimentos ultraprocesados:

- Refrescos, jugos azucarados, postres y golosinas.
- Productos industriales.

2. Carbohidratos refinados:

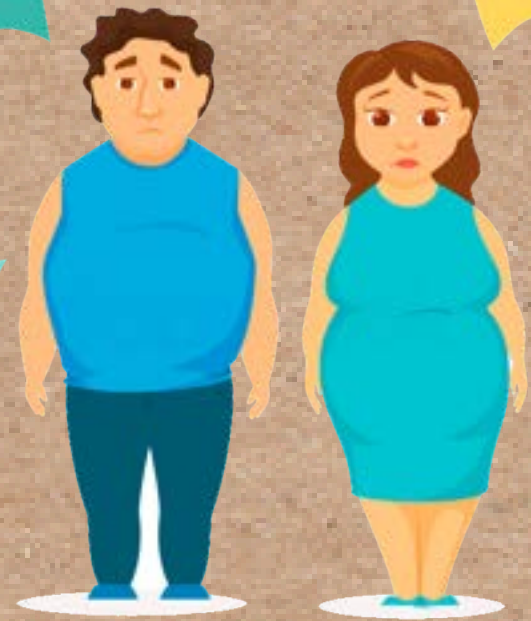
- Pan blanco, pasta y arroz blanco.
- Cereales con azúcar añadidos.

3. Grasas saturadas y trans:

- Frituras, margarinas, mantequilla, snacks industriales.
- Carnes procesadas (salchichas, embutidos).

4. Bebidas alcohólicas:

- Todas, especialmente las de alto contenido calórico (cerveza, cócteles).



¿EN QUÉ PACIENTES ESTÁ INDICADA?

- Personas con un índice de masa corporal igual o superior a 30.
- Pacientes con sobrepeso (IMC ≥ 25) que presentan comorbilidades como hipertensión, diabetes tipo 2 o dislipidemias.
- Personas con antecedentes familiares o personales de enfermedades relacionadas con el exceso de peso.
- Individuos con obesidad mórbida que requieren preparación prequirúrgica (bariátrica).

DIETA EN LAS DISLIPOPROTEINEMIAS

¿EN QUÉ CONSISTE?

Diseñada para normalizar los niveles de lípidos en sangre (colesterol total, LDL, HDL, triglicéridos) y prevenir enf. cardiovasculares. Sus objetivos son:

1. Reducción de grasas saturadas y trans: para disminuir los niveles de colesterol LDL.
2. Aumento de grasas insaturadas: provenientes de fuentes saludables como el aceite de oliva, frutos secos y pescados.
3. Incorporación de alimentos ricos en fibra soluble: que ayudan a reducir el colesterol total y LDL.
4. Control de carbohidratos refinados y azúcares simples: para regular los triglicéridos.
5. Promoción de un patrón dietético equilibrado: basado en alimentos frescos, naturales y ricos en nutrientes.



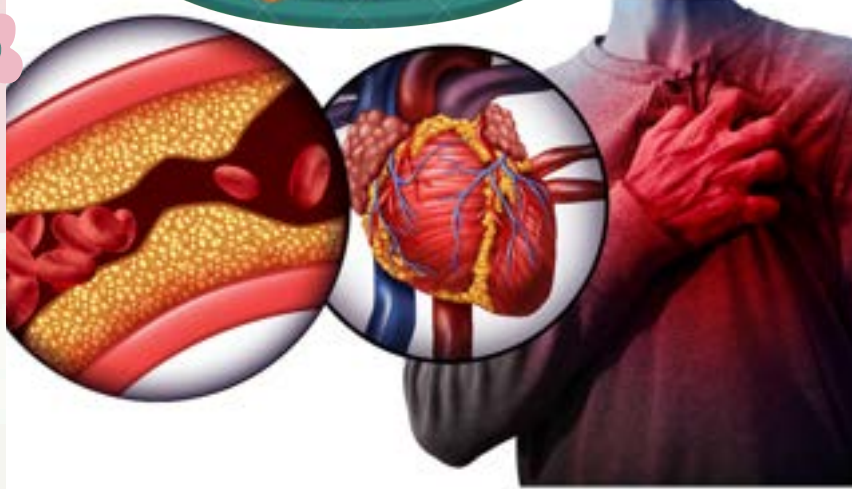
PERMITIDOS

1. Grasas saludables:
 - Aceite de oliva virgen extra, aguacate.
 - Frutos secos en porciones controladas.
 - Pescados grasos ricos en omega-3
2. Fibra soluble:
 - Avena, cebada, legumbres
 - Frutas como manzana, pera, cítricos.
 - Verduras como zanahoria, brócoli y espárragos.
3. Proteínas magras:
 - Carnes blancas (pollo, pavo).
 - Pescados blancos
4. Lácteos bajos en grasa:
 - Yogur natural, leche descremada, quesos bajos en grasa.
5. Carbohidratos complejos:
 - Pan y cereales integrales, arroz.
6. Bebidas:
 - Agua natural.
 - Jugos sin azúcar.



NO PERMITIDOS

1. Grasas saturadas y trans:
 - Mantequilla, margarina.
 - Carnes grasas (cordero, cerdo, y productos procesados (salchichas, tocino).
 - Frituras, alimentos empanizados.
2. Carbohidratos refinados y azúcares simples:
 - Pan blanco, galletas.
 - Refrescos, jugos azucarados, dulces y golosinas.
3. Lácteos enteros:
 - Leche, yogurts y quesos con alto contenido en grasa.
4. Otros alimentos:
 - Snacks ultraprocesados (papas fritas, palomitas industriales).
 - Salsas grasosas (mayonesa).
 - Alcohol.

