

Nombre y apellido: Dulce Sinai Goicochea Avendaño.

Grado: Tercer semestre Grupo: A

Materia: Nutrición.

Docente: Lic. Daniela Monserrat Mendez Guillen.



Dietas controladas en sodio.

Es un régimen alimenticio diseñado para limitar la ingesta de sodio (sal) y se enfoca en reducir la cantidad de sodio en la alimentación diaria para evitar los efectos negativos del exceso de sal en el cuerpo con el fin de mantener la salud cardiovascular y prevenir problemas renales.



En que pacientes se indica:

- Pacientes con hipertensión Arterial.
- Insuficiencia Cardíaca.
- Enfermedades Renales Crónicas.
- Cirrosis Hepática.
- Edema Cíclico Idiopático.
- Insuficiencia renal aguda en la fase oligúrica.
- Hemodiálisis.



- Insuficiencia cardíaca..
- Angina de pecho.
- Infarto de miocardio en fase aguda.
- Afecciones renales (sin pérdidas sódicas)
- Glomerulonefritis edematógena.
- Síndrome nefrótico.
- Insuficiencia renal crónica.
- Pacientes trasplantados, tratados con corticoterapia



ALIMENTOS PERMITIDOS.

- Carnes de aves.
- Vísceras: lengua, riñones, hígado y tripas.
- Pescados frescos de agua dulce o de mar.
- Huevos.
- Leche, Yogures, Petit suisse, Cuajada, Requesón.
- Queso sin sal.
- Pan y biscotes sin sal.
- Harina, Sémolas, 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.



ALIMENTOS NO PERMITIDOS.

- Sal de cocina y de mesa, Sal marina, Sal yodada.
- Carnes saladas, ahumadas y curadas.
- Pescados ahumados y secados, Crustáceos, Moluscos. Caviar.
- Charcutería .
- Quesos en general.
- Pan y biscotes con sal.
- Aceitunas.
- Sopa de sobre, Purés instantáneos, Cubitos, Patatas chips.
- Zumos de hortalizas en vasados.
- Frutos oleaginosos salados (de aperitivo)
- Pastelería industrial.
- Mantequilla salada, Margarina con sal.



El tratamiento nutricional de una dieta controlada por sodio es crucial para personas que padecen condiciones como hipertensión, enfermedad cardíaca, enfermedad renal o cualquier otra afección donde la regulación de la ingesta de sodio es importante.

- Comprender el sodio (El sodio es un mineral esencial, pero el exceso en la dieta puede contribuir a problemas de salud).
- Límites de ingesta (se recomienda limitar la ingesta de sodio a menos de 2,300 mg al día. En algunos casos, como en personas con hipertensión, se puede sugerir una reducción a 1,500 mg diarios).
- Métodos de cocción (Utilizar métodos de cocción que no requieran sal, como hornear, asar, hervir o cocinar al vapor).
- Planificación de comidas.
- Hidratación.
- Monitoreo (Monitorear la presión arterial y otros indicadores de salud regularmente puede ayudar a evaluar cómo está respondiendo el cuerpo a la dieta controlada por sodio.).



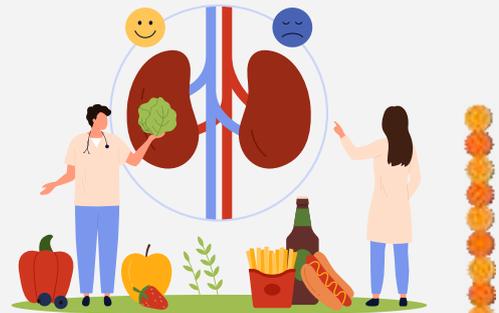
DIETA EN INSUFICIENCIA RENAL.

ES UN PLAN ALIMENTICIO DISEÑADO PARA AYUDAR A CONTROLAR LOS NIVELES DE DESECHOS Y LÍQUIDOS EN EL CUERPO CUANDO LOS RIÑONES NO PUEDEN REALIZAR ESTAS FUNCIONES DE MANERA EFICIENTE TENIENDO COMO OBJETIVO MINIMIZAR LA ACUMULACIÓN DE DESECHOS Y LÍQUIDOS EN EL CUERPO, PREVENIR LA PROGRESIÓN DEL DAÑO RENAL Y MANTENER EL EQUILIBRIO NUTRICIONAL.



EN QUE PACIENTES SE INDICA:

- PACIENTES CON HEMODIÁLISIS.
- PACIENTES CON SÍNDROME NEFRÓTICO.
- PACIENTES CON DIÁLISIS PERITONEAL CONTINUA AMBULATORIA (CAPD).
- PACIENTES CON TRASPLANTADO RENAL.



ALIMENTOS PERMITIDOS.

- FRUTAS CON BAJO CONTENIDO DE POTASIO (MANZANAS, UVAS, FRESAS, ARÁNDANOS Y CEREZAS).
- VERDURAS CON BAJO CONTENIDO DE POTASIO (COLIFLOR, PEPINO, ZANAHORIAS, LECHUGA Y PIMIENTOS).
- PROTEÍNAS DE ALTA CALIDAD (POLLO, PAVO, PESCADO Y CLARA DE HUEVO).
- GRANOS Y PANES (ARROZ BLANCO, PASTA, PAN BLANCO Y TORTILLAS DE HARINA).
- BEBIDAS (AGUA SEGÚN LAS RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS CAFÉ, TÉ EN MODERACIÓN Y LIMONADA CASERA).
- FRUTAS Y VERDURAS CON ALTO CONTENIDO DE POTASIO (PLÁTANOS, NARANJAS, TOMATES, PAPAS Y ESPINACAS).
- PRODUCTOS LÁCTEOS (ALTO EN FÓSFORO, DEBEN SER LIMITADOS, LECHE, QUESO Y YOGUR).
- ALIMENTOS PROCESADOS Y SALADOS (EMBUTIDO, COMIDAS ENLATADAS, SOPAS INSTANTÁNEAS Y SNACKS SALADOS).



