



Mi Universidad

DIETAS

Erwin Emmanuel Pérez Pérez

Parcial IV

Nutrición

Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen

Medicina Humana

Tercer Semestre

Comitán de Domínguez, Chiapas a 7 de diciembre de 2024

1.- Dieta Controlada en Sodio

Dieta que limita la ingesta de sodio para prevenir la retención de líquidos y disminuir la carga cardiovascular

Esta indicada para: Pacientes con hipertensión arterial

- Insuficiencia cardíaca
- Enfermedad renal crónica y cirrosis hepática

Dieta	Alimentos permitidos	Alimentos NO permitidos
Dieta Controlada en Sodio	Frutas frescas, vegetales frescos, carnes magras sin procesar, cereales integrales	Embutidos, conservas, alimentos procesados, sopas y caldos industriales, quesos curados



2.- Dieta en Insuficiencia Renal

Dieta que regula la ingesta de proteínas, potasio, fósforo y sodio para minimizar la carga renal

Indicada para: Pacientes con enfermedad renal crónica en diferentes estadios

Dieta	Alimentos permitidos	Alimentos NO permitidos
Dieta en Insuficiencia Renal	Claras de huevo, frutas bajas en potasio (manzana, pera), pan blanco, pasta	Lácteos enteros, bananas, frutos secos, carnes procesadas, legumbres

Esta dieta se subdivide en **3 más**:

2.1- Dieta para la insuficiencia renal crónica precoz

Diseñada para retrasar la progresión de la enfermedad renal en sus primeras etapas

Dieta	Alimentos permitidos	Alimentos No permitidos
Dieta en Insuficiencia Renal Crónica Precoz	Claros de huevo, frutas bajas en potasio (manzana, pera), pan blanco, arroz	Plátanos, frutos secos, productos con sal añadida, lácteos enteros

2.2- Dieta en diálisis

Para pacientes en tratamiento sustitutivo renal, con requerimientos específicos de nutrientes y electrolitos

Dieta	Alimentos permitidos	Alimentos No permitidos
Dieta en Diálisis	Carnes magras, claras de huevo, frutas y vegetales moderados en potasio, cereales refinados	Alimentos ricos en potasio (plátanos, papas, tomates), alimentos con alto contenido de fósforo

2.3- Dieta en insuficiencia renal aguda

Controla la carga metabólica y protege la función renal en pacientes con daño renal agudo

Dieta	Alimentos permitidos	Alimentos No permitidos
Dieta en Insuficiencia Renal Aguda	Carnes magras controladas, frutas y vegetales muy bajos en potasio, arroz blanco, pasta	Sal, alimentos ricos en potasio y fósforo, alimentos ultraprocesado

3.- Dieta en Litiasis en Vías Urinarias

Dieta que busca prevenir la formación de cálculos mediante la modificación del pH urinario y control de ciertos nutrientes

Indicada para: Pacientes con antecedentes de cálculos de oxalato

- Cálculos ácidos útrico o fosfatados

Dieta	Alimentos permitidos	Alimentos NO permitidos
Dieta en Litiasis en Vías Urinarias	Agua abundante, frutas cítricas, vegetales frescos (según el tipo de litiasis)	Espinaca, remolacha, nueces (oxalato); carnes rojas, embutidos (ácido útrico)

Esta dieta se subdivide en 3 más:

3.1- Dieta para cálculos de oxalato de calcio

Para prevenir la formación de cálculos renales por oxalato

Dieta	Alimentos permitidos	Alimentos No permitidos
Dieta para Cálculos de Oxalato de Calcio	Agua abundante, alimentos bajos en oxalato (manzana, pera), calcio moderado en alimentos	Espinaca, remolacha, nueces, chocolate, té

3.2- Dieta para cálculos de ácido úrico

Indicada para prevenir la formación de cálculos por ácido útrico, común en pacientes con hiperuricemia o gota

Dieta	Alimentos permitidos	Alimentos No permitidos
Dieta para Cálculos de Ácido Úrico	Lácteos bajos en grasa, vegetales frescos, cereales integrales	Carnes rojas, embutidos, mariscos, alcohol especialmente cerveza