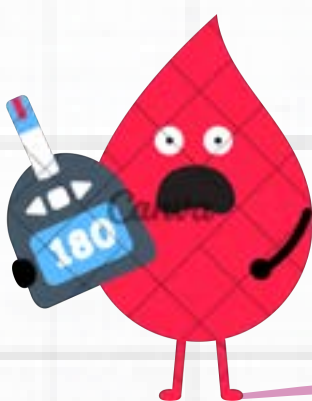


¿EN QUÉ PACIENTES ESTÁ INDICADA?

- Personas con hipercolesterolemia (elevación de colesterol total y LDL)
- Pacientes con hipertrigliceridemia (niveles elevados de triglicéridos en sangre).
- Px con dislipidemias mixtas (combinación de colesterol y triglicéridos altos).
- Personas con riesgo o antecedentes de enfermedades cardiovasculares, como aterosclerosis, infarto de miocardio o accidente cerebrovascular.
- Pacientes con factores de riesgo metabólicos asociados, como obesidad, diabetes tipo 2 o hipertensión.

DIETÉTICA DE LA

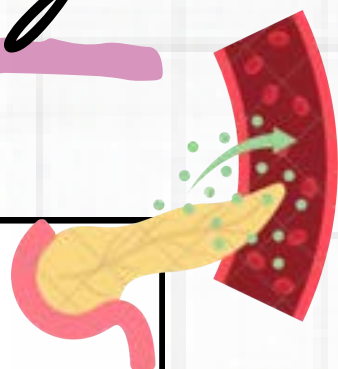
DIABETES



¿En qué consiste?

Busca:

- Mantener un control óptimo de los niveles de glucosa en sangre, prevenir complicaciones asociadas, y mejorar la calidad de vida del px.
- Distribución equilibrada de macronutrientes: consumo controlado de carbohidratos, priorizando los de bajo índice glucémico.
- 5-6 comidas al día para evitar picos y caídas bruscas de glucosa.
- Controlar porciones: utilizando sistemas como el "método del plato" o el conteo de carbohidratos.
- Consumo adecuado de fibra para regular la absorción de glucosa.
- Limitación de azúcares añadidos y grasas saturadas para reducir el riesgo de dislipidemias y enf. cardiovasculares.



Alimentos permitidos

1. Carbohidratos complejos:

- Cereales: avena, arroz, pan y pasta.
- Legumbres: lentejas, garbanzos, frijoles.

2. Verduras y hortalizas:

- Todas, las de bajo índice glucémico: espinacas, brócoli, lechuga.

3. Frutas: [1-2 raciones por comida].

- De bajo índice glucémico y ricas en fibra: manzana, pera, fresas, arándanos, cítricos.

4. Proteínas magras:

- Carnes blancas: pollo, pavo.
- Pescados grasos [en moderación]
- Huevos [3-5 por semana].



5. Grasas saludables:

- Aceite de oliva virgen extra, aguacate.
- Frutos secos [almendras, nueces, pistachos]
- Semillas [linaza, chía].



6. Lácteos bajos en grasa:

- Yogurt natural sin azúcar, leche descremada, quesos bajos en grasa.

7. Bebidas:

- Agua natural [2-3 litros diarios]
- jugos sin azúcar.



No permitidos

1. Azúcares simples y ultraprocesados:

- Refrescos, jugos azucarados, postres, dulces.
- Mermeladas, miel.

2. Carbohidratos refinados:

- Pan blanco, arroz, pasta no integral.
- Snacks procesados [papas fritas, galletas].



3. Grasas saturadas y trans:

- Frituras, margarinas.
- Carnes grasas [tocino].

4. Otros alimentos:

- Frutas en almíbar o deshidratadas con azúcar.
- Bebidas alcohólicas.



¿En qué px está indicada?

- Personas con diabetes mellitus tipo 1 o tipo 2.
- Px con prediabetes, como medida preventiva para evitar la progresión a diabetes tipo 2.
- Mujeres con diabetes gestacional durante el embarazo.
- Personas con síndrome metabólico o factores de riesgo asociados [obesidad, hipertensión, dislipidemias].



Dietas de las enf. del Aparato Digestivo

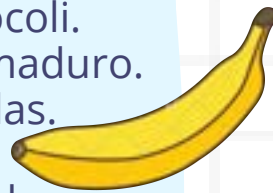
¿En qué consiste?

- Las dietas para enfermedades del aparato digestivo consisten en adaptar la alimentación a las necesidades específicas de cada patología para aliviar los síntomas
- Favorecer el proceso digestivo. Incluyen ajustes en la textura, composición, cantidad y frecuencia de los alimentos, dependiendo de la enfermedad y su estado (agudo, crónico o en remisión).
- Proteger la mucosa gastrointestinal: evitando alimentos irritantes o que aumenten la secreción gástrica.
- Garantizar un aporte nutricional adecuado: evitando deficiencias de macronutrientes y micronutrientes.
- Fraccionar las comidas: distribuyendo la ingesta en 5-6 porciones pequeñas al día para evitar sobrecarga digestiva.