ALIMENTOS NO PERMITIDOS.

- ALIMENTOS RICOS EN POTASIO (PLÁTANOS, NARANJAS, MANGOS, AGUACATES, TOMATES, PAPAS, ESPINACAS, CALABAZA, Y BRÓCOLI).
- ALIMENTOS RICOS EN FÓSFORO (LECHE, QUESO, YOGUR, HIELADO, CARNE DE RES, CERDO, POLLO, PESCADO (EN GRANDES CANTIDADES, REFRESCOS DE COLA Y CIERTAS BEBIDAS DEPORTIVAS).
- ALIMENTOS ALTOS EN SODIO (EMBUTIDOS, CARNES CURADAS, SOPAS ENLATADAS, COMIDAS CONGELADAS, PAPAS FRITAS, PRETZELS, GALLETTAS SALADAS, FRUTOS SECOS SALADOS, SALSA DE SOJA, SALSA BARBACOA Y ADEREZOS COMERCIALES).
- BEBIDAS A LIMITAR (BEBIDAS ALCOHÓLICAS PUEDEN CAUSAR DESHIDRATACIÓN Y COMPLICAR EL EQUILIBRIO DE LÍQUIDOS Y ELECTROLITOS, CAFÉ Y TÉ EN EXCESO, PUEDEN CONTRIBUIR A LA DESHIDRATACIÓN).



LA TERAPIA NUTRICIONAL EN LA INSUFICIENCIA RENAL ES FUNDAMENTAL PARA MANEJAR LA CONDICIÓN Y MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DEL PACIENTE.

- CONTROLAR LA PROGRESIÓN DE LA ENFERMEDAD.
- MINIMIZAR LA ACUMULACIÓN DE PRODUCTOS DE DESECHO.
- MANTENER UN ESTADO NUTRICIONAL ADECUADO.
- MANEJAR COMORBILIDADES.
- SUPLEMENTOS, PUEDE SER NECESARIO EL USO DE SUPLEMENTOS VITAMÍNICOS O MINERALES, ESPECIALMENTE CON RESTRICCIONES DIETÉTICAS.
- CONSULTA PROFESIONAL, SIEMPRE ES RECOMENDABLE TRABAJAR CON UN NUTRICIONISTA ESPECIALIZADO EN ENFERMEDADES RENALES PARA PERSONALIZAR LA DIETA Y SATISFACER LAS NECESIDADES INDIVIDUALES DEL PACIENTE.



DIETA EN LA LITIASIS DE LAS VIAS URINARIAS.

ES UN PLAN ALIMENTICIO DISEÑADO PARA PREVENIR LA FORMACIÓN DE CÁLCULOS EN LOS RINONES Y FACILITAR SU ELIMINACIÓN SI YA EXISTEN. LA DIETA SE CENTRA EN REDUCIR LA CONCENTRACION DE SUSTANCIAS QUE PUEDEN FORMAR CÁLCULOS, COMO EL CALCIO, EL OXALATO, EL ACIDO URICO Y LA CISTINA. ESTA MANTIENE UNA BUENA HIDRATACION BUSCADO ASI DISMINUIR LA FORMACION DE CALCULOS RENALES MEDIANTE LA MODIFICACION DE LA INGESTA DE CIERTOS NUTRIENTES Y EL AUMENTO DEL CONSUMO DE LIQUIDOS

En que paciente se indica.

- Pacientes con Historial de Cálculos Renales (Aquellos que han tenido cálculos renales antes tienen un mayor riesgo de formar nuevos cálculos).
- Pacientes con Trastornos Metabólicos (hiperuricemia y hipercalcemia).
- Pacientes con Antecedentes Familiares (antecedentes familiares de cálculos renales, se recomienda una dieta preventiva).
- Pacientes con Dietas Desequilibradas (dieta alta en proteínas, sodio, y alimentos ricos en oxalato puede aumentar el riesgo de formación de cálculos).
- Pacientes con Obesidad (El sobrepeso puede aumentar el riesgo de cálculos renales).



ALIMENTOS PERMITIDOS.

- Frutas con Bajo Contenido de Oxalato y Purinas (Manzanas, Peras, Uvas, Cerezas, Melón y Sandía).
- Verduras con Bajo Contenido de Oxalato (Coliflor, Pepino, Zanahorias, Calabacín, Brócoli y Coles de Bruselas)
- Proteínas de Alta Calidad (en Moderación, Pollo, Pavo, Pescado y Clara de huevo).
- Productos Lácteos Bajos en Sodio (Leche desnatada, Yogur natural y Queso cottage bajo en sodio).
- Granos y Panes (Arroz blanco, Pan blanco, Pasta y Tortillas de maíz).
- Bebidas (Agua, la más recomendada, se debe beber en abundancia, Jugo de limón ayuda a prevenir la formación de cálculos, Café y té con moderación y sin exceso de azúcar).

ALIMENTOS NO PERMITIDOS.

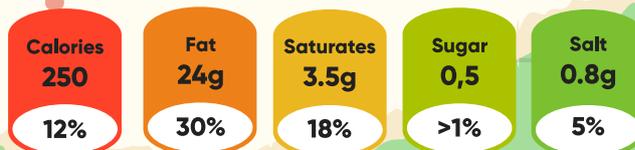
- Bebidas de cola.
- Fresas.
- Café.
- Té.
- Chocolate.
- Espinacas.
- Acelgas.
- Pimienta.
- Higos secos, pasas, Ciruelas.
- Remolacha, Coliflor, Perejil.
- Cacahuetes, nueces.

- Patatas, boniatos.
- Zanahoria.
- Pepino.
- Judías verdes.
- Judías blancas.
- Tomates.
- Naranjas, pomelos y Mandarinas.