3.3- Dieta para cálculos de fosfato cálcico

Previene cálculos por acumulación de fosfato y calcio

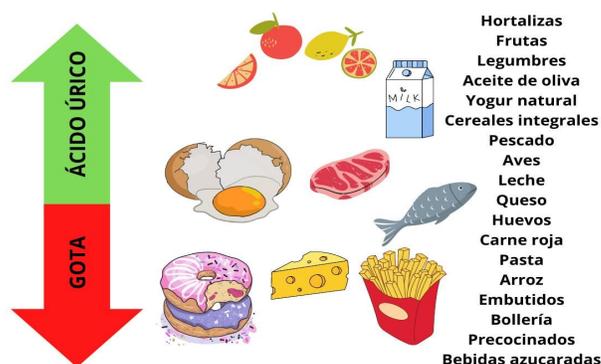
Dieta	Alimentos permitidos	Alimentos No permitidos
Dieta para Cálculos de Fosfato Cálcico	Agua abundante, vegetales frescos no ricos en calcio	Leche entera, quesos, espinaca, alimentos enriquecidos con calcio

4.- Dieta en Hiperuricemia y Gota

Dieta que limita la ingesta de purinas para reducir los niveles de ácido úrico en sangre

Esta indicada para: Solamente para pacientes con gota o hiperuricemia

Dieta	Alimentos permitidos	Alimentos NO permitidos
Dieta en Hiperuricemia y Gota	Lácteos bajos en grasa, cereales integrales, frutas y vegetales	Carnes rojas, mariscos, alcohol (especialmente cerveza), vísceras



5.- Dieta para la Obesidad

Dieta hipocalórica equilibrada para reducir peso corporal

Indicada para: Pacientes con sobrepeso u obesidad

Dieta	Alimentos permitidos	Alimentos NO permitidos
Dieta para la Obesidad	Vegetales frescos, frutas, proteínas magras, granos enteros	Alimentos ultraprocesados, azúcares refinados, bebidas azucaradas, frituras

6.- Dieta en Dislipoproteinemias

Dieta que controla el consumo de grasas saturadas, colesterol y azúcares simples para mejorar el perfil lipídico

Indicada para: Pacientes con hipercolesterolemia

- Hipertrigliceridemia o alteraciones mixtas

Dieta	Alimentos permitidos	Alimentos NO permitidos
Dieta Dislipoproteinemias en	Aceites vegetales (oliva, canola), pescados grasos, frutas, vegetales, frutos secos	Carnes grasas, productos de bollería, mantequilla, quesos grasos, frituras

7.- Dieta en Diabetes

Dieta que regula la ingesta de carbohidratos para mantener niveles adecuados de glucemia

Indicada para: Pacientes con diabetes mellitus tipo 1 o tipo 2

Dieta	Alimentos permitidos	Alimentos NO permitidos
Dieta en Diabetes	Vegetales sin almidón, frutas con bajo índice glucémico, proteínas magras, cereales integrales	Azúcar refinado, postres procesados, harinas refinadas, bebidas azucaradas

Esta dieta se subdivide en 3 más:

7.1- Dieta en diabetes tipo 1 (con insulina)

Diseñada para optimizar el control glucémico en pacientes con diabetes insulino dependiente

Dieta	Alimentos permitidos	Alimentos No permitidos
Dieta en Diabetes Tipo 1 (Con Insulina)	Vegetales sin almidón, frutas con bajo índice glucémico, cereales integrales, lácteos bajos en grasa	Azúcares refinados, harinas blancas, bebidas azucaradas, postres procesados

7.2- Dieta en diabetes tipo 2

Para mejorar el control glucémico y promover la pérdida de peso en pacientes no insulino dependientes

Dieta	Alimentos permitidos	Alimentos No permitidos
Dieta en Diabetes Tipo 2	Frutas con bajo índice glucémico, vegetales frescos, granos integrales	Alimentos ultraprocesados, azúcares refinados, harinas blancas