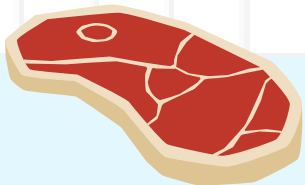
PERMITIDOS

- Carbohidratos complejos: arroz, papa cocida, pan tostado, avena .
- Proteínas magras: pollo, pavo, pescado blanco, huevo cocido.
- Verduras: cocidas y suaves como, zanahoria, espinaca, brócoli.
- Frutas: cocidas o en puré, como manzana, pera, plátano maduro.
- Grasas saludables: aceite de oliva en cantidades moderadas.
- Bebidas: agua, manzanilla, té de hinojo.
- Alimentos astringentes como arroz blanco, zanahoria cocida y plátano verde.
- Alimentos ricos en fibra soluble (avena, frutas frescas) y líquidos abundantes.
- Alimentos neutros como gelatinas, caldos claros y papillas



No permitidos

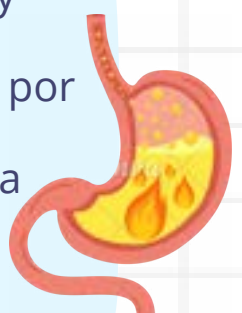
- Irritantes: café, alcohol, bebidas carbonatadas, picantes, condimentos fuertes.
- Alimentos grasos: frituras, carnes grasas, productos lácteos enteros, mantequilla, nata.
- Azúcares simples y ultraprocesados: dulces, chocolates, etc.
- Fibra insoluble: cereales integrales, legumbres, verduras crudas, frutos secos.
- Úlcera y gastritis: cítricos, tomate, especias como pimienta o chile.
- Diarrea: legumbres, lácteos no fermentados, frutas crudas.
- Estreñimiento: alimentos pobres en fibra como pan blanco, arroz.
- Reflujo gastroesofágico: menta, chocolate, alimentos muy grasosos o fritos.



¿Para qué pacientes está indicada?

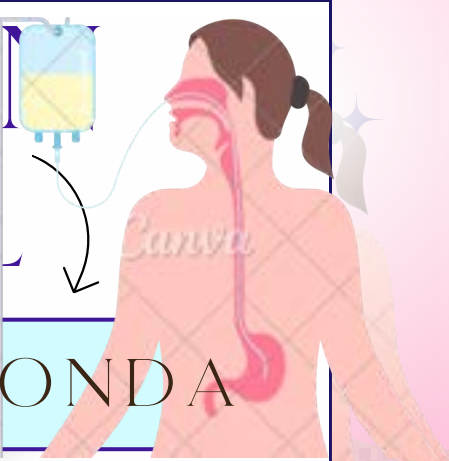
Pacientes con:

- Úlcera péptica y gastritis: para proteger la mucosa gástrica y reducir la secreción ácida.
- Reflujo gastroesofágico: para evitar irritaciones del esófago por contenido gástrico ácido.
- Diarrea aguda o crónica: para reponer líquidos y controlar la motilidad intestinal.
- Estreñimiento: para mejorar el tránsito intestinal con un aumento de fibra y líquidos.
- Síndrome del intestino irritable (SII): para controlar síntomas de diarrea, estreñimiento o dolor abdominal según el subtipo.
- Enfermedades inflamatorias intestinales (EII): para evitar irritación intestinal en brotes (Crohn, colitis ulcerosa).
- Enfermedades hepatobiliares y pancreatitis: para reducir el esfuerzo digestivo y proteger el hígado o el páncreas.



NUTRICIÓN ENTERAL

ALIMENTACIÓN POR SONDA



¿EN QUÉ CONSISTE?

Se utiliza cuando un px no puede ingerir alimentos por vía oral pero su sistema digestivo puede digerir y absorber nutrientes. Busca Garantizar el aporte de nutrientes necesarios para mantener o mejorar el estado nutricional del px.

- Nasogástrica: sonda desde la nariz al estómago, para uso a corto plazo.
- Nasoentérica: sonda que alcanza el duodeno o yeyuno, recomendada en casos de alto riesgo de reflujo o aspiración.
- Gastrostomía o yeyunostomía: sondas directamente en el estómago o intestino, para uso a largo plazo.

VÍAS DE ADMIN.



PERMITIDOS

1. Líquidos y fórmulas comerciales:

- Suplementos líq. con alto cont. calórico o proteico según las necesidades del px
- Agua natural o soluciones de rehidratación oral.

PERMITIDOS

2. Preparaciones caseras (en algunos casos)

- Cereales: arroz cocido, avena cocida .
- Tubérculos: bien cocidos y triturados.
- Prot.: pollo, pescado blanco, pavo.
- Lácteos: leche descremada, yogur natural.
- Frutas: plátano, manzana cocida, pera
- Verduras: zanahoria, calabaza, espinaca
- Aceites saludables: aceite de oliva o canola

Se excluyen alimentos que obstruyan la sonda, o causen molestias digestivas:

1. Alimentos sólidos o mal licuados:

- Carnes fibrosas o con grasa.
- Frutas con semillas, cáscaras.
- Verduras crudas o de difícil digestión (brócoli, coliflor, espárragos).

NO PERMITIDOS

Productos irritantes o riesgosos:

- Café, té con cafeína, bebidas alcohólicas.
- Alimentos condimentados o muy salados.
- 3. Lácteos enteros y quesos grasos.
- 4. Alimentos con alto cont. de azúcar o fibra:
- Pasteles, galletas, alimentos ultraprocesados.
- Legumbres enteras (frijoles, lentejas).

NO PERMITIDOS

¿EN QUÉ PX ESTÁ PERMITIDO?

- Ingesta oral imposible: trast. neurológicos, CA, traumatismos graves, postoperatorios.
- Trast. de deglución: disfagia por accidentes cerebrovasculares, esclerosis lateral amiotrófica.
- Malnutrición severa, anorexia nerviosa, enf. crónicas graves.
- Obstrucciones o cirugías.