La terapia nutricional en la litiasis de las vías urinarias se centra en la prevención de la formación de cálculos renales y en el manejo de la dieta de acuerdo con el tipo de litiasis.

- Hidratación (Incrementar la ingesta de líquidos es fundamental).
- Control de sodio (Reducir el consumo de sodio puede ayudar a disminuir la excreción de calcio en la orina).
- Cálculos de oxalato de calcio (se sugiere limitar alimentos ricos en oxalatos, como espinacas, remolachas, nueces y chocolate, y aumentar la ingesta de calcio a través de fuentes lácteas).
- Cálculos de ácido úrico (limitar el consumo de purinas y Aumentar el consumo de frutas y verduras también es beneficioso).
- Cálculos de cistina (aumentar la ingesta de líquidos y reducir el sodio y las proteínas).
- Dieta equilibrada (Mantener una dieta rica en frutas y verduras).

Nutrition



DIETAS EN LA HIPERURICEMIA Y EN LA GOTA.

SE CENTRAN EN REDUCIR LOS NIVELES DE ÁCIDO ÚRICO EN LA SANGRE PARA PREVENIR ATAQUES DE GOTA Y OTROS PROBLEMAS DE SALUD, AMBAS DIETAS BUSCAN REDUCIR LOS NIVELES DE ÁCIDO ÚRICO Y PREVENIR LOS SÍNTOMAS ASOCIADOS.



EN QUE PACIENTE SE INDICA.

- PACIENTES CON HIPERURICEMIA.
- PACIENTES CON GOTA.
- PERSONAS CON FACTORES DE RIESGO PARA HIPERURICEMIA Y GOTA.
- PACIENTES CON OBESIDAD.
- PACIENTES CON DIETA ALTA EN PURINAS.
- PACIENTES CON CONSUMO ALTO DE ALCOHOL



ALIMENTOS PERMITIDOS.

- FRUTAS (CEREZAS, FRESAS, MANZANAS, PERAS Y FRUTAS CÍTRICAS).
- VERDURAS DE HOJA VERDES (ESPINACAS, LECHUGA, COL RIZADA EN CANTIDADES MODERADAS, PEPINOS, CALABACÍN Y PIMIENTOS).
- PROTEÍNAS (ÉN MODERACIÓN COMO POLLO, PAVO SIN PIEL, SALMÓN, TRUCHA, ATÚN EN PEQUEÑAS CANTIDADES Y HUEVOS).
- GRANOS Y CEREALES (ARROZ INTEGRAL, AVENA Y INTEGRAL).
- LÁCTEOS (BAJOS EN GRASA COMO LECHE DESNATADA, YOGUR NATURAL Y QUESO COTTAGE).
- BEBIDAS (AGUA, CAFÉ Y TÉ SIN AZÚCAR Y EN MODERACIÓN Y JUGO DE CEREZA).



ALIMENTOS NO PERMITIDOS.

- ALIMENTOS RICOS EN PURINAS (CARNES ROJAS, VÍSCERAS, MARISCOS Y PESCADOS).
 - ALIMENTOS Y BEBIDAS ALTAMENTE PROCESADOS (SALCHICHAS, CHORIZO, MORTADELA, TOCINO, PLATOS PREPARADOS, PIZZAS CONGELADAS, PAPAS FRITAS, PRETZELS Y GALLETAS SALADAS).
 - BEBIDAS ALCOHÓLICAS (CERVEZA Y VINO).
 - BEBIDAS AZUCARADAS (REFRESCOS, ALTOS EN FRUCTOSA).
 - ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE FRUCTOSA (PASTELES, GALLETAS, DULCES Y CEREALES AZUCARADOS).
 - LEGUMBRES SECAS (LENTEJAS, GARBANZOS Y GUI SANTES).
- ESPÁRRAGOS Y ESPINACAS.



LA TERAPIA NUTRICIONAL PARA LA HIPERURICEMIA Y LA GOTA SE CENTRA EN CONTROLAR LOS NIVELES DE ÁCIDO ÚRICO EN SANGRE Y PREVENIR ATAQUES DE GOTA.

- REDUCCIÓN DE PURINAS .
- AUMENTAR LÍQUIDOS (BEBER ABUNDANTE AGUA (2-3 LITROS AL DÍA) AYUDA A DILUIR EL ÁCIDO ÚRICO Y FACILITA SU EXCRECIÓN A TRAVÉS DE LA ORINA).
- LIMITAR EL ALCOHOL.
- CONTROLAR EL PESO (LA PÉRDIDA DE PESO GRADUAL PUEDE AYUDAR A REDUCIR LOS NIVELES DE ÁCIDO ÚRICO).
- DIETA EQUILIBRADA (FOMENTAR UNA INGESTA ALTA EN FRUTAS, VERDURAS Y GRANOS INTEGRALES).
- MODERACIÓN EN LÁCTEOS Y LEGUMBRES.
- EVITAR AZÚCARES AÑADIDOS.



Per Serving

Saturates
3.5g
18%

Sodium
35
10%

Salt
12
2%

Sugar
0.2g
12%

Fiber
1g
4%





Dieta de la Obesidad.



La dieta para la obesidad suele enfocarse en reducir la ingesta calórica, Control de porciones y promover alimentos saludables para facilitar la pérdida de peso.



En que pacientes se indica.

- Pacientes con obesidad.
- Pacientes con obesidad androide.
- Pacientes con obesidad ginoide.
- Pacientes con obesidad hiperplásica.
- Pacientes con obesidad hipertrofica



Alimentos permitidos.

- Carnes (buey, ternera, caballo, cerdo magro, carnes desgrasadas en general)
- Aves (pollo, pintada, pavo, paloma.
- Caza (Conejo).
- Vísceras.
- Pescados, moluscos, crustáceos.
- Leche semidesnatada, Yogures naturales y Quesos desnatados sin azúcar.
- Verduras en general.
- Frutas frescas
- Café. Té. Infusiones.
- Aguas minerales.
- Especias. Condimentos.