7.3- Dieta para pacientes con diabetes gestacional

Ayuda a controlar los niveles de glucosa durante el embarazo

Dieta	Alimentos permitidos	Alimentos No permitidos
Dieta para Diabetes Gestacional	Vegetales, frutas con moderación, cereales integrales, carnes magras	Dulces, jugos procesados, carbohidratos refinados

8.- Dieta en Aparato Digestivo

Dieta adaptada según la patología digestiva (gastritis, colitis, enfermedad celíaca entre otras)

Indicada para: Pacientes con trastornos digestivos especificados

Dieta	Alimentos permitidos	Alimentos NO permitidos
Dieta en Aparato Digestivo	Vegetales cocidos, carnes magras, arroz blanco, lácteos sin lactosa	Picantes, frituras, bebidas carbonatadas, alimentos ricos en fibra insoluble (en casos de colitis)

Se subdivide en 5 más:

8.1- Dieta para gastritis

Diseñada para aliviar la inflamación de la mucosa gástrica

Dieta	Alimentos permitidos	Alimentos No permitidos
Dieta para Gastritis	Vegetales cocidos, carnes magras, papas al vapor, arroz blanco	Picantes, frituras, café, bebidas carbonatadas, alimentos muy ácidos

8.2- Dieta para enfermedad por reflujo gastroesofágico (ERGE)

Minimiza los síntomas de reflujo y protege el esófago

Dieta	Alimentos permitidos	Alimentos No permitidos
Dieta para ERGE (Reflujo Gastroesofágico)	Vegetales cocidos, proteínas magras, lácteos bajos en grasa	Chocolate, café, alcohol, alimentos muy grasos, frituras, alimentos ácidos

8.3- Dieta para colitis ulcerosa

Reduce la irritación del colon y promueve la remisión

Dieta	Alimentos permitidos	Alimentos No permitidos
Dieta para Colitis Ulcerosa	Arroz blanco, carnes magras, vegetales cocidos, frutas sin cáscara	Picantes, alcohol, frituras, alimentos con alto contenido de fibra insoluble

8.4- Dieta para enfermedad celíaca

Libre de gluten, indicada para pacientes con intolerancia al gluten

Dieta	Alimentos permitidos	Alimentos No permitidos
Dieta para Enfermedad Celíaca	Cereales sin gluten (arroz, maíz, quinoa), frutas, vegetales, carnes magras	Trigo, cebada, centeno, productos industrializados con gluten

8.5- Dieta para síndrome de intestino irritable

Alivia los síntomas asociados con sensibilidad digestiva

Dieta	Alimentos permitidos	Alimentos No permitidos
Dieta para Síndrome de Intestino Irritable	Dieta baja en FODMAP (frutas y vegetales bajos en fermentación, como zanahorias, arándanos)	Legumbres, brócoli, coles, alimentos grasos, bebidas carbonatadas

9.- Alimentos Enterales y Por Sonda

Dieta líquida completa administrada vía enteral para cubrir requerimientos nutricionales

Indicadas para: Pacientes con incapacidad para ingerir alimentos por vía oral

Dieta	Alimentos permitidos	Alimentos NO permitidos
Alimentos Enterales y Por Sonda	Fórmulas enterales específicas para patologías	Comidas sólidas, alimentos no triturados

Se subdividen según la fórmula utilizada:

9.1- Fórmulas hipercalóricas

Diseñadas para pacientes con requerimientos energéticos elevados, como en caquexia

Dieta	Alimentos permitidos	Alimentos No permitidos
Fórmulas Hipercalóricas	Fórmulas médicas especializadas, controladas en macronutrientes según necesidades	Alimentos no indicados para la patología del paciente

9.2- Fórmulas normoproteicas o hiperproteicas

Indicadas para pacientes con alta demanda de proteínas en pacientes con trauma, quemaduras, cirugías mayores

Dieta	Alimentos permitidos	Alimentos No permitidos
Fórmulas Normoproteicas o Hiperproteicas	Fórmulas equilibradas con aporte adecuado de proteínas y energía	Fórmulas con desequilibrios no adecuadas a la condición