NUTRICIÓN PARENTERAL



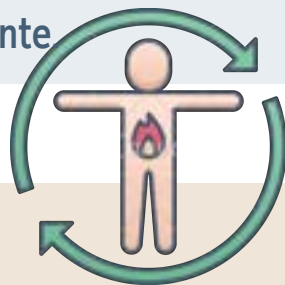
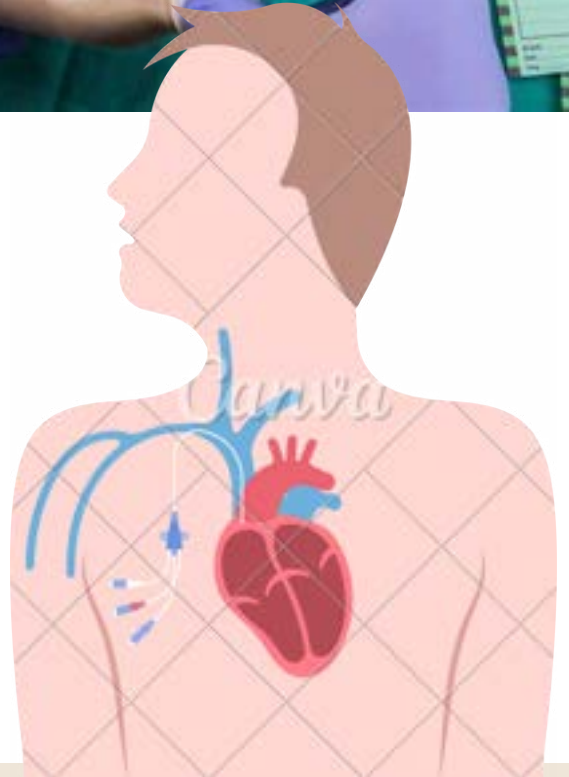
¿En qué consiste?

Se utiliza cuando el sistema digestivo no puede procesar ni absorber nutrientes. Se administran directamente a la circulación sanguínea soluciones que contienen nutrientes en forma líquida. Busca:

- Cubrir los requerimientos nutricionales para mantener o mejorar el estado nutricional del px evitando la malnutrición.

Permitidos

1. Proteínas:
 - Aminoácidos esenciales y no esenciales.
 - Mezclas de aminoácidos especializadas en casos como insuficiencia renal o hepática.
2. Carbohidratos:
 - Soluciones de glucosa (al 5%, 10%, 25%, etc.) según las necesidades energéticas.
3. Lípidos:
 - Emulsiones lipídicas a base de aceites vegetales (soya, oliva).
 - Triglicéridos de cadena media
4. Vitaminas y minerales:
 - Preparados IV para cubrir necesidades diarias.
5. Electrolitos y agua:
 - Ajustados según el estado clínico y las pérdidas diarias del paciente



No permitidos

NO se administran alimentos sólidos o líquidos habituales

- Mezclas con proporciones incorrectas de nutrientes que puedan causar sobrecarga metabólica (hiperglucemia, hipertrigliceridemia).
- Ingredientes potencialmente alergénicos o contaminados.
- Soluciones no indicadas: como aquellas diseñadas para administración oral o enteral.

¿EN QUÉ PX ESTÁ INDICADA?

Indicada en:

1. Trastornos gastrointestinales graves:
 - Obstrucción intestinal.
 - Fístulas digestivas no manejables.
 - Síndrome de intestino corto.
 - Ileo paralítico prolongado.
2. Estado crítico:
 - Pacientes postquirúrgicos graves.
 - Quemaduras extensas o sepsis severa con malabsorción.
3. Desnutrición severa: cuando no es posible la nutrición enteral.
4. Enfermedades específicas:
 - Enfermedad inflamatoria intestinal activa (colitis ulcerosa grave, enfermedad de Crohn).
 - Pancreatitis severa que contraindique la alimentación enteral.



Dieta en el px Oncológico



¿En qué consiste?

La dieta en el paciente oncológico busca:

1. Mantener o mejorar el estado nutricional para afrontar la enf. y los tratamientos (quimioterapia, radioterapia, cirugía).
2. Prevenir o tratar la desnutrición, sarcopenia o pérdida de peso relacionadas con el cáncer.
3. Controlar efectos secundarios como náuseas, vómitos, diarrea, estreñimiento o mucositis.
4. Fortalecer el sistema inmunológico y mejorar la calidad de vida.

Permitidos



1. Líquidos:

- Agua natural.
- Infusiones suaves.
- Caldos claros (pollo, verduras).
- Jugos naturales bajos en azúcar.

2. Proteínas:

- Carnes magras: pollo, pavo, pescado .
- Pescados grasos: salmón, sardinas (fuentes de ácidos grasos omega-3).
- Huevos.
- Legumbres: lentejas, garbanzos.

3. Carbohidratos:

- Cereales integrales: avena, arroz integral.

4. Verduras: zanahoria, calabaza, espinaca.

- Crudas bien lavadas, si son toleradas.

5. Frutas:

- Suaves y fáciles de digerir: manzana cocida, plátano, pera.
- Frutas frescas.

6. Grasas saludables:

- Aceite de oliva virgen extra, aguacate, frutos secos .

7. Lácteos:

- Leche y yogur bajos en grasa
- Quesos frescos suaves.



No permitidos

1. Altos en grasa saturada o trans:

- Embutidos, frituras, alimentos ultraprocesados.

2. Altos en azúcares refinados:

- Pasteles, dulces, bebidas azucaradas.

3. Alimentos irritantes o ácidos:

- Café, alcohol.
- Alimentos picantes, condimentos fuertes.

4. Altos en fibra insoluble:

- Legumbres enteras, coliflor, brócoli.

5. Difíciles de masticar o tragar:

- Carnes duras, pan, vegetales crudos fibrosos.