Alimentos No permitidos.

- Azúcar. Confituras. Jaleas. Miel.
- Chocolate. Cacao.
- Pastelería. Helados.
- Corn-flakes. Chips.
- Frutos secos: pasas, higos, ciruelas, orejones.
- Frutos secos grasos: almendras, avellanas, cacahuètes, nueces.
- Aguacates. Aceitunas.



- Carnes grasas. Charcutería. Conservas de carnes.
- Pescados en aceite y en escabeche.
- Caldos grasos. Purés instantáneos. Sopas de sobre.
- Beicon. Manteca de cerdo. Chicharrones.
- Quesos grasos. Quesos fermentados.
- Yogur azucarado. Queso fresco con frutas y azúcar, tipo petit suisse.
- Bebidas refrescantes azucaradas. Alcohol: cerveza, licores, aperitivos, vinos,

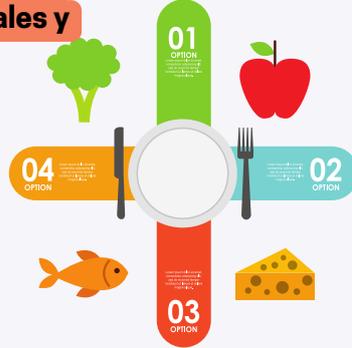


La terapia nutricional para la obesidad se centra en la pérdida de peso saludable y sostenible.

- Déficit calórico (Crear un déficit calórico moderado es esencial para perder peso).
- Dieta equilibrada (Fomentar una dieta rica en Frutas, verduras, Granos integrales y Proteínas magras).
- Control de porciones.
- Limitar alimentos procesados.
- Hidratación adecuada.
- Planificación de comidas.
- Incorporar actividad física.



nutrition VECTOR ILLUSTRATION



DIETA EN LAS DISLIPOPROTEINEMIAS

Consiste en un enfoque nutricional diseñado para ayudar a regular los niveles de lípidos en sangre, como el colesterol y los triglicéridos. Las dislipoproteinemias son trastornos que afectan la composición y función de las lipoproteínas, que son partículas que transportan grasas en el cuerpo.

En que pacientes se indica.

- Pacientes con dislipoproteinemias.
- Pacientes con hipercolesterolemia (hiperlipidemia tipo II).
- Pacientes con hipertrigliceridemia (hiperlipidemia tipo V).
- Pacientes con dislipoproteinemia tipo I.
- Pacientes con dislipoproteinemia tipo II.
- Pacientes con dislipoproteinemia tipo V.

ALIMENTOS PERMITIDOS.

- FRUTAS Y VERDURAS (MANZANAS, PERAS, BAYAS, ESPINACAS, BRÓCOLI Y ZANAHORIAS).
- GRANOS ENTEROS (PREFERIR AVENA, QUINOA, ARROZ INTEGRAL Y PAN INTEGRAL).
- LEGUMBRES (FRIJOLES, LENTEJAS Y GARBANZOS).
- FRUTOS SECOS Y SEMILLAS (ALMENDRAS, NUECES, SEMILLAS DE CHÍA Y LINAZA).
- PESCADOS GRASOS (SALMÓN, SARDINAS, TRUCHA Y ATÚN).
- ACEITES SALUDABLES (ACEITE DE OLIVA, ACEITE DE CANOLA Y ACEITE DE AGUACATE)
- LÁCTEOS BAJOS EN GRASA (YOGUR, LECHE Y QUESOS BAJOS EN GRASA).
- CARNES MAGRAS (POLLO SIN PIEL, PAVO Y CORTES MAGROS DE RES).
- ESPECIAS Y HIERBAS.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS.

- GRASAS SATURADAS (CARNES GRASAS COMO TOCINO Y SALCHICHAS, PRODUCTOS LÁCTEOS ENTEROS (LECHE ENTERA, CREMA, QUESOS GRASOS Y MANTEQUILLA.).
- GRASAS TRANS (ALIMENTOS PROCESADOS Y FRITOS, COMO GALLETAS, PASTELES, MARGARINA Y SNACKS ENVASADOS).
- ZÚCARES AÑADIDOS (BEBIDAS AZUCARADAS, DULCES, POSTRES Y CEREALES AZUCARADOS).
- CARBOHIDRATOS REFINADOS (PAN BLANCO, PASTAS Y ARROZ BLANCO).
- COMIDA RÁPIDA Y PROCESADA (HAMBURGUESAS Y PAPAS FRITAS).
- SNACKS SALADOS Y FRITOS (PAPAS FRITAS Y NACHOS).
- ALCOHOL.

LA TERAPIA NUTRICIONAL EN LAS DISLIPOPROTEINEMIAS SE CENTRA EN LA MODIFICACIÓN DE LA DIETA PARA AYUDAR A REGULAR LOS NIVELES DE LÍPIDOS EN SANGRE Y REDUCIR EL RIESGO CARDIOVASCULAR.

- REDUCCIÓN DE GRASAS SATURADAS.
- AUMENTO DE GRASAS SALUDABLES.
- FIBRA DIETÉTICAS.
- CONTROL DE AZÚCARES SIMPLES.
- ALIMENTOS FUNCIONALES.
- MODERACIÓN EN EL ALCOHOL.
- PLANIFICACIÓN DE COMIDAS.



Dieta de la diabetes.



La dieta para la diabetes consiste en un enfoque nutricional diseñado para ayudar a controlar los niveles de glucosa en sangre, mantener un peso saludable y prevenir complicaciones asociadas con la enfermedad.



En que paciente se indica.

- Pacientes con diabetes tipo I.
- Pacientes con diabetes tipo II.
- Pacientes gestacional.
- Pacientes con Glucemia en ayunas alterada.
- Pacientes con alteración de la tolerancia a la glucosa.



Alimentos permitidos.