9.3- Fórmulas para patologías específicas

Personalizadas para patologías como diabetes, insuficiencia renal o hepática

Dieta	Alimentos permitidos	Alimentos No permitidos
Fórmulas para Patologías Específicas	Fórmulas específicas controladas en carbohidratos, grasas o electrolitos según patología	Productos genéricos no adaptados a las necesidades del paciente

10.- Nutrición Parenteral

Suministro intravenoso de nutrientes en forma de soluciones

Indicada para: Pacientes con intestino no funcional o en estado crítico

Dieta	Alimentos permitidos	Alimentos NO permitidos
Nutrición Parenteral	Soluciones de glucosa, aminoácidos y lípidos preparadas en hospital	Alimentos por vía oral o enteral

Se subdividen según los requerimientos:

10.1- Nutrición parenteral total (NPT)

Aporte nutricional completo por vía intravenosa, para pacientes sin capacidad de alimentarse oral o enteralmente

Dieta	Alimentos permitidos	Alimentos No permitidos
Nutrición Parenteral Total (NPT)	Soluciones de glucosa, aminoácidos y lípidos preparadas en hospital	Ningún alimento vía oral o enteral

10.2- Nutrición parenteral parcial

Complemento intravenoso para pacientes que pueden ingerir parcialmente vía oral o enteral

Dieta	Alimentos permitidos	Alimentos No permitidos
Nutrición Parenteral Parcial	Glucosa y nutrientes intravenosos complementarios	Ningún alimento que exceda las restricciones metabólicas del paciente

11.- Dieta en Paciente Oncológico

Dieta adaptada para combatir la caquexia, mejorar el sistema inmunitario y contrarrestar los efectos del tratamiento

Indicada para: Pacientes con diagnóstico de cáncer

Dieta	Alimentos permitidos	Alimentos NO permitidos
Dieta en Paciente Oncológico	Alimentos ricos en proteínas, vegetales, frutas antioxidantes	Alcohol, alimentos ultraprocesados, frituras



12.- Dieta en Síndrome de Inmunodeficiencia

Dieta equilibrada que potencia el sistema inmunitario y previene infecciones

Indicada para: Pacientes con VIH/SIDA o inmunodepresión secundaria

Dieta	Alimentos permitidos	Alimentos NO permitidos
Dieta en Síndrome de Inmunodeficiencia	Proteínas magras, frutas y vegetales frescos, cereales integrales	Alimentos crudos o poco cocidos, productos lácteos no pasteurizados

13.- Dieta en Enfermedades del Sistema Nervioso

Dieta adaptada para mejorar el estado nutricional y neurológico como por ejemplo enfermedad de Parkinson, epilepsia

Indicada para: Pacientes con enfermedades neurodegenerativas o trastornos neurológicos

Dieta	Alimentos permitidos	Alimentos NO permitidos
Dieta en Enfermedades del Sistema Nervioso	Alimentos ricos en omega-3, frutas y vegetales antioxidantes	Azúcares refinados, grasas trans, alimentos procesados



Referencias bibliográficas:

- 1.- **Clínica Mayo.** (2023). *Recomendaciones dietéticas para trastornos gastrointestinales.*
- 2.- MedlinePlus. (n.d.). *Dietas.* Recuperado el [fecha de consulta], de <https://medlineplus.gov/spanish/diets.html>
- 3.- **Organización Mundial de la Salud (OMS).** (2023). *Manejo dietético en enfermedades crónicas y metabólicas*
- 4.- **Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN).** (2023). *Recomendaciones nutricionales en patologías específicas*
- 5.- **Sociedad Europea de Nutrición Clínica y Metabolismo (ESPEN).** (2023). *Guías sobre nutrición clínica en pacientes críticos.*
- 6.- **Organización Mundial de Gastroenterología (WGO).** (2023). *Guías sobre dieta y trastornos digestivos funcionales*
- 7.- **Fundación Nacional del Riñón (National Kidney Foundation).** (2023). *Guías de manejo nutricional para enfermedades renales*