6. Alimentos crudos o mal cocidos:

- Pescado crudo, carne poco cocida, huevos crudos.
- Verduras y frutas.



¿En qué pacientes está indicada?

1. Px diagnosticados con cáncer en cualquier etapa de la enfermedad:

- Durante el dx inicial, para evaluar y optimizar su estado nutricional.

2. Pacientes en tratamiento oncológico activo:

- Quimioterapia: para manejar efectos secundarios como náuseas, vómitos.
- Radioterapia: especialmente en casos de irradiación en el tracto gastrointestinal o región oral.
- Cirugía oncológica: para apoyar la recuperación postoperatoria, prevenir infecciones y favorecer la cicatrización.

3. Pacientes con complicaciones relacionadas con el cáncer:

- Síndrome de intestino corto o malabsorción tras cirugía.

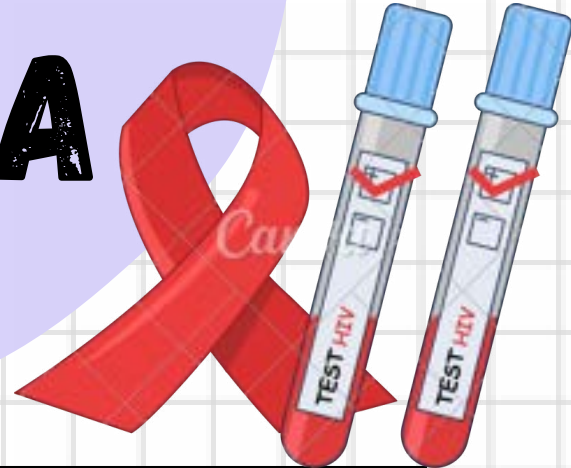
4. Pacientes con riesgo de desnutrición:

6. Pacientes en cuidados paliativos:

- Para aliviar síntomas y mantener el confort del paciente, priorizando alimentos que sean agradables y fáciles de consumir.



DIETA Y SIDA



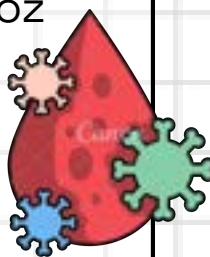
¿EN QUE CONSISTE?

La dieta busca:

1. Mantener el estado nutricional adecuado: prevenir la desnutrición y preservar la masa muscular.
2. Fortalecer el sistema inmunológico: a través de una dieta balanceada rica en nutrientes esenciales.
3. Controlar los síntomas y complicaciones: como diarrea, pérdida de apetito, infecciones oportunistas, y alteraciones metabólicas por ciertos farmacos.
4. Mejorar la calidad de vida y tolerancia al tratamiento.

PERMITIDOS

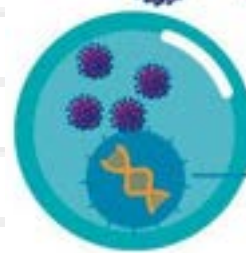
1. Líquidos:
 - Agua.
 - Jugos naturales.
2. Proteínas:
 - Carnes magras (pollo, pavo, pescado blanco).
 - Huevos (bien cocidos).
 - Lácteos pasteurizados bajos en grasa (leche, yogurt, quesos suaves).
 - Legumbres bien cocidas.
 - Pescados grasos ricos en omega-3.
3. Carbohidratos:
 - Cereales integrales (arroz integral, avena).
 - Pan integral.
 - Tubérculos
4. Verduras:
 - Verduras cocidas y fáciles de digerir: zanahoria, espinaca.
5. Frutas frescas: manzana, plátano, papaya, melón.
 - Frutas cocidas o en compotas si hay problemas digestivos.
6. Grasas saludables:
 - Aceite de oliva, aguacate, frutos secos y semillas.



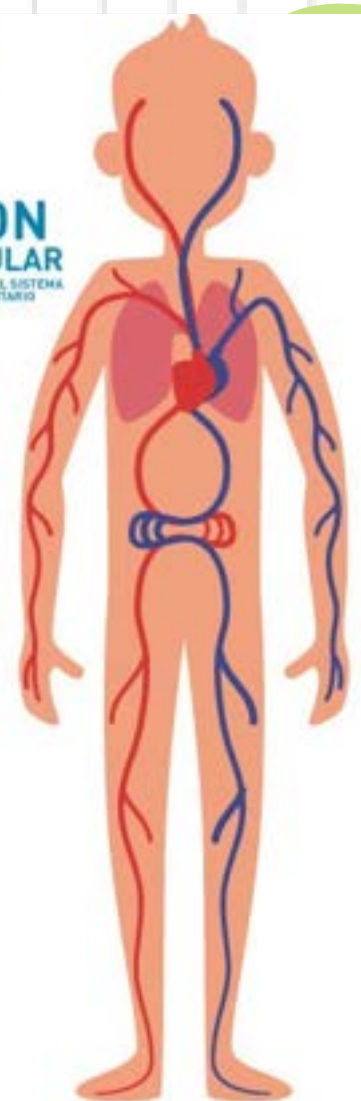
NO PERMITIDA

1. Alimentos crudos o mal cocidos:
 - Carnes poco cocidas, pescado crudo, huevos crudos o mal cocidos.
 - Leche y queso no pasteurizados.
2. Altos en grasas saturadas o trans:
 - Embutidos, frituras, alimentos ultraprocesados.
3. Altos en azúcares refinados:
 - Dulces, pasteles, bebidas azucaradas.
4. Alimentos irritantes o picantes:
 - Salsas, condimentos fuertes, alcohol, café en exceso.
5. Altos en fibra insoluble:
 - Cereales integrales en exceso, legumbres con cáscara.