- Verduras (espinacas, brócoli, col rizada, zanahorias y pimientos).
- Frutas (fresas, moras, manzanas y peras).
- Granos enteros (Arroz integral, quinoa, avena y productos de trigo integral).
- Proteínas magras (Pollo sin piel, pavo, pescado, legumbres como frijoles y lentejas, y tofu).
- Lácteos bajos en grasa (Yogur natural, leche desnatada o semidesnatada y quesos bajos en grasa).
- Frutos secos y semillas (Almendras, nueces, semillas de chía y linaza).
- Grasas saludables (Aceites saludables como el aceite de oliva y el aguacate).
- Bebidas (Agua, té sin azúcar y café sin azúcar).



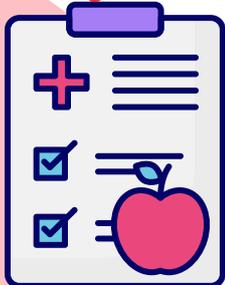
Alimentos No permitidos.

- Azúcares y dulces (Evitar refrescos, jugos de frutas azucarados, caramelos, pasteles, galletas).
- Pan y pastas refinados (Pan blanco, pastas blancas y productos elaborados con harinas refinadas).
- Arroz blanco (Preferir el arroz integral o granos enteros en lugar del arroz blanco).
- Cereales azucarados.
- Comida rápida y frituras.
- Bebidas alcohólicas.
- Salsas y aderezos azucarados.
- Carnes procesadas (Salchichas, tocino y jamones).
- Frutas enlatadas.



La terapia nutricional para la diabetes se centra en el control de los niveles de glucosa en sangre, la gestión del peso y la prevención de complicaciones.

- Control de carbohidratos.
- Índice glucémico (Elegir alimentos con bajo índice glucémico (IG) que se digieren más lentamente y causan un aumento gradual de la glucosa en sangre).
- Proteínas magras.
- Grasas saludables.
- Hidratación adecuada.
- Control de porciones.
- Frecuencia de comidas.
- Planificación de comidas.
- Monitoreo de glucosa.

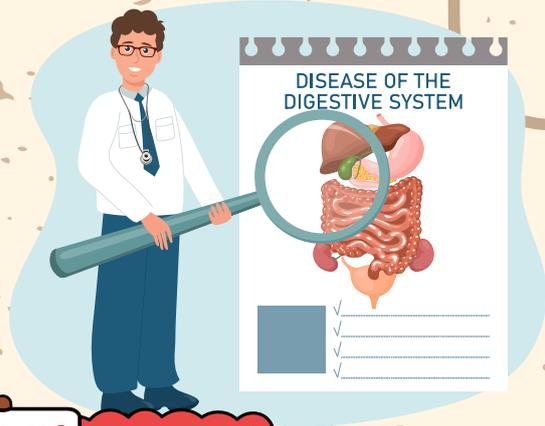
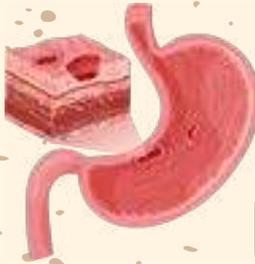


Dieta en las enfermedades del aparato digestivo

Las dietas para enfermedades del aparato digestivo están diseñadas para aliviar los síntomas y mejorar la calidad de vida de las personas que padecen estas condiciones. Cada dieta puede variar según el tipo de enfermedad y las necesidades individuales del paciente.

En que pacientes se indica.

- Pacientes con Cirugía maxilar.
- Pacientes con Lesiones inflamatorias periodontales.
- Pacientes con Úlceras, mucositis.
- Pacientes con Ausencia de todas o varias piezas dentarias.
- Pacientes con Tumor local.
- Pacientes con Síndrome del Intestino Irritable (SII).
- Pacientes con Enfermedad de Crohn.
- Pacientes con Colitis Ulcerosa.
- Pacientes con Diverticulitis.
- Pacientes con Dispepsia Funcional.
- Pacientes con Enfermedad Celíaca.
- Pacientes con Reflujo Gastroesofágico (ERGE).
- Pacientes con Gastroenteritis.



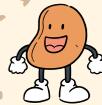
Alimentos permitidos.

- Síndrome del Intestino Irritable (SII) (Fresas, naranjas, plátanos, uvas, Zanahorias, espinacas, calabacín, pimientos rojos, Pollo, pavo, pescado, tofu, Avena, arroz integral, quinoa y semillas de chia).
- Enfermedad de Crohn y Colitis Ulcerosa (Manzanas peladas, peras cocidas, zanahorias cocidas, calabaza, Pescado, pollo, pavo, huevos, Avena cocida, arroz blanco, puré de papas, Yogur sin lactosa, leche de almendra y queso cottage bajo en grasa).
- Diverticulitis (Manzanas peladas, peras cocidas, zanahorias cocidas, calabaza, Pescado, pollo, pavo, huevos, Arroz blanco, pan blanco, pasta blanca, Caldos claros, gelatina y té sin cafeína).
- Dispepsia (Plátanos, manzanas peladas, peras, zanahorias cocidas, Pollo, pavo, pescado, tofu, Avena cocida, arroz integral, quinoa, Agua, té de hierbas y jugos diluidos).
- Enfermedad Celíaca (Todas las frutas y verduras frescas no procesadas, Pollo, pavo, pescado, huevos, legumbres, Arroz, quinoa, amaranto, maíz, Leche de almendra, yogur sin lactosa, queso bajo en grasa).
- Reflujo Gastroesofágico (Plátanos, melones, manzanas, peras, Zanahorias, brócoli, espárragos, espinacas, Pollo, pavo, pescado, tofu, Avena, arroz integral, quinoa, pan integral).



Alimentos No permitidos.

