



**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
<b>Dieta Controlada en Sodio</b>	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
<b>Dieta en Insuficiencia Renal</b>	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
<b>Dieta en Insuficiencia Renal Crónica Precoz</b>	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
<b>Dieta en Diálisis</b>	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
<b>Dieta en Insuficiencia Renal Aguda</b>	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
<b>Dieta en Litiasis en Vías Urinarias</b>	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
<b>Dieta para Cálculos de Oxalato de Calcio</b>	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
<b>Dieta para Cálculos de Ácido Úrico</b>	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

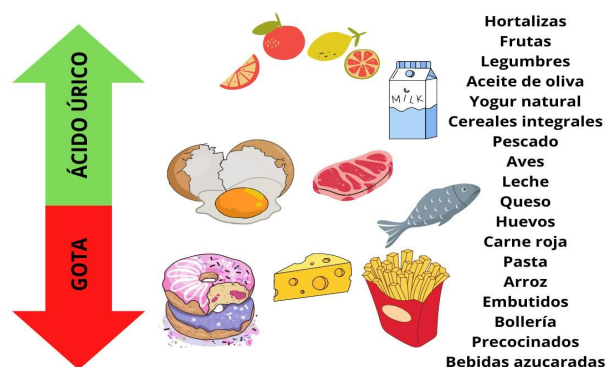
Dieta	Alimentos permitidos	Alimentos No permitidos
<b>Dieta para Cálculos de Fosfato Cálcico</b>	Agua abundante, vegetales frescos no ricos en calcio	Leche entera, quesos, espinaca, alimentos enriquecidos con calcio

#### 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
<b>Dieta en Hiperuricemia y Gota</b>	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
<b>Dieta para la Obesidad</b>	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
<b>Dieta Dislipoproteinemias</b> 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
<b>Dieta en Diabetes</b>	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
<b>Dieta en Diabetes Tipo 1 (Con Insulina)</b>	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
<b>Dieta en Diabetes Tipo 2</b>	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
<b>Dieta para Diabetes Gestacional</b>	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 celiaca entre otras)

Indicada para: Pacientes con trastornos digestivos especificados

Dieta	Alimentos permitidos	Alimentos NO permitidos
<b>Dieta en Aparato Digestivo</b>	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
<b>Dieta para Gastritis</b>	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
<b>Dieta para ERGE (Reflujo Gastroesofágico)</b>	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
<b>Dieta para Colitis Ulcerosa</b>	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
<b>Dieta para Enfermedad Celíaca</b>	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
<b>Dieta para Síndrome de Intestino Irritable</b>	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
<b>Alimentos Enterales y Por Sonda</b>	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
<b>Fórmulas Hipercalóricas</b>	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
<b>Fórmulas Normoproteicas o Hiperproteicas</b>	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
<b>Fórmulas para Patologías Específicas</b>	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
<b>Nutrición Parenteral</b>	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
<b>Nutrición Parenteral Total (NPT)</b>	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
<b>Nutrición Parenteral Parcial</b>	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
<b>Dieta en Paciente Oncológico</b>	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
<b>Dieta en Síndrome de Inmunodeficiencia</b>	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
<b>Dieta en Enfermedades del Sistema Nervioso</b>	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*