—VIH



ADN
CELULAR
CÉLULAS DEL SISTEMA
INMUNITARIO



1. Pacientes con SIDA en cualquier etapa de la enfermedad.
2. Pacientes con pérdida de peso significativa: pérdida de más del 10% del peso corporal en los últimos meses.
3. Pacientes con malabsorción intestinal o diarrea crónica.
4. Pacientes que experimentan efectos secundarios de los medicamentos antirretrovirales.
5. Pacientes con infecciones oportunistas que afectan el tracto gastrointestinal.

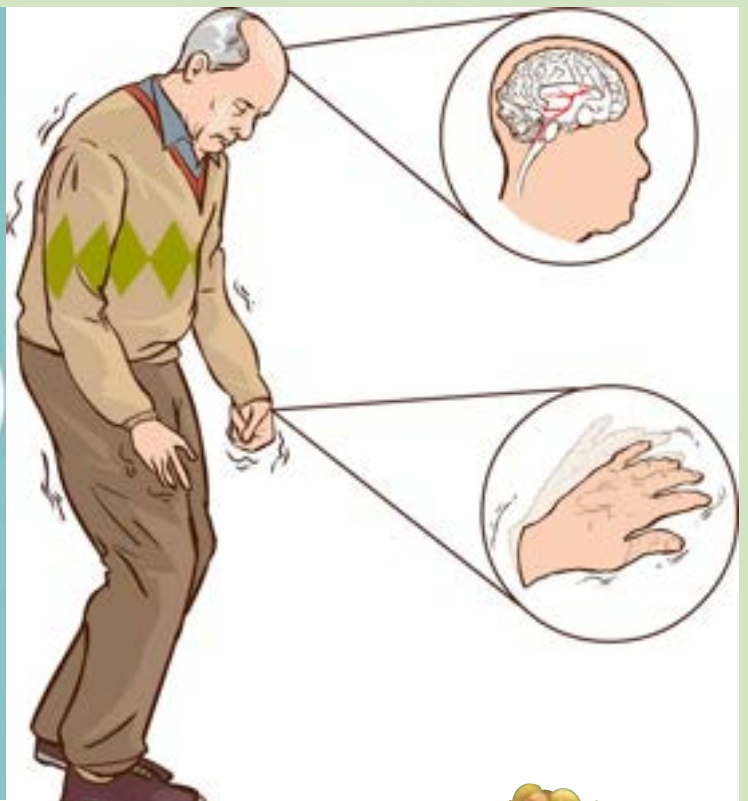


ENF. DEGENERATIVAS DEL SNC CENTRAL

PARKINSON

Esta dieta busca:

1. Optimizar la absorción de medicamentos, ajustando la ingesta de proteínas para evitar interferencias en su eficacia.
2. Controlar los síntomas gastrointestinales asociados; como estreñimiento, disfagia y pérdida de peso.
3. Mantener un estado nutricional adecuado, prevenir desnutrición y mantener la fuerza muscular.
4. Mejorar la calidad de vida facilitando una alimentación segura y agradable para el paciente.



PERMITIDOS

1. Líquidos:

- Jugos naturales sin azúcar.
- Sopas y caldos nutritivos.



2. Proteínas.

- Carnes magras (pollo, pescado, pavo).
- Huevos (preferentemente en el desayuno o la cena).
- Lácteos bajos en grasa (yogur, queso fresco, leche descremada).
- Legumbres bien cocidas (lentejas, garbanzos, soya).



3. Carbohidratos:

- Cereales integrales (avena, arroz integral).
- Verduras cocidas para facilitar la deglución: zanahoria, espinaca, brócoli.
- Frutas: plátano, pera, manzana, papaya.

- Frutas con alto contenido de agua para mejorar hidratación.



6. Grasas saludables:

- Aceite de oliva, aguacate, frutos secos.



7. Fibra

- Frutas con cáscara.
- Verduras ricas en fibra.
- Salvado de avena o linaza.



NO PERMITIDOS

1. Altos en grasas saturadas:

- Erituras, productos ultraprocesados.



2. Altos en azúcares refinados:

- Pasteles, dulces, bebidas azucaradas.

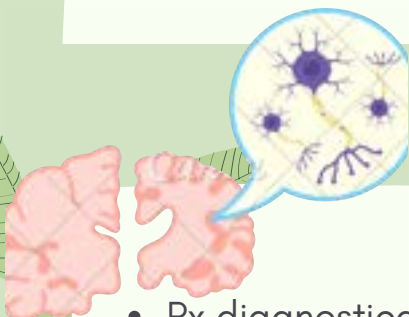


3. Carnes duras, vegetales crudos fibrosos, frutos secos enteros.

4. Altos en sal: Snacks salados, conservas, sopas instantáneas.

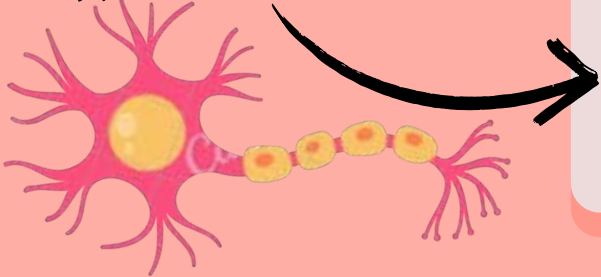
¿EN QUÉ CONSISTE?

- Px diagnosticados con la enf. de Parkinson en cualquier etapa.
- Px con dificultad para deglutir o para manejar utensilios por temblores.
- Px con pérdida de peso significativa o riesgo de desnutrición.
- Px con estreñimiento crónico o problemas gastrointestinales relacionados.