- Alimentos grasos y fritos (papas fritas, alimentos empanados, alimentos grasos de origen animal como carnes rojas o procesadas).
- Lácteos enteros (leche entera, quesos grasos, helados).
- Comidas picantes (alimentos con chile, mostaza, salsa picante, curry).
- Alimentos ácidos (cítricos como naranjas, limones, tomates, vinagre).
- Alimentos que causan gases (frijoles, lentejas, brócoli, coles de Bruselas, cebolla).
- Bebidas con cafeína o alcohol (café, té con cafeína, bebidas energéticas, alcohol, especialmente vino y cerveza).
- Alimentos procesados y con aditivos artificiales (embutidos, carnes procesadas, comidas rápidas, galletas o snacks con aditivos).
- Alimentos ricos en fibra insoluble (pan integral, salvado, algunos vegetales crudos, frutos secos y semillas).



La terapia nutricional en la dieta para enfermedades del aparato digestivo juega un papel fundamental en el manejo y tratamiento de diversas condiciones gastrointestinales. Su objetivo es mejorar la función digestiva, aliviar los síntomas y promover la curación.

- Evitar el gluten (proteína del trigo, cebada y centeno).
- Reducir la inflamación intestinal, controlar los síntomas y prevenir brotes.
- Aliviar los síntomas como dolor abdominal, hinchazón y alteraciones en el tránsito intestinal (estreñimiento o diarrea).
- Reducir la acidez estomacal y prevenir el reflujo.
- Apoyar la función hepática y reducir la carga de toxinas.
- Reducir la inflamación del páncreas y evitar la sobrecarga del sistema digestivo.
- Aliviar la incomodidad y mejorar la digestión.



Nutrición enteral y alimentación por sonda

Es una forma de soporte nutricional en la que los nutrientes se administran directamente al tracto digestivo a través de una sonda, este método se utiliza cuando una persona no puede obtener suficientes nutrientes por vía oral debido a diversas condiciones médicas



En que paciente se indica.

- Trastornos de consciencia (Accidente vascular cerebral: trombosis, hemorragia, embolia y Comas de otra etiología).
- Procesos oro-faríngeo -laríngeos (Fracturas de mandíbula, Procesos de la cara, con cirugía plástica, Cáncer de boca, de faringe, Laringectomía, Enfermedades neurológicas que impiden o dificultan la sinergia motora de la deglución).
- Anorexias graves (Anorexias neoplásicas, Anorexia nerviosa, Depresión grave y Anorexias postirradiación por neoplasia).
- Pacientes con necesidades nutricionales elevadas que no pueden satisfacerse «peros» (Grandes quemados, Politraumatizados, principalmente, con fracturas abiertas e infectadas).
- Enfermedades digestivas de tipo quirúrgico (Postoperatorios de cirugía gástrica o esofágica, Obstrucción de esofágica, Fístulas entero cutáneas y dehiscencias de sutura posquirúrgica y Resección intestinal, tras 15 a 30 días de nutrición parenteral).



Alimentos permitidos.

- Fórmulas enterales (Fórmulas completas que contienen proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales).
- Fórmulas especializadas (Se utilizan en casos específicos, como pacientes con enfermedades renales, hepáticas, pulmonares o metabólicas).
- Alimentos líquidos o semilíquidos (Purés de alimentos como frutas, verduras, carnes o pescados, Caldos claros, sopas líquidas y Jugos sin pulpa).
- Alimentos de consistencia modificada (Purés y batidos de purés de pollo, carne, arroz, puré de patatas y Gelatinas).
- Bebidas de proteínas y suplementos nutricionales.



Alimentos No permitidos.

- Alimentos sólidos (como carnes enteras, vegetales crudos, pan, galletas, frutas enteras y con cascara como manzanas, zanahorias crudas o pepinos).
- Alimentos fibrosos (el brócoli, las coles de Bruselas, las alcachofas, los espárragos o el maíz, Pasas, nueces y almendras).
- Alimentos grasos o fritos (patatas fritas y Aceites en grandes cantidades).
- Productos lácteos enteros (leche entera y queso curado).
- Alimentos azucarados o con edulcorantes artificiales (refrescos azucarados, dulces, pasteles o golosinas y algunos edulcorantes, como sorbitol o manito).
- Bebidas con gas.
- Alimentos con alto contenido de almidón o almidones no digeribles.
- Alimentos con alto contenido de sal.
- Bebidas alcohólicas.



La terapia nutricional enteral y la alimentación por sonda son enfoques utilizados cuando un paciente no puede consumir alimentos de manera oral, pero aún necesita una nutrición adecuada para mantener su salud. Estas técnicas se emplean en una variedad de condiciones clínicas, como enfermedades graves, trastornos digestivos, problemas de deglución o cuando se requiere soporte nutricional prolongado.

- Nutrición Enteral (administración de nutrientes directamente en el tracto gastrointestinal a través de sondas).
- La terapia de nutrición enteral y la alimentación por sonda requieren un manejo y monitoreo constante para asegurar que el paciente esté recibiendo los nutrientes correctos y en las cantidades adecuadas.
- Proporciona nutrición de manera constante, lo que ayuda a mantener los niveles de energía y prevenir la desnutrición.



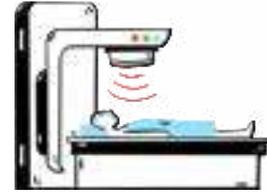
Nutrición parenteral

Es un método de suministro de nutrientes directamente en el torrente sanguíneo, y pasando el sistema digestivo, el cual se utiliza cuando una persona no puede o no debe recibir alimentos por vía oral ni a través de la alimentación enteral (mediante sonda en el tracto digestivo). Esta técnica es fundamental en pacientes con afecciones que afectan la capacidad de digerir o absorber los alimentos, como en casos de enfermedad intestinal grave, cirugía mayor, pancreatitis severa, entre otras.



EN QUE PACIENTES SE INDICAN.

- 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 AYUNOPREVISTO SUPERIOR A 5-6 DÍAS).
- SEPSIS POSTOPERATORIAS.
- DESNUTRIDOS, SIN POSIBILIDAD DE NUTRICIÓN ENTERAL.



ALIMENTOS PERMITIDOS.

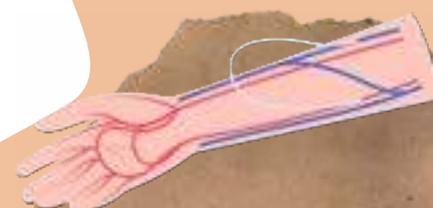
- MACRONUTRIENTES (CARBOHIDRATOS, PROTEÍNAS Y LÍPIDOS).
- MICRONUTRIENTES (VITAMINAS COMO LA A, D, E, K, C Y LAS DEL COMPLEJO B, Y MINERALES).
- AGUA.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS.

- ALIMENTOS SÓLIDOS.
- ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE FIBRA.
- ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE AGUA (SOPAS Y JUGOS).
- ALIMENTOS CON GRASAS NO CONTROLADAS.
- ALIMENTOS CON PROTEÍNAS COMPLEJAS (CARNE, PESCADO, HUEVOS).
- ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE SAL (COMO EMBUTIDOS O ALIMENTOS PROCESADOS).
- ALIMENTOS CON CONSERVANTES O ADITIVOS NO CONTROLADOS.
- ALIMENTOS CON PROTEÍNAS NO FORMULADAS ESPECÍFICAMENTE PARA NUTRICIÓN.



LA NUTRICIÓN PARENTERAL ES UN TIPO DE TERAPIA NUTRICIONAL EN LA QUE LOS NUTRIENTES ESENCIALES (PROTEÍNAS, CARBOHIDRATOS, GRASAS, VITAMINAS, MINERALES Y ELECTROLITOS) SE ADMINISTRAN DIRECTAMENTE EN EL TORRENTE SANGUÍNEO, EVITANDO EL TRACTO GASTROINTESTINAL. SE UTILIZA CUANDO LA NUTRICIÓN ENTERAL (POR VÍA DIGESTIVA) NO ES POSIBLE O ESTÁ CONTRAINDICADA, COMO EN PACIENTES CON ENFERMEDADES GRAVES DEL TRACTO GASTROINTESTINAL, CIRUGÍA MAYOR, QUEMADURAS EXTENSAS, O SITUACIONES EN LAS QUE LA ABSORCIÓN DE NUTRIENTES ES INSUFICIENTE.



DIETA EN EL PACIENTE ONCOLÓGICO

La dieta en el paciente oncológico es fundamental para mejorar la calidad de vida, ayudar a enfrentar los efectos secundarios del tratamiento y apoyar el proceso de recuperación. Su enfoque varía según el tipo de cáncer, el tratamiento recibido (cirugía, quimioterapia, radioterapia) y el estado general de salud del paciente



Cáncer

En que pacientes se indica.

- Pacientes con Desnutrición y cáncer.
- Pacientes con Alteraciones metabólicas.
- Pacientes con Desnutrición.
- Pacientes con Efectos Secundarios del Tratamiento.
- Pacientes con Tumores en el Tracto Digestivo.
- Pacientes con Síndrome de Caquexia.



Alimentos permitidos.

- Frutas y Verduras (Manzanas, peras, uvas, bayas, plátanos, cítricos, Espinacas, acelgas, lechuga, Brócoli, coliflor, repollo, Zanahorias, calabacines, pimientos y calabaza).
- Proteínas (Carne Magra, Huevos, Legumbres y Tofu y Tempeh).
- Granos Enteros (Avena, Arroz Integral, Quinoa y Pan Integral).
- Lácteos y Sustitutos (Leche Desnatada o Semidesnatada, Yogur Natural, Queso Bajo en Grasa y Leches Vegetales).
- Grasas Saludables (Aceite de Oliva, Aguacate, Nueces y Semillas).
- Hidratación (Agua, Infusiones de Hierbas y Jugos Naturales).

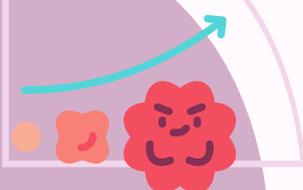
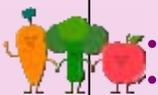
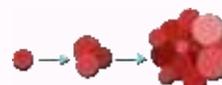


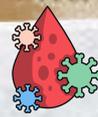
Alimentos No permitidos.

- Alimentos Altos en Azúcares y Carbohidratos Refinados (Caramelos, pasteles, galletas, chocolates, Refrescos y Bebidas Azucaradas).
- Alimentos Procesados y Grasas Trans (Hamburguesas, papas fritas, nuggets de pollo, Salchichas, chorizo, jamón procesado, Donas, pasteles y bollos).
- Alimentos Altos en Grasas Saturadas (Tocino, costillas, carne de res, Leche entera, quesos grasos, mantequilla).
- Alimentos Crudos o Insuficientemente Cocidos.
- Bebidas Alcohólicas.



La terapia nutricional en la dieta para el paciente oncológico es un aspecto crucial del tratamiento que tiene como objetivo mejorar la calidad de vida del paciente, fortalecer su sistema inmunológico, reducir los efectos secundarios del tratamiento (como quimioterapia o radioterapia), y optimizar la recuperación y la respuesta al tratamiento. La desnutrición es una preocupación común en pacientes con cáncer debido a factores como la pérdida de apetito, dificultad para comer, efectos secundarios del tratamiento y el propio metabolismo alterado relacionado con la enfermedad.





Dieta y SIDA.

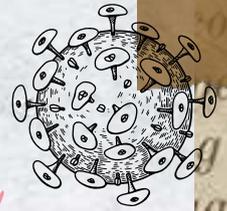


La dieta en el contexto del SIDA (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida) está diseñada para mejorar el estado nutricional y el bienestar general de las personas que viven con esta enfermedad, ayudando a fortalecer el sistema inmunológico y a manejar los efectos secundarios de los medicamentos antirretrovirales.