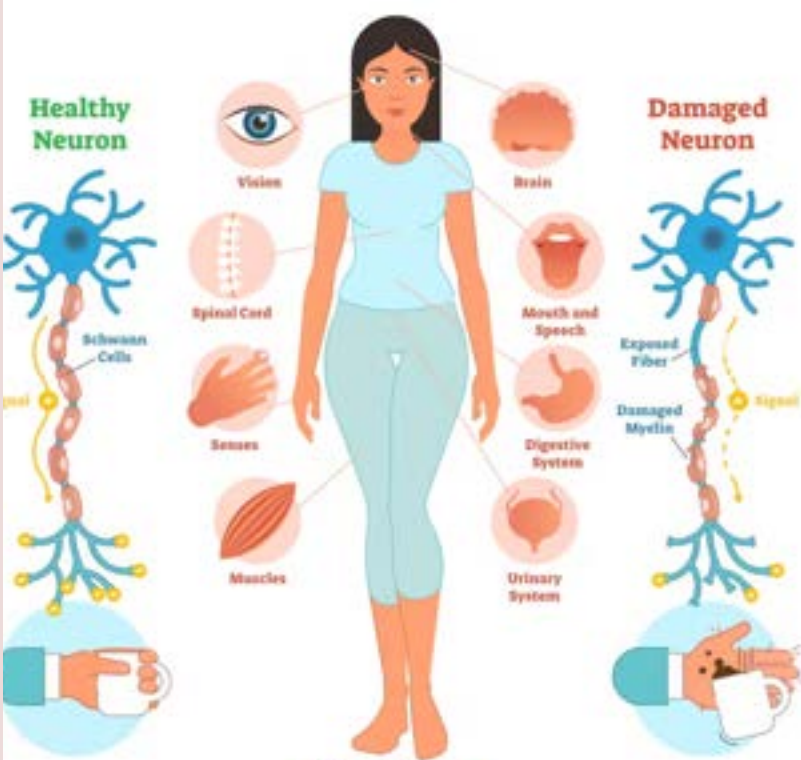
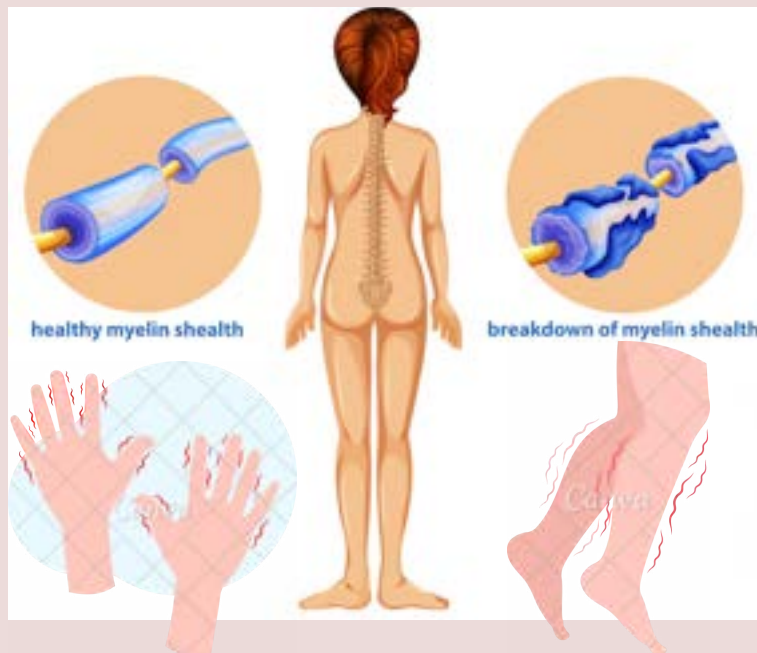
DIETA DE LA

ESCLEROSIS MÚLTIPLE



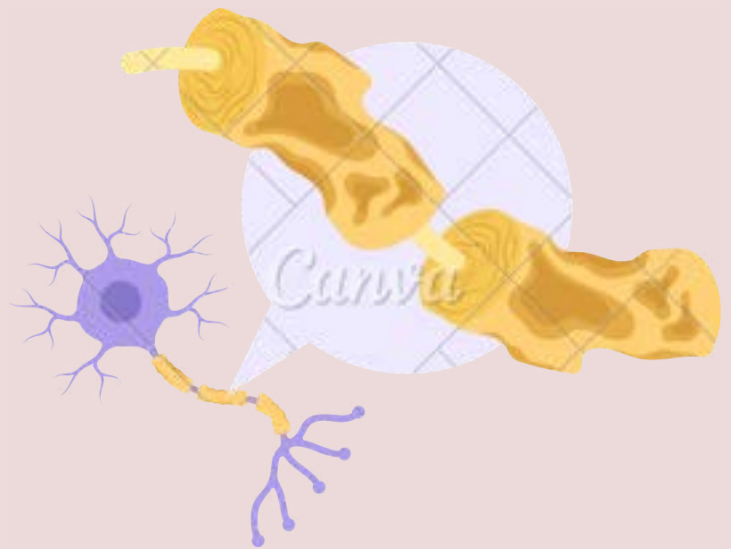
¿EN QUÉ CONSISTE?

- Ésta dieta busca:
 1. Mejorar la calidad de vida: a través de una alimentación equilibrada que ayude a controlar los síntomas y reducir la fatiga.
 2. Prevenir complicaciones relacionadas: con el sobrepeso, desnutrición, estreñimiento o dislipidemias.
 3. Prover nutrientes esenciales que contribuyan al mantenimiento de la salud neurológica y la función inmunitaria.