En que paciente se recomienda.

- Pacientes con diagnóstico de VIH/SIDA.
- Pacientes en tratamiento antirretroviral (TAR).
- Pacientes con malnutrición relacionada con el VIH/SIDA.
- Pacientes con infecciones oportunistas.
- Pacientes con trastornos digestivos
- Pacientes con pérdida de peso severa o caquexia.



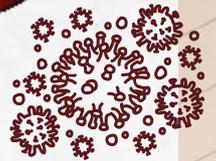
Alimentos permitidos.

- Proteínas (Carnes magras, Pescados y mariscos como Salmón, atún, sardinas, trucha, Huevos, Legumbres y Productos lácteos bajos en grasa).
- Frutas y verduras (Manzanas, plátanos, naranjas, fresas, uvas, kiwis, melón, papaya, mango, y frutas cítricas, Brócoli, espinacas, zanahorias, calabacín, col rizada, pepinos, tomates, pimientos, coles de Bruselas y verduras de hojas verdes).
- Grasas saludables (Aceite de oliva extra virgen, Aguacate, Frutos secos y semillas y Aceite de coco).
- Carbohidratos complejos (Cereales integrales, Panes integrales y pastas integrales, Patatas y batatas).
- Líquidos y bebidas (Agua, Jugos naturales, Té y infusiones).
- Suplementos vitamínicos.
- Alimentos probióticos.



Alimentos No permitidos.

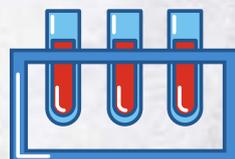
- Alimentos crudos o poco cocidos.
- Productos lácteos no pasteurizados.
- Alimentos con alto contenido de azúcares refinados.
- Grasas trans y saturadas
- Alimentos con alto contenido de sal.
- Cafeína y alcohol (en exceso).
- Alimentos ricos en histamina
- Alimentos altamente procesados y artificiales
- Alimentos que pueden causar infecciones intestinales.



(A)
(B)
(O)
(AB)

Terapia nutricional.

- Promover un estado de nutrición adecuado para favorecer el funcionamiento del sistema inmunitario.
- Frenar la pérdida progresiva de peso y de masa muscular que acompaña la infección del VIH.
- Reducir la frecuencia y la gravedad de las infecciones oportunistas.
- Optimizar la respuesta a la medicación y a las terapias que se practican.
- Mejorar la calidad de vida de estos enfermos, tan afectados tanto física como psíquicamente.



DIETA EN ENFERMEDADES DEGENERATIVAS DEL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL.

La dieta para personas con enfermedades degenerativas del sistema nervioso central (SNC), como Esclerosis Múltiple, Parkinson, Alzheimer o Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA), se centra en proporcionar los nutrientes adecuados para apoyar la función cerebral, reducir la inflamación, mejorar la salud general y aliviar los síntomas relacionados con estas afecciones. Aunque no existe una dieta única para todas estas enfermedades, se pueden aplicar principios comunes que favorecen la salud neurológica y el bienestar general.



En que pacientes se indican.

- Pacientes con Esclerosis múltiple.
- Pacientes con Enfermedad de párkinson.
- Pacientes con Enfermedad de Alzheimer.



Alimentos permitidos.

- Dieta rica en antioxidantes
- Frutas (arándanos, fresas, manzanas, kiwis y uvas rojas).
- Verduras (Espinacas, brócoli, zanahorias, col rizada, pimientos y tomate).
- Frutos secos y semillas (Almendras, nueces, semillas de chía y de girasol).
- Ácidos grasos omega-3 (Pescado graso, Aceite de linaza y aceite de chía, Semillas de lino y nueces, y Aceite de oliva extra virgen).
- Vitaminas y minerales esenciales (Vitamina D, Vitamina B12, Ácido fólico (vitamina B9), Magnesio y Zinc).



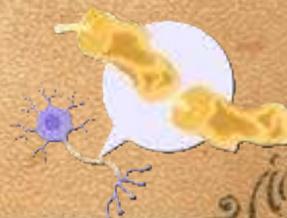
Alimentos No permitidos.

- Alimentos ultra procesados y con alto contenido de grasas saturadas.
- Azúcares refinados y carbohidratos simples.
- Alimentos con alto contenido de sal.
- Grasas trans.
- Alimentos ricos en histamina (en algunos casos).



La terapia nutricional en la dieta para enfermedades degenerativas del sistema nervioso central (SNC) juega un papel fundamental en el manejo de trastornos como la enfermedad de Alzheimer, enfermedad de Parkinson, esclerosis lateral amiotrófica (ELA), esclerosis múltiple, y demencias. Estas enfermedades, que implican una degeneración progresiva de las neuronas y sus funciones, pueden afectar la capacidad del paciente para alimentarse, digerir alimentos, y mantener una nutrición adecuada. Además, la malnutrición puede acelerar la progresión de la enfermedad y empeorar la calidad de vida.

- Prevenir la desnutrición.
- Mejorar la función cognitiva.
- Mejorar la fuerza y la movilidad.
- Aliviar los efectos secundarios de los tratamientos.
- Ajustar a las necesidades metabólicas específicas.





Bibliografías.

- *Astiasarán I, Martínez JA: Alimentos: composición y propiedades. Madrid, McGraw-Hill/Interamericana, 2000*
- *Barbosa-Cánoas G, Gould G: Innovations in food processing. Lancaster, PA Technomic, 2000*
- *Bello J. Ciencia bromatológica: principios generales de los alimentos. Madrid, Díaz de Santos, 2000.*
- *Bras J, de la Flor JE, Masvidal RMA : Pediatría en atención primaria. Barcelona, Springer-Verlag Ibérica, 1997*
- *Calvo R: Anorexia y bulimia: guía para padres, educadores y terapeutas. Barcelona, Planeta, 2002*