¿EN QUÉ PACIENTES ESTÁ INDICADA?

- Personas diagnosticadas con enfermedad de Alzheimer en cualquier etapa.
- Px con pérdida de peso o riesgo de desnutrición.
- Personas con dificultades para deglutir o manejar utensilios debido a síntomas avanzados.
- Px con otros problemas asociados, como estreñimiento o hipertensión.



PERMITIDOS

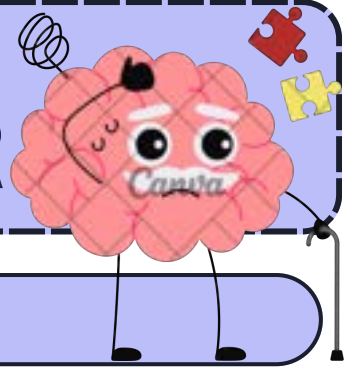
- Agua
- Caldos y sopas caseros bajos en sal.
- 2. Carnes magras: pollo, pavo, pescado blanco.
- Pescados grasos: salmón, atún, sardinas.
- Huevos (máximo 3-4 por semana)
- Legumbres (lentejas, garbanzos, frijoles).
- 3. Carbohidratos complejos:
 - Cereales integrales: avena, arroz integral,
 - Pan y pastas integrales.
- 4. Verduras ricas en antioxidantes: espinacas, brócoli, zanahoria, pimientos.
- 5. Frutas ricas en vitaminas y antioxidantes
- 6. Grasas saludables:
 - Aceite de oliva virgen extra.
 - Aguacate.
 - Frutos secos y semillas
- 7. Leche descremada o vegetal enriquecida.
 - Yogurt natural bajo en azúcar.

NO PERMITIDOS

1. Altos en grasas saturadas o trans:
 - Carnes procesadas (salchichas, embutidos, tocino).
 - Alimentos fritos y ultraprocesados (papas fritas, galletas).
 - Margarinas y aceites hidrogenados.
2. Altos en azúcares refinados:
 - Bebidas azucaradas, jugos industrializados.
 - Dulces, pasteles, golosinas.
3. Altos en sodio:
 - Alimentos enlatados, conservas, sopas instantáneas.
 - Snacks salados y embutidos.
4. Irritantes:
 - Picantes, especias fuertes, alcohol en exceso.
5. Altos en carbohidratos simples:
 - Pan blanco, arroz, harinas refinadas



DIETA DE ALZHEIMER



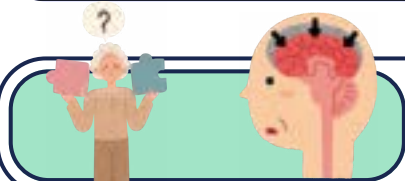
¿En qué consiste?

Ésta dieta busca:

1. Mejorar la función cognitiva: mediante nutrientes que favorecen la salud cerebral.
2. Prevenir complicaciones relacionadas: como pérdida de peso, deshidratación y malnutrición.
3. Adaptarse a las necesidades del px considerando problemas de deglución, falta de apetito o confusión al comer.
4. Promover una alimentación equilibrada: basada en la dieta mediterránea y rica en antioxidantes, omega-3 y vitaminas esenciales.



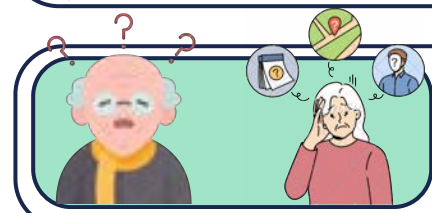
¿En qué pacientes está indicada?



Personas diagnosticadas con enfermedad de Alzheimer en cualquier etapa.



Pacientes con pérdida de peso o riesgo de desnutrición.










Personas con dificultades para deglutir o manejar utensilios debido a síntomas avanzados.



Pacientes con otros problemas asociados, como estreñimiento o hipertensión.

Alimentos

Notas rápidas	Cita de referencia
<ul style="list-style-type: none"> • Pescados ricos en omega-3: salmón, atún, sardinas. • Carnes magras: pollo, pavo. • Huevos. • Legumbres, lentejas, garbanzos). 	<ul style="list-style-type: none"> • Frituras, margarina, galletas y pastelillos. • Embutidos y carnes procesadas. 
<ul style="list-style-type: none"> • Agua. • Infusiones suaves (manzanilla, té verde). • Jugos naturales sin azúcar. 	<p>Altos en azúcares refinados:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bebidas azucaradas, jugos industrializados. • Dulces, postres, golosinas 
<ul style="list-style-type: none"> • Cereales: avena, arroz . • Pan integral y pastas integrales. • Tubérculos: papa, camote. 	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentos enlatados, conservas y snacks salados. • Sopas y salsas comerciales.
<ul style="list-style-type: none"> • Vegetales ricos en antioxidantes: espinacas, brócoli, zanahorias. 	<ul style="list-style-type: none"> • Alcohol, café en exceso, especias fuertes. 
<ul style="list-style-type: none"> • Frutas ricas en antioxidantes y vit.: (fresas, arándanos), manzana. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Aceite de oliva virgen extra. • Aguacate. • Frutos secos y semillas. 	
<p>Lácteos bajos en grasa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yogur natural bajo en azúcar. • Quesos frescos bajos en grasa. • Leche descremada. 	

Referencias Bibliográficas:

1. P. Cervera. (1999). Alimentación y dietoterapia. McGRAW- HILL INTERAMERICANA. 4ta edición. 431 pág.
2. Alfonso M. MANUAL BÁSICO DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETÉTICA. HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO DE VALENCIA. 2da Edición. 312 pág.